



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÇİFTLERİN ALGILADIKLARI EBEVEYNLİK BİÇİMLERİ ve ERKEN
DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN ROMANTİK İLİŞKİ
BİLEŞENLERİ İLE İLİŞKİSİ**

BELİZ BAYLAN

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İstanbul, 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÇİFTLERİN ALGILADIKLARI EBEVEYNLİK BİÇİMLERİ ve ERKEN
DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN ROMANTİK İLİŞKİ
BİLEŞENLERİ İLE İLİŞKİSİ

BELİZ BAYLAN

164102051

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102051
Öğrenci Adı Soyadı	: Beliz BAYLAN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL
Tezin Başlığı	: Çiftlerin Algıladıkları Ebeveynlik Biçimleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Romantik İlişki Bileşenleri ile İlişkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 27.07.2018	Saati	: 18:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu Kaya Yertutanol	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Habib Erensoy	
Üye	Doç. Dr. Bengü Özüğür Uysal	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘‘Çiftlerin Algıladıkları Ebeveynlik Biçimleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Romantik İlişki Bileşenleri ile İlişkisi’’ adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

29/06/2018

Beliz BAYLAN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimi tamamlamış olmanın verdiği sevinç ile bu yorucu ama bir o kadar da gurur verici süreçte öncelikle tezimin her aşamasında yardımını esirgemeyen, bilgi ve tecrübesi ile bana rehberlik eden, yoğun zamanlarında bana vakit ayıran değerli hocam ve danışmanım Yard. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya Yertutanol'a katkıları ve desteği için gönülden sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Şema Terapi Modeli ile tanışmamı sağlayan ve bu konuda beni daha fazla araştırmaya sevk eden değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Müge Akbağ'a, çift ve aile alanını bana sevdiren ve bu alanda çalışmamı motive eden değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Durmuş Ümmet ve Doç. Dr. Azize Nilgün Canel'e, tez araştırmamı yürütebilmem için benimle ölçek paylaşımında bulunan değerli hocam Doç. Dr. Ayda Büyükşahin Sunal'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama sürecinde değerli katkı ve yardımları ile araştırmanın yürütülmesini olanaklı kılan değerli katılımcılara ve katılımcılara ulaşmamı sağlayan sevgili arkadaşlarım ve değerli büyüklerime yürekten teşekkür ederim.

Bu yoğun ve yorucu süreçte beni yalnız bırakmayan, bana hem manevi hem de sosyal destek sağlayan sevgili dostlarım Sena Soysal'a, Kubilay Ersanlı'ya, Ali Bağçeci'ye, Selin Kırmızı'ya, Görkem Duman'a, Melike Gamze Gezmiş'e ve Dilay Şen'e teşekkür ediyorum ve hayatımın her anında yanımda olmalarını diliyorum.

Tez dönemim de dahil olmak üzere hayatımın son iki yılında hem mutluluğumu hem üzüntümü paylaşan, beni anlamaya çalışan ve bana destek olan saygı değer psikoloğum Rachel Barakas'a yürekten teşekkürü borç bilirim.

Son olarak, benim için hiçbir zorluktan kaçınmayan ve çocukları olmaktan gurur duyduğum annem Neveser Baylan'a, babam Uğur Baylan'a; beni dünyanın en şanslı kardeşi yapan Onur Baylan ve değerli eşi Gülçin Güner Baylan'a; doğduğum günden beri üzerimde büyük emeği olan sevgili ablam Burçin Günay'a ve özellikle tezimin son zamanlarındaki manevi desteği için sevgili ablam Funda Özyıldırım'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyor ve hayatım boyunca yanımda olmalarını diliyorum.

ÖZET

BAYLAN Beliz, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018

Çiftlerin Algıladıkları Ebeveynlik Biçimleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Romantik İlişki Bileşenleri ile İlişkisi

Araştırmanın amacı; romantik ilişki bileşenlerinin, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar kapsamında incelenmesidir. Bu amaçla, seçkisiz örneklem yöntemi ile belirlenen 18 yaş üzeri romantik ilişkisi devam eden bireyler 131 birey araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Araştırmanın katılımcılarına araştırmacı tarafından hazırlanan ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ ve ‘‘Young Şema Ölçeği Kısa Form_3’’, ‘‘Young Ebeveynlik Ölçeği’’, ‘‘Çok Boyutlu İlişki Ölçeği’’ uygulanmıştır. Verilerin analizi için SPSS 24.0 paket programı, değişkenler arasındaki ilişki testlerinde normal dağılım gösteren değişkenler için Pearson korelasyonu; değişkenlerin sömürücü/istismar edici boyutu ile korelasyonunda Spearman korelasyon testinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişki durumuna ve ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, algılanan anne ve baba ebeveynlik biçimlerinin erken dönem uyum bozucu şemalar ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde araştırma bulguları, algılanan anne ve baba ebeveynlik biçimleri ile romantik ilişki bileşenleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Son olarak araştırma verileri, erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki bileşenleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema, Romantik İlişki

ABSTRACT

BAYLAN Beliz, Master's Degree Thesis, İstanbul, 2018

The Relationship Between Couples' Perceived Parenting Styles, Early Maladaptive Schemas and Components of Romantic Relationship

The main purpose of this study is investigation of components of romantic relationship based on perceived parenting styles and early maladaptive schemas. The sample size of the study is 131 people. The sample were randomly selected from people over 18 years old who currently had a relationship.

The participants responded to the "Personal Information Form", "Young Schema Questionnaire Short Form-3", "Young Parenting Questionnaire" and "Multidimensional Relationship Questionnaire". The data had been processed and analyzed in SPSS 24.0. In the correlation tests between variables, Pearson correlation test was used for the variables with normal distribution and Spearman correlation test was used in correlation with the exploiting dimension of the variables.

According to the results of the study, the components of romantic relationship do not show any significant difference according to romantic relationship status and duration of relationship.

Findings of the study reveal that there is a significant relationship between perceived parenting style of mothers and fathers and early maladaptive schemas. Similarly, research findings show that there is a significant relationship between perceived parenting style of mother and fathers and components of romantic relationship. Finally, research data suggest that there is a significant relationship between early maladaptive schemas and component of romantic relationship.

Key Words: Perceived Parenting Style, Early Maladaptive Schema, Romantic Relationship

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Ebeveynlik Biçimleri	9
2.1.1 Ebeveynlik Biçimleri ile İlgili Kuramsal Bakış Açıları	10
2.1.1.1. Psikodinamik Bakış Açısı	10
2.1.1.2. Davranışçı Bakış Açısı	11
2.1.1.3. Baumrind'in Ebeveynlik Biçimleri Sıralaması	12
2.1.1.4. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Yaklaşımı	13
2.1.1.5. Şema Modeline Göre Ebeveynlik Biçimleri	14
2.1.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri	15
2.2. Şema Kavramı	15
2.2.1. Şema Terapi ve Young'ın Şema Tanımı.....	16
2.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	17
2.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Temelleri.....	18
2.2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri.....	19
2.2.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sınıflandırılması.....	21
2.2.6. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri.....	32

2.2.7. Şema İyileşmesi.....	37
2.3. Romantik İlişki.....	38
2.3.1 Romantik İlişki Süreci.....	39
2.3.1.1 Romantik İlişkinin Başlangıcı.....	39
2.3.1.2. Romantik İlişkinin Sürmesi.....	40
2.3.1.3. Romantik İlişkinin Sonlanması.....	41
2.3.2. Romantik İlişki Bileşenleri.....	42
2.4. Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Romantik İlişki ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	44
3. YÖNTEM.....	47
3.1. Araştırmanın Modeli.....	47
3.2. Evren ve Örneklem.....	47
3.3. Veri Toplama Araçları.....	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form_3.....	48
3.3.3 Young Ebeveynlik Ölçeği.....	50
3.3.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği.....	52
3.3.5. Beck Depresyon Ölçeği.....	53
3.4. Verilerin Analizi.....	53
4. BULGULAR.....	54
4.1. Betimsel Bulgular.....	54
4.2. Araştırmanın Birinci Sorusuna Ait Bulgular.....	57
4.3. Araştırmanın İkinci Sorusuna Ait Bulgular.....	58
4.4. Araştırmanın Üçüncü Sorusuna Ait Bulgular.....	59
4.5. Araştırmanın Dördüncü Sorusuna Ait Bulgular.....	63
4.6. Araştırmanın Beşinci Sorusuna Ait Bulgular.....	66
5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	68
5.1. Araştırmanın Birinci Ve İkinci Sorusuna Ait Bulguların Tartışması.....	69
5.2. Araştırmanın Üçüncü Sorusuna Ait Bulguların Tartışması.....	69
5.3. Araştırmanın Dördüncü Sorusuna Ait Bulguların Tartışması.....	70

5.4. Araştırmanın Beşinci Sorusuna Ait Bulguların Tartışması.....	72
KAYNAKÇA.....	76
EKLER LİSTESİ.....	83
ÖZGEÇMİŞ.....	104



KISALTMALAR

YŞÖ- KF2: Young Şema Ölçeği Kısa Form 2

YŞÖ-KF3: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

YEBÖ: Young Ebeveynlik Ölçeği

YEBÖ-A: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu

YEBÖ-B: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu

ÇBiÖ: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	21
Tablo 2.2. Uyumsuz Başa Çıkma Tepkilerine Örnekler.....	35
Tablo 4.1. Young Ebeveynlik Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler.....	54
Tablo 4.2. Young Şema Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler.....	55
Tablo 4.3. Çok Boyutlu İlişki Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler.....	56
Tablo 4.4. Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.5. Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenlerin Romantik İlişki Süresine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	58
Tablo 4.6. Algılanan Anne Ebeveynlik Biçimleri ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 4.7. Algılanan Baba Ebeveynlik Biçimleri ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 4.8. Algılanan Anne Ebeveynlik Biçimleri ile Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 4.9. Algılanan Baba Ebeveynlik Biçimleri ile Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 4.10. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	66

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem tanımına, amacına, önemine, sayıtlarına ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Tanımı

Birey, dünyaya geldiği ilk andan itibaren büyümenin her evresinde öncelikli olarak ailesi ile etkileşim halindedir ve bu etkileşimler sonucu edindiği deneyimler kişiliğinin ve psikolojik yapısının oluşmasında temel yapılardır (Bayhan,1998). Bireyin özellikle yetişkinlik yaşantısında sosyal ve duygusal olarak sağlıklı bir yapıya sahip olabilmesi için erken dönem yaşantılarında çevresi ve ailesi ile sağlıklı etkileşim içerisinde olması gerekmektedir.

Bağlanma kuramı başta olmakla beraber birçok kuramda bireyin, çocukluğunda ailesine yönelik edindiği birtakım temsillerin, tüm dış dünyaya ait temsillerin kaynağını oluşturduğuna ve bu bağlamda erken dönem çocuklukta aile ile etkileşimin önemine vurgu yapılmaktadır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Doğumla beraber çocuğun özellikle annesi ile kurduğu etkileşim başta onun fizyolojik ihtiyaçlarına ve hayatta kalmasına hizmet etse de daha sonra bu etkileşim çocuk tarafından özümşenerek hayatının her alanında etkili hale gelir (Hamarta, 2004).

Ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkinin etkili olması, çocuğun gelişimini olumlu etkilediği gibi kişiliğinin de sağlam bir şekilde oluşmasına katkı sağlar ve ebeveynleri tarafından hoşgörülü bir ortamda ve karşılıklı iletişim ile yetiştirilen çocukların benlik algılarının ve sosyal becerilerinin yüksek olduğu görülür (Coplan, 2004). Aynı şekilde çocuk ile anne arasındaki bağın kuvveti ve etkin iletişim çocukta güven duygusunun oluşumuna katkı sağlar ve güven duygusu ile gelişen bir çocuk kendi kendine tercihler yapabilen, özgüvenli ve girişimci kişilik özelliklerine sahip olur (Düzgün, 2003).

Ebeveynlerin hem birbirlerine hem de tüm aile üyelerine eşit, baskıcı ya da aşırı koruyucu olarak bir tutum belirlemesi çocuğun davranış kalıplarını ve oluşmakta olan kişiliğini belirlemektedir (Yavuzer, 2003). Ayrıca ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki, çocuğun yaşam boyu kurduğu tüm sosyal ilişkilerinin de temelidir ve aile içinde edinilen

iletişim tarzı ve etkileşimlerin yansımaları yetişkinlikte kurulan ilişkilerde de kendisini göstermektedir (Bowbly, 1980).

Son yıllarda öne çıkan kuramlar arasında çocuk-ebeveyn ya da çocuk ve temel bakım veren kimse arasındaki erken dönem yaşantılara vurgu yapan Şema Kuramı (Young, Klosko ve Weishaar, 2003)'na göre kişinin psikolojik gelişiminin yaşam boyu sağlıklı olabilmesi için erken çocukluk dönemindeki birtakım ihtiyaçlarının ebeveyn ya da temel bakım veren kişilerce karşılanması gerekmektedir. Young ve arkadaşları (2003) bu temel duygusal ihtiyaçları "*diğerleri ile güvenli bağlanma, özerklik, duyguların ve ihtiyaçların ifade edilebilmesi, kimlik algısı, spontanlık ve oyun*" olarak sıralamışlardır. Erken çocukluk döneminde bu ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda "*erken dönem uyum bozucu şemalar*" oluşmaktadır.

Bilişsel psikolojide şema, her insanda bulunan, deneyimler yolu ile elde edilen örüntülerdir ve kişilere olayları, durumları, kavramları algılamalarında ve açıklamalarında yol gösterir, kişinin yaşamı boyunca gelişmeye devam eder fakat erken çocukluk döneminde kazanılan şemalar kimi zaman yetişkinlikte güncel yaşantılara taşınır ve özellikle erken dönem zedeleyici yaşantılardan kaynağını alan şemalar olumsuz birtakım etkilere neden olabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012, s. 17-19).

Young ve arkadaşları (2003) erken dönem uyum bozucu şemaları; anıların, duyguların, bilişlerin ve duyuların bir bütün olarak bireyin kendisine ve ilişkilerine yönelik algılarına yön veren ve yaşamı boyunca tekrarlayan yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler olarak tanımlanmışlardır.

Şemalar, erken çocukluk ve ergenlikte oluşmasına rağmen bireye tanıdık geldikleri için yaşam boyu sürdürülürler. Yani kişi çocukluğunda benzer duyguları hissettiği ya da benzer etki yapan bir olayı yetişkinliğinde de yaşadığında şemaları tetiklenir ve kişi kendisini bu olaya yakın hissettiği için yaşamı boyunca şemasını tetikleyen davranışları tekrar eder. Yakınlık, kişi için temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olduğu için erken dönem uyumsuz şemalar da otomatiktir ve kişi üzerinde daha çok negatif etkisi vardır (Schmidt, Joiner, Young, ve Telch, 1995). Young, kaynağını özellikle erken dönem olumsuz yaşantılardan alan şemaların, kişilik bozukluklarının ve birçok Eksen I bozukluğunun temeli olduğunu düşünmektedir (Young vd., 2003, s. 25).

Erken dönem uyum bozucu şemaların kaynaklık ettiği psikolojik bozukluklar ego uyumludur. Kişiler bu bozucu örüntüleri asla değiştiremeyecekleri kendilerinden bir parça olarak görür ve onlardan vazgeçerlerse kimliklerinden de vazgeçeceklerini düşünürler. Şemalarını tetikleyen olaylarla ya da durumlarla karşılaştıklarında da kişiliklerinin bir parçası olduğuna inandıkları bu örüntülere katı ve otomatik bir şekilde tutunmaktadırlar (Young vd., 2003, s. 21).

Kişinin özellikle çocukluktan şimdiye kadar olan yaşantısında bireyler arası ilişkileri ön plana alınarak şemalarının izlenmesine vurgu yapan şema terapisinin, Eksen I bozukluklarının tedavisinin yanında çift problemleri ve doyum sağlayıcı yakın ilişkileri devam ettirmedeki sorunların çözümünde de etkili olduğu kanıtlanmıştır (Young vd., 2003, s. 23).

İlişki sorunları ve psikolojik semptomların kaynağı olarak düşünülen birtakım bilişsel yapılar Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1969), Bilişsel Kuram (Beck, 1976) ve Şema Kuramı (Young vd., 2003) ile açıklanmaya çalışılmıştır (Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2016).

Bağlanma Kuramı, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiler, sosyal ortamda kurulan ilişkiler, yaşlılarla olan ilişkiler ve romantik ilişkiler olmak üzere geniş çapta kişilerarası ilişkileri anlamlandırmak ve açıklamak için ön plana çıkmaktadır (Kalehzan 1993). Terminolojik farklar söz konusu olsa da Şema Kuramı da yukarıda belirtildiği gibi temel olarak kaynağını Bağlanma Kuramı'ndan almaktadır.

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve küçük-büyük fark etmeksizin her türlü yaşam olayında birbirlerine ihtiyaç duyarlar bu sebeple kişiler arası yakınlık oldukça önemlidir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Çevresi ile karşılıklı etkileşim içerisinde olması, insanın geliştirdiği birtakım ilişkiler yoluyla ihtiyaçlarını karşılamasına olanak sağlar. Kişi kurduğu ilişkiler ile bir bütündür ve bu bütünlük sayesinde hayatını anlamlı hale getirir ve kendisini gerçekleştirme fırsatı bulur (Erden-İmamoğlu, 2009).

Doğan (2012), insanın yakınlık kurma ihtiyacını şu şekilde açıklamıştır: “*Hiç kimse yaşamını tek başına sürdüremez. Birey sevgi, saygı, ait olma, güvenlik, sosyal destek ve diğer birçok ihtiyacını içinde yer aldığı sosyal ilişkiler ağı ve özellikle kurduğu yakın ilişkiler sayesinde giderebilir*”.

Sosyal hayatın komplike bir hale gelmeye ve toplum içerisinde bireyciliğin yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte insan, yakınlığa olan ihtiyacını daha çok hissetmeye başlamış; iş ve günlük hayatın stresi ve yalıtılmışlık hissini üstesinden gelmek için de yakın ilişkilerine daha çok önem vermeye başlamıştır (Norton, 1995).

Bireyin yaşamında yakın ilişkiler; gelişim görevlerinin tamamlanmasında, arkadaşlık ilişkilerinin gelişiminde ve ilerleyen zamanlarda evliliğinin mutlu bir şekilde devam etmesinde önemli bir yere sahiptir (Gizir, 2012).

Literatüre bakıldığı zaman romantik ilişkiler, aile içi ilişkiler, akranlarla olan ilişkiler yakın ilişki başlığı altında yer almaktadır (Prager, 1997). Genel olarak ilişkinin niteliğine bakılarak ilişki içerisindeki etkileşimlerin birbirinden farklı olması, yakın ilişki türlerini birbirinden ayırmaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2015).

Yakın ilişkiler içerisinde *romantik ilişki* önemli bir yere sahiptir. Romantik ilişki; karşılıklı duygu yoğunluğunun yaşandığı, içten bir şekilde birbirine açıldığı, partnerlerin birbirleri hakkında özel bilgileri bildiği, birbirlerine bağlı olduğu, aralarında hem maddi hem de manevi paylaşımların olduğu, pozitif ve negatif duygu ve davranışların rahat bir şekilde ifade edildiği, herhangi bir şekilde ayrılık yaşandığında kişide üzüntüye neden olan ilişki türüdür (Aydoğdu, 2010).

Sternberg (1986)' e göre, romantik ilişki; bireyin seçiminde özgür olduğu, içerisinde bağlanma, tutku ve yakın olmayı barındıran bir birlikteliktir. Moss ve Schwebell (1993) ise romantik ilişki içerisinde *bağlanma, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık* faktörlerinin olduğunu öne sürmüşlerdir (akt. Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Bireyleri romantik ilişki içerisinde birbirlerine yakınlığa sürdüren çeşitli faktörler vardır. Bunlar; *fiziksel çekicilik ve temas, hoşlanma, sevgi, aşk, bakım ve korunma ihtiyacı, birlikte olma isteği* şeklinde sıralanabilir (Hortaçsu, 1997). Erden-İmamoğlu (2009) ise *yaş, cinsiyet, fiziksel yakınlık, fiziksel özellikler, tutum ve inançlar, eğitim ve coğrafi bölge* gibi özelliklerin romantik ilişkinin başlaması ve aynı şekilde devamı için önemli olduğunu vurgulamıştır.

Romantik ilişki, iki kişi arasında gerçekleşir ve partnerlerin her biri ilişki içerisine kişilik özellikleri ile birlikte geçmiş deneyimlerini, duygusal, bilişsel ve davranışsal tüm özelliklerini getirirler (Neyer ve Voigt, 2004).

Literatüre bakıldığı zaman kişilerin, romantik ilişkilerinde ortaya koydukları tutum, davranış ve beklentileri üzerinde etkisi olan temel inançlarının üzerinde durulması gerektiği vurgulanmaktadır (Baucom, Eepstein, Sayers ve Sher, 1989). Bu sebeple yaşanan romantik ilişkiler bireyin, bilişsel ve davranışsal oluşumlarının tümü olarak değerlendirilir ve sahip oldukları ilişkiye dair inançlar, gelecekte yaşayacakları romantik ilişkilerin niteliğinin analizinde kullanılabilir (Duck ve Wright, 1993).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kurucusu Albert Ellis ve arkadaşları, çiftlerin ilişki problemlerinin kaynağı olan, ilişkilerine dair doyumsuzluklarının ve gerçeği yansıtmayan inançlarının temeli olarak düşünülen bilişlerin önemine vurgu yapmışlardır (Ellis, Sichel, Yeager, DiMattia ve DiGiuseppe, 1989). Şemalar da bu bilişlerin bir türüdür.

Daha önce değinildiği gibi kaynağını erken dönem çocukluk yaşantılarındaki temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasından ve bakım veren kişiler ile yaşanan olumsuz deneyimlerden alan, bebeklikten başlayıp bireyin yaşamı boyunca devam eden şemalar; hem romantik ilişki içerisindeki yaşantıları etkilemekte hem de eş olarak seçilen kişi, var olan şemaların tetikleme ve sürmesinde büyük role sahiptir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; romantik ilişki bileşenlerinin, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar kapsamında incelenmesidir. Bu nedenle, 18 yaş üzeri romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişkileri ve algıladıkları ebeveynlik biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemaları arasındaki ilişkinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacı çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır:

1. Bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

2. Bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişkilerinin süresine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Bireylerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutları arasında ilişki var mıdır?
4. Bireylerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler arasında ilişki var mıdır?
5. Bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumsal bir varlık olan insan, yaşamını devam ettirebilmek için doğduğu andan başlayarak yaşamı boyunca başkalarına ihtiyaç duyar. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren öncelikli olarak ona bakım veren kişilerle sağlıklı ve güvene dayalı bir ilişki temel ihtiyacıdır. Ergenlikle beraber karşı cinsle kurulan romantik ilişki önem kazanmaya başlar. Genç yetişkinlikle beraber gelişim görevleri gereği birini sevmeye, birine ait olma, mutlu ve sağlıklı bir ilişki kurma ve bu ilişkiyi evliliğe taşıma kişinin yaşam doyumu için büyük öneme sahiptir.

Çiftler romantik ilişki kurarken her iki taraf da ilişki içerisine kendinden duygusal, davranışsal ve bilişsel birtakım parçalar getirir. Bilişsel yapılar içerisinde şemalar, erken dönem çocukluk yaşantılarının birer temsili oldukları için büyük önem taşımaktadır. Şemalar, bireyin dünyayı algılamasına ve anlamlandırmasına olanak sağlayan yapılardır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ise, bireyin erken dönem çocuklukta temel bakım veren kişilerle yaşadığı olumsuz deneyimler ve travmatik birtakım olaylardan kaynağını alan, uzun vadede değiştirilmesi güç, katı ve kalıplaşmış örüntülerdir. Birey çocukluğunda karşılanmamış olan ya da bazen aşırı derecede karşılanmış olan temel ihtiyaçları doğrultusunda erken dönem uyum bozucu şemalar geliştirir ve yetişkinlik döneminde de erken dönem uyum bozucu şemaları doğrultusunda davranışlar sergilerler.

Romantik ilişki içerisindeki duygu, düşünce, davranış kalıpları ve eş seçimi dahil olmak üzere birçok konuda erken dönem uyum bozucu şemalar önemli bir rol oynamaktadır. Çiftlerde bulunun erken dönem uyum bozucu şemalar ve bu şemaların farklılığı zaman zaman aralarında birtakım anlaşmazlıklara sebep olabilir. Bu nedenle bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarının farkında olmaları, hangi şemaların varlığının hangi probleme sebep olduğunu görmeleri ve ilişki içerisinde bu şemaların yeniden yapılandırılması ilişkinin sağlıklı bir şekilde devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Şema terapi yaklaşımını nispeten yeni bir yaklaşım olduğu için alanda şema ve şema terapiye dair yapılan araştırmalar sınırlıdır. Literatüre bakıldığında zaman şemaların genellikle kişilik bozuklukları ile birlikte evlilik, ilişkiler, bağlanma ve ebeveynlik biçimleri ile ilişkilerine değinilmiştir (Tok, 2017). Bu nedenle araştırmanın öncelikli olarak çift ve aile danışmanlığı alanına katkı sağlaması amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, bireysel ya da çiftlerle yapılan şema terapi uygulamalarının işlevi ve bu alanda literatüre katkı sağlaması dolayısıyla önemlidir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırma örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının istenilen özellikleri ölçme konusunda yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin, tüm ölçeklerde yer alan soru ve ifadelere samimi ve gerçekleri yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma örneklemini, 18 yaş üzeri romantik ilişkisi bulunan 131 katılımcı ile sınırlıdır.

2. Araştırma rneklemi, yalnızca romantik ilişkisi devam eden katılımcılar ile sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları, Young Ebeveynlik leği, Young Şema leği Kısa Form_3 ve çok Boyutlu İlişki leğ, 'nin ltđđ nitelikler ile sınırlıdır.
4. Literatürde erken dönem uyum bozucu Şemalar, 5 alan içerisinde 18 alt başlıkta tanımlanırken, Türkiye'de yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Young Şema leği Kısa Form_3'te 5 alan içerisinde 14 alt boyutun kullanılması uygun bulunmuştur. Bu nedenle araştırma, 14 alt boyut ve 5 st Şema alanı dikkate alınarak geçekleştirilmiştir.
5. Araştırmada romantik ilişki bileşenleri olarak çok Boyutlu İlişki leği'nin alt boyutlarını oluşturan psikolojik eğilimler temel alınmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında ilgili kuramsal çerçeve tartışılacaktır. Ebeveynlik biçimleri, şemalar ve romantik ilişki ile ilgili ayrıntılı bilgilere ve bu konularda yapılan araştırmalara değinilecektir.

2.1. Ebeveynlik Biçimleri

Diğer canlılardan farklı olarak insan, doğumla beraber hayatta kalabilmek için uzun süreli ve yakın bir bakıma ihtiyaç duyar. Hayatta kalmanın yanı sıra verilen bu bakım, insanın duygu ve davranışlarının şekillenmesi için de hayati öneme sahiptir (Kömürcü, 2014).

Ebeveynlik, gerek çocuk yetiştiren anne-babalar için gerekse anne-baba tarafından yetiştirilen çocuk için son derece önemlidir. Çocuk ile kurulan ilişki, çocuğun sergilediği davranışlara rehberlik etme ve çocuğa birtakım alışkanlıkların kazandırılması ebeveynliğin kapsadığı öğelerden yalnızca birkaçıdır (Kömürcü, 2014).

Ebeveynlik kapsamında anne-babalar; öncelikle çocuklarının fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyecek ortamı sağlamakla yükümlüdürler. Her geçen gün yeni şeyler öğrenen çocuğa anne-babası rol modeldir ve sağlıklı etkileşimin olduğu bir aile içerisinde büyüyen çocuk psikolojik olarak iyi hisseder ve bunu davranışlarına yansıtır. Bunun yanında çocuk, ebeveynlerinin ona gösterdiği ilgi ve sergilediği davranışlar bağlamında kendisine karşı bir algı ve benlik geliştirmektedir (Sezer ve Oğuz, 2010). Benzer bir şekilde; Senemoğlu (2009) da çocuk ve ebeveynleri arasındaki ilişkinin niteliğinin, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması ile birlikte gelişim görevlerinin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi için önemli olduğunu vurgulamıştır.

Ebeveynler ve çocuk arasında gerçekleşen yoğun etkileşimin önemi kendisini çocuğun diğer insanlara, nesnelere ve tüm hayata karşı sergilediği tutum ve davranışlarda

gösterir çünkü bu tutum ve davranışların kaynağı temelde anne-baba ile kurulan etkileşimdir (Yalnız, 2014).

Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim; davranışsal birtakım bozukluklar, duyguların istikrarsızlığı, ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan çatışmalar ve ebeveynlik biçimleri gibi faktörlerden etkilenmektedir (Gau ve Chang, 2013).

Her ailenin kendine has yapısı, kuralları ve yargıları olduğu için ebeveynlik biçimlerini gruplara ayırmak güçtür. Dünya üzerinde ne kadar aile varsa o kadar birbirinden farklı ebeveynlik biçimi olduğu söylenebilir (Kulaksızoğlu, 2011; akt. Bozdemir, 2015).

Darling ve Steinberg'in birleştirilmiş modeline göre (1993) ebeveynlik biçimi: *“Çocukla iletişim kurmak için benimsenen tutumların tümü bir başka deyişle çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkinin kalitesi ve bir yansıması, bununla birlikte çocukla kurulacak olan duygusal ortam için gerekli olan tüm ebeveyn davranışları”* olarak tanımlanmaktadır.

Ebeveynlik biçimini oluşturan davranışlar, ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmek üzere hedef yönelimli olabileceği gibi çocukla kurulan iletişimde kullanılan ses tonu, mimik ya da duyguların ifadesi gibi belli bir hedef dahilinde olmayan davranışlar da olabilmektedir (Chao, 2001).

Özgüven (2011)'e göre ebeveynlik biçimleri *“duygusal ilişki boyutu”* ve *“denetim boyutu”* olmak üzere iki boyutta değerlendirilebilir. Duygusal ilişki, çocuk merkezli olup kabul edici stil ve reddedici stil arasında farklılaşabilirken denetim boyutu ise baskıcı, hoşgörülü ve ilgisiz stiller arasında farklılaşabilmektedir.

2.1.1 Ebeveynlik Biçimleri ile İlgili Kuramsal Bakış Açıları

2.1.1.1. Psikodinamik Bakış Açısı

Psikodinamik; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına kaynaklık eden ve erken dönem yaşantıları ile ilgili olan psikolojik güçlerdir. Psikodinamik bakış açısına göre

kişilik, yaşamın ilk 6 yılında gerçekleşen birtakım psikoseksüel dönemlerdeki bilinçdışı motivasyonlar ve içgüdüsel dürtüler ile şekillenir (Erden, 2018).

Freud ve psikodinamik kuramın diğer temsilcileri kişiliğin çocukluk çağında oluşmaya başladığını ve bu çağdaki deneyimlerin kişinin kendisi, diğerleri ve genel olarak ilişkileri ile ilgili oluşturdukları temsillerin sonraki yaşam dönemlerine aktarıldığını savunmaktadır (Westen, 1988).

Freud, yeni doğan bir bebeğin libidinal enerjisini ilk olarak kendi fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek ve kendi rahatlığını devam ettirmek için kullandığını daha sonra kendisine bakım veren bir diğer kişinin yani annesinin varlığını fark edip libidinal enerjisini anneye yönlendirdiğini savunmuştur. Bir başka deyişle ilk başlarda öz-sever olan libido daha sonraları nesneye ve kendi dışında başkalarına yönelmeye başlar. Kendine dönük ve nesneye dönük libido arasındaki uyum, bireyin sağlıklı bir gelişim ve özsaygının devamlılığı için oldukça önemlidir (Geçtan, 2014).

Psikodinamik kurama göre; libidonun ihtiyaçları ile ebeveynlerin ve toplumun beklentileri arasında çatışmalar kaçınılmazdır ve gelişimin temel belirleyicisidir. Aynı zamanda bu etkileşim ve çatışma gelişimdeki bireysel farklılıkları da açıklar. Çünkü ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim ve gelişimdeki bireysel farklılık ebeveynlik biçimlerindeki farklılığa bağlıdır (Yılmaz, 2000).

Freud'a göre psikopatoloji, çocuğun biyolojik dürtüleri ve ailenin ona karşı engelleri arasındaki çatışmadan kaynaklanır. Adler de psikopatolojiyi açıklarken ailenin özellikle de annenin tutumlarının önemine dikkat çeker. Horney'e göre ise davranışsal bozuklukların açıklanmasında aile içerisindeki ilişkilerde aksaklıklar ön plana çıkmaktadır (Geçtan, 2014).

2.1.1.2. Davranışçı Bakış Açısı

Öğrenme, bir kişinin olgunlaşma düzeyine uygun olarak çevresi ile girdiği etkileşimler sonucu yeni birtakım davranışlar kazanması ya da eski davranışlarını değiştirme süredir. Çevre ile etkileşimin neticesinde kişi tutum, bilgi, beceri ve değerler kazanır. Bu etkileşimlerin tümü öğrenmenin temelini oluşturur. Kişi çevresinden gelen uyaranları değerlendirerek davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkilerde bulunur (Erözkan,

2007). Davranışçılara göre, kişinin bu tepkileri ceza ya da pekiştireçler ile kalıcı hale gelir ve gelecek davranışların da belirleyicisi olur (Yılmaz, 2009).

Sosyal öğrenme kuramının kurucusu Bandura'ya göre öğrenme, bireyin çevresindeki insanların davranışlarını model alması ve bu davranışları taklit etmesi ile gerçekleşir. Model alarak öğrenme, yalnızca çevredekilerin davranışlarını basitçe taklit etmek değil aynı zamanda bilişsel olarak bu davranışların işlenmesi ile gerçekleşen bir öğrenmedir (Senemoğlu, 2002). Sosyal öğrenme kuramından hareketle çocuğun en temel sosyal çevresi olan anne-babasının onu yetiştirirken sergiledikleri davranışları model almasının yetişkinlik yıllarında kendi çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarına öncülük etmesi beklenebilir (Yılmaz, 2009).

2.1.1.3. Baumrind'in Ebeveynlik Biçimleri Sıralaması

Baumrind (1991)'e göre ebeveynlik biçimlerine yönelik sınıflandırmalar, anne-babanın kendi çocukları üzerinde denetim kurmak ve aynı zamanda onların sosyalleşmelerini sağlamak amacıyla gösterdikleri çabaların nasıl farklılaştığını ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır (Üredi ve Erden, 2009).

Baumrind, yaptığı çalışmalar sonucunda ebeveynlik biçimleri konusunda dört boyut öne sürmüş ve sınıflandırmasını bu dört boyuta göre yapmıştır. Bu boyutlar, *ebeveynin kontrolü (parental control)*, *ebeveyn-çocuk ilişkisinde açıklık (clarity of parent-child communication)*, *olgunluk beklentisi (maturity demand)*, *bakım-destektir (nurturance)*. Kontrol boyutu, ebeveynler tarafından konan kuralları ve çocukların bu kurallara hangi oranda uymaları gerektiğini gösterir. İletişimde açıklık boyutu, aile içerisinde verilmesi gereken kararlarda anne ve babanın çocukların fikrini ne derece önemsediklerini, fikir ortaya koymalarını teşvik etmelerini ve çocukların belli davranışlarına sınırlandırmalar getiriyorlarsa bunun nedenlerini çocuklara ne derece açıkladıklarını gösterir. Olgunluk beklentisi boyutu, anne ve babaların çocuklarının zihinsel, duygusal ve sosyal yetenekleri için ne oranda onları teşvik ettiğini gösterir. Son olarak bakım ve destek boyutu ise, anne ve babaların çocuklarına temel bakımlarını verirken ve onlarla iletişim halindeyken ne derece sıcak ve yakın davrandıklarını gösterir (Baumrind, 1991).

Baumrind'in öne sürdüğü dört boyutun kombinasyonları doğrultusunda üç farklı türde ebeveynlik biçimi vardır. Bunlar; otoriter, demokratik ve izin verici ebeveynlik biçimleridir. *Otoriter ebeveynler*, kontrol ve olgunluk beklentisinde yüksek, açık iletişim ve bakım boyutlarında düşüklerdir. Katı kurallar hakimdir ve çocukla ikili iletişim düzeyi düşüktür. Her dört boyutta da dengeli bir şekilde yüksek olan ebeveynler *demokratik* olarak değerlendirilir. *Demokratik ebeveynler*, çocuklarını kendilerini ifade etmeleri için teşvik ederler, bireyselliğe önem verirler, kuralları kendileri koymazlar bunun yerine çocuğun kendi içerisinde kontrollü olmasını sağlarlar, çocukla sıcak bir ikili ilişki kurarlar. *İzin verici ebeveynler* ise, kontrol ve olgunluk beklentisinde düşük; açık iletişim ve bakım boyutlarında yükseklerdir. *İzin verici ebeveynler*, çocuklarına sınır koymazlar, disiplin uygulamaları nadirdir. Çocukla iletişimleri sıcaktır ve koşulsuz kabule dayanan bir destek anlayışları vardır (Yılmaz, 2000; Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011).

2.1.1.4. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Yaklaşımı

Yılmaz (2000)'in aktarımına göre; Maccoby ve Martin (1983), Baumrind'ten farklı olarak ebeveynlik biçimlerini duyarlılık ve talepkarlık/kontrol olarak iki boyutta incelemiş ve bu boyutların kesişimi ile dört farklı ebeveynlik biçimi ortaya çıkmıştır.

Duyarlılık boyutu, anne ve babaların çocuklarının ihtiyaçlarını kabul edici bir şekilde karşılama düzeyleri iken; talepkarlık boyutu ise anne ve babaların çocuklarından ne kadar olgun ve sorumluluk sahibi olmalarını beklemesidir. Bazı ebeveynler çocuklarına karşı kabul edici ve sıcakken bazıları reddici; bazıları çocuklarından beklentisi yüksekken bazıları ise çocuklarına serbestlik tanıyarak onlardan çok az beklentiye sahiptir (Steinberg, 2007).

Maccoby ve Martin'in iki boyutlu yaklaşımına göre; anne ve babalar hem talepkarlık hem de duyarlılık boyutlarında yüksek ise *açıklayıcı/otoriter*; iki boyutta da düşük ise *izin verici/ihmalkar*; talepkarlık boyutunda yüksek, duyarlılık boyutunda düşük ise *otoriter*; duyarlılık boyutunda yüksek talepkarlık boyutunda düşük ise *izin verici/şımartan* ebeveyn olarak sınıflandırılırlar (Tunç ve Tezer, 2016).

Açıklayıcı/otoriter ebeveynler, çocuklarını kısıtlamazlar fakat denetlerler, onları birer birey olarak kabul edip sevgi ve ilgi ile yaklaşırlar, çocuk merkezli bir ilişki söz

konusudur ve ebeveynler çocuklarının olgunlaşabilmesi için her türlü çabayı harcarlar. *Otoriter* ebeveynler, çocuklarını kabul edici değildir fakat onlardan beklentileri yüksektir, çocuklarının davranışlarını kontrol ederler. Çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişki tek yönlüdür. Öte yandan *izin verici/şımartan* ebeveynler, çocukları ile çok ilgilidir fakat denetim yoktur ve çocuklarından beklentileri de azdır. *İzin verici/ihmkare* ebeveynler ise çocuklarından bir talepte bulunmazlar, onlara tepki vermezler, onları bir birey olarak kabul etmeyip olgunlaşmaları için çaba harcamazlar (Tunç ve Tezer, 2016; Yılmaz, 2000).

2.1.1.5. Şema Modeline Göre Ebeveynlik Biçimleri

Young (1999)'ın şema modeline göre kişiyi şu anda yaşadığı bir olay ya da durum karşısında uygun tepki vermesini engelleyen ve probleme sebep olan şey erken çocukluk döneminden kaynağını alan şemalardır. Şemaların kazanımında erken dönem çocukluk ihtiyaçlarının ebeveynler tarafından karşılanıp karşılanmamış olması ön plana çıkmaktadır. Çocuğun sahip olduğu mizaçla beraber *güvenli bağlanma, özerklik, yetkinlik ve kimlik algısı, duyguların ve ihtiyaçların ifade edilmesi, spontanlık ve oyun gibi* ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi ya da karşılanmasının zaman alması, travmatik yaşantılar ya da bunların aksine ihtiyaçlarının aşırı bir şekilde karşılanması erken dönem uyum bozucu şemaların kazanımında öncülerdir.

Young ve arkadaşlarına (2003) göre, erken dönem uyum bozucu şemaların kazanılmasında akranların, okulun ve sosyal çevrenin de etkisi vardır fakat bu yollarla kazanılan şemaların etkisi ebeveyn kaynaklı şemalar kadar güçlü ve geniş alana sahip değildir.

Young (1994) tarafından geliştirilen Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)'ne göre ebeveynlik biçimleri; *duygusal olarak yoksun bırakan, aşırı koruyucu, küçümseyici, mükemmeliyetçi, karamsar/korkulu, kontrol edici, duygusal bakımdan bastırılmış, cezalandırıcı ve koşullu/narsistik* ebeveynlik olarak belirlenmiştir (Soygüt vd., 2008).

2.1.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri

Ebeveynlik biçimlerinin önemine ilişkin kuramsal bakış açıları dikkate alınarak; erken çocukluk döneminden yetişkinliğe doğru tüm süreçte bireyin duygularını kontrol altına alabilmesi, psikopatoloji ve problemlerle baş etme stratejileri gibi birçok alanda ebeveynlerin çocuklarına karşı tutum ve davranışları ön plana çıktığı söylenebilir. Grange, Lock, Loeb ve Nicholls (2010)' a göre ise ebeveynlerin böyle bir sorumluluk altında günah keçisi konumunda bırakılmaları eleştirilmesi gereken bir konudur. Ebeveynlik davranışlarının ölçülme şekli bu eleştirinin temelini oluşturmaktadır çünkü ebeveynlik biçimleri doğrudan gözlem şeklinde değil bireyin ebeveynlerine ilişkin hatırladıkları ifadelerle kendini-bildirim şeklinde ölçülür. Bu ölçümlerde bireyin öznel algıları ön plana çıktığı için doğrudan "*ebeveynlik biçimi*" adlandırması değil; ebeveyn davranışına yönelik ilgili kişinin algılarına dayanan "*algılanan ebeveynlik biçimi*" adlandırılmasının kullanımı daha doğru olacaktır. Yani "*algılanan ebeveynlik biçimi*", kişinin kendi ebeveynlerini değerlendirmesidir (Sapmaz-Yurtsever, 2014).

2.2. Şema Kavramı

Biliş, bireyin kendi içsel olanakları ve içinde yaşadığı fiziksel ve toplumsal çevre dahilinde işlediği bilgi, inanç ve düşünce olarak tanımlanabilir. Bilişsel kuram ise; bireyin kendisine ve çevresine dair bilgiyi nasıl edindiğini, çevresini nasıl algıladığını, bu algılar doğrultusunda nasıl davrandığını ve bu davranışlarla çevresi üzerinde ne kadar etkili olduğunu açıklamaya çalışır (Scheerer, 1954).

Bilişsel gelişim, doğum ile başlayan ve bireyin çevresi ile uyumunu sağlayan bir süreçtir. Bu süreç içerisinde birey çevresinden gelen uyarıyı alır, işler ve daha sonrasında uyarı üzerinde ya değişiklik yapar ya da olduğu gibi kabul eder (Ahioglu-Lindberg, 2011).

İnsan, çevreden gelen uyarıların pasif alıcısı değildir. Bunun aksine; birey etrafında gördüğü, duyduğu, tattığı, dokunduğu, kokladığı kısacası herhangi bir yolla kendisine gelen bilgiyi birbiri ile tutarlı ve anlamlı bütünler şeklinde örgütlenme eğilimi gösterir (Sears, Freedman ve Peplau, 1989).

Bireyin bilişsel yapılarında yer alan ve dünyayı anlamlandırmak için edindiği bilgileri organize etmesini sağlayan ‘şema’ kavramı ilk kez *Barlett* tarafından kullanılmıştır. Barlett (1932), şema kavramını geçmişteki davranışlara ait sembolleri düzenleyerek bireyin şimdiki yaşantısına rehberlik eden yapılar olarak tanımlamıştır.

Piaget’ye göre şema; bireyin çevresinde bulunan nesne, olay ve olguları tanımak ve birbirinden ayırt etmek için kullandığı zihinsel bir algı çerçevesidir; bir diğer deyişle şema, yeni gelen bir bilginin yerleştirildiği çerçevedir. Piaget’nin şema kavramı doğrultusunda, duyumsadığımız her şeyi zihnimizdeki çerçeveler doğrultusunda algılarız; bu çerçeveden geçmeyen hiçbir bilgiyi bilemeyiz ve bu süreç sadece gelişim süresince değil tüm yaşam boyunca bu şekilde devam eder. Şemaların ön plana çıktığı bilişsel gelişimde iki önemli kavram ön plana çıkar. Bunlar; özümseme (asimilation) ve uyumsama (acomodation)’dır. Özümseme, nesne ve olguların var olan şemaya uyarlanması; uyumsama ise, var olan şemaya uygun olmayan duyular ve olgular için yeni şemaların üretilmesi ya da var olan şemanın yeni bilgiyi kapsayacağı şekilde genişletilmesidir (Türkçapar,2007).

Bilişsel Kuram doğrultusunda duygu ve davranışların, bireyin kendisi ve çevresine yönelik geliştirdiği şemalar doğrultusunda yaşam deneyimlerine bağlı olarak belirlendiği söylenebilir. Bu açıdan bakıldığı zaman, şemalar, bilişsel psikolojinin anahtar kavramı olarak öne çıkmaktadır (Beck, Emery ve Greenberg, 1985).

2.2.1. Şema Terapi ve Young’ın Şema Tanımı

Young, bilişsel-davranışçı, bağlanma, Gestalt, nesne ilişkileri ve psikanalitik gibi farklı terapötik bakış açılarını bütünleştirerek Şema Terapi modelini ortaya koymuştur. Şema Terapi, özellikle tedavisi zor olarak görülen kronikleşmiş psikolojik sorunlar, kişilik ve Eksen I bozuklukları gibi karakteristik hale gelmiş sorunlar üzerinde etkilidir. Diğer BDT yaklaşımlarından farklı olarak Şema Terapi, sadece sürmekte olan belirtiler ile değil bu belirtilerin etiyolojisi ile de ilgilenir. Bunun yanı sıra terapi süresince terapist ve danışan arasındaki terapötik ilişki ve bu ilişki içerisindeki sağlıklı duygusal deneyimler ve empatik yüzleştirme önemli bir yere sahiptir. Ayrıca Şema Terapi, terapist için ‘uzun süreli bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal kalıpların değiştirilmesi’ ve

“temel duygusal ihtiyaçların anlaşılması ve bunların uygun bir biçimde karşılanması için yollar öğrenme” hususunda danışanlarına yol göstermesini net bir hedef olarak ortaya koyar. Terapist, danışanın şemaları ile olan mücadelesinde *“sınırlı yeniden ebeveynlik”* olarak adlandırılan duygusal, bilişsel ve davranışlar stratejilerin birleşimi ile onların çocukluklarında yeterince giderilmemiş olan gereksinimlerine kısmen çare sağlamaktadır (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012).

Şema Terapi, danışanın durumuna bağlı olarak kısa, orta ya da uzun süreli uygulanabilir, danışanın fonksiyonel olmayan baş etme stratejilerine, terapist-danışan ilişkisine, duygusal tekniklere ve problemlerin erken dönem çocukluk ve ergenlikteki kökenlerine önem verilerek klasik BDT’den farklılaşmaktadır. Bunun yanında terapi, farmakolojik tedavi ve BDT teknikleri ile birlikte etkilidir. Şema Terapi, akut semptomların tedavisi için değil psikiyatrik bozuklukların karakteristik hale gelmiş kökenlerinin tedavisi için tasarlanmış bir terapi şeklidir (Young vd., 2003, s. 23).

Kaynağını özellikle erken dönem zedeleyici yaşantılardan alan, bireyin benliği ve kişilerarası ilişkileri ile ilgili olan şemalar olumsuz etkilere sahip olabilir. Young bu şemaların, kişilik ve eksen I bozuklukların ve karakteristik özelliklere sahip bazı problemlerin temeli olduğunu ortaya koymaktadır. Şema Terapi’nin odak noktası da *“erken dönem uyum bozucu şemalar”* olarak adlandırılan bu şemalardır (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012).

2.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Young ve arkadaşlarına (2003) göre erken dönem uyum bozucu şemalar;

1. Genel ve yaygın hale gelmiş tematik örüntülerdir.
2. Bireyin anılarından, duygularından, bilişlerinden ve duyumsamalarından oluşur.
3. Bireyin hem kendisini hem de çevre ile olan ilişkilerini önemser.
4. Erken dönem çocukluk ve ergenlik boyunca gelişir.
5. Yaşam boyu karmaşık haldedir.
6. Büyük oranda fonksiyonel değildir.

Bir başka deyişle erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşamın erken dönemlerinden kaynağını alan, yaşam boyu devam eden benliği yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir.

Young, bu bağlamda kişinin bir şemaya göre uygun olmayan davranışlar geliştirdiğine yönelik teorisini ortaya koymuştur. Yani şemalar davranışları güdüler fakat davranışlar şemanın bir parçası değildir. Çoğu davranış aslında bireyin şemalarla nasıl başa çıktığını göstermektedir (Rafaeli vd., 2012, s. 19).

2.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Temelleri

Şema Terapi Modeli doğrultusunda şemaların oluşumunda etkili olan unsurlar aşağıda belirtildiği gibidir:

1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar: Diğerlerine güvenli bağlanma, özerklik, yeteneklerinin farkında olma, olumlu bir benlik algısı, ihtiyaçların ve duyguların ifade edilmesindeki özgürlük, spontanlık ve rol yapabilme, uygun sınırlar ve kendi kendine denetim bireyin çocukluk yaşantılarındaki evrensel çekirdek ihtiyaçlardır. Kimileri bu ihtiyaçları diğerlerinden daha güçlü bir şekilde hisseder. Çocukluktaki bu ihtiyaçların karşılanmaması ya da aşırı bir şekilde karşılanması erken dönem uyum bozucu şemalara kaynaklık edebilmektedir (Young vd., 2003, s. 29)
2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri: Genel olarak erken çocukluktan kaynağını alan güçlü ve katı şemalar çekirdek aile içerisindeki yaşantılar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bireyin yaşamı ilerledikçe çekirdek ailenin yanı sıra akranlar, okul, toplumsal birtakım gruplar ve kültür etkisi de şemaların oluşmasında önemli hale gelir fakat yetişkinlik yaşamında erken dönem uyum bozucu şemaları tetikleyen bir durum söz konusu olduğunda deneyimlenen şey öncelikli olarak aile içinde yaşanan çocukluktan gelen bir dramdır (Young vd., 2003, s. 29-30). Şemaların oluşumunda ön plana çıkan dört tip yaşam deneyimi söz konusudur. Bunlar;
 - İhtiyaçların karşılanmasının engellenmesi (çocuğun çevresinin istikrar, sevgi, anlayış...vb gibi önemli şeylerden yoksunluğu)
 - Travma (Güvenlik ihtiyacının karşılanmaması, çocuğun zarar görmesi, mağdur edilmesi, tehlike, acı ve tehdit varlığı)
 - İyi olandan fazla alma (Sağlıklı olan şeylerin fazla verilmesi, neredeyse hiç kısıtlamamak, şımartmak, üzerine titremek, çocuğun hayatı ile aşırı ilgili olmak)

- Seçici içselleştirme ve özdeşim (Ebeveyn ya da önemli kişilerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını seçici bir şekilde model almak ve içselleştirmek) (Rafaeli vd., 2012, s. 20-21)
3. Duygusal Mizaç: Her çocuk birbirinden farklı mizaç özelliklerine sahiptir. Farklı mizaç özellikleri çocukluk yaşantıları ile etkileşime girerek farklı yaşam koşullarına maruz bırakabilir. Bunun yanı sıra, farklı tip mizaçlar benzer yaşam koşullarından farklı bir şekilde etkilenilmesine sebep olur. Örneğin; aile ortamında reddedici tutum hakim olan iki çocuğu örnek verirse, sakin olan çocuk gittikçe içine kapanabilir ve bağımlı hale gelebilir; girişken olan çocuk ise dışadönük ve olumlu bağlantılar kurabilen biri haline gelebilir (Young vd., 2003, s. 32-33)

2.2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Young, erken dönem uyum bozucu şemaların doğasını anlamaya yönelik şema modeli çerçevesinde şemalara ait birtakım karakteristik özellikleri ortaya koymuştur. Bu bağlamda öne çıkan ilk özellik, şemaların temelde düzenli bir şekilde tekrarlayan zarar verici deneyimlerden kaynağını almış, katı, yıkıcı, koşulsuz inanç ve duygular olmasıdır. Bir başka deyişle; şemalar aktive oldukları zaman birey, şemanın gerektirdiği olumsuz sonucun kaçınılmaz olduğuna inanmaktadır (Young vd., 2003 s. 27)

İkinci öne çıkan özellik, şemaların temelde hayatta kalmaya çalışan, değişime kapalı, kendisini sürekli yineleyen, sürdürücü yapısıdır (Riso, Froman, Raouf, Gable, Meddus ve Turini-Santorelli, 2006). Şemalar, sonucunda acı duygusu da olsa bireye tanıdıkta ve birey kendisini, şemalarını tetikleyen olay ve durumlara yakın hisseder. Şemaların değişiminin zor olması bu nedene bağlıdır. Ayrıca birey şemasına aykırı bir durum ya da olayla karşılaşırsa dahi bunları şemalarına uygun hale getirecek şekilde çarpıtır (Young vd., 2003, s. 27).

Üçüncü özellik şemaların erken dönem çocukluk ve ergenlikte ortaya çıkmaya başlayıp çocuğun çevresinin gerçeğe dayalı bir temsili olmasıdır. Çocuğun özellikle çekirdek ailesinde yaşadığı deneyimlerde ebeveynlerinin davranışlarına dair

yüklediği anlamlar yanlış olabilir fakat duygusal olarak onda bıraktığı iz ve buna bağlı olarak geliştirdiği davranış her zaman geçerlidir (Young vd., 2003, s.27).

Şemaların dördüncü özelliği bireyde belirgin bir şekilde anksiyete, depresyon, madde kullanımı, somatik bozukluklar... vb. kronik eksen I semptomlarına sebep olmasıdır (Young vd., 2003, s. 28). Şemalar aynı zamanda sorunlu ilişkilerin, düşük iş performansının ve bozuk yeme alışkanlıklarının da kaynağıdır.

Beşinci özellik şemaların boyutsallığıdır. Diğer bir deyişle; şemaların farklı yaygınlık ve ağırlık düzeyleri olmasıdır. Şiddeti daha fazla olan bir şema, onu tetikleyecek çok daha fazla sayıda olay ve durum anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, genellikle daha şiddetli boyuttaki bir şema, tetiklendiği zaman ve bu uzun süre devam ettiğinde ortaya daha şiddetli olumsuz sonuçlar çıkar (Young vd., 2003, s. 28)

Altıncı ve son özellik ise; bireyin benliği ve şemaların birbirlerine bağlı olmasıdır. Yani, herhangi bir şema tetiklendiğinde birey bilinçdışı bir şekilde tetikleyen durum ya da olayı geçmişte yaşadığı benzer bir durum ya da olay ile bağdaştırır. Bunun sonucunda da öfke, suçluluk ve keder gibi duygular yüzeye çıkar. Yüzeye çıkan bu duygularla terapi esnasında şemalarla yüzleşerek baş edilebilir (Young, 1990).

2.2.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sınıflandırılması

Bu başlıkta on sekiz erken dönem uyum bozucu şema, kendileri ile en çok bağlantılı olan temel ihtiyaçların oluşturduğu beş ayrı alan içerisinde ele alınmıştır. Şemalar ve ilgili oldukları alanlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır (bkz. Tablo 1.).

Tablo 2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

ŞEMA ALANI	İLGİLİ ŞEMALAR
Ayrılma ve Reddedilme Alanı	Terk edilme/İstikrarsızlık Güvensizlik/Suistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utanç Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Hak Görme/Büyükleme Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin
Başkalarına Yönelimlilik	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme	Olumsuzluk/Karamsarlık Duygusal Baskılama/Ketleme Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Cezalandırıcılık/Acımasızlık

Alan 1: Ayrılma ve Reddedilme

Bu alanda şemaya sahip olan birey başkaları ile doyum verici ve güvene dayalı bir bağlanma ilişkisi kurmakta problem yaşar ve sevgi, ait olma, istikrar, güven, bakım gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanır. Genel olarak içinde bulunduğu ailenin kökeni tutarlı olmayan, istismarcı, soğuk, reddedici, ilgisiz ve izoledir. Bu alandaki çoğu

bireyin çocukluk ve ergenlik dönemleri travmatiktir. Yetişkinlik döneminde de kendisine zarar veren yakın ilişkileri sürdürür ya da tümüyle yakın ilişkilerden kaçınır (Young vd., 2003, s. 33-34).

Ayrılma ve reddedilme şema alanı içerisinde beş farklı tür erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır:

1. *Terk Edilme/İstikrarsızlık*: Bu şemayı geliştiren kişilerin yakınlıkla beraber yukarıda belirtilen ihtiyaçları gidermesini bekledikleri kişilerin tutarsız ve güvenilmez olduklarına dair algıları vardır. Bu şemanın habercisi olarak; sık öfke patlamaları, temel bakımı veren kişilerin tutarsız varlık göstermeleri ya da ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin terk ya da ölümle uzaklaştığı bir aile ortamı gösterilebilir (Rafaeli vd., 2012, s. 25-26). Terk edilme/istikrarsızlık şemasına sahip olan bir kişi yakınlarının onu sevmediğine, terk edeceğine ve sonunda kendisinin yalnız kalacağına dair temel inançlara sahiptir. Şemayı en güçlü şekilde aktive eden durumlar; kayıp, ayrılık, boşanma, taşınma, uzağa gitme ya da ölümdür (Young ve Klosko, 1994). Gerçek ya da algıladıkları bir terk edilme durumunda bu şemaya sahip olan kişiler yoğun depresif duygularla beraber anksiyete ve öfke yaşarlar. Yaşanan en küçük ayrılıklar bile bu duygulara sebep olabilir (Günaydın, 2016).
2. *Güvensizlik/Suistimal Edilme*: Bu şemayı geliştiren kişiler başkalarının onlara zarar vereceğine, onları kötüye kullanacağına, küçük düşüreceğine, aldatacağına, onlara yalan söyleyeceğine ve onların zaaflarından kasıtlı olarak yararlanacağına dair kaygı ve beklenti içerisinde (Young vd., 2003, s.38). Bu şemanın kaynağı olarak ebeveyn figürleri tarafından kötüye kullanılma, şiddet görme, aşağılanma gibi yaşantılarla birlikte daima etrafa karşı şüpheli olan ebeveyn figürlerinin model alınması gösterilebilir (Zadahmad ve Torkan, 2016). Bu şemaya sahip olan kişiler kendilerine korumak adına şüpheliğin arkasına saklanır, kimi zaman insanların onlara yaklaşmalarına izin vermez kimi zaman da açıklamadıkları için yüzeysel ilişki kurarlar (Young ve Klosko, 1994). Bunun dışında bu şemaya sahip olan kişiler, kendilerini istismar eden eşler seçip kurban pozisyonunda kalabilir ya da istismar edilenlerin kurtarıcısı pozisyonunda istismarcılara öfke duyabilirler. Bazen de zarar görmeden önce bunu telafi etmek amacıyla diğer insanları kötüye kullanıp istismarcı pozisyonunda kalırlar (Günaydın, 2016).

3. *Duygusal Yoksunluk*: Bu şemayı geliştiren kişiler normal düzeydeki duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafında yeterli bir şekilde karşılanmayacağına ilişkin beklenti içerisindedir (Rafaeli vd., 2012, s.26). Genellikle bu beklentiye dayanarak hem ihtiyaçlarını hem de duygularını ifade etmekten kaçınırlar, ihtiyaçları karşılanmadığı zaman ise küskünlük yaşarlar. Bu şemanın kökeninde aile içi yetersiz iletişim, gerekli yönlendirmeleri yapmayan ve yeterli destek sağlamayan ebeveyn figürleri rol oynamaktadır. Bu şemaya sahip kişiler eş olarak genellikle sadece kendisini düşünen, duygularını göstermeyen, ilgisiz kişileri seçme eğilimindedirler (Spranger, Waller, ve Bryant-Waugh, 2001). Duygusal yoksunluğun üç şekli aşağıdaki gibidir (Young vd., 2003, s. 34):

- İlgı yoksunluğu (İlgı, sıcaklık, şefkat, arkadaşlık yoksunluğu)
- Empati yoksunluğu (Karşılıklı duygu paylaşımı, anlama, dinleme, kendini açma yoksunluğu)
- Korunma yoksunluğu (Başkası tarafından yönlendirilme ve rehberlik ve güç yoksunluğu)

4. *Kusurluluk/Utanç*: Bu şemayı geliştiren kişiler kendilerini kusurlu, başkaları tarafından istenmeyen, değersiz, işe yaramaz, kötü, itici, sevilmeyen biri olarak görürler. Çevresindeki insanların onların gerçekte kim olduğunu gördükleri anda onları sevmekten vazgeçeceklerine dair katı inançları vardır. Eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya karşı aşırı hassasiyet gösterirler. Algıladıkları kusur kişisel (öfke, bencillik, cinsel arzular...vb.) olabileceği gibi fiziksel (fiziksel görünüşte iticilik, sosyal becerilerde yetersizlik... vb.) de olabilir (Young vd., 2003, s.34). Bu şemaya sahip kişiler genellikle kendisini eleştiren ve reddeden partnerler seçerler. Kendilerini, kusursuz olduğunu düşündükleri ya da onun kusurlarını fark eden birinin yanında rahat hissetmezler. Kimi zaman ise bu kişiler kusurluluk düşüncelerini aşırı telafi ederek diğerlerinin kusurlarını görüp eleştirir ya da aşağılarlar (Günaydın, 2016).

5. *Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma*: Bu şemayı geliştiren kişiler, kendilerini bir grup ya da topluluğa ait hissetmez ve sosyal dünyaya uygun olmadıklarını düşünürler. Kökeninde aile içi yaşantılardan ziyade akranlar ya da sosyal çevre tarafından ihtiyaçların karşılanmaması ön plana çıkar. Şema gelişiminde ailenin oynadığı rol genellikle sosyalleşme için gerekli desteğin ve cesaretlendirme eksikliğidir

(Rafaeli vd., 2012, s.27). Sosyal izolasyon şeması geliştiren kişiler diğerleri ile paylaşımlarında benzerliklerden çok farklılıklara odaklanırlar, gruplar içerisinde kendilerini yalnız hissederler, genellikle kendilerini izole hissetmelerine sebep olan gruplar içerisine dahil olurlar. Bazen ise bu kişiler izole hissini bastırmak amacıyla dahil olmak istedikleri grubun özelliklerini taşıyormuş gibi davranabilirler ve bu gruba dahil olmak için aşırı çaba sarf ederler (Young ve Klosko, 1994).

Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Özerklik, kişinin yaşlıları gibi ailesinden ayrılarak bağımsız hareket edebilmesidir. Bu alan içerisinde bulunan şemalar, temel ihtiyaçlardan biri olan özerklik ve rekabetin ihlal edilmesi ile oluşmaktadır. Bağımsız bir şekilde işlevsellik gösterme ve kendisini ortaya koyma hususindeki becerisi ile kendisi ve çevresi ile ilgili beklentilerin çatışması bu ihlalin bir sonucudur. Bu şemanın oluşumunda iç içe geçmiş, aşırı korumacı ve çocuğunun yerine her şeyi kendisi yapan ve çocuğun kendi kendisine yetmesini engelleyen ebeveyn figürlerinin bulunduğu aile ortamları etkilidir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Bu şema alanın şema geliştiren kişiler, ebeveynleri tarafından öz güvenlerine zarar verildiği ve aile ortamı dışında hayatına uygun bir şekilde devam edebilmesi desteklenmediği için kendi kimliklerini ve yaşamlarını oluşturamamaktadır. Ayrıca bu kişiler kendilerine amaç oluşturmada başarısız olup gerekli olan becerilerde de uzmanlaşamazlar (Young vd., 2003, s. 39).

Zedelenmiş özerklik ve performans alanında dört farklı tür erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır:

1. *Bağımlılık/Yetersizlik*: Bu şemayı geliştiren kişiler, başkalarının yardımı olmaksızın kendi bakımı, problem çözme, doğru akıl yürütme, yeni işler becerme, kararların muhakemesi gibi gündelik sorumlulukların üstesinden gelemeyecekleri inancına sahiptir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Bu kişiler kendi yargılarına güvenmedikleri için değişimden korkar ve kaçınırlar. Kendileri için tanıdık olan şeyleri zaten deneyip bununla ilgili fikirleri de güvendiği kişilerden aldıkları için bunları uygulamaya devam ederler. Şemanın kökeninin de hem aşırı koruyucu kollayıcı hem de yaşının performansının çok üstünde beklentiye sahip ebeveyn tutumları olabilir

(Young ve Klosko, 1994). Bu şemaya sahip kişiler kendilerine eş olarak genellikle onları koruyup kollayan, baskın özellikli ve güçlü kişileri seçerler (Lawson, Waller, & Lockwood, 2007).

2. *Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık*: Bu şemayı geliştiren kişiler her an kontrolleri dışında ve önleyemeyecekleri bir felaketin başlarına geleceğinden ve bununla baş edemeyeceklerinden yoğun bir şekilde korkarlar. Bu korku üç türlü olabilir:

- Tıbbi felaket (Kalp krizi, AIDS... vb.)
- Duygusal felaket (Çıldırma... vb.)
- Dışsal felaket (Deprem, uçak kazası, asansör düşmesi, suçlu olarak kurban edilme... vb.) (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012).

Bu şemanın oluşumunda kişinin çocukluğunda ağır bir hastalık, doğal afet ya da trafik kazası gibi travmatik deneyimler yaşamasıyla beraber aşırı koruyucu, evhamlı, sürekli çocuğun başına bir felaket gelebileceği mesajlarını veren ebeveyn tutumları etkilidir. Dayanıksızlık şemasına sahip kişiler genellikle fobik kaçınmacı davranışlar sergilerler. Güvenli olmayan yerlerden kaçınarak, evden çıkmayarak, sürekli doktora giderek, sakinleştirici ilaçlar alarak, asansöre binmeyerek... vb. başlarına gelebilecek her türlü felaketi önlemeye çalışırlar (Caner, 2009; Günaydın, 2016). Bu kişiler genellikle kendilerine eş olarak onları korkuları ile yüzleştiren değil onları her an koruyabilecek, müdahale edebilecek kişileri seçerler (Wright, Crawford, ve Del Castillo, 2009)

3. *Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik*: Bu şemayı geliştiren kişiler tam bir bireyleşme ve sosyal gelişim yerine önem verdikleri biri ya da birileri ile (genellikle ebeveynler) aşırı duygusal yakınlık içerisinde. Bu kişiler diğeri olmadan yaşayamayacağına ya da mutlu olamayacağına dair katı bir inanç söz konusudur. Şemaya sahip kişiler bireysel kimliklerinin yetersiz olduğunu ve diğerleri tarafından boğulduklarını hissedebilirler. Uç durumlarda ise kişi varlığını sorgulayacak duruma gelebilir (Rafaeli vd., 2012; Young vd., 2003). Gelişmemiş benlik şemasına sahip kişiler, bağlandıkları kişi gibi davranır, sürekli onu düşünür, onun hakkında konuşur, ondan farklı olan düşüncelerini

bastırır, sınır koymaktan rahatsızlık duyarlar, bu bağı devam ettirmek adına kendi kimliklerinden vazgeçerler. Bazen ise bağlandıkları kişilerden farklı davranışlar sergileyerek aşırı özerk hareket edebilirler. Bu şemanın kökeninde kendi iç içeliğinden dolayı çocuklarına yapışan ebeveynler büyük rol oynar (Young ve Klosko, 1994).

4. *Başarısızlık*: Bu şemayı geliştiren kişiler, okul, kariyer, spor... vb. alanlarda akranlarına göre yetersiz olduklarına ve bu alanlarda kaçınılmaz bir şekilde her zaman başarısız olacaklarına dair katı düşüncelere sahiptir. Bu kişiler kendilerini aptal, yeteneksiz, başkalarından aşağı statüde ve daha az başarılı olarak görme eğilimindedirler (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Bu kişiler kendilerini başarıya götürecektir olan adımları atmaktan kaçınırlar. Kimi zaman başarılı olsalar da bu her an başarısız olacaklarına dair geliştirdikleri korkuyu yenmeye yetmez. Bu şemanın kökeninde eleştirel, rekabetçi, mükemmeliyetçi ve başarı odaklı ebeveynler önemli role sahiptir. Başarısızlık şemasını geliştiren kişiler genellikle saygın mesleklere sahip kişileri eş olarak seçip kendi başarısızlık şemalarını beslemeye çalışırlar (Young ve Klosko, 1994).

Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş sınırlar şema alanı genel olarak içsel sınırlar, diğerlerine karşı olan sorumluluk, uzun vadeli amaçlara olan dikkatin eksikliği ile ilgili olan şemaları içerir. Bu alanda herhangi bir şemaya sahip olan kişiler, başkalarının haklarına saygı duyma, söz verme ve sözü tutma, iş birliği yapma gibi konularda güçlük yaşarlar. Zedelenmiş sınırlar şema alanının oluşmasında fazla müsamaha gösteren, fazla serbestlik tanıyan, yeterli gözetim ve rehberlik vermeyen aile kökenleri bulunmaktadır.

Zedelenmiş sınırlar alanında iki farklı tür erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır:

1. *Hak Görme/Büyükleme*: Bu şemayı geliştiren kişiler, başkalarından üstün olduklarına, başkalarından farklı olarak özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduklarına ve normal sosyal ilişkilerin bir gerekliliği olan karşılıklılık ilkesinin onlar için geçerli olmadığına dair katı inançlara sahiptirler. Bu kişiler genellikle makul olanı ya da başkalarına nasıl zarar geleceğini göz önünde bulundurmadan

her istediğini yapabileceğine ya da her istediğine sahip olabileceğine inanırlar. Şema, güç ve kontrol sağlamak amacıyla (temelinde ilgi ve onay isteği yatmaz) üstünlük üzerine abartılı bir şekilde odaklanmayı da kapsar. Bahsi geçen üstünlüğe en başarılı, en ünlü, en zengin... vb. olmak örnek olarak verilebilir. Bu şemaya sahip kişiler, diğer kişilerin neye ihtiyaçları olduğuna bakmaksızın duygularına yönelik bir empati kurmazlar ve diğer insanların görüşlerini değiştirmek ve kendi görüşlerine uydurmak için her türlü yolu denerler. Bazen aşırı rekabetçi bir tutumla diğerleri üzerinde egemenlik kurmaya çalışırlar (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Hak görme/büyüklenmecilik şemasına sahip kişiler kendilerini üstün ya da özel hissetmedikleri alanlardan kaçınırlar. Şemanın aşırı telafisinde ise bu kişiler diğerlerinin ihtiyaçlarına çok fazla yönelip cömert ve aşırı davranışlarda bulunurlar. Şema oluşumunun kökeninde aşırı şımartan, sınırların ve hakların yetersiz öğretildiği ebeveyn tutumları ön plana çıkar. Aile yapısında çocuğun ebeveynleşip anne/babayı kontrol altına aldığı bir sistem görülebilir. Ayrıca çocuklara ebeveynleri tarafından dürtü kontrolü başta olmak üzere, engellenmeye tolerasyon, sorumluluk, görevlerin tamamlanması... vb. öğretilmemiş ve sorumsuzlukları karşısında bedel ödemeleri sağlanmamıştır. Ayrıca bu şema narsistik kişilik bozukluğunun oluşumuna zemin hazırlar (Young ve Klosko, 1994; Young ve Flanagan, 1998).

2. *Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin*: Bu şemayı geliştiren kişiler, kişisel hedeflerine ulaşmak konusunda, aşırı duygu ve dürtülerini dizginlemede yeterli bir öz denetime sahip değildirler. Aynı şekilde engellenmeye karşı tolerans göstermede de başarılı değildirler (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Dikkat dağınıklığı ile beraber dürtüsellik, rutin birtakım işleri yürütmede isteksizlik, düzensizlik, sürekli geç kalma davranışı, duyguların aşırı ifadesi, öfke patlaması gibi özellikler de bu şemayı geliştiren kişilerde ön plana çıkar. Genellikle huzursuzluk ve atışma yaratabilecek ortamlardan kaçınma söz konusudur. Sigara ya da alkol bırakma, kilo verme gibi durumlarda zorlanırlar. Bazen şemanın aşırı telafisi olarak bir hedefi yerine getirmek için kısa süreli ama aşırı yoğun çaba sarf edebilirler. Şema oluşumunun kökeninde sınır koyma ve öz denetimi öğretmekte yetersiz ebeveyn tutumu kadar aşırı kontrolcü ebeveyn tutumu da büyük rol oynar. Ayrıca kendi

dürtülerini kontrol etmekte zorluk yaşayan ebeveynlerin model alınması da şema oluşumunda etkilidir (Young ve Klosko, 1994; Young ve Flanagan, 1998).

Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik

Bu alandaki şemalar, temel ihtiyaçlardan biri olan kendine yönelimli olma ihtiyacının karşılanmasındaki birtakım eksikliklerle ilişkilidir. Bu alanda herhangi bir ya da birden fazla şemayı geliştiren kişiler, kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını gidermek için çaba harcarlar. Başkalarının isteklerine, duygularına, düşüncelerine ve verdikleri tepkilere aşırı odaklıdırlar. Genellikle başkalarının sevgisini ve onayını kazanmak, bağlılık ve ait olma hissini elde etmek için onların istek ve ihtiyaçlarını kendilerinininkinden üstün tutarlar. Bu kişiler kendi duygularının ve ihtiyaçlarının farkında değildirler ve kendilerini ifade etmede zorluk yaşarlar. Çocukken doğal eğilimlerini takip etmekte özgür değilken yetişkinlikte de içsel değil dışsal olarak yönlendirilir ve başkalarının arzularına ve ihtiyaçlarına göre hareket ederler. Şema alanında etkili olan ebeveynlik tutumu koşullu kabullenmeye dayanmaktadır. Bir başka deyişle; çocuk, ebeveynlerinden sevgi alabilmek için kendi önemli özelliklerini ve ihtiyaçlarını kısıtlarlar. Bu tutum içerisinde olan çoğu ailede, anne-babalar çocuklarının ihtiyaçlarından çok kendi ihtiyaçlarını ve sosyal statülerini daha fazla önemserler (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012).

Diğeri yönelimlilik şema alanında üç farklı tür erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır:

1. *Boyun Eğicilik*: Bu şemayı geliştiren kişiler terk edilmekten, öfkeden ve tepki almaktan kaçınmaya yönelik olarak kendi kontrollerini aşırı bir şekilde diğerlerine bırakırlar. Boyun eğicilik, ihtiyaçların (tercih, karar, arzu) bastırılması ve duyguların (özellikle öfkenin) bastırılması olarak iki türlü gerçekleşebilir. Bastırma sonucunda kişi pasif-agresif davranışlarda bulunabilir, psikosomatik belirtiler gösterebilir ya da kontrol edilemeyen ani öfke patlamaları yaşayabilir. Bu şemanın oluşumunda özellikle kontrol odaklı, istenildiği gibi davranmama sonucunda cezalandıran, karar alırken çocuğa söz hakkı tanımayan, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmayan ebeveyn tutumu önemli bir rol oynamaktadır (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Bu şemayı geliştiren kişiler kimi zaman romantik ilişkileri boğucu ve nefes aldırmayan olarak nitelendirdikleri için

kaçınırlar kimi zaman da şemanın aşırı telafisi olacak şekilde isyankar, itaatsiz ve karşı çıkan bir tutum sergilerler (Young ve Klosko, 1994).

2. *Kendini Feda:* Bu şemayı geliştiren kişilerin temel motivasyonu kendi mutluluklarını bir kenara bırakarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak, başkalarına acı verecek davranışlardan, bencillikten kaynaklı olarak ortaya çıkan suçluluk duygusundan kaçınmak ve yardıma muhtaç olan insanlarla bağlantı içerisinde kalmaktır (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Kendini feda şemasını geliştiren kişiler genellikle kimi zaman kendi ihtiyaçları karşılanmadığı için diğerlerine karşı kızgınlık ve kırgınlık duyarlar. Etrafına çok verip az aldığından ötürü aradaki gerginlik bu kişilerde sıklıkla psikosomatik semptomlara sebep olmaktadır. Bu şemanın kökeninde aşırı verici, çocuklarının ihtiyaçları için kendinden vazgeçmiş ebeveyn tutumları etkilidir. Bu kişiler kendilerine eş olarak ihtiyaçlarının farkında olan ve onların peşinden giden, bencil karakterli kişileri seçerler (Young ve Klosko, 1994; Arntz ve Genderen, 2009).
3. *Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık:* Bu şemayı geliştiren kişiler gerçek bir kendilik geliştirme pahasına diğerlerinin onay ve kabulünü kazanmak için çaba harcarlar. Kendilerine olan saygılarını başkalarının onlara verdiği tepkiler belirler. Kimi zaman bu kişiler sosyal statü, başarı ve paraya başkalarının ilgi ve onayını kazanmak adına aşırı vurgu yaparlar. Genellikle onay arayan yapıda kişiler, kendine özgü ya da onları tatmin eden kararlar değil başkalarının onay ve ilgisine aşırı duyarlı olacak şekilde hayati kararlar verirler (Young vd; 2003; Rafaeli vd; 2012). Bu şemanın kökeninde koşullu sevgi gösteren aileler büyük rol oynamaktadır. Koşullu sevginin hakim olduğu aile yapılarında çocuk, anne-babasının ilgisini ve sevgisini kazanmak, ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli bir şey yapmak zorunda hissederler. Şemayı geliştiren kişiler eş olarak genellikle mükemmeliyetçi ve eleştirel yaklaşımli kişileri seçerler (Young ve Klosko,1994; Arntz ve Genderen, 2009).

Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme

Bu şema alanında yer alan şemalar spontanlık ve oyun ihtiyaçlarının giderilmemesi ile ilişkilidir. Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanında bir ya da

birden fazla şema geliştiren kişiler genellikle kendilerini ifade, mutluluk, yakın ilişki, sağlık ve rahatlama pahasına kendi içlerinde katı kurallara sahiplerdir. Bu şema alanının kökeninde genellikle acımasız, talepkar ve cezalandırıcı ebeveyn tutumları yer almaktadır. Erken dönem çocukluk çağında kişiler hayata soğuk bakmayı ve her an tetikte olmayı öğrenirler. Eğer sürekli tetikte olmazlarsa korku, endişe ve karamsarlık duyguları ile hayatlarının dağılacağına inanırlar (Young vd; 2003; Rafaeli vd., 2012).

Aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme şema alanında dört farklı tür erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır:

1. *Olumsuz/Karamsarlık*: Bu şemayı geliştiren kişiler hayatın olumlu yönlerinden ziyade acı, ölüm, kayıp, ihanet, hayal kırıklığı... vb. olumsuz yönlerine ömür boyu takılı kalırlar. Kaçınılmaz şekilde hayatın her alanında işlerin eninde sonunda kötüye gideceğine ve dağılacağına dair katı inançları vardır. Bu kişiler aynı zamanda onları yıkıma götürecektir, küçük düşürecek, zarar verecek hatalar yapmaktan aşırı bir şekilde endişe duyarlar. Çevrelerindeki kişiler tarafından kararsız, tetikte, endişeli ve yakınmacı olarak tanımlanırlar (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Bu şemanın kökeninde geçmişte olmuş ya da gelecekte olabilecek olayların olumsuz taraflarına odaklanan ebeveyn tutumu etkilidir. Şemanın varlığı yakın ilişkileri de olumsuz etkiler çünkü şemayı geliştiren kişiler sürekli karamsar ve olumsuz olaylara karşı uyarıcı oldukları için ilişkide bozulmalar kaçınılmaz olabilir (Caner, 2009).
2. *Duygusal Baskılama*: Bu şemayı geliştiren kişiler genellikle dürtü kontrolünü kaybetmekten, başkaları tarafından eleştirilmekten ve utanç duygusundan kaçınmak için duygularını ve diğerleri ile iletişimlerini bastırırlar. Öfkenin bastırılması, olumlu dürtülerin (şefkat, haz, cinsellik, heyecan... vb.) bastırılması, kırılabilirliği ifade etme ve duyguları göz ardı eden fazla akılcılık baskılamanın yaygınlıkla gerçekleştiği dört alandır. Duygusal baskılama şemasına sahip kişiler başkaları tarafından sıkılgan, soğuk, donuk ve geri çekilen olarak tanımlanırlar (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Bu kişiler aynı zamanda yaşadıkları üzüntülü anıları ve kırgınlıklarını anlatmakta da zorluk yaşarlar (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Şema oluşumunun kökeninde dayatmacı, hatadan kaçınan, keyif veren her türlü durumu kontrol altında tutmaya çalışan ya da çocuk spontan

ve eğlenir şekilde hareket ederken onu utandıran ebeveyn tutumları hakimdir (Young ve Klosko, 1994; Behary, 2008)

3. *Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştirecilik:* Bu şemayı geliştiren kişiler başkaları tarafından kınanmaktan ya da eleştirilmekten korktukları için kendilerine yüksek hedefler koyarak bunlara ulaşmaya çabalarlar. Genellikle kendilerine ve başkalarına karşı aşırı eleştireldirler, kendilerini sürekli baskı altında hissederler ve yavaşlamakta zorluk çekerler. Yüksek standartlar şeması kişinin hayatında yer alan sağlık, öz-saygı, zevk alma, başarı, tatmin edici yakın ilişkiler gibi birçok alanda bozulmaya sebep olur. Mükemmeliyetçilik (sürekli doğru şeyler yapma ihtiyacı, ayrıntılara aşırı hassasiyet, performansı sürekli olarak küçümseme), ahlaki, kültürel ya da dinsel alanlarda aşırı katı kurallar, zaman ve verimlilik üzerine kaygı bu şemanın en çok görüldüğü durumlardır. Bu şemayı geliştiren kişiler kimsenin haberi olmasa bile kendi akıllarında oluşturdukları standartlara ulaşmak adına yoğun çaba içerisindeyler. Şema kökeninde mükemmeliyetçi, eleştirel, başarıya fazla önem veren ebeveyn tutumları hakimdir (Young ve Klosko, 1994; Young vd., 2003; Gude ve Hoffart, 2008; Rafaeli vd., 2012; Farrel, Reiss ve Shaw, 2014).
4. *Cezalandırıcılık:* Bu şemayı geliştiren kişiler kendileri de dahil herkesin hata yaptıklarında cezalandırılması gerektiğine dair katı bir inanca sahiplerdir. Hata yapan herkese karşı katı, hoşgörüsüz, öfkeli, tahammülsüz ve cezalandırıcı bir tutum içerisindeyler. Ayrıca bu kişiler insanın kusurluluğunu, mazur görülebilecek durumları ve empatiyi hesaba katmazlar ve bu konuda isteksizdirler. Kendilerinin ve başkalarının hatalarını affetmekte zorlanırlar (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). Şema kökeninde cezalandırıcı, suçlayıcı, affetmeyen ebeveyn tutumları etkilidir (Young ve Klosko, 1994). Cezalandırıcılık şemasını geliştiren kişiler genellikle eş olarak ya kendileri gibi cezalandırıcı ya da cezalandırılmaya boyun eğen bağımlı kişileri seçerler (Giesen- Bloo ve ark., 2006).

2.2.6. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri

Bireyde strese sebep olan olay ya da durumların olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da bu etkileri tamamen yok etmek için bazı baş etme stratejilerini kullanmak evrensel bir durumdur. Başa çıkma; bireyin kendisinde strese neden olan olay ya da durumlar karşısında direnmek ve dayanma gücünü arttırmak için ortaya koyduğu duygu, düşünce ve davranışların tümü olarak tanımlanmaktadır (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986).

Gelişim boyunca temel ihtiyaçları karşılanan çocuklar kendilerine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin olumlu şemalar geliştirirken; temel ihtiyaçları karşılanmayan ve buna ek olarak istismar gibi travmatik deneyimler yaşayan çocuklar uyum bozucu şemalar ve beraberinde uyum bozucu başa çıkma biçimleri geliştirirler (Arntz ve Genderen, 2009).

Birey, ne kadar aksi kanıt olursa olsun kendilerine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin olan düşüncelerinde tutucudur. Bununla beraber yeni bir durum ya da olay ile karşılaştığında bunları var olan şemalarının süzgecinden geçirerek değerlendirme eğilimindedir (Young vd., 2003). Şeması ile tutarlı olan durum ya da olaylara odaklanıp tutarlı olmayanları yok sayar ve bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde şemalarının varlığını devam ettirecek şekilde hareket eder. Bir başka deyişle; birey sahip oldukları şemalar ile yine şemalarını tetikleyecek olan bir tepki biçimi ile başa çıkma eğilimine sahiptir. Şemalar aktive oldukları zaman korku, öfke, utanç, suçluluk ve üzüntü gibi duygulara sebep olurlar; birey bu güçlü duygular ile başa çıkabilmek için üç tepkiden birini tercih eder (Rafaeli vd., 2012). Bunlar:

- Şema teslimi
- Şema kaçınması
- Şema aşırı telafisidir.

Üç başa çıkma biçimi de bilinç dışında işler. Başa çıkma biçimleri, erken dönem çocukluk çağında uyumludur ve çocuğun hayatta kalmasını sağlar fakat yetişkinlik döneminde şartlar değişmeye başladıkça birey, şemayı devam ettirecek şekilde başa çıkma tepkisi gösterdiği için bu tepkiler uyumsuz hale gelmektedir (Young vd., 2003).

Young ve arkadaşları (2003), başa çıkma tepkilerini ve başa çıkma biçimlerini birbirinden ayırmaktadır. Başa çıkma tepkileri, yukarıdaki üç başa çıkma biçimi

kullanılarak şema ile baş etmeyi sağlayan biliş, duygu ve davranışların tümüdür. Örneğin kaçınma başa çıkma biçimi kendisini birden fazla yolla gösterebilir: strese sebep olan olay ya da durumları düşünmekten kaçınma, şemayı tetikleyecek durum ya da kişilerden kaçınma, olumsuz duygulardan kaçınmak için alkol ya da madde kullanma... vb. (Rafaeli vd., 2012).

Şema Terapi'nin başa çıkma kavramı, savunma mekanizmalarının uyum sağlayan yönünü öne çıkararak "ego psikologları" ya da "neo-Freudyenler" in tanımladığı dinamik savunma mekanizmaları ile benzerdir (Rafaeli vd., 2012). Karen Horney (1942; akt., Rafaeli vd., 2012) "insanlara yönelmek", "insanlara karşı olmak" ve "insanlardan uzaklaşmak" olmak üzere üç ayrı baş etme yolu tanımlamıştır. Fakat Young ve arkadaşları (2003), kendi formülasyonlarını ego psikologları gibi arzular ve savunmalar arasında yer alan bilinç dışı çatışmaya dayandırmamaktadır. Onlar bilinç dışında aktive olan şemalar ve bu şemalarla başa çıkma tepkilerine odaklanmışlardır (Rafaeli vd., 2012).

Şema Terapi modeline ait üç başa çıkma biçimi şu şekilde tanımlanabilir:

1. *Şema Teslimi*: Bu başa çıkma biçiminde kişi şemasına uyum sağlar, şemaların sebep olduğu acı ve rahatsızlık veren duyguları hisseder, şemalarla savaşmak yerine onlara teslim olur ve çaresizce şemalarına boyun eğer. Şemaya teslim olan kişiler aynı zamanda farkında olmadan şemalarını tetikleyecek davranış örüntülerine devam ederler (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012). İnsanların kendilerine kötü davranan kişileri tercih etmeleri, ihtiyaçlarına cevap vermeyen ilişkileri devam ettirmeleri ve tatmin edici olmayan ya da strese sebep olan aktivite ve durumlar için ısrarcı olmaları anlaşılması güç olsa da klinik pratikte ve günlük hayatta böyle örnekler sıkça rastlanmaktadır. Şema Terapi gözünden bu durum ilkel şekilde kişinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamada onlara engel olan örüntüler içerisinde sıkışıp kalmasıdır. Çünkü şemalar bu kişilere sağlıklı alternatif yolları bulmaları için fırsat tanımazlar. Erken çocukluk döneminden bu yana onlar için tanıdık olan duygular bu kişilere kendilerini geçici olarak güvende hissettirirken uzun vadede aslında mutsuz oldukları bir durumun içerisine sokarlar (Rafaeli vd., 2012).
2. *Şema Kaçınması*: Bu başa çıkma biçiminde kişi yaşamının tüm alanlarını şema ile karşılaşmamak adına düzenler. Şema hiç var olmamış ya da asla tetiklenmeyecekmiş şekilde yaşar. Şemanın tetikleneceği olay ya da durumları

düşünmemeye çalışır, şemanın neden olduğu duyguları hissetmeye başlayınca onları geri iter. Davranışsal olarak; aşırı-alkol madde tüketebilir, günübürlük cinsel ilişkiler yaşayabilir, aşırı yeme tutumu sergileyebilir, işkolik olabilir ya da aşırı temizlik yapabilir (Young vd., 2003). Kaçınma tepkilerinin özelliği zor değişimleridir. Bunun nedeni olarak edimsel koşullanmanın ilkelerinden olan olumsuz pekiştirmenin kaçınma tepkilerini güçlendirmesi olarak gösterilebilir (Skinner, 1953; akt., Rafaeli vd., 2012). Bu kişiler terapiden de kaçınabilir. Terapiye devam etseler bile ev ödevlerini yapmaz, derin konulardansa yüzeysel konuları konuşur, seanslara geç kalır ya seanstan erken çıkar (Young vd., 2003).

3. *Şema Aşırı Telafisi*: Bu başa çıkma biçiminde kişi, şemalarının karşıtını doğru gibi düşünür, hisseder ve buna uygu davranır. Bir başka deyişle; şemasının zıddını yapmaya eğilimlidir. Örneğin; çocukken kendisini değersiz hissederse yetişkinliğinde mükemmel olmak için çabalar, çocukken boyun eğici ise yetişkinliğinde aşırı bir biçimde karşı gelicidir, çocukken ebeveynleri tarafından kontrol edildiyse yetişkinlikte çevresindeki herkesi kontrol eder, çocukken istismar edildiyse yetişkinlikte başkalarını istismar eder (Young vd., 2003). Aşırı telafi başa çıkma biçimi bir yanıyla narsisistik kişilik bozukluğunun prototipi olarak kabul edilebilir. Narsisistik kişiler kendilerini daima üstün olma, statü, güzellik, özel olma... vb. meşgul ederler ve kendilerine sıradan olarak görünen kişileri küçümserler (Ronningstam, 2009; akt., Rafaeli vd., 2012). Bunun yanı sıra aşırı kontrolcülük ve saldırganlık da şema telafisinin başka biçimleridir. Aşırı telafi, şemaların sebep olduğu olumsuz duyguları geçici olarak hafifletse de şemaları tedavi etmez (Rafaeli vd; 2012).

Tablo 2.2. Uyumsuz Başa Çıkma Tepkilerine Örnekler (Young vd., 2003)

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema	Teslim Olma Örnekleri	Kaçınma Örnekleri	Aşırı Telafi Örnekleri
Terk Edilme/İstikrarsızlık	İlişkide karar veremeyen ve ilişkide kalan eş seçer	Yakın ilişkiden kaçınır	Eşini uzaklaştırmak için bağlanır, baskı altına alır
Güvensizlik/Suistimal Edilme	İstismarcı eş seçer ve buna müsaade eder	Birisine güvenmekten kaçınır	Başkalarını istismar eder
Duygusal Yoksunluk	Baskıcı eş seçer ve ihtiyaçlarının karşılanmasını beklemez	Yakın ilişkiden kaçınır	Eşine ve arkadaşlarına talepkar davranır
Kusurluluk/Utanç	Eleştirel ve reddedici eş ya da arkadaşlar seçer	Duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınır	Başkalarını eleştirir ya da küçümser
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	Sosyal ortamlarda özellikle farklılıklara odaklanır	Sosyal ortamlardan kaçınır	Sosyal ortamlara göre şekil alır
Bağımlılık/Yetersizlik	Tüm önemli kararları başkalarına sorar	Yeni mücadelelere girmekten kaçınırlar	Kimseden bir şey istememez kendine güvenen biri olur (karşı bağımlı)
Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık	Gazetede felaketleri obsesif şekilde okur	Kendisine güvenli gözükmeyen yerlere gitmekten kaçınır	Tehlikeye aldırış etmeden hareket eder (karşı fobik)

Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik	Yetişkinken bile annesine her şeyi söyler, eşi olmadan yaşayamaz	Yakınlıktan kaçınır	Hayatında önem verdiği herkese karşı çıkar
Başarısızlık	İsteksiz ve özensiz bir şekilde görevleri yapar	İşten tamamen kaçınır ya da ağırdan alır	Aşırı bir şekilde kendisini zorlayarak başarılı olur
Hak Görme/Büyüklenmecilik	Başkalarına zorbalık eder, kendi becerileri ile ilgili övünür	Kendisini vasat olarak hissettiği durumlardan kaçınır	Aşırı bir şekilde diğerlerinin ihtiyaçları ile ilgilenir
Yetersiz öz denetim/Öz disiplin	Gündelik işlerini kolaylıkla bırakır	Sorumluluktan ve görevlerden kaçınır	Aşırı bir şekilde öz disiplinli olur
Boyun Eğicilik	Kontrol ve kararları diğerlerine bırakır	Diğerleri ile çatışmaya sebep olacak durumlardan kaçınır	Otorite karşısında isyankar davranır
Kendini Feda	Diğerlerine birçok şey verir fakat karşılığını almaz	Verme ve alma durumlarından kaçınır	İmkanları doğrultusunda başkalarına çok şey verir
Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık	Başkalarından kabul görecektir şekilde hareket eder	Onay gerektiren durumlardan kaçınır	Arka planda kalmayı tercih eder
Olumsuzluk/Karamsarlık	Olumsuz üzerine odaklanır, sürekli	Karamsarlığı ve olumsuz duyguları	Aşırı iyimserdir (Pollyannacılık)

	endişe duyar, olumluyu inkar eder	bastırmak için aşırı alkol tüketir	
Duygusal Ketleme	Sakin davranışlarını her durumda sürdürür	Duygularını ifade edeceği durumlardan kaçınır	Zoraki bir şekilde “parti yaşamı” için çabalar
Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik	Mükemmel olmak için aşırı çaba harcar	Performansının değerlendirileceği durumlardan kaçınır	Standartlar ile ilgilenmez özensiz şekilde görevlerini yapar
Cezalandırıcılık	Kendisine ve Başkalarına sert bir şekilde davranır ve eleştireldir	Cezalandırılma korkusu ile diğerlerinden kaçınır	Aşırı bir şekilde affedici tutum sergiler

2.2.7. Şema İyileşmesi

Şemaların iyileşmesi, şema terapinin en önemli hedefidir. Şemaların iyileşmesi ile birlikte şemanın oluşmasını tetikleyen anılar, şemaların sebep olduğu olumsuz duygular ve bedensel duyumlar, şema ile birlikte ortaya çıkan olumsuz inançlar da iyileşir. Şema iyileşmesi ile birlikte birey uyumsuz başa çıkma tepkilerini uyumlu tepkiler ile değiştirmeyi öğrendiği için davranış iyileşmesi de görülmektedir. Şemalar erken dönemde oluşmaya başlayıp bireyin kendisi ve dünya ile ilgili tüm kanaatini oluşturduğu için yıkıcı olmalarına rağmen tanıdık ve güvenilirdir. Şemayı bırakmak aslında bireyin kendinin ve dünyanın neye benzediğine dair inançlarından vazgeçmesi demektir. Bu nedenle şema iyileşmesi, uzun ve zorlu bir süreç gerektirmektedir. Bu süreçte şemalarla karşılaşmak ve şemanın getirdiği olumsuzluklar ile baş etmek için bireyin kararlı bir tutum sergilemesi işlevseldir. Şemalar tamamen yok olmaz fakat terapist ve danışan arasındaki ittifak sayesinde şemaları tetikleyen durumlar azaltılır ve şemanın sebep olduğu olumsuz duygu, duyumsama ve düşüncelerin şiddeti azalır. Kendilerini ve dünyayı daha sevecen ve olumlu bir şekilde görmeye başlarlar (Young vd., 2003, s. 58-59).

2.3. Romantik İlişki

İlişkilerin bir yönü olan yakınlık; tarafların birbiri ile zaman geçirmelerini, yokluklarında birbirlerini özlemelerini, birbirleri için özel şeyler yapmalarını, konuşmaktan hoşlanmayı, göz teması kurmayı ve fiziksel çekimi içermektedir (Hinde, 1979).

Yakın ilişki ve aşk; bazen kişisel ilişkiler, kişisel ilişkilerin bir ögesi, kişisel ilişkinin bir özelliği ya da kişilerin birbirlerine karşı duydukları his olarak farklı şekillerde kullanılabilir. Her durumda da ön plana çıkan şey yakın ilişki için diğer kişinin varlığının gerekliliğidir (Atak ve Taştan, 2012).

Yakın ilişkilere örnek olarak ebeveyn-çocuk ilişkisi, arkadaşlar arasındaki ilişki, terapist-danışan arasındaki ilişki... vb. gösterebilir. Bu araştırmada ise yakın ilişki kapsamında romantik ilişki kavramı ele alınmış, yakın ilişki ve romantik ilişki kavramları birbirlerinin yerine kullanılmıştır.

Literatürde romantik ilişki kavramı farklı şekillerde tanımlanmakta ve her bir tanım birbirini tamamlar niteliktedir. Moss ve Schwebel (1993), romantik ilişkiyi karşılıklı duygusal, bilişsel ve fiziksel yakınlık ve bağlılık olarak tanımlamışlardır. Hatfield'a (1988) göre romantik ilişki; iki kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin benzerlikleri ve farklılıkları açıklamak üzere yakın olma çabalarını içeren bir süreçtir. Fuhrman, Flannagan ve Matamoros (2009), romantik ilişkiyi birbirine bağlı olan iki kişinin gönüllü olarak sıklıkla içerisinde cinselliği de barındıran, genellikle tutkulu çekiciliğin olduğu bir ilişki örüntüsü olarak tanımlamışlardır. Erden-İmamoğlu (2009) ise yakın ilişkide tarafların birbirlerinin çıkarlarını en az kendilerinininki kadar önemseydiğini vurgulamış, romantik ilişkiyi karşılıklı güven ve samimiyet içerisinde kişilerin kendilerini bir diğerine açtığı özel paylaşımlar olarak tanımlamıştır.

Tanımlardan yola çıkarak romantik ilişki, karşılıklı duygusal, bilişsel ve davranışlar benzerliklerle beraber bireylerin samimi ve yoğun duygular içerisinde birbirlerine kendilerini açtığı, birlikte olmaktan keyif aldıkları, ayrılık durumunda yoğun üzüntü yaşadıkları, içerisinde yoğun özlem duygusunu ve sıklıkla da tutkuyu barındıran bir ilişki türü olarak tanımlanabilir.

2.3.1 Romantik İlişki Süreci

2.3.1.1 Romantik İlişkinin Başlangıcı

İnsan doğasının temel ihtiyaçlarından olan sevmek, sevilme, güven duymak ve birileri için özel olduğunu hissetmek; romantik ilişkilerde ön plana çıkmaktadır. Eğer birey bu ihtiyaçlarını yeterli derecede karşılıyor ve partnerine de bu konuda yardımcı oluyorsa mutludur ve hayatının ilişkiler alanından doyum alıyor demektir (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizlerli, 2016, s. 12). Bireyin romantik ilişki alanında mutlu olabilmesi için öncelikle romantik ilişkinin başlaması gereklidir. Romantik ilişkinin başlama evresinde çiftler birbirini tanımaya çalışıp flört eder, birbirlerine uygun olup olmadıklarını değerlendirirler. Romantik ilişkiyi başlatan ve sürdüren unsurlar şu şekildedir (Brehm, 1992; Brehm ve Kassin, 1993; Hinde, 1997; Neyer ve Voigt, 2004):

- *Fiziksel Çekim Benzerliği:* Çiftler arasında çekimin benzerliği ilişkinin başlaması için önemlidir fakat ilişkinin ilerleyen zamanlarında çekimin sürmesi için başka unsurlar da ön plana çıkmaktadır.
- *İhtiyaçların Karşılanması ve Tamamlayıcılık:* Çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını tatmin etmesi ve zıt yönleri ile birbirlerini tamamlamaları romantik ilişkinin başlaması ve sürmesi için önemlidir.
- *Tutumların Benzerliği:* Birbirine benzer kişilik özelliklerine, düşüncelere ve tutumlara sahip olmak çiftler arasındaki çekim gücünü arttırmaktadır.
- *Demografik Özelliklerin Benzerliği:* Benzer statü, ekonomik durum ya da benzer din ve ırk çiftler arası çekiciliği arttırmaktadır.
- *Sosyal Kabul:* Kariyer ve statü açısından toplum tarafından kabul edilen kişiler ile ilişkiye başlama ve bu ilişkiyi sürdürme motivasyonu yüksektir.
- *Uyumluluk:* Karşılıklı koruyup kollama, önemseme, sevme ve sevilme çiftlerde ilişkiyi başlamayı ve sürdürmeyi güçlendirir.
- *Maruz Kalma:* Kişilerin sürekli olarak bir arada oldukları kişilere karşı çekim hissetmesi olasıdır.
- *Fiziksel Yakınlık:* Çiftler arası fiziksel mesafenin yakınlığı ve istenildiği zaman görüşebiliyor olmak ilişkinin başlaması ve sürmesi için etkilidir.

Solmuş (2008)'a göre romantik ilişkinin başlaması ve sürmesi için gerekli olan koşullar; *cinsellik, karşılıklı bilgi paylaşımı, aşkın fiziksel ifadesi, farklı sosyal rollere sahip olmak (anne ve iş kadını olmak gibi), ilişkiye adanmışlık, sevgiyi hissetme ve hissettirme, karşılıklı gurur duyma, beraber zaman geçirme ve paylaşımında bulunma, kendine özen gösterme, beraber sosyalleşme, fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılıklı tatmini, kendine özen gösterme (kişisel bakım gibi), çekici hissetme, karşılıklı sorumluluk sahibi olma, dürüstlük, sadakat ve karşılıklı ilgili olmadır.*

Bireyi ilişkiye başlamada korkutan bazı durumlar söz konusudur. Bunlardan ilki ‘reddedilme korkusu’ dur. Bu korku bireyi eylem almaktan alıkoyar, ilişkinin başlamasına engel olur. Kendisini diğerine açan birey daha sonrasında özellikle kendi cezalandırıcı tarafı ile baş başa kaldığında bir iç hesaplaşma yaşayarak kendisini küçük düşmüş ya da rezil olmuş hissedebilir (Karaosmanoğlu vd., 2016, s. 14).

İkinci olarak, sevmek ve sevilme temel ihtiyacı erken dönemde yeterince karşılanmayan bireyler yetişkinlik döneminde kaçınmacı bir tutum sergileyip romantik ilişkiyi başlatmadan geri durabilir (Karaosmanoğlu vd., 2016, s.13).

Üçüncü olarak, kuşkuculuk şemasına bağlı olarak bireyin karşısındaki kişinin niyetini sorgulaması ve ilişkinin adını koyma çabası, ilk adımın her defasında karşı taraftan beklenmesi ve sorumluluk almaması da romantik ilişkinin başlamasını engeller (Karaosmanoğlu vd., 2016, s. 15-16).

2.3.1.2. Romantik İlişkinin Sürmesi

Karaosmanoğlu ve arkadaşları (2016), ilişkiyi seyir halinde olan bir gemiye benzetip rüzgar, fırtına ve sakin hava gibi hayatın ilişkiler yönünün de sürprizlerle dolu olduğuna vurgu yapmışlardır. İnsanlar gemilerin limana bağlandığı gibi birbirlerine bağlanırlar ve başlattıkları ilişkinin devamlılığı için karşılıklı olarak ihtiyaçların giderilmesi gereklidir.

Romantik ilişkiyi başlatmak ilişkinin sürmesi için yeterli değildir, ilişkinin devamlılığı ihtiyaçların tatmini ile birlikte birçok farklı gerekliliği de beraberinde

getirmektedir (Hendrick, 2004). İlişkinin devamlılığı konusunda ele alınan kavramlardan biri olan *bağlanım (commitment)*, Rusbult ve Buunk (1993) tarafından romantik ilişkiyi sürdürme motivasyonu ve partnere yönelik olarak bağlanmayı içeren yönelimler olarak vurgulanmıştır. Bağlanım kavramı ile ilgili olan teoriler kaynağını Thibaut ve Kelley'nin (1959) "karşılıklı bağımlılık" kuramından almaktadır. Bu kurama göre, birey ilişkisini değerlendirirken *karşılaştırma düzeyi ve seçenekler ile karşılaştırma düzeyini* ölçüt olarak alır. Sırası ile bunlar; bireyin ilişkisinin ne kadar doyum sağladığına ilişkin belirlediği standartlar ve bireyin ilişkisini sürdürüp sürdüremeyeceğini belirleyen standartlardır (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Rusbult'un (1980, 1983) yatırım modeli de kaynağını "karşılıklı bağımlılık" kuramından alır ve yukarıda bahsedilen iki düzeyi ilişkiyi değerlendirmede ölçüt alır. Farklı olarak Rusbult, ilişkiye yapılan "yatırım miktarı" nı da üçüncü değişken olarak öne çıkarmaktadır. İlişkiye yapılan yatırımlar içsel (zaman ve duygusal çaba) ve dışsal (maddi yatırımlar, paylaşılan anılar) olabilir. Yatırım modeline göre, ilişkiye yapılan bu yatırımların miktarı ve gücü bazen ilişkinin devamı için bireye motivasyon sağlarken bazen de ilişkinin bitiminde ortaya çıkabilecek kayıptan dolayı gönülsüz de olsa bireyin ilişkisine devam etmesine sebep olabilmektedir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007).

Karaosmanoğlu ve arkadaşları (2016); ilişkinin, başlangıç anından itibaren bir seyir halinde olduğunu ve ilişkinin devamlılığı ile beraber bazı durumlarda ilişkinin kesilmesi gerektiğini vurgulamış ve ilişkinin sorunlarından ziyade doğal seyrinden dolayı ortaya çıkan bazı durumları tehdit olarak algılayan birey, ilişki devamlılığını sağlayamadığını öne sürmüşlerdir. Ayrıca Karaosmanoğlu ve arkadaşları (2016), buradaki temel problemin iletişim eksikliğinden kaynaklı olduğunu ileri sürmüş; romantik ilişkinin devamlılığını sağlamak için çiftlerin ihtiyaçlarını açıkça konuşmaları gerektiğini savunmuşlardır.

2.3.1.3. Romantik İlişkinin Sonlanması

Her romantik ilişki ebediyen sürmez. İlişkinin çıkmaza girdiği durumlar ve iki kişinin bir araya geldikleri zaman tek başlarına olduklarından daha mutsuz olduğu durumlar ilişki adına kritik öneme sahiptir. Karşılıklı sözlerin tutulmadığı, ihtiyaçların

karşılanmadığı, üzerine düşen sorumlulukların yerine getirilmediği durumlarda ilişki normal seyrinden bir çıkmaza doğru sürüklenir (Karaosmanoğlu vd., 2016).

Şema Terapi modeli çerçevesinde bakıldığında Karaosmanoğlu ve arkadaşları (2016) ilişkinin sağlıklı bir şekilde sonlanmasını engelleyen şemaları şu şekilde açıklamışlardır: Birey, *kendini feda etme* şeması ile partnerinin üzülmekten korktuğu için ilişkisini doyum almadığı halde uzatabilir. *Başarısızlık* şeması ile uzun süren ilişkisini bitirmeyi bir başarısızlık olarak nitelendirebilir ve çevresinin buna vereceği tepkiden korktuğu için ilişkiyi devam ettirebilir. *Duygusal yoksunluk* şeması ile kendisini özel hissettirdiğini düşündüğü birisinden ayrıldığında bir daha başka birini bulamayacağı ümitsizliğine kapılıp yolunda gitmeyen ilişkisini devam ettirebilir. *Bağımlılık* şeması ile ayrılıktan ve yalnız kalmaktan korktuğu için ya da daha önce ayrılığı deneyimlemediği için doyum almadığı ilişkisini devam ettirme eğiliminde olabilir.

Tüm bu şemaların yanı sıra, sürüklenmekte olan gemiyi ustaca bağlarından koparıp güvenli bir limana ulaştıran kişiler de vardır. Her ayrılık belli bir dönem ardından yas getirir fakat tüm duyguların yaşanmasına izin verdikten sonra birey kendisini daha güçlü hissetmeye başlar ve yeni romantik ilişkilerden kaçınmaz (Karaosmanoğlu vd., 2016).

2.3.2. Romantik İlişki Bileşenleri

Romantik ilişkiyi diğer yakın ilişkilerden ayıran, ilişkinin başlamasında, sürmesinde ve sonlanmasında önemli yeri olan temel değişkenler mevcuttur. Bu değişkenlerden örnekler şu şekildedir:

Romantik ilişki içerisinde *yakınlık*; duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak paylaşımlardır (Paul ve White, 1990). *Güven*; kendini açma, ihtiyaçların açık ifadesi, problem çözme gibi davranışları barındıran, bireyin kendi çıkarları ile partnerinin çıkarları çakışsa bile öncelikli olarak partnerinin ihtiyacını giderme güdüsüdür (Hinde, 1997; Rempel ve ark., 2001). *Sosyal alışveriş*; ilişki içerisinde kazanan ödüller ve bunun için ödenen bedellerin bir karşılaştırılmasıdır (Busboom ve ark., 2002). *İlişkiye bağlılık*; bireyin kendi ilişkisine yaptığı yüksek yatırımlar ve bunun karşısında aldıkları ve ulaştığı tatmin ve bu tatmini ona sağlayacak başka bir alternatifin olmamasının bir ürünüdür

(Lydon ve ark., 1997; Simpson, 1987). *Çatışma*; ilişki içerisinde iki bireyin niyet, beklenti ve algılarındaki farklılıkların sebep olduğu doğal anlaşmazlıktır. Birey kendiliğine zarar geldiğini düşündüğü zaman çatışma ortaya çıkmaktadır (Solmuş, 2004).

Bu araştırmada romantik ilişki bileşenleri olarak, Snell ve arkadaşları (2002) tarafından belirlenen ve yakın ilişkilerle ilgili olan psikolojik eğilimler temel alınmıştır.

Romantik ilişki içerisinde psikolojik eğilimler şu şekildedir (Büyükşahin, 2005):

1. *İlişkide Kendine Güven*: Romantik ilişki içerisinde bireyin kendi kapasitesini ve becerilerini olumlu değerlendirmesidir.
2. *İlişkiye Saplantı*: Bireyin yaşamının ilişkiler bölümüne saplantılı olması, zamanının büyük çoğunluğunu ilişkilerini düşünerek geçirmesidir.
3. *İçsel İlişki Kontrolü*: Bireyin yaşamının ilişkiler bölümünü çoğunlukla kendi davranışlarının ve kişisel kontrolünün elinde olduğunu düşünmesidir.
4. *İlişki Farkındalığı*: Bireyin romantik ilişkisinin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olmasıdır.
5. *İlişki Güdüsü*: Bireyin romantik ilişki içerisinde olma isteğidir.
6. *İlişki Kaygısı*: Bireyin diğerleri ile romantik bir ilişki içerisinde olmasından duyduğu kaygıdır.
7. *İlişki Girişkenliği*: Bireyin romantik ilişkiler içerisinde girişken davranışlar sergilemesidir.
8. *İlişki Depresyonu*: Bireyin yaşamının yakın ilişkiler bölümünde kendisini mutsuz, cesareti kırılmış ve hayal kırıklığına uğramış hissetmesidir.
9. *Dışsal İlişki Kontrolü*: Bireyin yaşamının yakın ilişkiler bölümünün kendi kontrolü dışında şansa ya da tesadüfi olaylara bağlı olduğunu, yakın ilişkilerin kader/kısmet'e bağlı olduğunu düşünmesidir.
10. *İlişki İzlenimi Ayarlama*: Bireyin romantik ilişkisinin başkalarının gözünde nasıl görüldüğüne önem vermesidir.
11. *İlişki Korkusu*: Bireyin diğerleri ile romantik ilişki içerisinde olmasından korkmasıdır.
12. *İlişki Doyumu*: Bireyin ilişkisinden aldığı tatmin ve ne kadar mutlu olduğudur.

2.4. Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Romantik İlişki ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Şema Terapi Modeli, ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişkilere yönelik alan yazınında birçok inceleme ve derleme çalışması yapılmıştır. Bu araştırmanın değişkenlerini daha iyi anlamlandırmak için literatürde yer alan bazı çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir. Yapılan araştırmalar şu şekildedir:

Alan yazınında yapılan araştırmalarda (Schmidt ve ark., 1995; Harris ve Curtin, 2002) klinik herhangi bir tanısı bulunmayan bireylerde Bağımlılık/Yetersizlik, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Kusurluluk/Utanç ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemalarının depresyonla ilişkili olduğu bulgular elde edilmiştir.

Turner ve arkadaşları (2005) tarafından kadınlar ile yapılan bir araştırmada katılımcıların yeme tutumları ve erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi sonucunda yeme tutumu puanı yüksek olan katılımcıların Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Yetersiz Özdenetim ve Boyun Eğicilik şemalarından aldıkları puanların da yüksek olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir.

Riso ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan ve erken dönem uyum bozucu şemaların uzun dönemde kalıcı olup olmadığını inceleyen bir araştırmada depresyon tanısı almış 55 katılımcı 2,5 ve 5 yıllık sürelerde takip edilmiş ve araştırma bulgusu olarak katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemalarında, uyum bozucu atıflarında ve tutumlarında değişme olmadığı gözlemlenmiştir.

Yoosefi (2010) tarafından yürütülen, 150 boşanmış ve 155 evli çiftin katıldığı, evlilik ilişkisi içerisinde boşanmanın yordayıcısı olarak erken dönem uyum bozucu şemaları inceleyen bir araştırmada erken dönem uyum bozucu şemalardan alınan puanların yüksekliği boşanmanın bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bununla beraber erken dönem uyum bozucu şemalardan alınan puanların artmasıyla beraber ilişkiden alınan doyumun azaldığına dair bulgular da araştırmada yer almaktadır.

Üniversitede okumakta olan kadın öğrencilerle yürütülen bir araştırmada neredeyse tüm şema alanları ile sınır kişilik bozukluğu belirtilerinin şiddeti arasında kuvvetli ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Meyer, Leung, Feary ve Mann, 2001).

Kapçı ve Hamamcı (2010) tarafından yapılan, 354 üniversite öğrencisinin katıldığı, aile işlevi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü inceleyen bir çalışmada; aile işlevlerinin duygusal yalıtılmışlık, zedelenmiş sınırlar, yetersiz özdenetim/öz disiplin şemalarını yordadığı ve bu dört şemanın da psikolojik belirtiler ile ilişki olduğuna dair bulgular elde edilmiştir.

“İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi” adlı çalışmaya yaşları 17-34 arasında değişen evli ya da romantik ilişkisi bulunan 434 kişi katılmış ve bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan kişilerde ilişki doyumunu kopukluk şema alanının, evli bireylerde ise kopukluk şema alanı ile beraber ilişki süresinin de olumsuz yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulgular elde edilmiştir (Yiğit ve Çelik, 2016).

Çocukluk döneminde ebeveyn kabul-red algısı ve kaygı arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı rolünü inceleyen bir araştırmada; erken dönem soğuk, reddedici ebeveyn algısının ve sosyal kaygının olumsuz otomatik düşünceler tarafından yordandığına ve ebeveyn tarafından red algısının artmasıyla beraber çocuğun kendine, dünyaya ve geleceğe dair negatif düşüncelerin de arttığına dair bulgular elde edilmiştir (Tezcan, Erden ve Yiğit, 2015).

Arslan (2017) tarafından yürütülen ve algılanan ebeveynlik biçimi, erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın bulgularına göre; kuralcı/kalıplı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, karamsar/korkulu, cezalandırıcı, değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik biçimleri, zedelenmiş özerklik, diğeri yönelimlilik şemaları ile ve kişiler arası yüksek düzeyde bağımlı olma eğilimi ile ilişkilidir.

Babuşçu (2014) tarafından yürütülen ve evli bireylerde ebeveyn kabul-reddi ve eş kabul-reddi arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü inceleyen çalışmaya yaşları 23-75 arasında değişen 228 evli birey katılmıştır. Araştırma bulguları şu şekildedir; algılanan çocukluk dönemi ebeveyn reddi ve algılanan eş reddi arasındaki ilişki anlamlıdır. Algılanan ebeveyn reddi tüm şema alanları (kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar) ile olumlu yönde ilişkilidir. Algılanan eş reddi ise kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar alanları ile olumlu

yönde ilişkilidir. Kopukluk/reddedilmişlik şema alanı hem anneden hem de babadan algılanan red ile evlilikte eş tarafından algılanan red arasında aracı rol oynamaktadır.

Yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada; terk edilme/istikrarsızlık şemasına sahip olan kişilerin partnerleri ile daha mesafeli ve negatif ilişki kurduğu, yüksek standartlar şemasına sahip olan kişilerin ise partnerleri ile daha yakın ve pozitif ilişki kurduğunu ortaya koymaktadır. Kusurluluk/utanç şemasına sahip olan kişilerin partnerlerine daha az sevgi ve aşk hislerini gösterdiği ve hak görme şemasına sahip kişilerin partnerlerini daha az önemsedikleri de araştırma ortaya konan bulgular arasındadır (Stiles, 2004).

Caner (2009) tarafından yapılan çalışmada en az 2 yıl evli olan 171 katılımcı yer almış ve çalışmada algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları; kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik alt boyutlarının eşe yönelik değerlendirmelerde bağımlılık, kopukluk ve kontrolsüzlük boyutları ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan analiz tekniklerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, romantik ilişkisi bulunan ve yaşları 20-58 arasında değişen bireylerin kendi çocukluklarında maruz kaldıkları ebeveynlik biçimleri ve sahip oldukları erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenlerin (psikolojik eğilimler) arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere kesitsel ve nicel verilere dayanan tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır.

Tarama modelleri örnek olay ve genel tarama modelleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Örnek olay taraması ise; evrende belli bir ünitenin derinliği, genişliği, ünitenin kendisi ve çevresi ile ilişkisini ortaya koyarak o ünite ile ilgili kanıya varmak üzere yapılan taramadır. Genel tarama modeli; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenle ilgili bir kanıya varmak üzere evrenin tümü ya da evreni temsil edecek bir örneklem üzerinde yapılan taramadır. Genel tarama modeli içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan taramadır (Karasar, 2017).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 yaş üzeri romantik ilişkisi bulunan bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise evrendeki bireylerden tesadüfi olacak şekilde belirlenen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, yaşları 20-58 arasında değişen romantik ilişki sahibi 72 kadın ve 59 erkek olmak üzere 131 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların %26’sı lise, %55,7’si lisans, %18,3’ü lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %37,4’ü sevgili, %26’sı sözlü/nişanlı, %36,6’sı

evlidir. Katılımcıların %35,1'inin son romantik ilişki süresi 0-2 yıl, %27,5'inin 2-5 yıl ve %37,4'ünün 5-10 yıldır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcılara ait sosyo-demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek amacıyla "Young Şema Ölçeği Kısa Form_3", algılanan ebeveynlik biçimlerini ölçmek amacıyla "Young Ebeveynlik Ölçeği" ve romantik ilişkilerdeki bileşenleri (psikolojik eğilimleri) ölçmek amacıyla "Çok Boyutlu İlişki Ölçeği" ve katılımcıların depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla "Beck Depresyon Envanteri" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, ilişki durumu ve ilişki süresi) elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve 5 sorudan oluşan kişisel bilgi formudur.

3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form_3

Young Şema Ölçeği, Young ve arkadaşları (1991; 2003) tarafından Şema Terapi Modeli temel alınarak erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Young Şema Ölçeği'nin özgün versiyonu 16 şema alanını ölçen toplam 205 maddeden oluşmaktadır. Formun uzunluğundan dolayı 15 şema alanını ölçen 75 maddeden oluşan kısa soru formu oluşturulmuştur (YŞÖ- KF2). Daha sonra bu kısa forma 3 alt boyutun (Onay Arayıcılık, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık) eklenmesi ile beraber 90 maddeden oluşan Young Şema Ölçeği Kısa Form_3 (YŞÖ-KF3) oluşturulmuştur (Young 2004).

Türkiye'de ölçeğe ait güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma üniversite örnekleminde

gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışma neticesinde 5 şema alanı ve 14 şema alt boyutu belirlenmiş, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .94 olarak belirlenmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Ölçek, 6'lı likert tipi (1=Benim için tamamı ile yanlış, 6=Beni mükemmel derecede tanımlıyor) şeklinde derecelendirilen 90 maddeden oluşmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Yapı geçerliğine ilişkin temel bileşenler analizi sonucu 14 faktörlü yapıya işaret etmektedir. Bu faktörler sırasıyla *Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Ve Yüksek Standartlardır*. Temel bileşenler analizinin ardından yapılan üst-sıra faktör analizi sonucu ise *zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik olmak üzere beş şema alanına* ulaşılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında YŞÖ-KF3'ün alt boyutları ile SCL-90-R'ye ait Depresyon alt boyutlarına ilişkin " $r = .34-.64$ ($p < .01$)" arasında korelasyon değerleri bulunmuştur. SCL-90-R'ye ait Kaygı alt boyutu ile şema alt boyutlarına ilişkin " $r = .13-.52$ ($p < .01$)" arasında korelasyon değerleri bulunurken; SCL-90-R'ye ait Kişilerarası Duyarlılık alt faktörü ile şemalar arasındaki korelasyon değerlerinin " $r = .15-.58$ ($p < .01$)" aralığında değiştiği ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

SCL-90-R ve 5 şema alanı arasındaki korelasyon değerleri ise şu şekildedir:

Şema alanları ve Depresyon alt faktörü arasındaki korelasyon katsayısı " $r = .55-.68$ ($p < .01$)", şema alanları ve Kaygı alt faktörü arasındaki korelasyon katsayısı " $r = .18-.54$ ($p < .01$)", şema alanları ve Kişilerarası Duyarlılık alt faktörü arasındaki korelasyon katsayısı " $r = .20-.60$ ($p < .01$)" değerleri arasında değişkenlik gösterdiği ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

YŞÖ-KF3'ün test-tekrar-test güvenilirlik sonuçlarına ilişkin yapılan analizlerde Pearson Korelasyon Katsayıları " $r = .66-.82$ ($< .01$)" değerleri arasında değişmektedir.

Şema alt alanlarına ilişkin yapılan test-tekrar-test analizlerinde Pearson Korelasyon Katsayısı “ $r = .66-.83$ ($p < .01$)” değerleri arasındadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

YŞÖ-KF3 güvenirliğini belirlemek amacıyla yapılan analizlerde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, alt boyutlar için .63-.80 arasında değişmektedir. Son olarak, üst faktör analizleri sonucunda şema alanlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .53-.81 arasında değer almaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Bu çalışmada alt ölçekler için Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,92 – 0,94 – 0,90 – 0,88 – 0,90 – 0,88 – 0,94 – 0,88 – 0,90 – 0,92 – 0,91 – 0,94 – 0,89 – 0,86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Young Ebeveynlik Ölçeği

Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Young (1994) tarafından, erken çocukluk döneminde algılanan ve şema oluşumuna kaynaklık edebilecek ebeveyn davranışlarını belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Ölçek, 6’lı likert tipi (1= Tamamı ile yanlış, 6= Ona tamamı ile uyuyor) şeklinde hem anne hem de baba davranışlarını tanımlayan ifadelerin yer aldığı 72 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk alt boyutu olan ve duygusal yoksunluk şemasına kaynaklık ettiği düşünülen ebeveyn davranışlarını belirleyen ilk 5 madde, alınan düşük puanlar şema oluşumunu desteklediği için ters puanlanmaktadır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Ölçeğin özgün formu 17 erken dönem uyum bozucu şemaya kaynaklık edeceği düşünülen ebeveyn davranışlarını içeren 17 alt boyuttan oluşmaktadır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Türkiye’de ölçeğe ait geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üniversite örnekleminde Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma sonuçlarına göre; birleşen geçerlik açısından anne formu (YEBÖ-A) ve baba formu (YEBÖ-B), SCL-90’ın Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI), Kaygı, Depresyon ve Kişilerarası Duyarlık alt boyutları ile aralarındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. YEBÖ-A’nın SCL-90’ın

GSI alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayısı ‘ $r = .12-.39, (p < .05 - .01)$ ’ değerleri arasında değişmekte olup aralarında anlamlıdır. Yalnızca YEBÖ-A’nın Sömürücü/İstismar Edici ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik boyutları ile SCL-90’ın GSI alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. YEBÖ-B’nin SCL-90’ın GSI alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayısı ise ‘ $r = .21 - .35, (p < .01)$ ’ değerleri arasında anlamlı değişmekte olup anlamlıdır. Yalnızca YEBÖ-B’nin Sömürücü/İstismar Edici ve Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik alt boyutları ve SCL-90’ın GSI alt boyutu ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır (Soygüt, Çakır, Karaosmanoğlu, 2008). YEBÖ-A’nın SCL-90’ın Kaygı alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayısı ‘ $r = .15 - .30 (p < .05 - .01)$ ’ değerleri arasında değişmekte olup anlamlıdır. YEBÖ-B ile SCL-90’ın Kaygı alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı ise ‘ $r = .13 - .30 (p < .05 - .01)$ ’ değerleri arasında değişmekte olup anlamlıdır. YEBÖ-A’nın SCL-90’ın Kişilerarası Duyarlık alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayısı ‘ $r = .12 - .36 (p < .05 - .01)$ ’; YEBÖ-B’nin ise ‘ $r = .21 - .34 (p < .01)$ ’ değerleri arasında değiştiği ve ilişkinin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Yalnızca YEBÖ-A’nın Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran ve YEBÖ-B’nin Sömürücü/İstismar Edici ve Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik alt boyutları ile SCL-90’ın Kaygı alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). YEBÖ-A’nın SCL-90’nın Depresyon alt boyutu ile arasındaki korelasyon değeri ‘ $r = .13-.43 (p < .05 - .01)$ ’, YEBÖ-B’nin ise ‘ $r = .18 - .36 (p < .01)$ ’ değerleri arasında değişmektedir ve anlamlıdır. Yalnızca YEBÖ-A’nın Aşırı İzin Verici/ Sınırsız alt boyutu ve YEBÖ-B’nin Aşırı İzin Verici/Sınırsız ve Sömürücü/İstismar Edici alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasına yönelik yapılan analizlerde; test-tekrar-test güvenilirliği için YEBÖ-A formu Pearson korelasyon katsayıları .38 ile .83 ($p < .01$) arasında, YEBÖ-B formu için ise Pearson korelasyon katsayıları ise .56 ile .85 ($p < .01$) değerleri arasında değişkenlik göstermektedir. İç tutarlılık için yapılan analizlerde ise değerlerin YEBÖ-A formunda $\alpha = .53 - .86$, YEBÖ-B formunda ise $\alpha = .61 - .88$ arasında değişkenlik gösterdiği saptanmış ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır (Soygüt, Çakır, Karaosmanoğlu, 2008).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, hem anne (YEBÖ-A) hem de baba (YEBÖ-B) formları için 10 faktörlü ortak bir yapıya ulaşılmıştır. Buna göre oluşan boyutlar şu şekildedir: *Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik* (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik çalışması çerçevesinde yapılan iç tutarlılık analizleri sonucu Cronbach Alpha katsayısı anne formunda 0,00; baba formunda 0,00 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları anne formunda 0,92 – 0,95 – 0,96 – 0,86 – 0,89 – 0,85 – 0,84 – 0,77 – 0,61 – 0,73 olarak; baba formunda 0,93 – 0,97 – 0,96 – 0,89 – 0,88 – 0,85 – 0,88 – 0,80 – 0,63 – 0,79 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ), Snell ve arkadaşları (2002) tarafından yakın ilişkilerde etkili olabileceğini düşündükleri psikolojik eğilimleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 5’li likert (1= Benim için hiç uygun değil, 5= Benim için çok uygun) tipinde 60 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunda yer alan alt boyutlar şu şekildedir: *“ilişkide kendine güven”, “İlişkiye Saplantı”, “İçsel İlişki Kontrolü”, “İlişki Farkındalığı”, “İlişki Kaygısı”, “İlişki Girişkenliği”, “İlişki Depresyonu”, “Dışsal İlişki Kontrolü”, “İlişki İzlenimi Ayarlama”, “İlişki Korkusu”, “İlişki Doyumu”, “İlişki Güdüsü”* (akt. Büyükşahin, 2005).

Türkiye’de ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Büyükşahin (2005) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada bulgulara göre; alt faktörlerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .73 ile .91 arasında değişirken iki yarım güvenirlik katsayıları .72 ile .90 arasında değişmektedir. Aynı zamanda test tekrar test güvenirlik katsayıları .63 ile .86 arasında değer almaktadır (Büyükşahin, 2005).

Katılımcılar, maddeleri şu an ya da en son birlikte oldukları kişileri düşünerek yanıtlamışlardır. Ölçekten 8 ayrı puan alınmakta ve puanların artması, ilgili boyuttaki ilişki arttığı anlamına gelmektedir. Bu çalışmada alt ölçekler için Cronbach Alpha

katsayıları sırasıyla 0,92 – 0,89 – 0,90 – 0,95 – 0,95 – 0,91 – 0,75 – 0,94 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Beck Depresyon Ölçeği

Beck (1961) tarafından geliştirilen ve Hisli (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beck Depresyon Ölçeği'nin amacı depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak sayılara dökmektir. Her madde, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden 4 seçenekli (0-3) 21 kendini değerlendirme cümlesini içermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 aralığında değişmekte olup 17 puan üzerinde sonuç veren denekler depresyon riskinde kabul edilir. Ölçekteki maddeler, depresyonun belirtilerine ilişkin olup, depresyonun etiolojisine ilişkin herhangi bir kuramı yansıtmamaktadır. Bu çalışmada 17 puan ve üzeri alanlar verilerin depresyon değişkeninden etkilenmemesi için değerlendirme dışı bırakılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) $\pm 1,5$ sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Yapılan normallik sınavında anne ve baba formunda “Sömürücü/İstismar Edici” boyut puanları haricindeki tüm ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiği için normal dağılım gösteren değişkenler için parametrik testler; normal dağılım göstermeyen sömürücü/istismar edici (hem anne hem de baba formunda) alt boyutu için non-parametrik testler kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki testlerinde de benzer şekilde normal dağılım gösteren değişkenler için Pearson korelasyonu; değişkenlerin sömürücü/istismar edici boyutu ile korelasyonunda Spearman korelasyon testinden yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi $0,05 p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

IV. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerden elde edilen verilere göre araştırma sorularına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Betimsel Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistiklere bu bölümde yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Young Ebeveynlik Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler

Ebeveyn	Alt Boyut	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Skewness
Anne	Kuralcı/Kalıplayıcı	131	1,00	5,25	2,94	1,13	0,22
	Küçümseyici/Kusur Bulucu	131	1,00	5,33	2,07	1,09	0,88
	Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	131	1,25	6,00	4,01	1,28	-0,28
	Sömürücü/İstismar Edici	131	1,00	4,14	1,55	0,75	1,83
	Aşırı Koruyucu/Evhamlı	131	1,14	6,00	3,13	1,29	0,49
	Koşullu/Başarı Odaklı	131	1,00	5,60	3,34	1,12	0,21
	Aşırı İzin Verici/Sınırsız	131	1,00	4,67	1,94	0,89	1,35
	Kötümser/Endişeli	131	1,00	5,67	2,99	1,33	0,44
	Cezalandırıcı	131	1,00	4,75	2,54	0,95	0,34
	Değişime Kapalı	131	1,00	5,67	3,26	1,28	0,07
Baba	Kuralcı/Kalıplayıcı	131	1,08	5,33	3,16	1,31	-0,03
	Küçümseyici/Kusur Bulucu	131	1,00	5,89	2,36	1,48	1,08
	Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	131	1,00	6,00	3,47	1,37	-0,16
	Sömürücü/İstismar Edici	131	1,00	5,71	1,85	1,10	1,84
	Aşırı Koruyucu/Evhamlı	131	1,00	5,71	2,63	1,14	0,80
	Koşullu/Başarı Odaklı	131	1,20	5,80	3,55	1,32	-0,32
	Aşırı İzin Verici/Sınırsız	131	1,00	6,00	2,08	1,10	1,23
	Kötümser/Endişeli	131	1,00	6,00	2,94	1,46	0,51
	Cezalandırıcı	131	1,00	6,00	2,76	1,09	0,41
	Değişime Kapalı	131	1,00	6,00	3,75	1,52	-0,24

Romantik ilişki yaşayan katılımcıların algıladıkları en yüksek puana sahip anne ebeveynlik tutumunun (4,01±1,28) “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” olduğu; alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (6) puanlara göre annenin duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumunun “orta derecede doğru” düzeyinde olduğu söylenebilir. Romantik ilişki yaşayan katılımcıların yüksek düzeyde algıladıkları diğer anne ebeveynlik tutumlarının sırasıyla “koşullu/başarı odaklı” (3,34±1,12), “değişime kapalı” (3,26±1,28) ve “aşırı koruyucu/evhamlı” (3,13±1,29) (uyan tarafı daha fazla

düzeyinde) olduğu bulgusu elde edilmiştir. Romantik ilişki yaşayan katılımcıların en düşük düzeyde algıladıkları anne ebeveynlik tutumlarının ise “sömürücü/istismar edici” (1,55±0,75) (tamamen yanlış) ve “aşırı izin verici/sınırsız” (1,94±0,89) (çoğunlukla yanlış) olduğu; annenin “kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, kötümser/endişeli, cezalandırıcı” ebeveynlik tutumlarına ilişkin algıların ise “çoğunlukla yanlış” düzeyinde olduğu bulguları elde edilmiştir (Tablo 4.1).

Romantik ilişki yaşayan katılımcıların algıladıkları en yüksek puana sahip baba ebeveynlik tutumunun (3,75±1,52) “değişime kapalı” olduğu; alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (6) puanlara göre babanın değişime kapalı ebeveynlik tutumunun “orta derecede doğru” düzeyinde olduğu söylenebilir. Romantik ilişki yaşayan katılımcıların yüksek düzeyde algıladıkları diğer baba ebeveynlik tutumlarının sırasıyla “koşullu/başarı odaklı” (3,55±1,32) (orta derecede doğru düzeyinde), “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” (3,47±1,37), “kuralcı/kalıplayıcı” (3,16±1,31), “kötümser/endişeli” (2,94±1,46), “cezalandırıcı” (2,76±1,09) (uyan tarafı daha fazla düzeyinde) olduğu bulgusu elde edilmiştir. Romantik ilişki yaşayan katılımcıların en düşük düzeyde algıladıkları baba ebeveynlik tutumlarının ise “sömürücü/istismar edici” (1,85±1,10), “aşırı izin verici/sınırsız” (2,08±1,10), “küçümseyici/kusur bulucu” (2,36±1,48), “aşırı koruyucu/evhamlı” (2,63±1,14) (çoğunlukla yanlış düzeyinde) olduğu bulgusu elde edilmiştir (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Young Şema Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler

Alt Boyut	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Skewness
Duygusal Yoksunluk	131	1,00	5,00	2,22	1,19	0,95
Başarısızlık	131	1,00	4,83	2,50	1,17	0,60
Karamsarlık	131	1,00	5,20	2,79	1,29	0,44
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	131	1,00	4,71	2,56	1,08	0,16
Duyguları Bastırma	131	1,00	5,20	2,62	1,12	0,47
Onay Arayıcılık	131	1,50	5,83	3,97	1,12	-0,33
İç İçe Geçme/Bağımlılık	131	1,00	5,00	2,46	1,16	0,41
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	131	1,00	5,14	2,91	1,17	0,01
Kendini Feda	131	1,20	5,60	3,54	1,16	-0,03
Terk Edilme	131	1,00	5,00	2,34	1,19	0,78
Cezalandırılma	131	1,00	5,33	3,06	1,25	0,09
Kusurluluk	131	1,00	4,67	2,21	1,09	0,51
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	131	1,00	5,40	3,18	1,33	0,17
Yüksek Standartlar	131	1,33	6,00	3,84	1,42	-0,10

Young Şema ölçeğinde en yüksek puana sahip şema alt boyutları sırasıyla “onay arayıcılık” (3,97±1,12), “yüksek standartlar” (3,84±1,42), “kendini feda” (3,54±1,16), “cezalandırılma” (3,06±1,25), “ayrıcılık/yetersiz özdenetim” (2,91±1,17), “karamsarlık” (2,79±1,29) olduğu; alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (6) puanlara göre onay arayıcılık, yüksek standartlar ve kendini feda puanlarının “orta derecede doğru” düzeyinde; cezalandırılma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve karamsarlık puanlarının “bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla” düzeyinde olduğu söylenebilir. Young Şema ölçeğinde diğer alt boyut puanlarının ise “benim için büyük ölçüde yanlış” düzeyinde olduğu bulgusu elde edilmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Çok Boyutlu İlişki Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler

Alt Boyut	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Skewness
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	131	1,33	4,67	3,44	0,70	-0,42
İlişki Doyumu	131	2,00	4,89	3,25	0,66	0,26
İlişki Korkusu/Kaygısı	131	1,00	4,20	2,54	0,82	0,27
İlişki İzlenimi Ayarlama	131	1,00	5,00	3,29	1,12	-0,27
İlişkide Kendine Güven	131	1,40	5,00	3,47	1,03	-0,41
Dışsal İlişki Kontrolü	131	1,00	5,00	2,81	1,08	0,29
İlişki Girişkenliği	131	1,00	5,00	3,20	0,91	-0,17
İçsel İlişki Kontrolü	131	1,00	5,00	3,33	1,04	0,01

Çok Boyutlu İlişki ölçeğinde en yüksek puana sahip boyutlar “ilişkide kendine güven” (3,47±1,03), “ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma” (3,44±0,70) olduğu; alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlara göre ilişkide kendine güven ve ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma puanlarının “benim için oldukça uygun” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Çok Boyutlu İlişki ölçeğinde yüksek puana sahip diğer boyutlar sırasıyla “içsel ilişki kontrolü” (3,33±1,04), “ilişki izlenimi ayarlama” (3,29±1,12), “ilişki doyumu” (3,25±0,66), “ilişki girişkenliği” (3,20±0,91), “dışsal ilişki kontrolü” (2,81±1,08) ve “benim için biraz uygun” düzeyinde olduğu bulgusu elde edilmiştir. Çok Boyutlu İlişki ölçeğinde en düşük puana sahip boyutun ise “ilişki korkusu/kaygısı” (2,54±0,82) ve “benim için çok az uygun” düzeyinde olduğu bulgusu elde edilmiştir (Tablo 4.3).

4.2. Araştırmanın Birinci Sorusuna Ait Bulgular

Araştırma sorusu 1. Bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4.4. Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyut	İlişki Durumu		n	\bar{X}	SS	F	p
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Sevgili		49	3,49	0,71	0,49	0,616
	Sözlü/nişanlı		34	3,49	0,66		
	Evli		48	3,36	0,73		
İlişki Doyumu	Sevgili		49	3,28	0,66	0,16	0,850
	Sözlü/nişanlı		34	3,19	0,65		
	Evli		48	3,25	0,68		
İlişki Korkusu/Kaygısı	Sevgili		49	2,49	0,81	0,27	0,764
	Sözlü/nişanlı		34	2,53	0,80		
	Evli		48	2,61	0,86		
İlişki İzlenimi Ayarlama	Sevgili		49	3,17	1,01	0,60	0,552
	Sözlü/nişanlı		34	3,31	1,21		
	Evli		48	3,42	1,17		
İlişkide Kendine Güven	Sevgili		49	3,49	0,96	0,09	0,912
	Sözlü/nişanlı		34	3,52	1,01		
	Evli		48	3,43	1,13		
Dışsal İlişki Kontrolü	Sevgili		49	2,84	1,04	0,19	0,826
	Sözlü/nişanlı		34	2,71	1,13		
	Evli		48	2,84	1,10		
İlişki Girişkenliği	Sevgili		49	3,16	0,83	0,09	0,914
	Sözlü/nişanlı		34	3,25	0,99		
	Evli		48	3,20	0,94		
İçsel İlişki Kontrolü	Sevgili		49	3,32	1,06	0,89	0,414
	Sözlü/nişanlı		34	3,52	1,09		
	Evli		48	3,21	0,98		

Tablo 4.4'e göre araştırmanın birinci sorusunun cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

1. Bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.3. Araştırmanın İkinci Sorusuna Ait Bulgular

Araştırma sorusu 2. Bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişkilerinin süresine göre farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4.5. Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenlerin Romantik İlişki Süresine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyut	İlişki Süresi	n	\bar{X}	SS	F	p
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	0-2 yıl	46	3,49	0,72	0,21	0,810
	2-5 yıl	36	3,44	0,67		
	5 yıl ve üzeri	49	3,40	0,71		
İlişki Doyumu	0-2 yıl	46	3,27	0,65	0,23	0,799
	2-5 yıl	36	3,18	0,63		
	5 yıl ve üzeri	49	3,27	0,69		
İlişki Korkusu/Kaygısı	0-2 yıl	46	2,68	0,85	2,44	0,091
	2-5 yıl	36	2,29	0,79		
	5 yıl ve üzeri	49	2,60	0,79		
İlişki İzlenimi Ayarlama	0-2 yıl	46	3,26	1,00	0,60	0,550
	2-5 yıl	36	3,16	1,30		
	5 yıl ve üzeri	49	3,42	1,10		
İlişkide Kendine Güven	0-2 yıl	46	3,34	1,05	0,67	0,511
	2-5 yıl	36	3,61	1,00		
	5 yıl ve üzeri	49	3,50	1,05		
Dışsal İlişki Kontrolü	0-2 yıl	46	2,99	1,04	2,83	0,063
	2-5 yıl	36	2,45	1,05		
	5 yıl ve üzeri	49	2,89	1,10		
İlişki Girişkenliği	0-2 yıl	46	3,02	0,93	1,46	0,235
	2-5 yıl	36	3,33	0,84		
	5 yıl ve üzeri	49	3,28	0,93		
İçsel İlişki Kontrolü	0-2 yıl	46	3,23	1,05	0,76	0,471
	2-5 yıl	36	3,51	1,05		
	5 yıl ve üzeri	49	3,31	1,01		

Tablo 4.5'e göre araştırmanın ikinci sorusunun cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

2. Bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişkilerinin süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.4. Araştırmanın Üçüncü Sorusuna Ait Bulgular

Araştırma sorusu 3a- Bireylerin algıladıkları anne ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutları arasında ilişki var mıdır?



Tablo 4.6. Algılanan Anne Ebeveynlik Biçimleri ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1. Kuralcı/Kalıplayıcı	0,50**	0,27**	0,20*	0,35**	0,40**	0,42**	0,16	-0,23**	0,29**	0,42**	0,32**	0,40**	0,42**	0,12
2. Küçümseyici/Kusur Bulucu	0,71**	0,44**	0,32**	0,51**	0,57**	0,21*	0,28**	-0,38**	0,34**	0,55**	0,20*	0,64**	0,46**	0,00
3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	0,66**	0,51**	0,40**	0,58**	0,56**	0,31**	0,19*	0,41**	0,28**	0,49**	0,24**	0,66**	0,44**	0,09
4. Sömürücü/İstismar Edici	0,53**	0,27**	0,23**	0,25**	0,43**	-0,04	0,22**	-0,44**	0,26**	0,20*	-0,12	0,50**	0,25**	0,07
5. Aşırı Korumacı/Evhamlı	-0,19	-0,07	-0,04	-0,02	-0,23**	0,09	0,41**	0,41**	-0,05	0,05	0,02	-0,18	0,21	0,33**
6. Koşullu/Başarı Odaklı	0,15	-0,05	-0,01	0,03	0,15	0,12	-0,10	-0,18	0,04	0,03	0,07	0,23	0,16	0,09
7. Aşırı İzin Verici/Sınırsız	-0,03	-0,02	-0,08	-0,06	-0,06	-0,18	0,25	0,21	-0,03	-0,02	-0,14	0,03	0,08	0,25
8. Kötümser/Endişeli	0,20	0,09	0,24**	0,20	0,15	0,08	0,21	0,00	0,08	0,14	0,04	0,16	0,36**	0,17
9. Cezalandırıcı	0,45**	0,25**	0,01	0,34**	0,45**	0,29**	0,02	-0,26**	0,24**	0,42**	0,41**	0,44**	0,36**	0,04
10. Değişime Kapalı	0,53**	0,26**	0,07	0,34**	0,47**	0,19**	-0,15	-0,37**	0,19**	0,30**	0,18**	0,49**	0,17**	-0,23**
11. Duygusal Yoksunluk	1	0,76**	0,52**	0,73**	0,71**	0,29**	0,31**	-0,46**	0,61**	0,72**	0,24**	0,74**	0,53**	-0,21**
12. Başarısızlık		1	0,70**	0,83**	0,63**	0,47**	0,57**	-0,28**	0,68**	0,85**	0,40**	0,61**	0,69**	-0,15
13. Karamsarlık			1	0,65**	0,35**	0,43**	0,47**	-0,28**	0,70**	0,58**	0,16	0,31**	0,50**	0,07
14. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik				1**	0,69**	0,49**	0,42**	-0,22**	0,58**	0,83**	0,55**	0,62**	0,78**	-0,10
15. Duyguları Bastırma					1	0,25**	0,19**	-0,46**	0,46**	0,58**	0,41**	0,77**	0,53**	-0,06
16. Onay Arayıcılık						1**	0,39**	0,10	0,59**	0,55**	0,67**	0,12	0,61**	0,24**
17. İç İç Geçme/Bağımlılık							1	0,21**	0,43**	0,64**	0,14	0,18**	0,62**	0,25**
18. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim								1	-0,29**	-0,12	0,09	-0,64**	0,03	0,28**
19. Kendini Feda									1	0,65**	0,34**	0,37**	0,45**	0,12
20. Terk Edilme										1	0,58**	0,55**	0,82**	-0,02
21. Cezalandırılma											1	0,19**	0,62**	0,08
22. Kusurluluk												1	0,41**	-0,19**
23. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık													1	0,16
24. Yüksek Standartlar														1

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 4.6'ya göre araştırmanın üçüncü sorusunun (3a) cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici, cezalandırıcı, değişime kapalı anne ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar (yüksek standartlar hariç) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki.

- Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar (yüksek standartlar hariç) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Aşırı koruyucu/evhamlı anne ebeveyn biçimi ile duyguları bastırma şema arasında negatif yönlü; iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, yüksek standartlar şemaları ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Kötümser/endişeli anne ebeveyn biçimi ile karamsarlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Koşullu/başarı odaklı ve aşırı izin verici/sınırsız anne ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Araştırma sorusu 3b- Bireylerin algıladıkları baba ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

Tablo 4.7. Algılanan Baba Ebeveynlik Biçimleri ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1. Kuralcı/Kalıplıyıcı	0,47**	0,26**	0,15	0,32**	0,40**	0,37**	0,12	-0,19**	0,28**	0,32**	0,31**	0,35**	0,27**	-0,02
2. Küçümseyici/Kusur Bulucu	0,68**	0,43**	0,29**	0,47**	0,46**	0,21*	0,16	-0,26**	0,29**	0,49**	0,21*	0,47**	0,39**	-0,19
3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	0,53**	0,40**	0,30**	0,45**	0,42**	0,33**	0,06	0,34**	0,29**	0,37**	0,25**	0,44**	0,33**	0,17
4. Sömürücü/İstismar Edici	0,51**	0,30**	0,26**	0,26**	0,38**	0,06	0,13	-0,35**	0,33**	0,24**	0,00	0,44**	0,22*	-0,03
5. Aşırı Korumacı/Evhamlı	-0,10	-0,05	-0,14	-0,12	-0,08	-0,10	0,41**	0,26**	-0,11	0,02	-0,11	-0,06	0,10	0,21
6. Koşullu/Başarı Odaklı	0,21	0,01	0,00	0,07	0,18	0,12	0,01	-0,17	0,11	0,07	0,09	0,20*	0,14	0,07
7. Aşırı İzin Verici/Sınırsız	0,09	0,00	-0,12	-0,04	-0,06	-0,17	0,22**	0,22**	-0,13	0,06	-0,06	0,03	0,12	0,08
8. Kötümser/Endişeli	0,16	0,09	0,21	0,10	0,05	0,12	0,20	0,02	0,13	0,22	0,09	0,05	0,18	0,07
9. Cezalandırıcı	0,41**	0,21	0,09	0,32**	0,32**	0,33**	0,04	-0,11	0,26**	0,32**	0,44**	0,24*	0,26**	-0,07
10. Değişime Kapalı	0,38**	0,20	0,06	0,39**	0,31**	0,26**	-0,12	-0,11	0,22*	0,30**	0,31**	0,29**	0,19**	-0,18
11. Duygusal Yoksunluk	1	0,76**	0,52**	0,73**	0,71**	0,29**	0,31**	-0,46**	0,61**	0,72**	0,24**	0,74**	0,53**	-0,21
12. Başarısızlık		1	0,70**	0,83**	0,63**	0,47**	0,57**	-0,28**	0,68**	0,85**	0,40**	0,61**	0,69**	-0,15
13. Karamsarlık			1	0,65**	0,35**	0,43**	0,47**	-0,28**	0,70**	0,58**	0,16	0,31**	0,50**	0,07
14. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik				1	0,69**	0,49**	0,42**	-0,22*	0,58**	0,83**	0,55**	0,62**	0,78**	-0,10
15. Duyguları Bastırma					1	0,25**	0,19*	-0,46**	0,46**	0,58**	0,41**	0,77**	0,53**	-0,06
16. Onay Arayıcılık						1	0,39**	0,10	0,59**	0,55**	0,67**	0,12	0,61**	0,24*
17. İç İç Geçme/Bağımlılık							1	0,21*	0,43**	0,64**	0,14	0,18**	0,62**	0,25**
18. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim								1	-0,29**	-0,12	0,09	-0,64**	0,03	0,28**
19. Kendini Feda									1	0,65**	0,34**	0,37**	0,45**	0,12
20. Terk Edilme										1	0,58**	0,55**	0,82**	-0,02
21. Cezalandırılma											1	0,19*	0,62**	0,08
22. Kusurluluk												1	0,41**	-0,19**
23. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık													1	0,16
24. Yüksek Standartlar														1

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 4.7'ye göre araştırmanın üçüncü sorusunun (3b) cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Kuralcı/kalıplıyıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici, cezalandırıcı, değişime kapalı baba ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar (iç içe geçme bağımlılık ve yüksek standartlar hariç) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Aşırı koruyucu/evhamlı baba ebeveyn biçimi ile iç içe geçme/bağımlılık ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemaları ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Kötümser/endişeli baba ebeveyn biçimi ile iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, şemaları arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

- Koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli baba ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

4.5. Araştırmanın Dördüncü Sorusuna Ait Bulgular

Araştırma sorusu 4a- Bireylerin algıladıkları anne ebeveynlik biçimleri ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler arasında ilişki var mıdır?

Tablo 4.8. Algılanan Anne Ebeveynlik Biçimleri ile Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Kuralcı/Kalıplıyıcı	0,07	-0,22*	0,29**	0,38**	-0,27**	0,20	-0,23**	-0,19
2. Küçümseyici/Kusur Bulucu	0,12	-0,43**	0,36**	0,38**	-0,35**	0,22	-0,35**	-0,20
3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	0,09	-0,35**	0,29**	0,33**	-0,31**	0,12	-0,35**	-0,16
4. Sömürücü/İstismar Edici	0,18	-0,39**	0,25*	0,25*	-0,29**	0,11	-0,30**	-0,11
5. Aşırı Koruyucu/Evhamlı	0,00	-0,06	-0,05	0,26	0,14	-0,01	0,02	-0,06
6. Koşullu/Başarı Odaklı	0,03	-0,09	0,06	0,06	-0,02	-0,01	-0,06	0,03
7. Aşırı İzin Verici/Sınırsız	0,12	-0,14	-0,06	0,16	0,16	-0,08	0,02	0,14
8. Kötümser/Endişeli	0,02	-0,21	0,21	0,11	-0,08	0,04	-0,13	-0,02
9. Cezalandırıcı	-0,02	-0,11	0,28**	0,16	-0,27**	0,25**	-0,22**	-0,21**
10. Değişime Kapalı	-0,10	-0,20	0,39**	-0,04	-0,42**	0,19**	-0,33**	-0,25**
11. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	1	-0,17	0,05	0,43**	0,18	0,02	-0,21*	0,10
12. İlişki Doyumu		1	-0,44**	-0,24*	0,56**	-0,23*	0,61**	0,35**
13. İlişki Korkusu/Kaygısı			1	0,20*	-0,73**	0,70**	-0,72**	-0,64**
14. İlişki İzlenimi Ayarlama				1	-0,06	0,21*	-0,16	-0,09
15. İlişkide Kendine Güven					1	-0,64**	0,70**	0,76**
16. Dışsal İlişki Kontrolü						1	-0,59**	-0,62**
17. İlişki Girişkenliği							1	0,58**
18. İçsel İlişki Kontrolü								1

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 4.8'e göre araştırmanın dördüncü sorusunun (4a) cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici, değişime kapalı anne ebeveyn biçimleri ile ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimi ayarlama boyutları arasında pozitif yönlü; ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveyn biçimi ile ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimi ayarlama boyutları arasında pozitif yönlü; ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Cezalandırıcı ve değişime kapalı anne ebeveyn biçimleri ile ilişki korkusu/kaygısı, dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif; ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız ve kötümser/endişeli anne ebeveyn biçimleri ile romantik ilişkilerde ön plana çıkan bileşenler arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Araştırma sorusu 4b- Bireylerin algıladıkları baba ebeveynlik biçimleri ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler arasında ilişki var mıdır?

Tablo 4.9. Algılanan Baba Ebeveynlik Biçimleri ile Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Kuralcı/Kalıplayıcı	-0,05	-0,27*	0,35**	0,26**	-0,34**	0,19*	-0,28**	-0,27**
2. Küçümseyici/Kusur Bulucu	0,01	-0,31**	0,38**	0,29**	-0,38**	0,23**	-0,34**	-0,27**
3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	0,03	-0,25**	0,30**	0,22*	-0,32**	0,18*	-0,32**	-0,26**
4. Sömürücü/Istismar Edici	0,10	-0,26**	0,27**	0,23**	-0,28**	0,18*	-0,30**	-0,20*
5. Aşırı Koruyucu/Evhamlı	0,17	-0,02	-0,21	0,21	0,30**	-0,13	0,14	0,18
6. Koşullu/Başarı Odaklı	-0,04	-0,16	0,18	0,10	-0,20	0,06	-0,18	-0,12
7. Aşırı İzin Verici/Sınırsız	0,12	-0,09	-0,07	0,23	0,16	-0,07	0,01	0,09
8. Kötümser/Endişeli	0,10	-0,04	0,12	0,03	0,05	0,01	-0,08	0,04
9. Cezalandırıcı	-0,19**	-0,03	0,29**	0,17	-0,31**	0,24**	-0,22**	-0,32**
10. Değişime Kapalı	-0,29**	-0,09	0,44**	-0,09	-0,44**	0,25**	-0,30**	-0,37**
11. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	1	-0,17	0,05	0,43**	0,18*	0,02	-0,21*	0,10
12. İlişki Doyumu		1	-0,44**	-0,24**	0,56**	-0,23**	0,61**	0,35**
13. İlişki Korkusu/Kaygısı			1	0,19*	-0,73**	0,70**	-0,72**	-0,64**
14. İlişki İzlenimi Ayarlama				1	-0,06	0,21**	-0,16	-0,09
15. İlişkide Kendine Güven					1	-0,64**	0,70**	0,76**
16. Dışsal İlişki Kontrolü						1	-0,59**	-0,62**
17. İlişki Girişkenliği							1	0,58**
18. İçsel İlişki Kontrolü								1

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 4.9'a göre araştırmanın dördüncü sorusunun (4b) cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici baba ebeveyn biçimleri ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güvenme, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici baba ebeveyn biçimleri ile ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba ebeveyn biçimi ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güvenme, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında negatif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Cezalandırıcı ve değişime kapalı baba ebeveyn biçimleri ile ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında negatif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Aşırı koruyucu/evhamlı baba ebeveyn biçimi ile ilişkide kendine güven arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız ve kötümser/endişeli baba ebeveyn biçimleri ile romantik ilişkilerde ön plana çıkan bileşenler arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

4.6. Araştırmanın Beşinci Sorusuna Ait Bulgular

Araştırma sorusu 5- Bireylerin erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler arasında ilişki var mıdır?

Tablo 4.10. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişkilerde Ön Plana Çıkan Bileşenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	15	16	17	18	19	20	21	22	
1. Duygusal Yoksunluk	0,15	-0,41**	0,55**	0,28**	-0,54**	0,44**	-0,54**	-0,35**	
2. Başarısızlık	0,21	-0,22*	0,43**	0,28**	-0,36**	0,38**	-0,46**	-0,32**	
3. Karamsarlık	0,15	-0,18*	0,35**	0,23**	-0,30**	0,36**	-0,35**	-0,20*	
4. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,09	-0,17*	0,47**	0,22*	-0,36**	0,37**	-0,45**	-0,31**	
5. Duyguları Bastırma	0,18	-0,27**	0,39**	0,15	-0,33**	0,27**	-0,42**	-0,16	
6. Onay Arayıcılık	-0,07	0,20	0,18	0,20	-0,10	0,21	-0,10	-0,18	
7. İç İç Geçme/Bağımlılık	0,19	-0,14	0,09	0,40**	0,05	0,06	-0,12	0,00	
8. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0,15	0,39**	-0,22*	-0,01	0,46**	-0,24**	0,35**	0,22*	
9. Kendini Feda	0,13	-0,11	0,39**	0,17	-0,34**	0,43**	-0,41**	-0,29**	
10. Terk Edilme	0,15	-0,19*	0,40**	0,36**	-0,29**	0,36**	-0,43**	-0,31**	
11. Cezalandırılma	-0,14	0,25**	0,13	0,10	-0,06	0,23**	-0,10	-0,24**	
12. Kusurluluk	0,21	-0,49**	0,39**	0,24**	-0,42**	0,22*	-0,48**	-0,20*	
13. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,14	-0,09	0,19	0,35**	-0,08	0,20	-0,20	-0,10	
14. Yüksek Standartlar	0,13	-0,09	-0,07	0,31**	0,20	-0,04	0,03	0,16	
15. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	1	-0,17**	0,05	0,43**	0,18*	0,02	-0,21*	0,10	
16. İlişki Doyumu			1	-0,44**	-0,24**	0,56**	-0,23**	0,61**	0,35**
17. İlişki Korkusu/Kaygısı				1	0,20*	-0,73**	0,70**	-0,72**	-0,64**
18. İlişki İzlenimi Ayarlama					1	-0,06	0,21**	-0,16	-0,09
19. İlişkide Kendine Güven						1	-0,64**	0,70**	0,76**
20. Dışsal İlişki Kontrolü							1	-0,59**	-0,62**
21. İlişki Girişkenliği								1	0,58**
22. İçsel İlişki Kontrolü									1

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 4.10'a göre araştırmanın beşinci sorusunun cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, terk edilme, kusurluluk erken dönem uyum bozucu şemaları ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü arasında negatif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Cezalandırılma erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki doyumu ve dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; içsel ilişki kontrolü ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- İç içe geçme/bağımlılık erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki izlenimi ayarlama arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Kendini feda erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki izlenimi ayarlama arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

- Onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şema ile romantik ilişkilerde ön plana çıkan bileşenler arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

V. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde araştırmalardan elde edilen bulguların önceki literatür çalışmalarından elde edilen bulgular ile karşılaştırılması, tartışılması yapılarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmada çiftlerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Romantik ilişki yaşayan çiftlerin algıladıkları “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” anne ebeveynlik tutumunun “orta derecede doğru” düzeyinde; “koşullu/başarı odaklı”, “değişime kapalı” ve “aşırı koruyucu/evhamlı” anne ebeveynlik tutumlarının “uyan tarafı daha fazla düzeyinde”; “sömürücü/istismar edici, aşırı izin verici/sınırsız, “kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, kötümser/endişeli, cezalandırıcı” anne ebeveyn tutumlarının çoğunlukla veya tamamen yanlış düzeyinde olduğu bulguları elde edilmiştir.

Romantik ilişki yaşayan çiftlerin algıladıkları “değişime kapalı, koşullu/başarı odaklı” baba ebeveynlik tutumlarının “orta derecede doğru” düzeyinde; “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, kuralcı/kalıplayıcı, kötümser/endişeli, cezalandırıcı” baba ebeveynlik tutumlarının “uyan tarafı daha fazla düzeyinde”; “sömürücü/istismar edici, aşırı izin verici/sınırsız, küçümseyici/kusur bulucu, aşırı koruyucu/evhamlı” baba ebeveyn tutumlarının çoğunlukla veya tamamen yanlış düzeyinde olduğu bulguları elde edilmiştir.

Young Şema ölçeğinde “onay arayıcılık, yüksek standartlar, kendini feda, cezalandırılma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, karamsarlık” puanlarının “bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla ve orta düzeyde”; diğer alt boyut puanlarının ise “benim için büyük ölçüde yanlış” düzeyinde olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Çok Boyutlu İlişki ölçeğinde “ilişkide kendine güven, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, içsel ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki doyumu, ilişki girişkenliği, dışsal ilişki kontrolü” puanlarının “benim için biraz uygun” düzeyinde olduğu bulgusu elde edilmiştir. Çok Boyutlu İlişki ölçeğinde “ilişki korkusu/kaygısı” puanlarının “benim için çok az uygun” düzeyinde olduğu bulgusu elde edilmiştir.

5.1. Araştırmanın Birinci Ve İkinci Sorusuna Ait Bulguların Tartışması

Bireylerin romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler, romantik ilişki durumu ve süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulguları elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre çiftlerin romantik ilişkilerinin sevgili, sözlü, nişanlı veya evli olmalarıyla veya ilişkinin süresiyle ilgisinin olmadığı görülmektedir.

5.2. Araştırmanın Üçüncü Sorusuna Ait Bulguların Tartışması

Araştırmanın üçüncü sorusunun (Bireylerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutları arasında ilişki var mıdır?) cevapları aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Kuralcı/kalıplı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici, cezalandırıcı, değişime kapalı anne ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar (yüksek standartlar hariç) arasında; aşırı koruyucu/evhamlı anne ebeveyn biçimi ile duyguları bastırma şema arasında negatif yönlü; iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, yüksek standartlar şemaları arasında; kötümser/endişeli anne ebeveyn biçimi ile karamsarlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında; duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar (yüksek standartlar hariç) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; koşullu/başarı odaklı ve aşırı izin verici/sınırsız anne ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişki olmadığı bulguları elde edilmiştir.

- Kuralcı/kalıplı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici, cezalandırıcı, değişime kapalı baba ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar (iç içe geçme bağımlılık ve yüksek standartlar hariç) arasında; aşırı koruyucu/evhamlı baba ebeveyn biçimi ile iç içe geçme/bağımlılık ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemaları arasında; kötümser/endişeli baba ebeveyn biçimi ile iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında pozitif yönlü; Koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli baba ebeveyn biçimleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişki olmadığı bulguları elde edilmiştir.

Caner (2009) evli bireylerde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında şema alanlarının algılanan ebeveynlik biçimleri ve eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı rolü olabileceği bulgularını elde etmiştir. Arslan (2017) algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında algılanan ebeveynlik biçimleri ile kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şema alanlarının aracı rol oynadığı bulgularını elde etmiştir. Clifton (1996) ebeveynlik biçimlerine ilişkin anıları ile yetişkin ve erken uyumsuz şemaları ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında algılanan ebeveynlik biçimlerinin erken dönem uyum bozucu şemalar üzerinde etkili olduğu bulgularını elde etmiştir. Çakır (2007) antisosyal kişilik bozukluğunda gözlenen uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, uyumsuz şemaların algılanan ebeveynlik stilleriyle ilişkisini incelediği çalışmasında babaya ilişkin algılanan küçümseyici/kusur bulucu ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveynlik stilleri ile anneye ilişkin algılanan küçümseyici/kusur bulucu ve kontrol etmeyen/sınırsız ebeveynlik stillerinin uyumsuz şemalar ile ilişkili olduğu bulgularını elde etmiştir. Sağlam (2016) aleksitiminin erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleriyle olan ilişkisini incelediği çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasında bulunan ilişki olduğu bulgularını elde etmiştir. Literatür çalışmalarından elde edilen bulgularda erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan anne-baba ebeveynlik biçimlerine ilişkin sonuçları genel olarak değerlendirdikleri ve genel olarak ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgularda da genel anlamda erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan anne-baba ebeveynlik biçimleri arasında ilişki olduğu ve bu çalışma bulguları ile literatür bulguları arasında paralellik olduğu söylenebilir.

5.3. Araştırmanın Dördüncü Sorusuna Ait Bulguların Tartışması

Araştırmanın dördüncü sorusunun (Bireylerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler arasında ilişki var mıdır?) cevapları aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Kuralcı/kalıplıyıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici, değişime kapalı anne ebeveyn biçimleri ile ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimi ayarlama boyutları arasında pozitif yönlü; ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği arasında negatif yönlü; duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveyn biçimi ile ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimi ayarlama boyutları arasında pozitif yönlü; ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği arasında pozitif yönlü; cezalandırıcı ve değişime kapalı anne ebeveyn biçimleri ile ilişki korkusu/kaygısı, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu; aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız ve kötümser/endişeli anne ebeveyn biçimleri ile romantik ilişkilerde ön plana çıkan bileşenler arasında anlamlı ilişki olmadığı bulguları elde edilmiştir.

- Kuralcı/kalıplıyıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici baba ebeveyn biçimleri ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güvenme, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında negatif yönlü; kuralcı/kalıplıyıcı, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici baba ebeveyn biçimleri ile ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba ebeveyn biçimi ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güvenme, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında negatif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü arasında negatif yönlü; cezalandırıcı ve değişime kapalı baba ebeveyn biçimleri ile ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; aşırı koruyucu/evhamlı baba ebeveyn biçimi ile ilişkide kendine güven arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu; koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız ve kötümser/endişeli baba ebeveyn biçimleri ile romantik ilişkilerde ön plana çıkan bileşenler arasında anlamlı ilişki olmadığı bulguları elde edilmiştir.

Caner (2009) evli bireylerde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında evlilikte ilişki biçimlerinin algılanan ebeveynlik biçimleri ile ilişkili olabileceği bulgularını elde etmiştir. Sarı (2012) evli bireylerin kendi anne babalarını algılama biçimleri, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumları ile ilişkilerini incelediği çalışmasında anneye ilişkin algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile babaya yönelik kuralcı/kalıplıyıcı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimlerinin

kişilerin evlilik doyumlarına negatif yönde ilişkileri olduğu; algılanan ebeveynlik stillerinin, evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bulgularını elde etmiştir. Ceylan (2017) yetişkin bireylerin, ebeveynine duygusal erişilebilirliği ve çocuklukta algılanan ebeveynlik biçimi ile romantik ilişkide; çatışma çözme, affedicilik ve ilişkiye odaklanması arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında baba reddediciliği, babanın duygusal sıcaklığı, annenin ve babanın aşırı koruyuculuk puanları arttıkça kişinin romantik ilişkisine odaklanması arttığı bulgularını elde etmiştir. Clifton (1996) ebeveynlik biçimlerine ilişkin anıları ile yetişkin ve erken uyumsuz şemaları ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında algılanan ebeveynlik biçimlerinin romantik ilişkiler üzerinde etkili olduğu bulgularını elde etmiştir. Tortamış (2014) evli bireylerde erken dönem uyumsuz şema alanlarının ve işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerinin romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimini ne ölçüde yordadığı; işlevsel olmayan ebeveynlik biçimleri ile romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelediği çalışmasında anneye dair algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan koşullu başarı odaklı ebeveynlik biçimlerinin romantik kıskançlık düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği bulgularını elde etmiştir. Literatür çalışmalarından elde edilen bulgularda algılanan anne-baba ebeveynlik biçimleri ile bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler arasındaki sonuçları genel olarak değerlendirdikleri ve genel anlamda ilişkilerden söz edildiği görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgularda da genel anlamda algılanan anne-baba ebeveynlik biçimleri ile romantik ilişkiler arasında ilişki olduğu ve bu çalışma bulguları ile literatür bulguları arasında paralellik olduğu söylenebilir.

5.4. Araştırmanın Beşinci Sorusuna Ait Bulguların Tartışması

Araştırmanın beşinci sorusunun (Bireylerin erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile romantik ilişkilerinde ön plana çıkan bileşenler arasında ilişki var mıdır?) cevabı aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

- Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, terk edilme, kusurluluk erken dönem uyum bozucu şemaları ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü arasında negatif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif

yönlü; ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü ile arasında negatif yönlü; cezalandırılma erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki doyumu ve dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; içsel ilişki kontrolü ile arasında negatif yönlü; iç içe geçme/bağımlılık erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki izlenimi ayarlama arasında pozitif yönlü; kendini feda erken dönem uyum bozucu şema ile ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü; ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü ile arasında negatif yönlü; tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki izlenimi ayarlama arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu; onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şema ile romantik ilişkilerde ön plana çıkan bileşenler arasında anlamlı ilişki olmadığı bulguları elde edilmiştir.

Caner (2009) evli bireylerde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında evlilikte ilişki biçimlerinin erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olabileceği; ayrıca şema alanlarının algılanan ebeveynlik biçimleri ve eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı rolü olabileceği bulgularını elde etmiştir. Tok (2017) romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarını erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelediği çalışmasında ilişki tarzının alt boyutlarından olan ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği puanlarının erken dönem uyumsuz şemanın alt boyutlarından cezalandırma ve yüksek standart şeması bulunan bireylerde daha yüksek olduğu; ilişki korkusu alt boyutundan alınan puanların ise iç içe geçme şeması bulunan bireylerde daha yüksek ve yetersiz özdenetim uyumsuz şeması bulunan bireylerde ilişki girişkenliği puanlarının daha düşük olduğu bulgularını elde etmiştir. Ceylan (2017) yetişkin bireylerin, ebeveynine duygusal erişilebilirliği ile romantik ilişkide çatışma çözme, affedicilik ve ilişkiye odaklaması arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında baba reddediciliği, babanın duygusal sıcaklığı, annenin ve babanın aşırı koruyuculuk puanları arttıkça kişinin romantik ilişkisine odaklanmasının arttığı bulgularını elde etmiştir. Yiğit ve Çelik (2016) ilişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirdikleri çalışmalarında anne-baba ya da temel bakım veren kişilerle olumsuz yaşantılar sonucu oluşan erken dönem uyum bozucu şemalar ile yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerdeki arasında ilişkiler olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Abbas (2016) erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik doyumu arasındaki

ilişkiyi incelediği çalışmasında duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğu bulgularını elde etmiştir. McDermott (2008) erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri, depresyon, anksiyete ve ilişki doyumu ilişkisini incelediği çalışmasında erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki doyumunun azalması ile ilişkili olduğu bulgularını elde etmiştir. Clifton (1996) ebeveynlik biçimlerine ilişkin anıları ile yetişkin ve erken uyumsuz şemaları ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişkiler üzerinde etkili olduğu bulgularını elde etmiştir. Yedilioğlu (2017) yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin depresyon, kaygı, travma ve romantik ilişkilerle ilişkisini incelediği çalışmasında bağlanma stilleri ile ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu veya kaygısı, ilişki izlenimi ve içsel ilişki kontrolü arasında anlamlı bir ilişki olduğu; ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü ve ilişki girişkenliği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgularını elde etmiştir. Tortamış (2014) evli bireylerde erken dönem uyumsuz şema alanlarının ve işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerinin romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimini ne ölçüde yordadığı; işlevsel olmayan ebeveynlik biçimleri ile romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelediği çalışmasında zedelenmiş özerklik şema alanının romantik kıskançlık düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği bulgularını elde etmiştir. Bolat (2016) evli ya da boşanmış yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile evliliklerinde yaşadıkları doyum arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erken dönem uyumsuz şema alanlarından, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartların, evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulgularını elde etmiştir. Eşici (2014) üniversite öğrencilerinin bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik ihtiyaçlarının romantik ilişki kalitesi ile ilişkilerini incelediği çalışmasında kopukluk, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmiştir.

Literatür çalışmalarından elde edilen bulgularda erken dönem bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler arasındaki sonuçları genel olarak değerlendirdikleri ve genel anlamda ilişkilerden söz edildiği; kısmen ilişkilerin olmayabileceği, Eşici (2014) çalışmasında ise ilişki olmadığı görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgularda da genel anlamda algılanan anne-baba ebeveynlik biçimleri ile romantik ilişkiler arasında ilişki olduğu;

kısmen ilişki olmayan şemalardan söz edilebileceği ve bu çalışma bulguları ile literatür bulguları arasında paralellik olduğu söylenebilir.

Bu konu ile ilgili yapılabilecek çalışmalara ilişkin şu önerilerde bulunulabilir:

- Yapılacak çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre farklılaşma ve olası farklılaşmaya sebep olabilecek etkenler incelenebilir.
- Yapılacak çalışmalarda yaş değişkenine göre farklılaşma ve olası farklılaşmaya sebep olabilecek etkenler incelenebilir.
- Yapılacak çalışmalar Türkiye'nin farklı bölgelerinde uygun örneklem içerisinde yapıp değişkenlerin kültürel farklılıklardan nasıl etkilendiği incelenebilir.
- Yapılacak çalışmalarda değişkenlerin şema baş etme biçimleri ile arasındaki ilişkiye bakılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbas, S. P. (2016). Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS) ISSN 2356-5926*, 665-676.
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-6.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Aksoy, A. B., & Kılıç, U. P. Ş. (2009). Asya Kültürlerinde Ebeveynlik Stilleri Ve Uygulamaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2).
- Arslan, R. (2017). *Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4).
- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Arnzt, A. & Genderen, H. V., (2009). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. USA: Johnn Wiley & Sons. (Özgün eser 2005 tarihli)
- Babuşçu, B. E. G. Ü. M. (2014). The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptance-rejection among married individuals. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: An experimental and socia lstudy*. Cambridge: Cambridge University.
- BAŞBUĞ, S., CESUR, G., & BATIGÜN, A. D. Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi: Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. ve Sher, G. (1989). The role of cognition in marital relationships: Definitional, methodological and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 31-38.
- Bayhan, P. (1998). Preventing child negligence and abuse. *Journal of Social Services*, 8, 24-30.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck A.T. (1976) Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxious disorders and Phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.

Behary, W.T. (2008). *Disarming the narcissist: surviving and thriving with the Self-Absorbed*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.

Bowlby J (1969) Attachment and Loss: Vol. 1 Attachment. New York: Basic Books.

Bozdemir, F. (2015), *Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları Ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Duygusal Zekâ İle İlişkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships*. (Second Edition), USA: McGraw-Hill

Brehm, S. S. & Kassir, S. M. (1993). *Social psychology* (Second edition), USA: Houghton Mifflin Company.

Büyüksahin, A. (2005). Çokboyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.

Büyüksahin, A., & Hovardaoglu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69.

Caner, M. (2009), *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ceylan, N. (2017), *Romantik ilişkide; ilişkiye odaklanma, çatışma çözme tepkileri ve ilişkide affediciliğin algılanan ebeveynlik biçimi ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development*, 65, 1111-1119.

Clifton, J. A. (1996). The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships.

Coplan, R. J., Findlay, L. C., & Nelson, L. J. (2004). Characteristics of preschoolers with lower perceived competence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32(4), 399-408.

Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.

Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.

DOĞAN, T. T. (2012). *Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu*. P D R: Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 4(37), 49.

Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 14, 131-146.

Duck, S. ve Wright, P. H. (1993). *Reexamining gender differences in same gender friendships: A close look at two kinds of data*. *Sex Roles*, 28, 709-727.

Düzgün, Ş. (2003). *ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ İLE ANA-BABA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(1-2).

Ellis, A., Sichel, J. L., Yeager, R. J., DiMattia, D. J., & DiGiuseppe, R. (1989). *Rational-emotive couple therapy*. Pergamon Press.

Erden, G. (2018). *Psikanaliz ve psikodinamik psikoterapiler*. 25 Mayıs 2018 tarihinde https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/71255/mod_resource/content/0/3-4-Psikanaliz%20ve%20Psikodinamik%20Terapiler-GE.pdf adresinden erişildi.

Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*, İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

ERYILMAZ, A. T., & ERCAN, L. T. (2010). *Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?*. P D R : Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 4(34), 119.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2015). *Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma*. Uludağ Üniversitesi.

Eşici, H., (2014) *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Farrell J. M., Reiss, N. & Shaw I.A. (2015). *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi*. S. Göral Alkan ve E. Alkan (çev) İstanbul: Psikonet Yayınları (orijinal baskı tarihi 2014)

Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol* 1986; 50:571-579

Gau, S. S. ve Chang, J. P. (2013). *Maternal Parenting Styles and Mother child Relationship Among Adolescents with and Without Persistent Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*. *Res Dev Disabil*, 34(5), 1581-1594.

Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası* (16. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., etal. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs. transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63, 649-658.

Gizir, C. A. (2012). *İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2).

Gude, T. ve Hoffart, A., 2008, "Change in Interpersonal Problems After Cognitive Agoraphobia and Schema-Focused Therapy versus Psychodynamic Treatment as Usual of Inpatients with Agoraphobia and Cluster C Personality Disorders", *Scandinavian Journal of Psychology*. 49: 195-199

Günaydın, H.D. (2016). *Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Hamarta, E. (2004). *Bağlanma teorisi*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(1), 53-66.

Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 405-416.

Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. Ğn R. J. Sternberg. ve M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (P.191-213), New Haven and London: Yale University Press.

Hinde, R. A. (1979). *Towards Understanding Relationships*. London: Academic Press.

Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*, UK: Psychology Press.

Hisli N (1988) Beck Depresyon Envanterinin geçerliği üzerine bir alışma. Psikoloji Dergisi, 6(22): 118-122.

Horney, K. (1946). *Our inner conflicts*. London: Routledge and Kegan Paul.

Hortaçsu, N. (1997). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi

Kalehzan, BM. (1993) The relationship between adult attachment style, interpersonal problems and the manifestations of symptoms in clinical depression. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pacific Graduate School of Psychology, United States, California.

Kapçı E.G. ve Hamamcı Z. 2010, “Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü”, Klinik Psikiyatri. 13: 127- 36.

Karaoğuz, F.C. (2016), *Yetişkinlikte Romantik İlişkiler ve Depresyon Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Beyket Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karaosmanoğlu, A., şaşioğlu, M. ve Azizerli, N. (2016). *İlişkiler: Başlatmak – Sürdürmek – Bitirmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Karasar, N., (2017), Bilimsel Araştırma Yöntemleri Kavramlar Teknikler İlkeler, 32. Baskı, Nobel Yayınevi, İstanbul.

Kömürcü, B. (2014), *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri Ve Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kulaksızıoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. 13. Baskı. İstanbul: Remzi.

Lawson, R., Waller, G., &Lockwood, R. (2007). Cognitive content and process in eating-disordered patients with obsessive–compulsive features. *Eating Behaviors*, 8(3), 305-310.

McDermott, N. (2008). Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction.

Meyer C., Leung, N., Feary, R. ve Mann, B. (2001). Core beliefs and bulimic symptomatology in non-eating-disordered women: The mediating role of borderline characteristics. *International Journal of Eating Disorders*, 30 (4), 434-440.

- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 31-37.
- Moss, B. F., and Schwebel, A. I., 1993. *Marriage and Romantic Relationships: Defining Intimacy in Romantic Relationships*. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Neyer, F. J., & Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: A dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18(4), 279-299.
- Norton, H. S. (1995). *Intimacy and Relationship Satisfaction In Heterosexual, Gay Male and Lesbian Couples*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Massachusetts: School of Professional Psychology.
- Özgülven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim Ve Yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Prager, K. J. (1997). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.
- Rafelli, E., Barnstein, D. P., ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları. Çeviren M. Şaşıoğlu.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., ... & Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 515-529.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (1), 101-117
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An Interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (2), 175-204.
- Sağlam, N. (2016), *Young Şema Modeli'ne göre aleksitimi kavramının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, T. (2012). Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Haliç Üniversitesi, İstanbul*.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19 (3), 295-321.
- Sears, D.O., Freedman, J.L. ve Peplau, L.A. (1989). *Social Psychology*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall, Inc .
- Senemoğlu, N. (2009). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Ana Baba Tutumları ve Bazı SosyoDemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3).
- Scheerer, M. (1954). Cognitivetheory. In G. Lindzey (Ed.), *Handbook of Social Psychology*. Vol. 1. Cambridge, Addison-Wesley.

Schmidt, N. B., Joiner, Jr., T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). Skinner, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.

Snell, WE, Jr, Schicke M, Arbeiter T (2002) The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New Directions in The Psychology of Intimate Relations: Research and Theory*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications.

Solmuş, T. (2008). *Bağlanma ve Aşkın İki Yüzü* (1.Baskı), Epsilon Yayıncılık, İstanbul.

Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). *Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).

Spranger, S. C., Waller, G., & Bryant- Waugh, R. (2001). Schema avoidance in bulimic and non-eating- disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 302-306.

Sternberg, R. J. (1986). A triangulart heory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.

Stiles, O. E. (2004). *Early Maladaptive Schemas and Intimacy in Young Adults' Romantic Relationships*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Alliant International University, San Francisco.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Computer-assisted research design and analysis* (Vol. 748). Boston: Allyn and Bacon.

Tezcan, G., Erden, G., & Yiğit, İ. (2015). Çocukluk döneminde sosyal kaygının gelişiminde ebeveyn kabul-red algısı: Otomatik düşüncelerin aracı rolü.

Tilden, T., & Dattilio, F. M. (2005). *Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: a cognitive perspective*. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 139-162.

Tok, M. (2017), *Romantik İlişki Yaşantılarının Ve İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Tortamış, M. (2014). *Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Türü ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*.

Turner M.H., Rose K.S. ve Cooper M.J. (2005). Schema and parental bonding in overweight and nonoverweight female adolescents. *Internatiol Journal of Obesity*, 29, 381-387.

Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulamalar*. HYB.

Yalnız, A. (2014), *Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz-Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Wright, M. O. D., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child abuse & neglect*, 33(1), 59-68.

Yavuzer, H., *Yaygın Anne Baba Tutumları: Ana Baba Okulu*, 10. Baskı .: Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.

Yedilioğlu, E. (2017), *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin depresyon, kaygı, travma ve romantik ilişkilerle ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, A. (2013), *Anne Baba Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, A. (2000). *Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu ile Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları (yayın aşamasında)*.

Young, J. (1990). *CognitiveTherapyForPersonalityDisorders: A Schema –FocusedApproach*. Sarasota, FL: Professional Resource Pres.

Young, J., Klosko, J. S., (1994). *Reinventingyour life*. New York: Plume.

Young, J. E. & Flanagan, C. (1998). *Schema-focused therapy for narcissistic patients. Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications*, Washington: American Psychiatric.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. (2003). *Schematherapy: A practitioner'sguide*. New York: Guilford Publications.

Zadahmad, M., & Torkan, H. (2016). Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49.



EKLER

EK 1:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu formda araştırmanın bulguları için gerekli olan birtakım kişisel sorular yer almaktadır. Lütfen eksiksiz doldurunuz.

Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek Diğer

Yaşınız:

Öğrenim Durumunuz:

İlkokul

Ortaokul

Lise

Lisans

Yüksek Lisans

Romantik İlişki Durumunuz:

Sevgili

Sözlü/Nişanlı

Evli

Romantik İlişkinizin Süresi

0-2 yıl

2-5 yıl

5-10 yıl

10 +

EK 2:

Young -E

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğunu karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

- 1 - Tamamı ile yanlış
2 - Çoğunlukla yanlış
3 - Uyan tarafı daha fazla

- 4 - Orta derecede doğru
5 - Çoğunlukla doğru
6 - Ona tamamı ile uyuyor.

Anne Baba

1. ___ ___ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ___ ___ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ___ ___ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ___ ___ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ___ ___ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. ___ ___ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ___ ___ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. ___ ___ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. ___ ___ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. ___ ___ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. ___ ___ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. ___ ___ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. ___ ___ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. ___ ___ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. ___ ___ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. ___ ___ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. ___ ___ Beni aşırı korurdu.
18. ___ ___ Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19. ___ ___ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. ___ ___ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. ___ ___ Beni çok eleştirirdi.

Anne Baba

22. ___ ___ Bana kendimi sevilmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. ___ ___ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. ___ ___ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ___ ___ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ___ ___ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ___ ___ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ___ ___ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ___ ___ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ___ ___ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ___ ___ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ___ ___ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ___ ___ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ___ ___ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ___ ___ Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ___ ___ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ___ ___ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. ___ ___ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ___ ___ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ___ ___ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ___ ___ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ___ ___ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.

Anne Baba

43. ____ ____ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ____ ____ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. ____ ____ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ____ ____ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ____ ____ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. ____ ____ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ____ ____ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ____ ____ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ____ ____ Disiplinsiz bir insandı.
52. ____ ____ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. ____ ____ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ____ ____ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ____ ____ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim.
56. ____ ____ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ____ ____ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ____ ____ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. ____ ____ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ____ ____ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ____ ____ Duygularımı ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. ____ ____ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. ____ ____ Kızgınlığımı çok nadir belli ederdi.
64. ____ ____ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ____ ____ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.

Anne Baba

66. ___ ___ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. ___ ___ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ___ ___ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ___ ___ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. ___ ___ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. ___ ___ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ___ ___ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

EK 3:

YSO

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissedebilir veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.

50. ____ İstediyimi yapmaktan alikonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.

78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.



EK:4

ÇBİÖ

Sayın katılımcı, aşağıda yakın ilişkilerinizdeki çeşitli psikolojik eğilimlerinizi ölçmek amacıyla çeşitli maddeler sıralanmıştır. Lütfen ifadelerde kendinize en uygun olanı düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. Her bir madde için **yalnızca bir tane** ifadeyi işaretlemeniz gerekmektedir. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

	Benim için HİÇ uygun değil	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun	Benim için OLDUKÇA uygun	Benim için ÇOK uygun
Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.					
Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.					
Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüm çok fazla.					
Yakın ilişkiler kendimi sinirli ve kaygılı hissetmeme neden olur.					
Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissederim.					
Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.					
Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.					
Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.					
Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum.					
Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.					
Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.					
Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırırım.					
Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok istekliyim/güdümlüyüm.					
Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.					
Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.					

Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.					
Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.					
Bazen yakın ilişkilerden korkarım.					
Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.					
Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.					
Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.					
Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.					
Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.					
Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.					
Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.					
Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.					
Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.					
Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.					
Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.					
Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.					
Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.					
Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımıdır.					
Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.					
Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.					
Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.					
Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.					

Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.					
Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.					
Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.					
Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.					
Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.					
Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.					
Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.					
Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.					
Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.					
Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.					
Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunu düşünüyorum.					
Başkalarının yakın ilişkiye nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.					
Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.					

EK 5:

Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- A- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- B- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- C- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- D- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.
- E- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- F- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- G- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- H- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- İ- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- J- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- K- 0. şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

L- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi çoğunlukla kaybettim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

M- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

N- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

O- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

P- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

R- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

S- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

T- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

U- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Saęlıęım beni endiřelendirdięi için bařka Őeyleri dūřünmek zorlařıyor.
3. Saęlıęım hakkında o kadar endiřeliyim ki bařka hiçbir Őey dūřünemiyorum.

V- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla Őimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad

Beliz BAYLAN

Doğum Tarihi ve Yeri

31/01/1993- İSTANBUL

İletişim Bilgileri

Cep Tel: 0537 515 63 9 0

E-mail: belizbaylan@yandex.com.tr

Adres Bilgileri

Dr. Kemal Akgüder cad. Yeniyol sok. Melek Apt. No:15 D:19 Bostancı-Kadıköy/İST

Eğitim Durumu

Yüksek Lisans- Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji (2016-)

Lisans- Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik (2011-2016, 3.93/4.00)

Lise- Bahçelievler Anadolu Lisesi (2007-2011)

Yabancı Diller

İngilizce- İleri seviye

Almanca- Orta seviye

İtalyanca- Başlangıç seviyesi

İş Deneyimi

Duru Yaşam Psikolojik Danışmanlık Merkezi (Şubat 2018-Halen)

Baba Yapım, Bahtiyar Ölmez Tv Dizisi, Çocuk Oyuncu Psikolojik Danışmanı (Şubat 2018-Nisan 2018)

Octo Performans ve Aktivite Merkezi, Psikolojik Danışman (Mayıs 2016- Haziran 2017)

Bilimsel Çalışmalar ve Yayınlar

“ Problematic Internet Usage in College Students” adlı ortak çalışma makalesi 2014 yılında Hacettepe Üniversitesi’nde gerçekleşen Ulusal PDR Öğrenci Kongresi’nde bildiri olarak yayınlanmıştır.