



**T. C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYGILI VE KAÇINAN BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİNİN  
DUYGUSAL VE BİLİŞSEL ŞEMALARLA OLAN İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Saime Serpil ÖZGÜL**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL**

**İstanbul, 2018**

**T. C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYGILI VE KAÇINAN BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİNİN  
DUYGUSAL VE BİLİŞSEL ŞEMALARLA OLAN İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Saime Serpil ÖZGÜL**

**154102193**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

|                    |   |
|--------------------|---|
| Öğrenci No         | : 154102193   |
| Öğrenci Adı Soyadı | : Saime Serpil ÖZGÜL  |
| Anabilim Dalı      | : Klinik Psikoloji  |
| Tez Danışmanı      | : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol   |
| Tezin Başlığı      | : KAYGILI VE KAÇINAN BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİNİN DUYGUSAL VE BİLİŞSEL ŞEMALARLA OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ |

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

|   |  |       |         |
|---|--|-------|---------|
| Toplantı Tarihi   | : 25.07.2018   | Saati | : 09:00 |
| Öğrenci Savunmaya   | : <input checked="" type="radio"/> 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="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUĞU  |  |       |         |
| <input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.   |  |       |         |
| <input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)  |  |       |         |
| <input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.   |  |       |         |
| Savunmada Tezin Başlığı   | : <input checked="" type="radio"/> Değişmedi. <input type="radio"/> Değişti. |       |         |
| Tezin Yeni Başlığı  | :  |       |         |
| Öğrenci Savunmaya   | : <input type="radio"/> GELMEDİ  |       |         |
| 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="radio"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>  |  |       |         |

ile almıştır.

| Tez Sınavı Jürisi | Unvanı, Adı Soyadı            | İmza |
|-------------------|-------------------------------|------|
| Danışman Üye      | Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol |      |
| Üye               | Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar   |      |
| Üye               | Doç. Dr. Korkut Ulucan        |      |

## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite mezunu kişilerde kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin duygusal ve bilişsel şemalarla ilişkisinin incelenmesi” 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.

25.07.2018

Saime Serpil ÖZGÜL

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve tezi hazırlama sürecinde desteğini, bilgisini ve tecrübelerini benden esirgemeyen, samimiyetiyle her zaman destek olan değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL'a ve klinik psikolog olma yolunda bilgilerini paylaşan alanında uzman her hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bana her zaman yanımda olduklarını hissettiren yüksek lisans arkadaşlarım Ümmühan ASLAN, Burcu YILDIZ ve Ceylan BAŞKAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Attığım her adımda bana desteklerini hep yanımda hissettiğim, başarımın vazgeçemeyerek gerçekleşebileceğini bana hissettiren babam Hakan ÖZGÜL, annem Özden ÖZGÜL, kardeşim Mehmet Arslan ÖZGÜL'e ve halam Azra GÖKMEN 'e ailem olarak yanımda oldukları için çok teşekkür ediyorum.

Hayatımda edebi kişiliği ve yol göstericiliği ile yanımda olan kuzenim Büşra ÇAPARAZ'a ve yakın arkadaşım aynı zaman da meslektaşım Özge ÖZGÜR'e yanımda oldukları için sonsuz teşekkür ederim.

İstinye Üniversitesi Öğrenci Merkezi Birimine başta direktörüm Mehtap GÜLAÇTI olmak üzere tüm ekip arkadaşlarıma her zaman motivasyonel olarak beni destekledikleri için çok teşekkür ederim.

(Özgül, Serpil Saime, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018)

## **Bağlanma Örüntülerinin Duygusal ve Bilişsel Şemalarla Olan İlişkisinin İncelenmesi**

### **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı kaçınan ve kaygılı bağlanma örüntülerinin bilişsel ve duygusal şemalarla olan ilişkisinin araştırılmasıdır. Araştırmaya 425'i kadın 307'si erkek olmak üzere toplam 732 kişi katılmıştır. Katılımcılara Sosyodemografik Veri Form-I, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II, Leahy Duygusal Şema Ölçeği ve Young Şema Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre kaygılı bağlanma yaşayan bireyler bilişsel şemaları daha fazla kullanmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin sonuçları incelendiğinde kişilerin kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin duygusal ve bilişsel şemalarıyla bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerde bağlanma stillerinin duygusal ve bilişsel şemalarla olan ilişkisi cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerde bağlanma stillerinin cinsiyete göre de farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak kadın ve erkeklerin bağlanma stillerinin bilişsel ve duygusal şemalarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Bağlanma, duygusal şema, bilişsel şema

**(Özgül, Serpil Saime, Master's Degree, Istanbul, 2018)**

## **Relation of Attachment Styles to Emotional and Cognitive Schemes**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study is to analyze the relationship between anxious-avoidant attachment styles and cognitive and emotional schemes. In total, 732 attendees, 425 of which were female and 307 of which were male, participated in this research. Sociodemographic Data Form-I, Experiences in Close Relationships-II, Young Schema Scale and Leahy Emotional Schema Scale were applied to all participants. According to the results obtained from the research, individuals who experience anxious attachment use the cognitive schemes more. When the results are examined, it is inferred that anxious-avoidant attachment styles and cognitive and emotional schemes are related. It is also inferred that the relationship between attachment styles and cognitive and emotional schemes varies according to the gender. Findings reveal that attachment styles also vary according to the gender. Consequently, it is detected that male and female attachment styles are related with cognitive and emotional schemes.

**Key Words:** Attachment, emotional schemes, cognitive schemes,

## İÇİNDEKİLER

|  |      |
|--|------|
| YEMİN METNİ .....  | i    |
| TEŞEKKÜR .....   | ii   |
| ÖZET .....   | iii  |
| ABSTRACT .....   | iv   |
| İÇİNDEKİLER .....  | v    |
| KISALTMALAR .....  | vii  |
| TABLolar LİSTESİ .....   | viii |
| 1. GİRİŞ .....   | 1    |
| 1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ .....                              | 2    |
| 1.2. HİPOTEZLER .....  | 2    |
| 2. İLGİLİ LİTERATÜR .....  | 2    |
| 2.1.BAĞLANMA KURAMI VE TARİHÇESİ .....                             | 2    |
| 2.2.Çocukluk Çağı Bağlanma.....                                    | 6    |
| 2.2.1. Çocukluk Çağı Bağlanma Stillerinin Davranış Örüntüleri..... | 8    |
| 2.3.Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....                            | 8    |
| 2.3.1.Yetişkin Bağlanma Stillerinin Davranış Örüntüleri.....       | 9    |
| 2.4.ŞEMALAR.....   | 12   |
| 2.4.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temeli.....                    | 12   |
| 2.4.1.1. Zedelenmiş Otonomi .....                                  | 13   |
| 2.4.1.2. Kopukluk Ve Dışlanma/Reddedilmişlik.....                  | 14   |
| 2.4.1.3. Yüksek Standart.....                                      | 15   |
| 2.4.1.4. Zedelenmiş Sınırlar.....                                  | 15   |
| 2.4.1.5. Diğer Yönelimlilik.....                                   | 16   |
| 2.4.2. Duygusal Şemalar.....                                       | 16   |
| 2.4.3. Şemalar ve Bağlanma.....                                    | 17   |
| 3.YÖNTEM .....   | 19   |
| 3.1. Araştırmanın Örnekleme .....                                  | 19   |
| 3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                             | 19   |
| 3.3. Verilerin Toplanması .....                                    | 19   |



|   |    |
|---|----|
| 3.3.1. Sosyodemografik Soru Formu-I .....                     | 19 |
| 3.3.2. Young Şema Ölçeği.....                                 | 19 |
| 3.3.3. Duygusal Şema Ölçeği.....                              | 20 |
| 3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II.....       | 20 |
| 3.3.5. Verilerin Analizi.....                                 | 20 |
| 4.BULGULAR.....   | 21 |
| 4.1. Sosyo-Demografik Özellikler .....                        | 21 |
| 4.2. Tanımlayıcı İstatistikler .....                          | 22 |
| 4.3. Korelasyon Analizi .....                                 | 25 |
| 4.4. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması ..... | 39 |
| 5. TARTIŞMA ve SONUÇ .....                                    | 41 |
| 6. ÖNERİLER .....   | 45 |
| 7. KAYNAKÇA .....   | 46 |
| EKLER .....   | 51 |
| Ek.1 : Sosyodemografik Veri Formu-I.....                      | 51 |
| Ek.2 : Leahy Duygusal Şema Ölçeği.....                        | 52 |
| Ek.3 : Young Şema Ölçeği.....                                 | 54 |
| Ek.4 : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II.....        | 66 |
| ÖZGEÇMİŞ.....   | 69 |

## **KISALTMALAR**

LDŞÖ: Leahy Duygusal Şema Ölçeği

YIYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

AKT: aktaran

VB: ve benzeri

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü



**TABLolar LİSTESİ****Sayfa No**

|  |    |
|--|----|
| Tablo 1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar.....   | 21 |
| Tablo 2. Young Şema Ölçeği Alt Boyut, Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut, YİYE-II Alt Boyut Puanları İle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler..... | 22 |
| Tablo 3. YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri.....                             | 25 |
| Tablo 4. Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri.....              | 27 |
| Tablo 5. YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri.....                                      | 30 |
| Tablo 6. Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri.....                       | 33 |
| Tablo 7. Cinsiyete Göre Leahy Duygusal Şema Ölçek Alt Boyut Puanlarının.....   | 37 |
| Tablo 8. Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....  | 38 |
| Tablo 9. Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....   | 39 |

## 1.GİRİŞ

Dünyaya gelen her bebeğin anne karnında geçirmiş olduğu süreç ne kadar önemli ise, doğumdan sonra yaşadığı süreçte yetişkin bir birey olma yolunda o kadar doğal ve önemlidir. Kişinin izlediği bu yaşam yolculuğunda kendi ile ilgili gelişiminin dışında bakım veren kişi ile iletişimi de önem arz etmektedir. Çünkü yaşamını devam ettirebilmesi adına bakım veren kişiye muhtaçtır.

Bağlanma, bağlanmanın davranışsal boyutu ve bakım veren kişinin davranış boyutunun birbiriyle etkileşim haline girerek ve eşgüdümlü çalışarak bebek ve anne arasında kurulmuş olan duygusal bağın yapısı ve işlevlerine odaklanan klinik, gelişimsel bir yaklaşım olarak ifade edilmektedir(Bowlby, 1973; Ainsworth, 1989). Bebeğin kendini güvende hissetme ve korunma ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında, ilerleyen dönemde etrafındakilerle kurulacak ilişkilere dair beklenen davranışların da temelini inşa etmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bebeğin gelişim evrelerinde aşama aşama değişimler olmaktadır. Bu değişim evrelerinde çevre ile etkileşimi sonucunda zihninde bazı olayları değerlendirmesi ve anlamasına yarayan birtakım oluşumlar oluşmaktadır. Çocukluğun erken süreçlerinde kabuklaşmaya başlayan zihinsel temsiller içsel çalışan modeller olarak ifade edilmektedir(Bowlby,1973).Bireyin hayatı süresince sosyalleşmeye yönelik davranışlarını etkileyerek ilerlediği düşünülmektedir(Main, Kaplan, Cassidy, 1985).

Bir kavram farklı bir kavramla bütünleşerek, onun hatırlanmasını sağlamaktadır. Birbiriyle ilişkili fikir ve ilişkiler bütünü olan bu sistem şema olarak ifade edilmektedir(McInerney ve McInerney, 2002). Çocukluk yaşantısından yetişkinliğe ve hatta yaşam boyu süren duygu ve düşünce kalıplarının oluşmasına temel oluşturmaktadır. İşlevsel olmayan bilişler , duygular ve davranışlar uyum bozucu şemalar sonucunda oluşmaktadır(Kovacs and Beck 1978). Young (1990)'a göre, bireyde erken dönemde karşılanması beklenen temel ihtiyaçlar bulunmakta ve bu ihtiyaçların yoğunluğu her bireyde farklı bir şekilde olmaktadır. Bu ihtiyaçlar her toplumda aynı olmakta ve ihtiyaçlarını uyum içerisinde karşılayan kişiler sağlıklı psikolojik bireyler olarak kabul etmektedir. Bu ihtiyaçlardan bazıları diğer kişilere güvenli bağlanma, bağımsızlık, beceri, olumlu kimlik algısı, duygu ve ihtiyaçları ifade etmede özgür davranma, rol yapma, akılcı sınırlar ve öz denetim olarak ifade

edilebilir(Young ve ark. 2009). Bağlanma kişinin bilişsel ve duygusal şemalarıyla ilişkilidir.

## **1.1.ARAşTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ**

Bu araştırmada üniversite mezunu kadın ve erkeklerdeki yetişkin bağlanma örüntülerinin duygusal ve bilişsel şemalarla olan ilişkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmanın ilk amacı bağlanmanın cinsiyetler arası fark oluşturup oluşturmadığına bakmaktır. Bir diğer amacı da kadın ve erkeklerdeki bağlanmanın bilişsel ve duygusal şemalarla ilişkilendirmektir.

## **1.2.HİPOTEZLER**

H1: Bireylerin bağlanma stilleri duygusal ve bilişsel şemalarıyla ilişkilidir.

H2: Bireylerde bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılıklar göstermektedir.

H3: Bireylerin bağlanma stilleri duygusal ve bilişsel şemalarla olan ilişkisi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H4: Bağlanma kaygısını yüksek yaşayan yetişkinler bilişsel şemalarını daha çok kullanmaktadır.

## **2.İLGİLİ LİTARATÜR**

### **2.1.BAğLANMA KURAMI VE TARİHÇESİ**

1950’li yılların sonlarına doğru ebeveynlerinden ayrılan çocukların hissettiği olumsuz durumu anlamaya çalışan İngiliz psikanalist John Bowlby (1907-1990) tarafından atılmıştır(Ward ve ark.2000). Bowlby, uzunca dönem anne ya da bakım sağlayan kişilerden ayrılmış ve çocuk bakımevlerine yerleştirilmiş çocukları izlerken bu çocuklarda üç ortak yön keşfetmiştir. Birincisi, ayrılıklara karşı ‘‘ağlama/araştırma’’ ve başkalarının sakinleştirme çabalarına karşılık gelen ‘‘protesto’’; ikincisi, edilgenlik ve üzüntü ile karakterize edilen ‘‘umutsuzluk’’; üçüncüsü ise ‘‘duygusal kopma’’ evresidir. Bowlby’e göre bunlar , çocuğun temel koruyucuları olan anne, baba ve bakıcısından

ayrılmaya karşı göstermiş olduğu tepkilerdir. Ona göre, bakımı veren kiři veya anne ile çocuğun ilişkisinde kurduğu bađ, güven temelli olarak atılmışsa çocuk sevimli ve önemli bulup bu dūřuncesini etrafındakilere de yansıtılmaktadır. Bu şekilde bu ilişkiyle birlikte çocuk güvenilir, istikrarlı olan, başkalarıyla ruhsal olarak ağık ilişki kurabilen, kendisinin önemli olarak dūřünen, sosyalleşebilen bir karakter yapısını oluşturmaktadır(Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Bağlanma kuramına göre, bakımı sağlayan birey ile bebeğin kurmuş olduğu duygusal bağ, kişilik gelişiminde önemli yapılardan biridir(Bowlby, 1988).

Erken bağlanmanın oluşumundan kaynaklı bebeğin ihtiyağlarına cevap verebilmesi ve de kaliteli olabilmesi iđin bebeğin bakım veren kişiye ulaşılabilirliği de önem arz etmektedir(Bretherton,1992). Bebek ile etkileşim sūrdūđu sūrece, bakıcısının sorumluluk alan ve ilgi veren biri mi yoksa aksi sorumsuz ve soğuk biri mi olduğuna dair inanç ve beklentilerin oluştuğu ‘‘İçsel Çalışan Modelleri’’ geliştirir. İçsel çalışan modellerin pozitif ya da negatif olması; bireyin yakın ilişkilerinde tecrūbe ettiği; güven duygusunu, etrafını ne denli güvenilir ve tutarlı algıladığını , aynı zamanda kendisini ne ölçūde bir başkası tarafından önem görmeye değer algıladığını oluşturmaktadır (Pietromonaco and Barret 2000). Bu zihinsel temsillerin, bireylerin sahip olacağı bağlanma stilini oluşurmada belirleyici neden olduğu kabul edilir(Sarı, 2012). Bebeklerin doğum sonrasında yaşamış oldukları yetersizlik nedeniyle, koruma ve bakım vermeye istekli olan bakım verenin varlığıyla hayatta kalabileceklerine olan inancı bağlanma kuramının temel varsayımını oluşurmaktadır. Sonuç olarak bebek doğal seğilim sūrecinde yakınlık ve bakım sağlamaya yönelik davranışlarını geliştirmeye başlamaktadır. Bu davranışlar, aynı amaca hizmet eden birbiri ardına davranışlardan oluştuğu iđin ‘‘davranışsal sistem’’ olarak ifade edilmektedir. Aynı vūcut sıcaklığını ve kan basıncını kontrol eden fizyolojik sistemlerde olduğu gibi bağlanma sistemi de yakınlığı yeniden sağlamaya yönelik gülūmleme, ağlama ya da takip etme gibi davranışlar oluşurmaktadır(Bowlby, 1980).

Bowlby’i (1951) tarafından hazırlanan Dūnya Sağlık Örgütü raporunda, bebeğin yaşamının ilk üç yılında bakım veren kişiden mahrum kalmasının fiziksel ve ruhsal hastalıklara yatkın olmasına yol ağtığı dūřünölmektedir.

Ainsworth’un (1969) yaklaşımına göre ise bağlanma bir insanın, diğer belirli bir bireye yönelik oluşturduğu duygusal bağı temsil edebilmektedir. Ainsworth ve

arkadaşlarının “Yabancı Oda” (*strange room*) deneyinde Bowlby'nin bağlanma davranışındaki kişiye özgü özellikler gözlemlenip ifade edilmeye çalışılmaktadır. Bu deneyde 12 ve 18 aylık çocuklar kısa zaman aralıklarında(sekiz dakika) düzenli bir şekilde öncelikle annelerinin yanından alınıp, ardından yabancı biriyle yalnız bırakılarak bağlanma sisteminin aktif hale getirilmesi amaç edinmiştir. Sürecin içerisindeki iki an önemli olmaktadır. Bunlardan biri anneden ayrılma, diğeri de anneye buluşma anıdır. Bu iki anda verilen tepkiye göre bebek iki temel bağlanma tarzından birinin içerisine dahil edilmiştir. Bunlar, güvenli ve güvensiz bağlanma tarzlarıdır(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall,1978). Daha sonra güvensiz bağlanma; kararsız (ambivalent/iki değerli) ve kaçınan bağlanma olarak iki kısımda incelenmiştir(Tüzün ve Sayar, 2006:27). Böylelikle Ainsworth ve arkadaşları(1978) bağlanma yapısını oluşturmuşlardır. Bunlar, (1) güvenli/secure, (2) kaygılı/anxious/ambivalent/resistant (3) kaçınan/avoidant bağlanma stilleridir(Kirkpatrick, Lee A. & Shaver, 1990:317).

Ainsworth ve arkadaşlarının oluşturduğu sistem içerisinde güvenli(secure) bağlanan çocuklar, anneleri odayı terk ettiği zaman kısmen huzursuz olmuşlar, fakat aşırı bir gerginlik yaşamadan anneleriyle tekrar yakınlık kurup temas aramışlardır. Ayrıca bu çocuklar anneleri tekrar odaya geldiğinde kolayca sakinleşebilmişlerdir. Diğer taraftan güvensiz-kaygılı/kararsız (*anxious/ ambivalent*) bağlanmış çocuklar ise anneleri odayı terk ettiği zaman yoğun kaygı, gerilim ve kızgınlık duygusu yaşayıp, yabancıyla iletişimi reddederek annelerinin yeniden odaya gelmesiyle birlikte kolaylıkla sakinleşip çevreyi keşfetmenin dışında annelerine sıkı bir şekilde yapışarak birlikte olmak isteği duymuşlardır. Ayrıca bu çocuklar, ebeveynlerine karşı mesafeli durmakta ve kendi kendilerine yetebilmeye çalışmak istemektedirler. Kaçınarak (*avoidant*) bağlanan çocuklar ise ayrılma süresinden fazlaca etkilenmeyerek anneleriyle yeniden bir araya geldikleri zaman temas kurmaktan kaçınmış ve dikkatlerini daha çok oyuncaklarına doğru vermişlerdir(Rosenber and Crnic, 1988:153-163).

Aynı zamanda, bakım veren ebeveynin bebek tarafından ulaşılabilirliği kısıtlandığında da bağlanma sistemi devreye girmektedir. Bakıcının bebeğe vereceği geri dönüş sonucunda da yeniden şekillenmektedir. Bu örüntünün tekrarlanıp, bebek ve bakıcının uyumlanması ya da uyumlanamaması sonucunda bebekte ya güvenlik kavramı ya da huzursuzluk ve kaygı meydana gelmektedir. Eğer bebek , bakım veren kişiden tolere edemeyeceği sürede ayrı kalırsa bu sefer bağlanmanın çözülecek ve bebekte kopma

ile sosyal çevreden kendini çekme davranışı oluşacaktır(Sümer, 2006). Bu bilgiler ışığında bağlanma sistemini aşamalı bir şekilde ele alabiliriz:

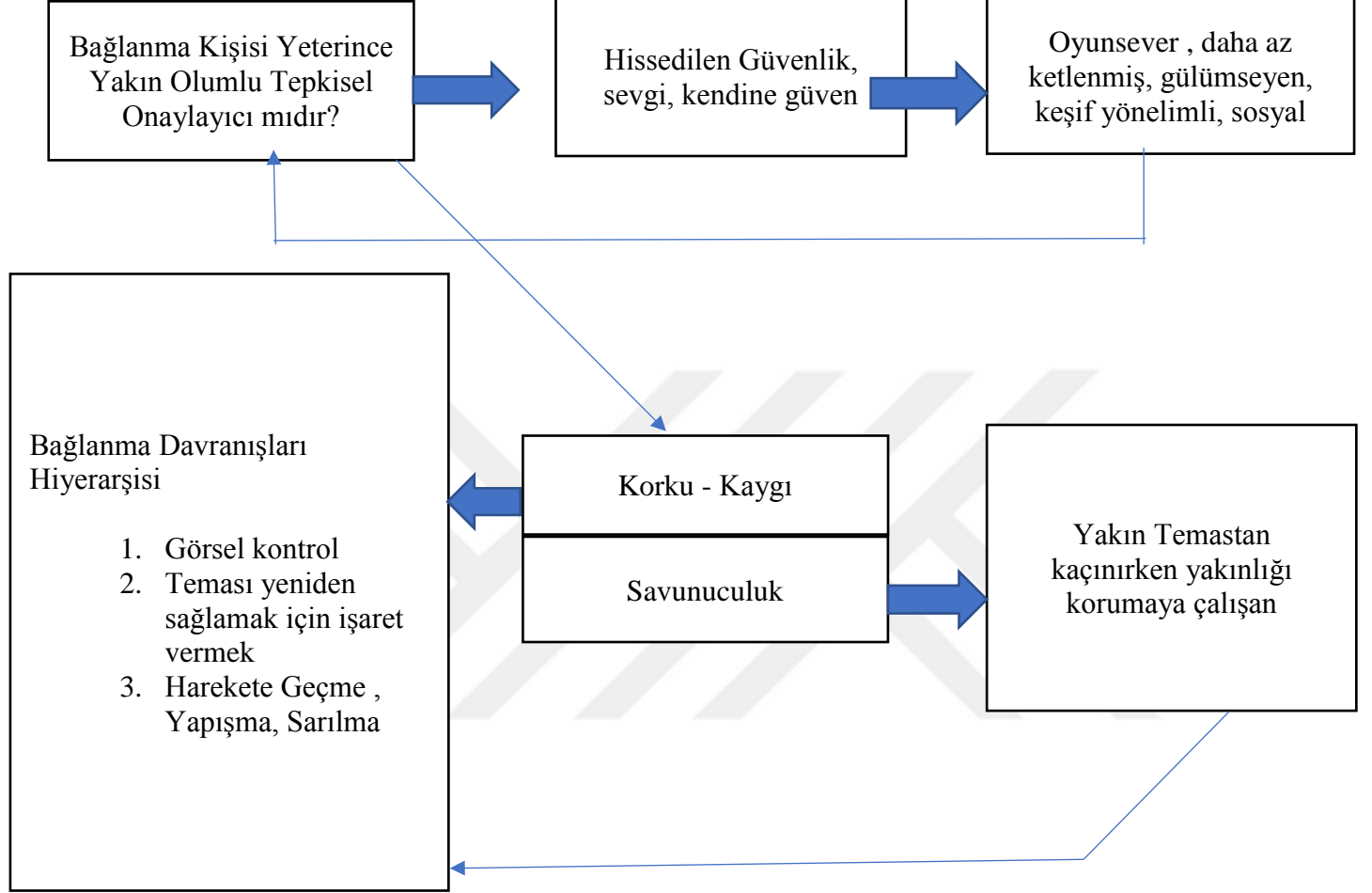
1. Bebek fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmak amacıyla bakım veren ile yakın bir ilişki kurup bunu sürdürmek istemektedir.
2. İçinde bulunduğu çevrede bebek hem çevreyi keşfedip hem de bakıcısının kendisine güvenli bir alan olmasını beklemektedir.
3. Bebek eğer bakıcısından ayrılırsa bu durumu kaygılı ve huzursuz tepkiler göstererek protesto edebilmektedir.
4. Bebek gerek benlik bütünlüğüne hasar verecek gerekse fiziksel tehdit içeren bir durumla karşı karşıya kaldığı zaman, bakım veren kişinin o anda kendisine destek ve güven veren sağlam bir alan olmasını beklemektedir (Tanış, 2014).

Son zamanlarda yapılan bağlanma araştırmalarından elde edilen verilere göre araştırmacılar, bebeğin bağlanma davranışındaki amacının yalnızca fiziksel yakınlık kurmanın dışında, güvenlik hissini sağlayabilmek olduğunu oluşturmaktadırlar(Akt. Collins ve Read,1990).



## 2.2.ÇOCUKLUK ÇAĞI BAĞLANMA

Şekil1.Bağlanma Sistem Modeli



KAYNAK: (Dönmez, 2000:6).

Dönmez (2006)'ya göre; yukarıdaki grafikte gösterildiği gibi bebeğin kendisine bakım veren kişi ile olan iletişimi onun kişilik gelişimini oluşturmada bilgi verebilir.

Evrimsel psikolojinin savunucularından olan Bowlby(1982), gözlem yaptığı insan dışındaki primatlarda bakıcıyla bağ kurmasının, yavruyu etraftaki tehlikelerden ve yırtıcı hayvanlardan maruz kalmaktan koruyup hayatta kalmasını sağladığını ifade etmiştir. İnsanlarda meydana gelen bağlanmada bebeklerin amacı, yetişkinle kabul edilebilir düzeyde yakınlık ve çevreyi keşfederken aynı zamanda güvenli bir üs olması ifade

edilmektedir(Onur, 2008, s.400). Bağlanma erken dönem çocukluk yaşantısının ilk iki yılı içerisinde dört farklı evre içerisinde gelişim göstermektedir:

1. Bağlanma öncesi aşama(doğum-ilk 6 hafta): Bebekler hayatlarının başlangıcında gelişimine desteleyen birey ile yakın temastadırlar. Bakımı sağlayan kişi bebeklerin beslenme gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Etraflarında hiç görmedikleri kişiler olduklarında üzüntü duymadan, bu kişi ile bakımını sağlayan kişi arasındaki farkı fark edememektedirler.
2. Bağlanmanın başlama aşaması(6 hafta-8ay): Bebekler yabancı gördüklerine ve tanıdıklara diğer insanlardan farklı şekilde iletişime geçmeye başlamaktadırlar. 6-7 aylıkken, tanımadıkları obje ve bireyler ile karşılaştıkları zaman ‘‘önlem’’ almaktadırlar. İçinde oldukları durum bu şekilde olduğunda annelerine yakınlık kurmaya çalışabilirler.
3. Tam bağlanma aşaması (6-8 ay-18-24 ay): Kendilerine bakım veren kişiler ya da anneleri odadan çıktıkları zaman ‘‘ayrılma endişesi’’ duymaktadırlar. Hissedilen bu duygu, çocuk ve bağlanma sağladığı birey ile arasındaki duygusal, fiziksel ilişkilerini düzenlemesine neden olmaktadır. Bakımını sağlayan kişi ve çocuk arasındaki mesafe arttığında biri uzaklığı kısaltmaya yönelmektedir. Bağlanma çocuğa ‘‘güven’’ hissini yaşattığından annesi onun için güvenilir bir üs olmaktadır. Çocuk bazı zamanlarda çevrenin keşfi için bağlanma kurduğu bireyden uzaklaşmaktadır. Fakat, içinde bulunun sürecin içerisinde teması bazen tekrarlamak isteğinden güvendiği üs olarak o kişiye tekrardan dönmektedir. Sonralarında tekrardan keşfi sürmektedir.
4. Karşılıklı ilişkinin kurulması (18-24 ay ve sonrası): Annesinin yanında olmadığı ayrı zamanlar içerisinde olduğu sürede artık bağlanma ilişkisini kurmak her ikisinin de görevi olmaktadır. Her ikisi de teması yenilemek amacıyla harekete geçmektedir. Bu evre birkaç yıl sürmektedir(Şenocak,2007).

### 2.2.1. Çocukluk Çağı Bağlanma Stillerinin Davranış Örüntüleri

Bağlanma stillerini ilk kez Ainsworth, Bleher, Waters, Walls (1978) yaptıkları ‘‘Yabancı Oda’’ deneyiyle açıklamışlardır. Buradan çıkan tepkilere bağlı olarak bağlanma stilleri şu şekilde olmuştur:

**a) Güvenli Bağlanma :** Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler annelerinden ayrıldıkları zaman az huzursuzluk göstermiş, anneleriyle bir araya geldiklerinde rahatlamış ve güvenli olarak gördükleri annelerinin etrafında çevrelerini tanımaya başlamışlardır. Oyunlara ve oyuncak eşyalara yönelmeye başlamışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerinin hareketleri bebeklerinin olumsuz durumlarına ve ihtiyaç duydukları noktalara daha hassas oldukları gözlemlenmiştir(Ainsworth ve ark., 1978).

**b) Kaygılı (kararsız) Bağlanma:** Bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında huzursuzluk ve kaygı yaşadıkları gözlemlenmiştir. Yabancıya yakın olma davranışlarına karşı olumsuz geri dönüt vermektedirler. Yanlarında anneleri geldikleri zamanda onlara olan tepkileri de olumsuz olmuştur. Kaygılı bağlanan bebeklerin annelerinin davranışları incelendiğinde; bebeklerine karşı belirli bir düzen içerisinde olmayan davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Zaman zaman ilgilenen, zaman zaman ise ilgili davranmayan anneler olduklarından dolayı bu bebeklerin güven hissetmediği görülmektedir(Ainsworth ve ark.,1978).

**c) Kaçınan (kaçınmalı) Bağlanma :** Kaçınmalı bağlanma stiline sahip bebeklerde anneleriyle beraberken anneleri yokmuş gibi bağımsız davranmışlardır. Etraflarında annelerinin olmamasından rahatsızlık duymaktadırlar. Fakat kaygılanmadıkları gibi anneleri yanlarına geldiği zamanda bir yakınlık davranışı göstermemişlerdir. Yine annelerinin davranışları gözlemlendiğinde bebeklerin huzursuzluk belirtileri ve ihtiyaçlarına karşı duyarsız ve reddedici oldukları gözlenmektedir(Ainsworth ve ark.,1978)

### 2.3.YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE BAĞLANMA

Duygusal olarak her insan bağ kurma eğilimi içerisinde geldikleri dünya da yaşamını sürdürebilmek için bir kişinin kendilerine bakmalarına muhtaç olmaktadır. Yetişkin olan kişilerde bağlanma, kişinin güven içerisinde hissedebileceği, bazen ruhsal olarak rahatlık ihtiyacı duyabileceği, bazen ise ilişki içerisinde olarak ilişki kurması buna

bağlı olarak da düzenli çabalamasıyla ilişkili olmaktadır(Sperling ve Berman,1994). Bu yakınlık ihtiyacı ilerleyen yaşamında karşı cins ile olan ilişkisinde belirleyici bir rol oynayabilir.

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikteki romantik ilişkilerin bağlanma biçimlerinin ve yakın ilişkilerdeki bağlanmanın birçok özelliğinin Bowlby'nin(1969; 1973) bağlanma kuramı esas alınarak açıklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Hazan ve Shaver (1987), bebeklik döneminde benliğe ve başkalarına ilişkin gelişen zihinsel temsillerin, hayatının diğer süreçlerinde de etkilendiğini ifade etmektedir. Kişilerin eş ve bebeklik değerlendirmelerinde de etkili bir işlevi olduğunu belirtmektedirler. Bu görüşe göre çocukluk dönemlerinde aileleriyle sıcak ve ilgili ilişkiler geliştirmiş olan yetişkinler güvenli bağlanma biçimi ile reddedici, kaçınan ilişkiler geliştirmiş olan yetişkinler ise kaçınan bağlanma biçimi ile sınıflandırılmıştır. Çocukluk dönemlerinde aileleriyle ilişkileri bazen sevgi dolu, sıcak bazen de reddedici olan yetişkinler ise kaygılı/kaçınan bağlanma biçimi ile sınıflandırılmıştır.

Daha sonrasında Kim Bortholomew'in 1990 yılındaki modelinde Ainsworth'un üç kategorili modeldeki kaçınarak ifade edilen bağlanma örüntüsünü, korkan ve reddeden şeklinde iki şekilde incelenmiştir. Ayrıca Bortholomew ve Horowitz (1991), Hazan ve Shaver tarafından hazırlanmış olan üçlü modelindeki kendilik ve diğeri algısına olumlu olan ve olumsuz olan boyutlarını ekleyip saplantılı(preoccupied), güvenli(secure), korkulu (fearful) ve kayıtsız (dismissing) olarak ifade etmişlerdir. (Sümer, 2006; Sümer ve Güngör, 1999).

Ainsworth'un öğrencisi Mary Main, yetişkin bağlanma üzerine yönelerek kurama dördüncü kategori eklemiştir. Ainsworth'un kategorileştirilmesinden farklı onun tanımladığı boyut, organize olmamış, ikircikli/disorganized attachment olarak tanımlanan bağlanma stili olmaktadır. Bu bağlanma stilinde birbirleriyle çelişen davranışlar ve öfke söz konusu olmaktadır(Main and Solomon, 1986).

### 2.3.1.Yetişkin Bağlanma Stillerinin Davranış Örüntüleri

#### a) Güvenli (Secure) Bağlanma Stili :

Şekil 2 de görüldüğü gibi ,(2) Güvenli bağlanma kuran bireyler düşük kaçınma ve olumlu benlik geliştirmeye açık bireylerdir. Bu anlamda, kendilerini sevmeye değer, başkalarının güvenilir, niyetlerinin iyi olduğuna dair düşüncelerini olumlu beklentileriyle birleştirmektedirler. Güvenli bireyler olmalarından kaynaklı; hem başkalarıyla kolay iletişime geçebilen , hem de diğerlerine bağlı olmaktan , reddedilmekten dolayı rahatsızlık duymamaktadırlar.

Bu bireyler, eşlerine kolaylıkla yaklaşabilmektedirler. Onlara bağlı olmaktan mutludurlar. Kurdukları ilişkiler uzun sürelidir. Cinselliği birlikte olduğu uzun süreli birlikteliklerinden hoşlanmaktadırlar. Kaygı duyarken sosyal ihtiyaç aramaktadırlar. Kendilerini açmaktan (*self- disclosure*) ve diğer etrafında kişilerin de kendilerini onlara açmalarından hoşlanırlar. Kişilerarası ilişkilerinde olumlu ilişki, yapıcı olan bir tutum sergilemektedirler. Ayrıca bu bireyler farklı bağlanmaya sahip olanlara göre daha az yakınlıktan rahatsız olmaktadır. Ölüm korkularını da daha az yaşamaktadırlar (Solmuş,2003,2002;02.11.2009).

| BAŞKALARI<br>MODELİ         | BENLİK<br>MODELİ          | OLUMLU<br>(Bağımlılık Düşük) | OLUMSUZ<br>(Bağımlılık Yüksek) |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                             | OLUMLU<br>(Kaçınma Düşük) |                              | <i>Güvenli</i>                 |
| OLUMSUZ<br>(Kaçınma Yüksek) |                           | <i>Kayıtsız</i>              | <i>Korkulu</i>                 |

Şekil 2. Dörtlü Bağlanma Stili temel bağlanma boyutları ve stilleri (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Şekil 2 içerisinde gösterilen modelde benlik modellerinin olumlu veya olumsuz olmasına bağlı olarak güvenli , saplantılı , kayıtsız ve korkulu dört farklı stilde bağlanma stili ayırt edilmektedir.

**b) Saplantılı/Kararsız Bağlanma Stili :**

Kendilerini değersiz bularak diğer insanları olumlu olarak değerlendirip, bundan kaynaklı olarak diğerlerinin onay ve kabulünü kazanmaya çalışmaktadırlar. İlişkileri ile aşırı meşgul olmaktadır. Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmayı arzularken , onlarla yapışan tarzda bir ilişki kurma isteklerinden dolayı , diğerlerini kendilerinden uzaklaştırabilirler.

Hissettiklerinin sürekli olarak dalgalanmasıyla belirginleşmektedir. İlişki süresince olumlu duygulanımlarından ziyade olumsuz duygulanım yaşamaya daha eğilim göstermektedirler(Solmuş,2002,2003; 02.11.2009).

Kendilerine duydukları güvenin düşüklüğü önemli olan bir özellikleri olarak ifade edilmektedir. Etrafındakilerin kendilerini olduklarından az değer verdiklerini, onların isteklerine oranla yakın olma durumundan kaçtıklarını yönelik düşünceleri vardır. Eşlerinin onlara samimi duygular hissetmeyerek, birlikteliklerini devamını sağlamak istemediklerine dair düşünceleri vardır. Buna bağlı olarak ilişkilerinde kendilerini kanıtlama, ilişkileri hakkında gerçekçi olmayan beklentiler oluşturma ve ilişkilerini takıntılı hale getirme eğiliminde olmaktadır(Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

**c) Korkulu Bağlanma Stili :**

Korkulu bağlanma stilinde kişi, kendilik değerini değersiz gördüğü gibi, diğerlerini de olumsuz olarak değerlendirmektedir. Yüksek kaygı ve yüksek korku kaçınmasına sahiptirler. Sevilmeye layık olmayan ve başkalarının da reddedici olduğu ile ilgili inançlara sahiptirler. Buna bağlı olarak korkulu bağlanan bireyler yakın ilişkide bulunmaktan kaçmaktadırlar.

İlişki kurma biçimleri her iki tarafı da olumsuz olarak değerlendirmesine dayalı olduğundan ; ilişkilerinde oldukça sorun yaşayabilirler.

**d) Kayıtsız/Kaçınan Bağlanma Stili :**

Kayıtsız bağlanan kişiler ise, benliklerini değerli ve sevilebilir olarak değerlendirirken, diğerlerine ilişkin olumsuz değerlendirilmelere sahip olmaktadır. Bu kişiler hayal kırıklığına uğramamak ve reddedilmek için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınarak, bağımsız ve güçlü olmaya çalışmakta ve olumlu benlik algılarını devam ettirmek isteklerindedirler.

Hazan ve Shaver(1990) kaçınan bağlanan bireylerin, toplumu olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Gerek iş hayatları gerek ise aile yaşamları bu durumdan olumsuz olarak etkilenmektedir. Buna bağlı olarak, tek başına çalışmayı diğerlerine oranla tercih eden kesim kaçınan bağlanma stiline bağlı bireyler olmuştur. Bu bireyler, iş hayatlarından kaynaklı diğer alanlara vakit ayıramamaktan hayıflanmakta, tatil yapmanın bile kendilerine keyif sağlamadıklarını ifade etmişlerdir.

Kobak ve Sceery'e göre (1988) bağlanma bir duygu düzenleme kuramı ve üniversiteye yeni giren öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmalarında, güvenli bağlanması olan diğer bağlanma alanlarındaki ergenlere oranla yaşlıları içerisinde daha ılımlı görüldükleri bulunmuştur.

## **2.4.ŞEMALAR**

Piaget tarafından 1961 senesinde ilk kez kullanılan şema kavramı; bireylerin olay, nesne ya da davranışları kendi zihinlerinde gruplayarak organize etmiş olduğu genel kavramdır(Young klosko ve weishaar 2009). Şemalar çevreyle etkileşim halinde olarak yapılanıp büyüyen soyut şekilde var olup, farklı özelliklerle genel gruplara kadar uzanan süreçleri sunarak birbirleriyle etkileşim halinde işlevlerini gösterebilmektedirler(Dochy and Bowens,1990). Şema kavramını ele alan bir diğer kişi olan Beck'e göre (1967) kişilerin hayatlarını anlamlandırmak amacıyla bu kavramı kullanmaktadırlar.

Kişinin ailesi ve çevresiyle ilgili olan yaşantıları şemaların oluşmasında etkili bir rol oynar. Zamanla ergenlik dönemiyle birlikte çalışma belleği oluşarak şemaların oluşumu başlamaktadır. Kişinin algı, hatırlama, muhakeme ve duyguları bütündür ve davranışın ortaya çıkmasını sağlarlar (Ramsey and Rostain, 2014).

### **2.4.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temeli**

Young'ın şema modeline göre, çocukluk döneminde üç farklı etkisi vardır. Bunlar temel duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri, duygusal mizaç olarak ifade edilmektedir.

- a) Temel duygusal ihtiyaçlar: Kişinin çocukluk döneminde beslenmesi gereken temel duygusal ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar kişinin güvenli, güvensiz ya

da kaygılı bağlanmasını, kendi kişiliğinin oluşumunda kendi düşünce ve duygularını açık bir şekilde ifade edebilmesini, kendi sınırlarını belirleyebilmesi gibi birtakım temel duygusal ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Karşılama zamanı erken dönemdeki uyumsuz şemaların ve buna bağlı olarak farklı baş etme yöntemlerinin gelişerek erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna neden olmaktadır(Young and Klosko, 1994).

- b) Erken dönem yaşam deneyimleri: Erken dönemde kişinin etkileşime girdiği arkadaşları ve sosyalleştiği toplum uyumsuz şemalarından bir kaçıdır. Fakat çocukluk yaşantısında aile bireyleri ile yaşadığı olaylar neticesinde oluşan şemaların kişinin hayatına etki alanı daha yaygındır(Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu ihtiyaçların engellenmesi, travmatizasyon ve ya kurban olma, hayatında önem arz eden kişilerin bazı davranışlarını seçerek onunla özdeşim kurma, aşırı korumacı olma uyumsuz şemaların etkileşimini etkilemektedir(Young, Klosko and Weishaar, 2003).
- c) Duygusal Mizaç: Bireyden bireye değişiklik gösteren mizaç ve kişiliğin oluşumundaki yapı çocukluk sürecindeki tecrübeleri sonucu şemaları oluşturmaktadırlar(Young, Klosko,&Weishaar,2009:31).

Young'ın Şema modeline göre beş alanda toplanan 18 adet erken dönem uyumsuz şema bulunmaktadır.

#### **2.4.1.1. Zedelenmiş Otonomi**

Zedelenmiş otonomi şemasına sahip kişiler etrafındaki insanlar olmadan başarı sağlayamayacaklarına, kendi başlarına yeterli olmadıklarına ve buna bağlı olarak kendi hayatlarını yönetemediklerine inanmaktadırlar.

Bu alandaki şemalar; bağımlılık, başarısızlık, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçmedir.

- a) Bağımlılık: Bir veya birden fazla kişiyle işlevselliğini bozacak şekilde duygusal olarak iç içe geçmesidir(Kavurmacı,2016). Kişi her zaman başkalarının destek ve yardımına ihtiyaç duymaktadır.



- b) Başarısızlık: Bu şemaya sahip kişiler hayatlarında başarılı olamayacaklarına dair inançları vardır. Kendilerini diğer insanlara göre beceriksiz, yetersiz ve başarısız bulmaktadırlar.
- c) Hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık: Kişi dışarıdan gelebilecek olumsuz olaylara ilişkin engel olamamaktan kaygı duymaktadır.
- d) İç içe geçme: Kişi karşısındaki kişiyi sıkıntıya sokacak şekilde aşırı bağ kurma isteğindedir. Karşısındakine aşırı derecede yakınlık gösterir.

#### **2.4.1.2. Kopukluk Ve Dışlanma/Reddedilmişlik**

Şema alanı kopukluk ve reddedilmişlik alanına sahip bireyler de çevresiyle olan ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadırlar(Gürkan,2012). Güvenli ilişki kurmakta zorlanabilirler. Kişinin erken dönem sürecinde yaşamış olduğu problemler ve travmatik yaşantılar ilerleyen dönemdeki ilişkilerini ve ilişkilerini yorumlama biçimlerine de etki etmektedir.

Bu şema alanına ait şemalar aşağıdaki gibidir.

- a) Duygusal Yoksunluk: Kişinin çevresindeki kişilerden yeterince bağlılık hissedemeyeceği, sevilmeyeceğine, duygusal anlamda doyuma ulaşamayacağına ve koruma eksikliği yaşayacağına dair hissettiği eksikliklerdir(Kavurmacı, 2016).
- b) Terk edilme: Kişiler sosyal çevresindeki insanların rastgele bir sebepten ötürü kendilerini terk edeceğine inanarak güvensiz ilişki biçimleri kurmaktadırlar. Kurdukları ilişkiler de terk edilme endişesinden kaynaklı ya kaygılı ilişki kurarlar veya yakın ilişkiler içerisine girmekten kaçınırlar(Duran,2016).
- c) Sosyal İzolasyon: Kişi kendisinde varlığına inandığı farklı özelliklerden kaynaklı hiç kimse ile anlaşamayacağına inanır. Bir toplum içerisine aitlik duyguları hissetmediğinden dolayı uyum sağlayamayacağını düşünmektedir.
- d) Kusurluluk: Kişilerin kendilerini kusurlu, kötü, olumsuz olarak adlandırdığı şemadır. Bu şemaya sahip kişiler yetişme dönemi içerisinde aile ve çevrelerinden duygusal, fiziksel ihmale maruz kalmış ya da yargılamaya

maruz kalan ve sevgisiz yetişen bireyler olabilmektedirler(J.E. Young ve ark., 2003).

- e) Güvensizlik: Çocukluk yaşantılarında duygulardan yoksun olma ve istismara uğrayan kişilerde oluşan şemadır(Duran,2016). İletişime geçtikleri kişilerin zarar vereceğine dair inançları bulunmaktadır.

#### **2.4.1.3. Yüksek Standart**

Erken dönem çocukluk yaşantılarında katı kurallara sahip bireylerle yetişen kişilerin kendi isteklerini bastırması neticesinde oluşan şemalardır. Onaylanmak hayatlarında önemli bir yere sahip olduğu için onaylanmamak ya da eleştirilere maruz kalmamak için koymuş oldukları yüksek standartları yaşamaktadırlar(Duran,2916). 4 şema alanı vardır. Bunlar: Karamsarlık, duygularını bastırma, yüksek standart ve cezalandırma şemalarıdır.

- a) Bastırma: Çevrelerindeki kişiler tarafından olumsuz eleştirilere maruz kalmamak amacıyla öfke, cinsellik gibi duygularını baskılama eğilimi içerisinde olabilirler. Diğer insanlar tarafından soğuk , mesafeli ve kendilerini rahat ifade edemeyen insanlar olarak tanımlanırlar(Gürkan, 2012).
- b) Olumsuzluk / Karamsarlık: Hayatlarındaki olayların olumsuz sonuçlar oluşturacağına inandıklarından dolayı duygusal olarak tedirgin ve olumsuz duygular içerisinde olabilirler.
- c) Yüksek Standart: Başkaları tarafından eleştirilmemek ve utanç duygusu hissetmemek amacıyla kendilerine yüksek hedefler koymaktadırlar(Gürkan, 2012).
- d) Cezalandırıcılık: Hata konusu olduğunda kişi kendisi dahil olmak üzere etrafındaki herkese karşı katı olarak, hoşgörü göstermeden cezalandırılması gerektiğine inanmaktadırlar(Gürkan, 2012).

#### **2.4.1.4. Zedelenmiş Sınırlar**

Erken dönem de aile içerisinde sorumluluk duygusu verilmeyen ve her istediği karşılanan kişiler olarak yetiştirildiği için bu şema alanına sahip olmaktadır. Kişisel alanlarını belirlemede güçlük çekmektedirler. Çevrelerindeki insanların beklentilerine, isteklerine saygı göstermekte zorlanmakta ve davranışlarının kontrolünün sağlanması aşamasında gelişmiş bir yapıya sahip olamamaktadırlar.

Zedelenmiş sınırlara ait iki alt şema alanı bulunmaktadır.

- a) Hak Görme/Büyüklenmecilik: Kendilerine etrafındaki kişilerden daha ayrıcalıklı olduklarına inandıkları için farklı bir şekilde davranılmasına inanmaktadır. Taleplerine ve eylemlerine sınırlandırmak gerekmediğini düşünmektedirler.
- b) Yetersiz Özdenetim: Bu şema alanına sahip olan kişiler istedikleri noktaya ulaşabilmek için yeterli olan otokontrole sahip değillerdir. Erken dönem çocukluk deneyimlerinde çevreleri ve ailesi tarafından sınır öğretilmemiş çocuklar bu şema alanı gelişmektedir(Duran,2016).

#### **2.4.1.5. Diğer Yönelimlilik**

Kişiler kendi istek, düşünce, duygu ve davranışları yerine etrafındaki kişilerle ilişkilerini sürdürebilmek amacıyla diğer insanların isteklerini öncelik verirler. Erken dönem çocukluk deneyimlerinde aile içerisinde duygularını bastıran bireyler bulunmaktadır. Bu durumdan kaynaklı kendi istek ve ihtiyaçlarından önce etrafındaki kişilerin ihtiyaçlarını önemserler(Young, Klosko ve Weishaar,2009).

- a) Kendini Fedâ: Bu şema alanına sahip kişiler kendi istekleriyle çevrelerindeki insanların gereksinimlerini yerine getirirler. Diğerlerinin yaşadığı hislere odaklanan kişi kendisini başkaları için feda eder.
- b) Boyun Eğicilik: Yaşamlarının kontrolünü yalnız kalmaktan korktukları için başkalarının kontrolüne bırakılmaktadırlar(Gürkan,2012).
- c) Onay Arayıcılık: Onay ve kabul edilmek kişiler için önemlidir. Kendi kişiliklerine saygılarını bu şekilde oluşturmaktadırlar.

#### **2.4.2. Duygusal Şemalar**

Leahy duyguların kişinin birden fazla psikolojik sürecinde ilişkili olduğunu savunduğu için duygusal şema modelini Young'ın erken dönem uyumsuz şema modelinden sonra geliştirmiştir. Gottman ve arkadaşları(1996), üst-bilişlerin ilk ifadesini oluşturmuşlardır Wells(2000), üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyim ve üstbilişsel kontrol stratejileri olmak üzere üstbilişin oluştuğunu öne sürmektedir. Üstbilişsel bilgi kişinin bilme, anlama, tanıma, düşünme, akıl yürütme gibi zihinsel işlevlerini ve içinde bulunduğu duygusal durumlarına olan inançlarıdır. Zihinsel olaylar sonucunda kişinin değerlendirmelerini duygularına ve düşüncelerine yönelik olan yargılarını içermektedir.

Bilişsel süreçlerin kontrolü için kullanılan yöntemler de üstbilişsel kontrol stratejilerini oluşturmaktadır(Wells,2000). Leahy (2002), Wells ve arkadaşları ile üst bilişsel kavramı geliştirerek şema modelini oluşturmuşlardır. Leahy'nin (2002, 2007) duygusal şema modelinde Wells'ten farklı olarak, hissedilen duyguya göre zihinsel işlevler ve duygusal yaklaşım biçimleri eyleme geçmektedir. Leahy(2007) duyguları anlamlandırmak amacıyla oluşturmuş olduğu Leahy Duygusal Şema modelinde Leahy işlevsel olan ve işlevsel olmayan farklı boyutları incelemektedir. Bunlar; anlaşılabilirlik, uzlaşma kontrol edilemezlik, ruminasyon, duygulara karşı zayıflık, onaylanma, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk, hisleri kabullenme, akılcılık, kaçınma, duyguları inkar, duygulardan kaçınma, farklılık, süreklilik şeklinde ifade etmiştir. İşlevsel olan tutumlar ise onaylanma, anlaşılabilirlik ve hislerin kabullenme şeklindedir(Yavuz ve ark.,2011).

Kişilerin duygularını ifade etmede farklılıkları olacağından her kişinin duygusal olarak yaşantılamasında da farklılıklar olabilmektedir(Leahy,2009). Kişinin endişe ve öfke gibi duyguları olumsuz değerlendiriyorsa kişide yalnız kalma, utanç duygusu reddedileceğine dair davranışlarla sonuçlanabilir; normalden fazla düşünme, etrafındaki kişileri ve kendisini suçlama, duyguları bastırarak yok sayma sağlıklı olmayan başa çıkma sistemlerine başvurabilir. Sağlıklı duygusal şemaların yaratılması çocukluk dönemi uyumsuz şemaların yerine seçilmesiyle sağlanabilir. Kişi eğer ki duyguların varlığı olağan ve doğal bir süreç olarak tanımlarsa; kabullenme, dışa vurum sağlamayı öğrenmesi için üzerine çalışılmaktadır.

### **2.4.3. Şemalar ve Bağlanma**

Erken dönem içerisinde yaşanan şemaların yetişkin öncesindeki dönemde kişinin yaşamış olduğu bazı yaşantılarla biçimlenebilmektedir. Travmatik yaşantıların dışında, yaşamın erken dönemlerinde ebeveyn, kardeş ya da akran grupları ile süren, uyum bozucu örüntüler ve yaşanımların birikmesi sonucu devam ederek güçlenmektedir(Young ve ark.,2009).

Önemli kişilerle erken dönem de kurmuş olduğu ilişkilerden kaynaklı şemaların da bağlanma tarzındaki gibi oluştuğu ve bağlanma nesnesiyle olan etkileşimlerinin sürmesi ihtimalini arttırarak kişiye ilişkilerine yatkınlığı sağladığı ifade edilmektedir(Platts, Tyson and Mason, 2002).

Bağlanma objesiyle uzun süreli tekrarlanan ilişki şekli insan zihninde temsili sistemler içerisinde düzenli bir sisteme geldiği ifade edilmektedir. Kişi, yaşamında bir

düzen içerisinde olarak ve tekrarlanan uyarıları bir bütün halinde temsilleştirme eğiliminde olmakta ardından insan belleğinde yer ettiği düşünülmektedir. Anne ve bebek arasındaki etkileşim “organizma-çevre” etkilerinin bir biçimi şeklindedir. Buna bağlı olarak kişinin kendisine yönelik bilgileri “kendilik şeması”, dünyaya olan bilgileri “dış dünya şeması”, önemli diğer kişilere yönelik bilgileri ise “diğerleri şeması” olarak en temel şema alanlarını meydana getirmektedirler(Balkaya, 2005).

Bilinçsizce güvensizlik şemasını etkileyerek bireyin sadece başkalarının güven vermediğine yönelik yorumlamasına sebep olmaktadır. Bu nedenden kaynaklı birey güvenilebilir kişilerin farkına varamayarak şema yeni oluşan olumsuz kişilerarası deneyimler oluşturarak ilerlemeye devam ettiği ifade edilmektedir(Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract ve Jordan, 2002).

İnsan yaşamında bağlanmanın kaygı ve korku boyutundan düşük puan alan kişilerin, etrafındaki diğer kişileri güven veren, kendilerini sevilebilir hissetmelerine bağlı arkadaşça karşılığını bulacakları ve yardım ihtiyacı hissettiklerinde karşı taraftan yardım alabileceklerine dair beklentileri var olduğu bulunmaktadır(Barthholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma örüntüsünün kaygı ve korku alanından yüksek puan alanların da; etrafındaki diğer kişileri güvenilir olmayan, kendilerini sevmeye değer olmayan hissetmelerine bağlı olumsuz davranış gösterilen durum sonucunda olumsuz geri dönüş sağladıkları, ihtiyaç duyulan bir yardım olduğunda yardım alamayacakları beklentisinde buldukları elde edilmiştir(Barthholomew ve Horowitz, 1991). Sonuçlar neticesinde güvenli bağlanan bireyler esnek bir sistemde davranış gösterme ihtimaline sahip kişilerle ilişkiler kurdukları, güvenli olmayan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin ise ranji olmadığını ifade etmektedir(Safran ve Segal, 1990). Bu sonuçlara bağlı olarak bağlanmadaki şemalarla birlikte bireylerin öğrenilen yeni bilgi karşısında öğrenilen yeni bilgiyi önceden öğrendiği zihinsel temsilleri ile benimseme eğilimi ve kişilerarası ilişkilerin şekillenmesinden meydana gelmektedir(Safran ve Segal, 1990).

Çocuğun içselleştirmiş olduğu kendisine dair bilgiler de (kendilik imgesi) etrafındaki diğer kişilerle kurulan etkileşimin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Etrafındaki kişilerle ilişkilerinde olumsuz kendilik imgesine sahipse bu inancını pekiştirerek, etrafındaki kişilerin davranışlarını eleştiri, düşmanlık gibi olumsuz duygular şeklinde yorumlayabilir. Kişide var olan yetersizlik / değersizlik duyguları doyum sağlamayan ve yüzeysel olan bu ilişkilerden kaynaklı pekiştirilmesine ve bir kısır döngü

içerisinde ilerleyerek yol almasına neden olabilmektedir(Sullivan, 1953; aktaran, Björck ve ark., 2003).

### **3.YÖNTEM**

#### **3.1.Araştırmanın Örneklemi**

Araştırmanın örneklemini rastlantısal bir şekilde üniversite öğrencisi ve mezunu, 425'i kadın 307'si erkek toplam 732 kişi oluşturmaktadır.

#### **3.2.Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma rassal olarak seçilen üniversite mezunu 732 kişi ile sınırlıdır.
2. Bu çalışma sadece üniversite mezunu kişilere uygulanmıştır.
3. Bireylerin bilgileri onlara uygulanan Sosyodemografik Veri Formu-1 ile sınırlıdır.
4. Bireylerin bağlanma örüntüleri ile ilişkin veriler Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II ölçeğinin ölçütü ile sınırlıdır.
5. Bireylerin Bilişsel Şemalarına ilişkin veriler Young Şema Ölçeğinin ölçütü ile sınırlıdır.
6. Bireylerin Duygusal Şemalarına ilişkin veriler Leahy Duygusal Şema ölçeğinin ölçütü ile sınırlıdır.

#### **3.3.Verilerin Toplanması**

Araştırmadaki ölçekler katılımcılara araştırmacı tarafından verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler: Sosyodemografik Soru Form- I, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II, Young Şema Ölçeği ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği'dir.

##### **3.3.1. Sosyodemografik Soru Form- I**

Araştırmaya katılan kişilere bilgi toplama amaçlı Sosyodemografik Veri Form-1 uygulanmıştır. Bu formda yer alan maddelerde şu bilgileri almak amaçlanmıştır: isim, soyad, yaş, cinsiyet, kilo, boy, eğitim durumları, sigara- alkol kullanımı ve madde alışkanlıkları.

##### **3.3.2. Young Şema Ölçeği**

Araştırmaya katılan kişilere erken dönem uyumsuz şemaların ölçülmesine yönelik Young Şema Ölçeği verilmiştir. 5 şema alanını kapsayan 18 şema boyutu olan bir ölçektir. 90 sorudan oluşmaktadır. Katılımcı, sorulara 1 (beni hiç tanımlamıyor) veya 6

(beni mükemmel şekilde tanımlıyor) arasında değişen puanlar arasından kendisine en uygunu yanıtlayacaktır. Kişinin verdiği yanıtlara bakılarak en yüksek cevap verdiği şema puanına bakılır ve şeması tespit edilir.

### **3.3.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği**

Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ), Leahy tarafından geliştirilen duygusal şema modeli kişinin duygularıyla baş etme stratejilerini açıklamaktadır. Ölçek 50 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 2 ile 7 maddeden oluşan, 14 alt şemadan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kişiler kendilerine en uygun cevabı 1 (benim için geçerli değil) veya 6 (benim için çok geçerli) aralığında değerlendirmektedir.

### **3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II**

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II), Fraley ve arkadaşlarının (2000) 18'i kaygı olarak, 18'i ise kaçınma olarak ölçmek üzere 36 maddeden oluşan envanterdir. Katılımcılar kendilerine en uygun yanıtı romantik ilişkilerindeki duygu ve düşünceleri ne ölçüde yansıttığına bağlı olarak 1 ile 7 aralıklı ölçekler üzerinden değerlendirmektedir. Selçuk ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır.

### **3.3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmış olup, hipotez testlerin uygulamasında normal dağılım varsayımları dikkate alınmıştır. Farklılıklarının belirlenmesinde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır.

## 4. BULGULAR

Araştırma grubunun sosyo-demografik özellikleri ve ölçek puanlarına ilişkin bulgular yer aldığı ifade edilebilir.

### 4.1.Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırma grubunun sosyo-demografik özelliklerine ilişkin istatistiksel veriler aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar**

| N=732                |                | n   | %  |
|----------------------|----------------|-----|----|
| <b>Cinsiyet</b>      | Kadın          | 425 | 58 |
|                      | Erkek          | 307 | 42 |
| <b>Yaş</b>           | 29 Yaş Altı    | 440 | 60 |
|                      | 29 Yaş ve Üstü | 292 | 40 |
| <b>Eğitim Durumu</b> | Üniversite     | 636 | 87 |
|                      | Yüksek lisans  | 96  | 13 |

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet dağılımlarına baktığımızda; 425 (%58) kadın ve 307 (%42) erkek olduğu gözlenmiştir.

Araştırma grubunun yaş ortalaması 29 olup, 29 yaş altında olan 440 (%60) kişi, 29 yaş ve üstünde 292 (%40) kişi olduğu gözlenmiştir.

Üniversite mezunu olan 636 (%87) kişi ve eğitimi yüksek lisans olan 96 (%13) kişi olarak gözlemlendiği söylenmektedir.



## Tanımlayıcı İstatistikler

Young şema ölçeği alt boyut, Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut, YİYE-II ölçeği alt boyut puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiş olup tanımlayıcı istatistikleri ile ilgili dağılımlar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 2. Young Şema Ölçeği Alt Boyut, Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut, YİYE-II Alt Boyut Puanları İle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler**

| N=732                       |                               | Ort.  | S. Sapma | Min.  | Max. | P    |      |
|-----------------------------|-------------------------------|---|----------|-------|------|------|------|
| Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) | Zedelenmiş Otonomi            | Başarısızlık                                  | 11,61    | 5,68  | 6    | 31   | 0,00 |
|                             |                               | Karamsarlık                                   | 12,16    | 4,96  | 5    | 29   | 0,00 |
|                             |                               | İç İç Geçme/Bağımlılık                        | 17,98    | 8,57  | 9    | 47   | 0,00 |
|                             |                               | Terk Edilme                                   | 9,60     | 4,96  | 5    | 30   | 0,00 |
|                             |                               | Hastalıkla/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık | 11,43    | 5,18  | 5    | 27   | 0,00 |
|                             | Zedelenmiş Otonomi            | 62,78   | 25,94    | 30    | 154  | 0,00 |      |
|                             | Kopukluk                      | Duygusal Yoksunluk                            | 10,94    | 4,56  | 5    | 30   | 0,00 |
|                             |                               | Sosyal İzolasyon/Güvensizlik                  | 15,45    | 6,37  | 7    | 42   | 0,00 |
|                             |                               | Duyguları Bastırma                            | 11,42    | 4,98  | 5    | 28   | 0,00 |
|                             |                               | Kusurluluk                                    | 9,35     | 4,80  | 5    | 26   | 0,00 |
| Kopukluk                    |                               | 47,16   | 17,89    | 22    | 115  | 0,00 |      |
| Yüksek Standartlar          | Onay Arayıcılık               | 18,93   | 6,21     | 6     | 36   | 0,00 |      |
|                             | Yüksek Standartlar            | 9,19  | 3,91     | 3     | 18   | 0,00 |      |
|                             | Yüksek Standartlar.2          | 28,12   | 8,98     | 9     | 53   | 0,00 |      |
| Diğeri Yönelimlilik         | Kendini Feda Etme             | 14,83   | 5,21     | 5     | 30   | 0,00 |      |
|                             | Cezalandırılma                | 20,28   | 6,39     | 6     | 36   | 0,00 |      |
| Zedelenmiş Sınırlar         | Diğeri Yönelimlilik           | 35,11   | 10,13    | 11    | 63   | 0,05 |      |
|                             | Ayrıcalık/Yetersiz Öz Denetim | 23,66   | 7,09     | 7     | 42   | 0,00 |      |
| Leahy Şema Ölçeği (LDŞÖ)    | Duygusal Ölçeği               | Zedelenmiş Sınırlar                           | 23,66    | 7,09  | 7    | 42   | 0,00 |
|                             |                               | Kontrol Edilemezlik                           | 23,18    | 3,52  | 12   | 35   | 0,00 |
|                             |                               | Duygulara Karşı Zayıflık                      | 15,90    | 3,71  | 5    | 26   | 0,00 |
|                             |                               | Anlaşılabilirlik                              | 12,23    | 3,75  | 3    | 18   | 0,00 |
|                             |                               | Duygulardan Kaçınma                           | 17,02    | 3,21  | 9    | 29   | 0,00 |
|                             |                               | Akılcılık İsteği                              | 14,21    | 3,76  | 4    | 24   | 0,00 |
|                             |                               | Hisleri Kabullenme                            | 21,48    | 4,20  | 9    | 30   | 0,00 |
|                             |                               | Ruminasyon                                    | 13,73    | 4,11  | 4    | 24   | 0,00 |
|                             |                               | Farklılık                                     | 16,17    | 2,58  | 5    | 24   | 0,00 |
|                             |                               | Duyguları İnkâr                               | 7,19     | 2,70  | 2    | 12   | 0,00 |
|                             |                               | Süreklilik                                    | 6,81     | 1,72  | 2    | 12   | 0,00 |
|                             |                               | Onaylanma                                     | 6,59     | 2,00  | 2    | 12   | 0,00 |
|                             |                               | Uzlaş   | 5,48     | 2,39  | 2    | 12   | 0,00 |
|                             |                               | Duyguları Zararlı Olarak Görme                | 8,12     | 2,54  | 2    | 12   | 0,00 |
|                             |                               | YİYE-II                                       | Suçluluk | 10,10 | 2,17 | 3    | 18   |
| Kaygılı Bağlanma            | 60,92                         |   | 17,84    | 20    | 119  | 0,00 |      |
| Kaçınan Bağlanma            | 58,27                         |   | 17,80    | 18    | 112  | 0,00 |      |

P= Kolmogorov-Smirnov Test Sonucu

Young şema ölçeği alt boyut puanlarına baktığımızda:

*Zedelenmiş otonomi ve alt boyut puanları:* Başarısızlık puan ortalamasının 11,61, karamsarlık puan ortalamasının 12,16, iç içe geçme/bağımlılık puan ortalamasının 17,98, terk edilme puan ortalamasının 9,60, hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık puan ortalamasının 11,43, zedelenmiş otonomi puan ortalamasının 62,78 olduğu gözlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre zedelenmiş otonomi ve alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

*Kopukluk ve alt boyut puanlarına baktığımızda:* Duygusal yoksunluk puan ortalamasının 10,94, sosyal izolasyon/güvensizlik puan ortalamasının 15,45, duyguları bastırma puan ortalamasının 11,42, kusurluluk puan ortalamasının 9,35, kopukluk puan ortalamasının 47,16 olduğu gözlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre kopukluk ve alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

*Yüksek standartlar ve alt boyut puanlarına baktığımızda:* Onay arayıcılık puan ortalamasının 18,93, yüksek standartlar puan ortalamasının 9,19, yüksek standartlar.2 puan ortalamasının 28,12 olduğu gözlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre yüksek standartlar ve alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

*Diğeri yönelimlilik ve alt boyut puanlarına baktığımızda:* Kendini feda etme puan ortalamasının 14,83, cezalandırılma puan ortalamasının 20,28, diğeri yönelimlilik puan ortalamasının 35,11 olduğu gözlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre diğeri yönelimlilik ve alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

*Zedelenmiş sınırlar ve alt boyut puanlarına baktığımızda:* Ayrıcalık/yetersiz öz denetim puan ortalamasının 23,66, zedelenmiş sınırlar puan ortalamasının 23,66 olduğu gözlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre zedelenmiş sınırlar ve alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut puanlarına baktığımızda:

Kontrol edilemezlik puan ortalamasının 23,18, duygulara karşı zayıflık puan ortalamasının 15,90, anlaşılabilirlik puan ortalamasının 12,23, duygulardan kaçınma

puan ortalamasının 17,02, akılcılık isteği puan ortalamasının 14,21, hisleri kabullenme puan ortalamasının 21,48, ruminasyon puan ortalamasının 13,73, farklılık puan ortalamasının 16,17, duyguları inkâr puan ortalamasının 7,19, süreklilik puan ortalamasının 6,81, onaylanma puan ortalamasının 6,59, uzlaşı puan ortalamasının 5,48, duyguları zararlı olarak görme puan ortalamasının 8,12, suçluluk puan ortalamasının 10,10 olduğu saptanmıştır.

Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

YİYE-II ölçeği alt boyut puanlarına baktığımızda:

Kaygılı bağlanma puan ortalamasının 60,92, kaçınan bağlanma puan ortalamasının 58,27 olduğu gözlenmiştir.

Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma puanlarının normal dağılım göstermediği gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

## YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri

Araştırma grubunun YİYE-II ölçeği alt boyut puanları ile Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut puanları arasındaki ilişki düzeylerine yönelik korelasyon analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 3. YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri**

| N=732                             |                                | YİYE-II          |                  |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|
|                                   |                                | Kaygılı Bağlanma | Kaçınan Bağlanma |
| Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) | Kontrol Edilemezlik            | r -0,38*         | -0,22*           |
|                                   | Duygulara Karşı Zayıflık       | r 0,43*          | 0,21*            |
|                                   | Anlaşılabilirlik               | r -0,46*         | -0,24*           |
|                                   | Duygulardan Kaçınma            | r -0,12*         | 0,07             |
|                                   | Akılcılık İsteği               | r 0,14*          | 0,00             |
|                                   | Hisleri Kabullenme             | r -0,22*         | -0,36*           |
|                                   | Ruminasyon                     | r 0,43*          | 0,09**           |
|                                   | Farklılık                      | r 0,10*          | 0,09**           |
|                                   | Duyguları İnkâr                | r -0,35*         | -0,07            |
|                                   | Süreklilik                     | r 0,00           | -0,04            |
|                                   | Onaylanma                      | r 0,14*          | 0,01             |
|                                   | Uzlaş                          | r 0,15*          | 0,11*            |
|                                   | Duyguları Zararlı Olarak Görme | r -0,37*         | -0,17*           |
|                                   | Suçluluk                       | r 0,21*          | 0,14*            |

\*P<0,01 ; \*\*P<0,05

### Kaygılı bağlanma puanlarına göre baktığımızda:

Kaygılı bağlanma ile kontrol edilemezlik puanları arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,38;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile duygulara karşı zayıflık puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,43;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile anlaşılabilirlik puanları arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,46;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile duygulardan kaçınma puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,12;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile akılcılık isteği puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,14;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile hisleri kabullenme puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,22;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile ruminasyon puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,43;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile farklılık puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,10;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile duyguları inkâr puanları

arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,35;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile süreklilik puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=0,00;p>0,05$ ). Kaygılı bağlanma ile onaylanma puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,14;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile uzlaşma puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,15;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile duyguları zararlı olarak görme puanları arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,37;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile suçluluk puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlendiği ifade edilmektedir ( $r=0,21;p<0,01$ ).

#### Kaçınan bağlanma puanlarına göre baktığımızda:

Kaçınan bağlanma ile kontrol edilemezlik puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,22;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile duygulara karşı zayıflık puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,21;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile anlaşılabilirlik puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,24;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile duygulardan kaçınma puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=0,07;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile akılcılık isteği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=0,00;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile hisleri kabullenme puanları arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,36;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile ruminasyon puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,09;p<0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile farklılık puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,09;p<0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile duyguları inkâr puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=-0,07;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile süreklilik puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=-0,04;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile onaylanma puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=0,01;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile uzlaşma puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,11;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile duyguları zararlı olarak görme puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,17;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile suçluluk puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlendiği ifade edilmektedir ( $r=0,14;p<0,01$ ).

**Tablo 4. Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri**

| Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) | Cinsiyet | N   | r | YİYE-II          |                   |
|-----------------------------------|----------|-----|---|------------------|-------------------|
|                                   |          |     |   | Kaygılı Bağlanma | Kaçıngan Bağlanma |
| Kontrol Edilemezlik               | Kadın    | 425 | r | -0,33*           | -0,15*            |
|                                   | Erkek    | 307 | r | -0,46*           | -0,30*            |
| Duygulara Karşı Zayıflık          | Kadın    | 425 | r | 0,42*            | 0,17*             |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,44*            | 0,26*             |
| Anlaşılabilirlik                  | Kadın    | 425 | r | -0,49*           | -0,22*            |
|                                   | Erkek    | 307 | r | -0,42*           | -0,28*            |
| Duygulardan Kaçınma               | Kadın    | 425 | r | -0,13*           | 0,03              |
|                                   | Erkek    | 307 | r | -0,09            | 0,12**            |
| Akılcılık İsteği                  | Kadın    | 425 | r | 0,14*            | 0,04              |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,12**           | -0,04             |
| Hisleri Kabullenme                | Kadın    | 425 | r | -0,19*           | -0,33*            |
|                                   | Erkek    | 307 | r | -0,26*           | -0,44*            |
| Ruminasyon                        | Kadın    | 425 | r | 0,42*            | 0,13**            |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,43*            | 0,03              |
| Farklılık                         | Kadın    | 425 | r | 0,11**           | 0,04              |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,10             | 0,15*             |
| Duyguları İnkâr                   | Kadın    | 425 | r | -0,34*           | -0,09             |
|                                   | Erkek    | 307 | r | -0,36*           | -0,06             |
| Süreklilik                        | Kadın    | 425 | r | -0,01            | -0,04             |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,02             | -0,03             |
| Onaylanma                         | Kadın    | 425 | r | 0,09             | -0,02             |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,18*            | 0,09              |
| Uzlaşma                           | Kadın    | 425 | r | 0,11**           | 0,03              |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,21*            | 0,22*             |
| Duyguları Zararlı Olarak Görme    | Kadın    | 425 | r | -0,37*           | -0,19*            |
|                                   | Erkek    | 307 | r | -0,36*           | -0,16*            |
| Suçluluk                          | Kadın    | 425 | r | 0,21*            | 0,14*             |
|                                   | Erkek    | 307 | r | 0,20*            | 0,16*             |

\*p<0,01 ; \*\*p<0,05

Cinsiyete göre kaygılı bağlanma ile Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon:

Kaygılı bağlanma ile kontrol edilemezlik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında ters yönde olan, zayıf ve anlamlı olan bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile duygulara karşı zayıflık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile anlaşılabilirlik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olarak sonuçlar verildiği gözlendiği ifade edilmektedir. Kaygılı bağlanma ile duygulardan kaçınma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile akılcılık isteği puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlendiği ifade

edilmektedir. Kaygılı bağlanma ile hisleri kabullenme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ise ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile ruminasyon puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile farklılık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile duyguları inkâr puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile süreklilik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile onaylanma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ise aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile uzlaşma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile duyguları zararlı olarak görme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile suçluluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir.

Cinsiyete göre kaçınan bağlanma ile Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon:

Kaçınan bağlanma ile kontrol edilemezlik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ise ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile duygulara karşı zayıflık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ise aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile anlaşılabilirlik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ise ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile duygulardan kaçınma puanları arasındaki

korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ise aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile akılcılık isteği puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile hisleri kabullenme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında ters yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile ruminasyon puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile farklılık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ise aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile duyguları inkâr puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile süreklilik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile onaylanma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile uzlaşma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile duyguları zararlı olarak görme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile suçluluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir.

### **YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri**

Araştırma grubunun YİYE-II ölçeği alt boyut puanları ile Young şema ölçeği alt boyut puanları arasındaki ilişki düzeylerine yönelik korelasyon analiz sonuçları aşağıda ifade edilmektedir.



**Tablo 5. YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri**

| N=732                       |                     | YİYE-II                                       |                  |         |
|-----------------------------|---------------------|---|------------------|---------|
|                             |                     | Kaygılı Bağlanma                              | Kaçınan Bağlanma |         |
| Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) | Zedelenmiş Otonomi  | Başarısızlık                                  | r 0,47*          | 0,29*   |
|                             |                     | Karamsarlık                                   | r 0,50*          | 0,21*   |
|                             |                     | İç İçe Geçme/Bağımlılık                       | r 0,54*          | 0,34*   |
|                             |                     | Terk Edilme                                   | r 0,58*          | 0,32*   |
|                             |                     | Hastalıkla/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık | r 0,54*          | 0,21*   |
|                             | Kopukluk            | Zedelenmiş Otonomi                            | r 0,60*          | 0,31*   |
|                             |                     | Duygusal Yoksunluk                            | r 0,43*          | 0,23*   |
|                             |                     | Sosyal İzolasyon/Güvensizlik                  | r 0,54*          | 0,22*   |
|                             |                     | Duyguları Bastırma                            | r 0,42*          | 0,27*   |
|                             |                     | Kusurluluk                                    | r 0,49*          | 0,30*   |
|                             | Yüksek Standartlar  | Kopukluk                                      | r 0,55*          | 0,29*   |
|                             |                     | Onay Arayıcılık                               | r 0,37*          | -0,05   |
|                             |                     | Yüksek Standartlar                            | r 0,26*          | 0,02    |
|                             | Diğeri Yönelimlilik | Yüksek Standartlar.2                          | r 0,37*          | -0,03   |
|                             |                     | Kendini Feda Etme                             | r 0,25*          | -0,01   |
|                             |                     | Cezalandırılma                                | r 0,21*          | -0,09** |
|                             |                     | Diğeri Yönelimlilik                           | r 0,26*          | -0,07   |
|                             | Zedelenmiş Sınırlar | Ayrıcalık/Yetersiz Öz Denetim                 | r 0,18*          | -0,10*  |
|                             |                     | Zedelenmiş Sınırlar                           | r 0,18*          | -0,10*  |

\*p<0,01 ; \*\*p<0,05

Kaygılı bağlanma puanlarına göre baktığımızda:

Kaygılı bağlanma ile başarısızlık puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,47;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile karamsarlık puanları arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,50;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile iç içe geçme/bağımlılık puanları arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,54;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile terk edilme puanları arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,58;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık puanları arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,54;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile zedelenmiş otonomi puanları arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,60;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile duygusal yoksunluk puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,43;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile sosyal izolasyon/güvensizlik puanları arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,54;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile duyguları bastırma puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir

( $r=0,42;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile kusurluluk puanları aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,49;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile kopukluk puanları arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,55;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile onay arayıcılık puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,37;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile yüksek standartlar puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,26;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile yüksek standartlar.2 puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,37;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile kendini feda etme puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,25;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile cezalandırılma puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,21;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile diğeri yönelimlilik puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,26;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile ayrıcalık/yetersiz öz denetim puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,18;p<0,01$ ). Kaygılı bağlanma ile zedelenmiş sınır puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlendiği ifade edilmiştir ( $r=0,18;p<0,01$ ).

Kaçıngan bağlanma puanlarına göre baktığımızda:

Kaçıngan bağlanma ile başarısızlık puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,29;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile karamsarlık puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,21;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile iç içe geçme/bağımlılık puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,34;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile terk edilme puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,32;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,21;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile zedelenmiş otonomi puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,31;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile duygusal yoksunluk puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,23;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile sosyal izolasyon/güvensizlik puanları arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,22;p<0,01$ ). Kaçıngan bağlanma ile duyguları bastırma puanları

arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,27;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile kusurluluk puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,30;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile kopukluk puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=0,29;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile onay arayıcılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=-0,05;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile yüksek standartlar puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=-0,02;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile yüksek standartlar.2 puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=-0,03;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile kendini feda etme puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=-0,01;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile cezalandırılma puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,09;p<0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile diğeri yönelimlilik puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ( $r=-0,07;p>0,05$ ). Kaçınan bağlanma ile ayrıcalık/yetersiz öz denetim puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,10;p<0,01$ ). Kaçınan bağlanma ile zedelenmiş sınır puanları arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r=-0,10;p<0,01$ ).

**Tablo 6. Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği Alt Boyut ile Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri**

| Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3)  | Cinsiyet                                      | N                  | R     | YİYE-II          |                  |         |       |
|------------------------------|---|--------------------|-------|------------------|------------------|---------|-------|
|                              |   |                    |       | Kaygılı Bağlanma | Kaçınan Bağlanma |         |       |
| Zedelenmiş Otonomi           | Başarısızlık                                  | Kadın              | 425   | R                | 0,46*            | 0,22*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,47*            | 0,42*   |       |
|                              | Karamsarlık                                   | Kadın              | 425   | R                | 0,47*            | 0,19*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,54*            | 0,26*   |       |
|                              | İç İçe Geçme/Bağımlılık                       | Kadın              | 425   | R                | 0,51*            | 0,29*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,59*            | 0,43*   |       |
|                              | Terk Edilme                                   | Kadın              | 425   | R                | 0,55*            | 0,28*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,61*            | 0,41*   |       |
|                              | Hastalıkla/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık | Kadın              | 425   | R                | 0,51*            | 0,19*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,56*            | 0,26*   |       |
|                              | Zedelenmiş Otonomi                            | Kadın              | 425   | R                | 0,58*            | 0,27*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,63*            | 0,40*   |       |
|                              | Kopukluk                                      | Duygusal Yoksunluk | Kadın | 425              | R                | 0,38*   | 0,22* |
|                              |   |                    | Erkek | 307              | R                | 0,50*   | 0,28* |
| Sosyal İzolasyon/Güvensizlik |   | Kadın              | 425   | R                | 0,50*            | 0,19*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,59*            | 0,31*   |       |
| Duyguları Bastırma           |   | Kadın              | 425   | R                | 0,36*            | 0,29*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,49*            | 0,28*   |       |
| Kusurluluk                   |   | Kadın              | 425   | R                | 0,42*            | 0,24*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,57*            | 0,44*   |       |
| Kopukluk                     |   | Kadın              | 425   | R                | 0,50*            | 0,27*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,63*            | 0,37*   |       |
| Yüksek Standartlar           | Onay Arayıcılık                               | Kadın              | 425   | R                | 0,40*            | 0,00    |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,32*            | -0,12** |       |
|                              | Yüksek Standartlar                            | Kadın              | 425   | R                | 0,31*            | 0,14*   |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,17*            | -0,14** |       |
| Yüksek Standartlar.2         | Kadın   | 425                | R     | 0,41*            | 0,06             |         |       |
|                              | Erkek   | 307                | R     | 0,30*            | -0,15*           |         |       |
| Diğeri Yönelimlilik          | Kendini Feda Etme                             | Kadın              | 425   | R                | 0,18*            | 0,02    |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,35*            | -0,05   |       |
|                              | Cezalandırılma                                | Kadın              | 425   | R                | 0,22*            | 0,00    |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,19*            | -0,20*  |       |
|                              | Diğeri Yönelimlilik                           | Kadın              | 425   | R                | 0,24*            | 0,00    |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,29*            | -0,15** |       |
| Zedelenmiş Sınırlar          | Ayrıcalık/Yetersiz Öz Denetim                 | Kadın              | 425   | R                | 0,21*            | 0,00    |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,13**           | -0,23*  |       |
|                              | Zedelenmiş Sınırlar                           | Kadın              | 425   | R                | 0,21*            | 0,00    |       |
|                              |   | Erkek              | 307   | R                | 0,13**           | -0,23*  |       |

\*p<0,01 ; \*\*p<0,05

Cinsiyete göre kaygılı bağlanma puanları ile Young şema ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon:

Kaygılı bağlanma ile başarısızlık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile karamsarlık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile iç içe geçme/bağımlılık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, orta

derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile terk edilme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile zedelenmiş otonomi puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile duygusal yoksunluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile sosyal izolasyon/güvensizlik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile duyguları bastırma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile kusurluluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile kopukluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile onay arayıcılık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile yüksek standartlar puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile yüksek standartlar.2 puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile kendini feda etme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile cezalandırılma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile diğeri yönelimlilik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde,

zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma ile ayrıcalık/yetersiz öz denetim puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaygılı bağlanma ile zedelenmiş sınır puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Cinsiyete göre kaçınan bağlanma puanları ile Young şema ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon:

Kaçınan bağlanma ile başarısızlık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile karamsarlık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile iç içe geçme/bağımlılık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile terk edilme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile zedelenmiş otonomi puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile duygusal yoksunluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile sosyal izolasyon/güvensizlik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile duyguları bastırma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile kusurluluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Kaçınan bağlanma ile kopukluk puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile onay arayıcılık puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile yüksek standartlar puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında aynı yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu, erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile yüksek standartlar.2 puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile kendini feda etme puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında ve erkekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile cezalandırılma puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile diğeri yönelimlilik puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kaçınan bağlanma ile ayrıcalık/yetersiz öz denetim puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma ile zedelenmiş sınır puanları arasındaki korelasyonda; kadınlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, erkekler arasında ters yönde, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir.

## Cinsiyete Göre Leahy Duygusal Şema Ölçek Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 7.Cinsiyete Göre Leahy Duygusal Şema Ölçek Alt Boyut Puanlarının**

| N=732                                 | Cinsiyet | N   | Ort.  | Sıra Ort. | Z      | p     |
|---------------------------------------|----------|-----|-------|-----------|--------|-------|
| <b>Kontrol Edilemezlik</b>            | Kadın    | 425 | 23,05 | 358,89    | -1,151 | 0,25  |
|                                       | Erkek    | 307 | 23,36 | 377,03    |        |       |
| <b>Duygulara Karşı Zayıflık</b>       | Kadın    | 425 | 16,21 | 383,48    | -2,564 | 0,01* |
|                                       | Erkek    | 307 | 15,48 | 343,00    |        |       |
| <b>Anlaşılabilirlik</b>               | Kadın    | 425 | 12,24 | 366,13    | -0,057 | 0,96  |
|                                       | Erkek    | 307 | 12,21 | 367,02    |        |       |
| <b>Duygulardan Kaçınma</b>            | Kadın    | 425 | 16,97 | 363,91    | -0,391 | 0,70  |
|                                       | Erkek    | 307 | 17,08 | 370,08    |        |       |
| <b>Akılcılık İsteği</b>               | Kadın    | 425 | 14,09 | 355,52    | -1,659 | 0,10  |
|                                       | Erkek    | 307 | 14,39 | 381,70    |        |       |
| <b>Hisleri Kabullenme</b>             | Kadın    | 425 | 21,80 | 382,77    | -2,456 | 0,01* |
|                                       | Erkek    | 307 | 21,03 | 343,97    |        |       |
| <b>Ruminasyon</b>                     | Kadın    | 425 | 13,76 | 367,47    | -0,147 | 0,88  |
|                                       | Erkek    | 307 | 13,70 | 365,15    |        |       |
| <b>Farklılık</b>                      | Kadın    | 425 | 16,29 | 375,09    | -1,303 | 0,19  |
|                                       | Erkek    | 307 | 16,02 | 354,61    |        |       |
| <b>Duyguları İnkâr</b>                | Kadın    | 425 | 7,37  | 381,25    | -2,234 | 0,03* |
|                                       | Erkek    | 307 | 6,94  | 346,08    |        |       |
| <b>Süreklilik</b>                     | Kadın    | 425 | 6,77  | 362,38    | -0,641 | 0,52  |
|                                       | Erkek    | 307 | 6,87  | 372,20    |        |       |
| <b>Onaylanma</b>                      | Kadın    | 425 | 6,46  | 352,49    | -2,136 | 0,03* |
|                                       | Erkek    | 307 | 6,77  | 385,90    |        |       |
| <b>Uzlaş</b>                          | Kadın    | 425 | 5,48  | 366,81    | -0,048 | 0,96  |
|                                       | Erkek    | 307 | 5,49  | 366,07    |        |       |
| <b>Duyguları Zararlı Olarak Görme</b> | Kadın    | 425 | 8,32  | 381,91    | -2,336 | 0,02* |
|                                       | Erkek    | 307 | 7,84  | 345,17    |        |       |
| <b>Suçluluk</b>                       | Kadın    | 425 | 9,93  | 354,67    | -1,803 | 0,07  |
|                                       | Erkek    | 307 | 10,32 | 382,88    |        |       |

\*p<0,05

### Karşılaştırılması

Z=Mann Whitney U Testi

Erkeklerin, kadınlara göre kontrol edilemezlik, duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, süreklilik, onaylanma, uzlaş ve suçluluk puanlarının daha yüksek olduğu; duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkâr ve duyguları zararlı olarak göre puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Test sonucunu değerlendirdiğimizde, erkek ve kadınların kontrol edilemezlik, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, ruminasyon, farklılık, süreklilik,



uzlaşı ve suçluluk puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Erkek ve kadınların duygulara karşı zayıflık, hisleri kabullenme, duyguları inkâr, onaylanma ve duyguları zararlı olarak görme puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

### Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre YİYE-II ölçeği alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 8. Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması**

| N=732   |                  | Cinsiyet | n   | Ort.  | Sıra Ort. | Z      | p     |
|---------|------------------|----------|-----|-------|-----------|--------|-------|
| YİYE-II | Kaygılı Bağlanma | Kadın    | 425 | 60,56 | 361,42    | -0,765 | 0,44  |
|         |                  | Erkek    | 307 | 61,42 | 373,53    |        |       |
|         | Kaçınan Bağlanma | Kadın    | 425 | 59,88 | 385,94    | -2,927 | 0,00* |
|         |                  | Erkek    | 307 | 56,02 | 339,59    |        |       |

\* $p<0,05$

Z=Mann Whitney U Testi

Erkeklerin, kadınlara göre kaygılı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu; kaçınan bağlanma puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Test sonucunu değerlendirdiğimizde, erkek ve kadınların kaygılı bağlanma puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p>0,05$ ); kaçınan bağlanma puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<0,05$ ) gözlenmiştir.

## Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre Young şema ölçeği alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 9. Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması**

| N=732                         |  | Cinsiyet | n     | Ort.   | Sıra Ort. | Z      | p     |
|-------------------------------|--|----------|-------|--------|-----------|--------|-------|
| Zedelenmiş Otonomi            | Başarısızlık                                   | Kadın    | 425   | 11,15  | 354,35    | -1,840 | 0,07  |
|                               |  | Erkek    | 307   | 12,24  | 383,32    |        |       |
|                               | Karamsarlık                                    | Kadın    | 425   | 11,91  | 354,26    | -1,847 | 0,07  |
|                               |  | Erkek    | 307   | 12,51  | 383,45    |        |       |
|                               | İç İçe Geçme/Bağımlılık                        | Kadın    | 425   | 17,20  | 347,85    | -2,815 | 0,01* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 19,07  | 392,32    |        |       |
|                               | Terk Edilme                                    | Kadın    | 425   | 9,10   | 347,28    | -2,934 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 10,28  | 393,11    |        |       |
|                               | Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık | Kadın    | 425   | 11,12  | 353,98    | -1,890 | 0,06  |
|                               |  | Erkek    | 307   | 11,87  | 383,83    |        |       |
| Zedelenmiş Otonomi            | Kadın  | 425      | 60,48 | 349,63 | -2,540    | 0,01*  |       |
|                               | Erkek  | 307      | 65,96 | 389,86 |           |        |       |
| Kopukluk                      | Duygusal Yoksunluk                             | Kadın    | 425   | 10,62  | 346,97    | -2,951 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 11,37  | 393,54    |        |       |
|                               | Sosyal İzolasyon/Güvensizlik                   | Kadın    | 425   | 14,91  | 349,89    | -2,505 | 0,01* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 16,20  | 389,50    |        |       |
|                               | Duyguları Bastırma                             | Kadın    | 425   | 10,81  | 340,22    | -3,966 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 12,27  | 402,87    |        |       |
|                               | Kusurluluk                                     | Kadın    | 425   | 8,88   | 346,76    | -3,007 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 10,01  | 393,82    |        |       |
|                               | Kopukluk                                       | Kadın    | 425   | 45,22  | 342,69    | -3,585 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 49,84  | 399,46    |        |       |
| Yüksek Standartlar.2          | Onay Arayıcılık                                | Kadın    | 425   | 18,66  | 356,33    | -1,533 | 0,13  |
|                               |  | Erkek    | 307   | 19,32  | 380,58    |        |       |
|                               | Yüksek Standartlar                             | Kadın    | 425   | 8,67   | 336,98    | -4,456 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 9,91   | 407,36    |        |       |
|                               | Yüksek Standartlar.2                           | Kadın    | 425   | 27,32  | 345,51    | -3,162 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 29,23  | 395,56    |        |       |
|                               | Kendini Feda Etme                              | Kadın    | 425   | 14,62  | 355,99    | -1,585 | 0,11  |
|                               |  | Erkek    | 307   | 15,11  | 381,06    |        |       |
|                               | Cezalandırılma                                 | Kadın    | 425   | 19,67  | 345,36    | -3,186 | 0,00* |
|                               |  | Erkek    | 307   | 21,12  | 395,76    |        |       |
| Diğeri Yönelimlilik           | Kadın  | 425      | 34,29 | 349,27 | -2,595    | 0,01*  |       |
|                               | Erkek  | 307      | 36,23 | 390,35 |           |        |       |
| Ayrıcalık/Yetersiz Öz Denetim | Kadın  | 425      | 23,08 | 349,42 | -2,574    | 0,01*  |       |
|                               | Erkek  | 307      | 24,46 | 390,15 |           |        |       |
| Zedelenmiş Sınırlar           | Kadın  | 425      | 23,08 | 349,42 | -2,574    | 0,01*  |       |
|                               | Erkek  | 307      | 24,46 | 390,15 |           |        |       |

\*p<0,05

Z=Mann Whitney U Testi

Erkeklerin, kadınlara göre zedelenmiş otonomi ve alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu; kopukluk ve alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu; yüksek standartlar ve alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu; diğeri yönelimlilik ve alt boyut puanlarının

daha yüksek olduğu; zedelenmiş sınırlar ve alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Test sonucunu değerlendirdiğimizde, erkek ve kadınların başarısızlık, karamsarlık, hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık, onay arayıcılık, kendini feda etme puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmektedir ( $p>0,05$ ).

Erkek ve kadınların iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, zedelenmiş otonomi, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk, kopukluk, yüksek standartlar, yüksek standartlar.2, cezalandırılma, diğeri yönelimlilik, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, zedelenmiş sınırlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmektedir ( $p<0,05$ ).

## 5.TARTIŞMA

Çalışmamızda bağlanma örüntülerinden kaygı ve kaçınma boyutu olmak üzere iki farklı boyut içerisinde değerlendirilmiştir. Bağlanma örüntüsünün temel özelliği; hissedilen bir olumsuz durum veya huzursuzluk noktasında bakım veren kişinin yanında olma, bakım veren kişinin yanında olmanın verdiği rahatlama hissi (güvenli sığınak), çevrenin keşfi ve tanıma gibi bağlanma dışındaki davranışlarda bakım veren kişinin rahatlık hissettiren ve güvene dayalı olduğu için güvenli üs şeklinde görme davranışları yetişkin dönemindeki yakın ilişkilerde de öne çıkmaktadır(Güngör, 2000).Bu bağlamda bağlanma örüntülerinin kişinin hayatının ileriki dönemlerinde duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışmada üniversitede mezunu katılımcıların, bağlanma stillerinin bilişsel ve duygusal şemalarıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Tartışma bölümünde, bu amaca yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgular mevcut alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II ve Leahy Duygusal Şema ölçeği sonuçlarına bakılarak ilişki düzeyi incelendiğinde duygulardan kaçınma alt ölçeğinin kaçınan bağlanma ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygulardan kaçınma kişinin hissettiği duygudan kurtulmaya çalışması şeklindedir. Bu bulgular alanyazın ile uyumludur. Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler duygularının serbest kalmasına izin vermemedikleri gözlemlenmiştir(Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kişiyeye temel bakımını sağlayan tarafından yeterli empati ve onaylayıcı tutumu sağlayamazsa narsistik libido bastırılmaktadır. Bundan kaynaklı olarak bastırma, bölünme, değersizleştirme gibi ilkel savunma mekanizmaları çıkmaktadır(Kohut, 1971).

Kaçınan bağlanmada bebek anne ortamdayken yokmuş gibi davrandığı için; bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde kaçınan bağlanma yapısına sahip bireylerin bastırma savunma mekanizmalarını kullanarak duygularından kaçınma davranışı sergilediği söylenebilir.

Kaygılı bağlanma yapısına sahip bireylerde duygulardan kaçınmanın anlamlı ancak ters yönde olduğu gözlemlenmiştir. Yansıtma savunma mekanizması kişinin hissettiği duygular ve düşüncelerle baş etmekte zorluk çektiği zamanlar da başka bir duruma yansıtılmasıdır(Vaillant,1992). Bu veriler sonucunda incelediğimizde kişinin duygulardan kaçınarak, o duyguyu o anda başka bir duruma yansıttığı söylenebilir.

Çünkü; Kaygılı bağlanma yapısına sahip bireylerin anneleri ile olan ilişkileri gözlemlendiğinde anneleri ile olan ilişkileri güven arz etmediği için kaygılı bağlanma yapısına sahip olduğu gözlenmiştir.

Cinsiyete göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II ve Leahy Duygusal Şema ölçeği sonuçlarına bakılarak ilişki düzeyi incelendiğinde kontrol edilemezlik alt ölçeğinin, erkeklerde daha fazla ilişkili olduğu gözlemlenirken kadınlarda diğerine oranla daha az ilişkili olduğu ifade edilebilir. Yani kaygılı bağlanma arttıkça, kontrol edemezlik azalmaktadır. Kişinin kendi düşünme süreçlerinin farkında olarak, bu süreçlerin kontrolünü sağlamasına metakognisyon(üstbilgi) denmektedir(Hacker ve Dunlosky, 2003; Jager, Jensen ve Reezigt, 2005). İçinde bulunduğu bu durum ile ilgili farkındalığının olması üst bilişsel süreçlerini aktif olarak kullandığı anlamına gelmektedir. Kontrol edilemezliğin kaygılı bağlanma da ters orantıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak; kişi kontrol etmeye çalışırsa kontrol edemeyeceğini anlar ancak bunun için bir farkındalığa ihtiyacı olabilir. Kişinin duygularının kontrol edilemez olduğunun farkında olmadığı ifade edilebilir. Farkındalığının düşük ve iç görüsü olmamasından kaynaklı olarak kaygılı olan kişinin duygularını kontrol edip etmediğini yok saymaktadır. Eğer ki üst bilişine getirirse farkındalığa erişmiş olabilir. Ancak üst bilişsel süreçlerine getirmediği için farkında olmakta güçlük çektiği söylenebilir. Kişi içinde bulunduğu durumu inkar etmesinden kaynaklı olarak bu süreç içerisinde olabilir. Yüksek düzeyde kaygılı bağlanan biri için kontrol edilemezlik beklediğimiz bir şey ama duygusal olarak bunu görmemek ve karşılaşmamak için yok sayarak, duygunun kontrol edilip edilemediğini bile farkında olmamaktadır. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler de aynı zamanda olumsuz duygular hissetmeyi zayıflık olarak gördükleri söylenebilir. Bu bilgiler alınyazın ile uyumludur. Bu tarz kişiler olumsuz durumla karşılaştıklarında inkar ederek ve bastırarak başa çıkabilmektedirler (Bowlby,1988).

Kişi kaygılı bağlanma örüntüsüne sahipse farkında olmadan bilinç dışına iterek farkındalığın dışında tutulduğu söylenebilir. Kaygı arttıkça duygusal olarak kontrol edilemezlik şemasının düştüğü sonucuna varılmıştır. Kaygılı bağlanan kişiler şema olarak bazı duygulardan başlangıçta kaçarak bazı semaların yükselmesine bazılarının da düşmesine neden oluyor. Bulgular literatür ile uyumludur. Kaygılı bağlanan bireyler, olumsuz olan duygularını devam ettirme konusunda ya da arttırma konusunda eğilim göstermektedirler(Lopez ve ark., 1997).

Kaçınan bağlanma yaşayan bireyler anneleri yanındayken bile bağımsız davrandıkları göz önüne alınmıştır. Kaçınan bağlanma yaşayan erkeklerde kadınlara oranla kontrol edilemezliğin daha ilişkili olduğu söylenebilir. İlişki içerisinde duygularını göstermemeyi tercih ettikleri gözlemlenmiştir.

Yapılan çalışmalarda da toplum içerisinde erkeklere yüklenen beklentinin erkeklerin evin gelir durumunu sağlayan, güçlü olması gereken, aktif ve korumacı yapısı olması; kadınların ise daha çok duygusal, merhametli, narin gibi modeller çoğu toplumun paylaşımında bulunduğu temel cinsiyet rolleri olmaktadır. Erkekler çoğunlukla ekonomi, politika gibi alanlara ilgi duyar ve başarı sağlarken, kadınların sanatsal alanlara daha çok önemsedikleri görülmektedir. Teknolojik bilgilerin takibini sağlama, futbol sevgisi, aile reisi gibi roller erkeklere yüklenirken; sanat, moda, vb. alanlara yönelen roller kadınlar tarafından beklenmektedir(Günay&Bener, 2011; Gündüz-Kalan, 2010). Bu veriler ışığında erkeklerin her iki bağlanma stilinde de kontrol edilemezlik ile ilgili ters yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu göz önüne alınarak belirsizliğe karşı kontrol edilemezliğin erkekleri tedirgin ettiği söylenebilir.

Herkeste duygusal şemaların varlığı söz konusu olup, sadece bazı semaların farkındalığa gelmesi ve gelmemesi söz konusudur. Kaygılı bağlanan birisi duyguları arttıkça bazı şemalarını bilinç dışına itiyor bazılarının farkında oluyor. Günün sonunda gerçekten duygularını kontrol edilme iç güdüsünü bilinçdışına itiyor. Bilincinde görebilmesine izin verdiği semalarla mücadele ediyor olabilir. “İd, ‘Hemen şimdi istiyorum!’ der, ego, ‘Koşullar uygunsa sana istediğini verebilirim’ der.”(Cüceloğlu,1996) “Ego ikisi arasında bir uzlaşma noktası bulmaya çalışır. Kaygı ve savunma mekanizmaları bu çatışmalardan doğar”(Cüceloğlu,1996). Bu bilgilere bağlı olarak kaygılı bağlanan kişilerin ego dengesinin sağlanamadığı söylenebilir.

Uzlaşıda kaygılı bağlanma yaşayan erkeklerin herkes gibi kendi hisleini herkes gibi görmesinden dolayı kaygılı bağlanma örüntüsünün kadınlara oranla arttığını söyleyebiliriz.

Kaçınan bağlanma yaşayan kadınlarda ise kendisini toplum içerisinde herkes ile aynı duygusal hislerde gördüğünde kaçınan bağlanma örüntüsünün içerisinde olmadığı, erkeklerin ise kendisini toplum içerisinde herkesin hissettiği gibi olduğunu hissettiğinde kaçınan bağlanma örüntüsüne dahil olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaçınan bağlanma yaşayan kadınlarda bilinçli olarak tekrar eden düşüncelerin içerisinde buldukları sonucuna varılmıştır. Bu sonuca bağlı olarak duygulara karşı zayıflığın da kadınlarda anlamlı çıktığı göz önüne alındığında kaçınan bağlanma yaşayan kadınların erkeklere oranla; kendi duygularına yönelik zayıflık hissetmesinden kaynaklı tekrar eden düşünceler içerisinde bulunduğu söylenebilir.

Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerde onaylanma ihtiyacı olduğu, kadınlarda ise anlamlı bir sonuç çıkmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak erkeklerin kadınlara oranla duyguları hakkında onay ihtiyacı içerisinde olduğu söylenebilir.

Young'a göre (1999) sert olan, tekrara yönelik ve değişime direnç gösteren inançlar, kişinin kendisine yönelik temel yapılarını oluşturmaktadır. Cinsiyete göre bağlanmanın bilişsel şema ölçeği arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; onay arayıcılık alt ölçeğinin kaygılı bağlanma yaşayan kadın ve erkeklerde anlamlı iken, kaçınan bağlanma yaşayan kadınlarda anlamlı bir sonuç çıkmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerde ise ters yönde anlamlı bir ilişki çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak kendi kişiliklerini oluşturmak için başkalarının onayını bekledikleri söylenebilir.

Zedelenmiş sınırlarda ise kaygılı bağlanan kadınların erkeklere oranla daha yüksek zedelenmiş sınırlara sahip olduğu söylenebilir. Kadınların erkeklere oranla kişisel sınırlarını belirlemede güçlük çektikleri ifade edilebilir. Kaçınan bağlanma yaşayan kadınlarda ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunlara bağlı olarak kaçınan bağlanma yaşayan kadınların kaygılı bağlanma yaşayan kadınlara göre yok saydığı için doğrudan belirli bir şema ile şekillendirmediği söylenebilir. Ancak kaçınan bağlanma yaşayan erkeklerde ters yönde anlamlı bir sonuca varılmıştır. Buna bağlı olarak kaçınan bağlanma yaşayan erkeklerin kadınlara oranla davranışların kontrolünü sağlamakta zorlandığı ifade edilebilir.

Erken dönemdeki uyumsuz şemaların, çocukluk dönemindeki olumsuz bağlanma örüntüleri ve yaşayamamış olduğu ihtiyaçlarından kaynaklı kişinin hayatını olumsuz etkileyebileceği ifade edilmiştir.

Cinsiyete Göre Duygusal Şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde; erkeklerin, kadınlara oranla kontrol edilemezlik, duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, süreklilik, onaylanma, uzlaşma ve suçluluk puanlarının daha yüksek olduğu; duygulara karşı zayıflık,

anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar ve duyguları zararlı görme puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Cinsiyete göre bağlanma örüntüleri arasındaki ilişki incelendiğinde; erkeklerin kadınlara göre kaygılı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu; kaçınan bağlanma puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Mason, Platts ve Tyson(2005) erken dönem içerisinde meydana gelen uyumsuz şemalarla, olumsuz bağlanma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla yapılan araştırmada, ruh sağlığı merkezine başvuran 72 kişiye Young Şema Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE-I) ve Rutin Değerlendirme Sonuçları ölçekleri doldurtulmuştur. Katılımcıların %81'inin güvensiz bağlanma tarzına sahip oldukları (Korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları) sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, yüksek düzeyde korkulu bağlanma örüntüsü içerisinde olan kişilerin erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarının da yüksek sonuçlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, literatürdeki çalışmalar mevcut araştırmayı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak yapılan çalışmada, bağlanma kuramına göre, bebeklerle bakımını sağlayan kişi arasındaki duygusal bağ, “beşikten mezara kadar” insan hayatının önemli bir unsuru olarak ifade edilmektedir(Bowly,1979). Çocukluk zamanındaki bağlanma stilleri duygu ve bilişsel şemalarının oluşmasında zemin hazırlamaktadır. Duygusal ve bilişsel şemaların insan yaşamının hemen tüm alanlarında belirleyici bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Savunma mekanizmalarını kullanarak baş etme yöntemi sergilemeleri cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

## **6.ÖNERİLER**

1. Bu araştırma örneğinde 732 kişi bulunmaktadır. Sonraki araştırmalarda örneklem sayısı daha geniş tutulabilir.
2. Bu araştırma, yalnızca lisans ve lisans üstü eğitimi olan katılımcılar dahil edilmiştir. Sonraki araştırmalar için farklı eğitim düzeyi olan katılımcılar seçilebilir.
3. Duygusal şemaların düşük olması ya da yüksek olmasının bunun bilinç dışında olup olmadığı ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
4. Psikoterapilerde duygu odaklı yaklaşımın farkındalığı sağlanması amaçlanabilir.



## 7. KAYNAKÇA

Ainsworth, M.D.S.(1969).Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.

Ainsworth M., ve M. Waters, Blehar, E., & Wall, S.,(1978).*Patterns of Attachment:A Psychological Study of Strange Situation*, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Pub.

Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.

Ainsworth , M.D.S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46 (4) , 331-341.

Balkaya, F. (2005). Bilgi işleme süreçleri açısından bağlanma kuramının yeniden ele alınması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(özel ek sayı). 17-41.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M., (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, J.S.(1995). *Depression : Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Björek C., Clinton, D., Sohlberg, S., Hallström, T. ve Noring, C. (2003). Interpersonal profiles in eating disorders: Ratings of SASB self-image. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76. 337-349.

Bowlby,J.(1951).*Maternal care and mental health*, Geneva: World Health Organization

Bowlby,J.(1969).*Attachment and loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, J.,(1969-1982).*Attachment and Loss: Volume I Attachment*. New York, Tavistock Institute of Human Relation-Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation*. New York :Basic Books.

Bowlby, J.,(1973). *Attachment and Loss: Volume II Separation, Anxiety and Anger*,London- New York, Tavistock Institute- Basic Books.

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol 3. Loss: Soddness and Depression*.New York: Basic Boks.

Bowlby,J. (1982).*Attachment and loss: Vol.1. Attachment.(2nd ed.)*. New York: Basic Books. Original work published 1969.

Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory. London: Routledge.

Bretherton I (1992): The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Dev Psychol* 28: 759-775.

Colins,N.L.,& Read,S.J.(1990).Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples.*Journal of Personality and Social Psychology*,59,644 663.

Cooper, M.L., Shaver, P.R. ve Collins, N.L.(1998). Attachment styles, emotion regulation and adjusment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1380-1397.

Dochy,F.J.R.C.,Bouwens,M.R.J.(1990) *Schema Theories as a Base fort he Structural Representation of the Knowledge Base*. Open University, Secretariaat OTIC/COP,Postbus 2960,6401 DL Heerlen,The Netherlands,ED 387489.

Dönmez,A., (2000).’’Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve’’,Türk Psikoloji Bülteni.16,17,ss.29-50.

Duran, S. (2016). Depresyon ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki Otomatik Düşünce Özelliklerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

Güngör, D. (2000). Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklara aktarımında anababalık stillerinin rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.

Gürkan, B. (2012). Şemalar ve Başetme Yollarının Obezitesi Olan Bireylerin Kaygı, Depresyon, Benlik Saygısı ve İntihar Oranları Üzerindeki Etkisinin Şema Kuramı Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Gottman,J.M.,L.F.Katz ve C. Hooven, (1996). “Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data”, *Journal of Family Psychology*, cilt. 10, ss. 243-268.

Hacker, D. J. ve Dunlosky, J. (2003). Not all metacognition is created equal. *New Directions for Teaching and Learning*, 95, 73-79.

Hazan, c., & Shaver, P.R.(1987).Romantic love conceptualized as an attachment process.*Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). "Love And Work: An Attachment-Theoretical Perspective." *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2),270-280.

Jager, B., Jansen, M. ve Reezigt, G. (2005). The development of metacognition in primary school learning environments. *School Effectiveness and School Improvement*, 16, 179-196.

Kavurmaci N. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Erişkinlerde Bilişsel ŞemalarÇ Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Kirkpatrick,L.A., ve Shaver, P.R.,(1990).Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion, *Journal for The Scientific Study of Religion*, 29, (3),315-334.

Kobak, R.R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Perceptions of Self and Others. **Child Development**.59, 135-146.

Kohut, H., (1971).The analysis of the self, International Universities Press, New York.

Kovacs M, Beck AT. Maladaptive cognitive structures in depression. *American J of Psychiatry* 1978; 135: 525-533.

Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3),177-190.

Leahy R.L. (2007) Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders.*Cognitive Behavioral Practice*, 14, 36-45.

Leahy, R. L. (2009). *Emotional Schema Therapy*. The Guilford Press, New York, London.

Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L. ve Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships*, 4(2), 187-199.

Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985).Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*,50 (1-2), 66-104.

Main,M.and J.Solomon(1986).*Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern*.In T.B.Brazelton and M.W.Yogman, *Affective development in infancy*. Nowrood, NJ, Ablex Publishing.

Mason, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 549-564.

McInerney, D. M. ve V. McInerney. (2002). **Educational psychology: Constructing learning**. Avustralia: Pearson Education.

Onur,B.(2008).*Gelişim psikolojisi*.Ankara: İmge Kitabevi.

Özsoy,G.(2008). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Güz.* 6(4), 713-740.

Pietromonaco, P.& Barrett,L.(2000).” The Internal Working Models Concepts:What do you Really Know about the Self in Relation to Others”,*Review of General Psychology*,4(2), 155-175.

Platts, H., Tyson, M. ve Mason, O. (2002). Adult attachment style and core beliefs: Are they linked. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9. 322-348.

Ramsay, J.R.,&Rostain,A.L.(2014).*Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: An integrative psychosocial and medical approach*.Routledge.

Rosenberg ve Jay Belsky & Kate Keinth Crnic, (2000). Origins of Attachment Security,Classical and Contextual Determinants, In Susan Goldberg, Roy Mur, John Kerr,*Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, (153-163),Analytic Press.

Safran, J. ve Segal, Z. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books.

Sarı, T.(2012).Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu ile ilişkisi. İstanbul:Haliç Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Selçuk, E., Günaydın. G., Sümer. N ve Uysal, A. 2005. Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi, *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16)1-11.

Sümer, N., ve Güngör,D.,(1999).”Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43),71-106.

Sümer,N.,(2006).”Ergenlikte Ebeveyn Tutum ve Davranışlarının Bağlanma Kaygısındaki Rolü”,*11.Ergen Günleri, Konuşma Metni*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Sümer, N. (2006) Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler Ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*,21 , 1-22.

Solmuş, T., (2002).''Romantik bağlanma: Bebeklik dönemi bağlanma süreci, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler'', *Türk Psikoloji Bülteni*, 24-25, 105-113.

Solmuş, T., (2003). ''Romantik bağlanma II: İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci'', *Türk Psikoloji Bülteni*, 28-29.

Sperling M. B., ve Berman, W. H.,(1994). *The Structure and Function of Adult Attachmnet*, In Sperling M. B., & Berman, W.H.,(1994). (Eds.) *Attachmnet in Adults: Clinical and Developmental Perspective*, (3-28),New York,Guilford Press.

Şenocak,D.17.07.2007.''Bağlanma''. [www.7cokgec.org](http://www.7cokgec.org)

Tanış, İ. Z. (2014). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul: Haliç Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Tüzün, O., ve Sayar, K., (2006).''Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji'',*Düşünen Adam :Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 19, (1),24-39.

Vaillant, G. E. (1992b). Ego mechanisms of defense. Washington, DC: American Psychiatric Press.

Ward A, Ramsay R, Tumbull S, Benedettini M, Treasure J. Attachment patterns in eating disorders: past in the present. *Int J Eat Disord* 2000;28:370-376.

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. Ve Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire – Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4). 519-530.

Wells,A.(2000).*Emotion Disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester : John Wiley and Sons.

West, E.A. (2018). Yetişkin Bağlanma Stillerinin Savunma Mekanizmaları ve Yaşam Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H.,Demirel, B., & Karadere, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanları örnekleminde Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 273-282.

Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. (3rd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Young, J. E., Kolosko, J. S.,& Weishaar, M. E., (2009) *Şema Terapi*. T. Özakkaş(Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul : Litera.

## EKLER

Ek.1 : Sosyodemografik Veri Formu-I

### Sosyodemografik Soru Formu

Tarih:

Olgu No:

**1.** Cinsiyetiniz? Kadın ( ) Erkek ( )

**2.** Doğum Tarihi: ...../...../.....

**3.** Kaç kilosunuz?.....

**4.** Boy uzunluğunuz nedir? .....cm

**5.** Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil ( ) Okur Yazar ( )

İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( )

**6.** Sigara kullanıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

(1) Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz? .....

(2) Kaç yıldır sigara kullanıyorsunuz?.....

(3) Menstrüel dönemde sigara içme isteğinizde artış oluyor mu? Evet ( ) Hayır ( )

(4) Daha önce sigarayı bırakma deneyiminiz oldu mu? Evet ( ) Hayır ( )

(5) Yanıtınız evet ise kaç defa?.....

(6) En uzun bırakma süreniz ne kadardır?.....

**7.** Herhangi başka bir madde kullanma deneyiminiz oldu mu?

Evet ( ) Hayır ( )

Yanıtınız Evet ise;

Hangi madde/maddeler belirtiniz.

.....

**8.** Alkol kullanır mısınız?

Evet ( ) Hayır ( )

Yanıtınız Evet ise, sıklığını belirtiniz.

.....

## Ek.2 : Leahy Duygusal Şema Ölçeği

### Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınız incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlenin başında bulunan çizgiye yazınız.

- Ölçek: 1 = benim için hiç geçerli değil  
2 = benim için pek geçerli değil  
3 = benim için geçerli değil gibi  
4 = benim için geçerli gibi  
5 = benim için biraz geçerli  
6 = benim için çok geçerli

1. – Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.
2. – Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.
3. – Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.
4. – Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
5. – Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
6. – Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.
7. – Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
8. – Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
9. \_Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.
10. – Duygularımı anlayamıyorum.
11. \_Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissedirdim.
12. – Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
13. – Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum.
14. – Duygularımdan utanıyorum.
15. – Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.
16. – Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
17. – Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
18. – Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum.
19. – Diğer insanlardan çok daha hassasım.
20. – Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.
21. – Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.
22. – Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.
23. – Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.

24. – Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.
25. – Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.
26. – İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim.
27. – Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.
28. – Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.
29. – Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder.
30. – Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.
31. – Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.
32. – Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.
33. – Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.
34. – Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.
35. – Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.
36. – Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka birşey bulmaya çalışıyorum.
37. – Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.
38. – Bir başkası hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.
39. – Herkesin duyguları benimki gibidir.
40. – Duygularımı kabul ediyorum.
41. – Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğunu düşünüyorum.
42. – Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.
43. – Şu andaki duygularımın büyütülme şeklimle hiç ilgisi olmadığını düşünüyorum.
44. – Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğimden korkuyorum.
45. – Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor.
46. – Hemen hemen her şey de akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
47. – Kendimle ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.
48. – Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.
49. – Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.
50. – Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum



### Ek.3 : Young Şema Ölçeği

#### Young Şema Ölçeği

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlarken kullandıkları bazı ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığımız sorularda neyin “doğru” olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak “ne hissettiğimize” dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o (onlar) hayatta iken ilişkinizin nasıl olduğunu göz önüne alarak cevaplandırın. Yanıtınızı, her maddenin yanındaki 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden birinin altına (X) işareti koyarak verin. Seçeneklerin ne anlama geldiği aşağıda anahtarında belirtilmektedir.

- 1= (%0) Beni hiç tanımlamıyor  
2= (%15) Beni çok az tanımlıyor  
3= (%30) Beni oldukça tanımlıyor  
4= (%50) Beni orta derecede tanımlıyor  
5= (%80) Beni çoğunlukla tanımlıyor  
6= (%100) Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?  | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|--|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 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.                             |         |          |          |          |          |           |
| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?  | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |

|   |         |          |          |          |          |           |
|---|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 6. iş (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 şeyler 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.                               |         |          |          |          |          |           |
| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?   | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 14. diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.           |  |  |  |  |  |  |
| 15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.  |  |  |  |  |  |  |
| 16. paramın olması ve önemli insanlar tanıyarak beni değerli yapar.                                   |  |  |  |  |  |  |
| 17. kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.  |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |  |  |

| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?   | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|---|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 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 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.   |         |          |          |          |          |           |

| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?   | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|---|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 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.  |         |          |          |          |          |           |

| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?   | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|---|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.   |         |          |          |          |          |           |
| 39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.   |         |          |          |          |          |           |
| 40. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.  |         |          |          |          |          |           |
| 41. bir yere ait değilim, yalnızım.   |         |          |          |          |          |           |
| 42. başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.  |         |          |          |          |          |           |
| 43. iş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.  |         |          |          |          |          |           |
| 44. fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.   |         |          |          |          |          |           |
| 45. Annem, babam ve ben özel hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız. |         |          |          |          |          |           |

| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?                                     | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|---|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 46. ilişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasını izin veririm.          |         |          |          |          |          |           |
| 47. yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.            |         |          |          |          |          |           |
| 48. insanlarla beraberken içten ve cana yakın olmaz benim için zordur.        |         |          |          |          |          |           |
| 49. tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.                          |         |          |          |          |          |           |
| 50. istediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.    |         |          |          |          |          |           |
| 51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek  |         |          |          |          |          |           |
| 52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim. |         |          |          |          |          |           |
| 53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider. |         |          |          |          |          |           |

| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?   | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|---|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.   |         |          |          |          |          |           |
| 55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olması. |         |          |          |          |          |           |
| 56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.                              |         |          |          |          |          |           |
| 57. Diğer insanların sezersem çok kötü hissederim.  |         |          |          |          |          |           |
| 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 kararlarım güvenilemez.   |         |          |          |          |          |           |



| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?  | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|--|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 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 hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.                         |         |          |          |          |          |           |

| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?  | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
|--|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığında 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 eni yönlendirecek kimsem olmadı.          |         |          |          |          |          |           |
| 74. inanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.   |         |          |          |          |          |           |
| 75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.   |         |          |          |          |          |           |
| 76. Kendimi hep gurupların dışında hissederim.   |         |          |          |          |          |           |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.  |  |  |  |  |  |  |
| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?   |  |  |  |  |  |  |
| 79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.   |  |  |  |  |  |  |
| 80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğunu 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 sıyramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.   |  |  |  |  |  |  |

|   |         |          |          |          |          |           |
|---|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarında daha önemli olduğunu hissediyorum. |         |          |          |          |          |           |
| Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?   | 1<br>%0 | 2<br>%15 | 3<br>%30 | 4<br>%50 | 5<br>%80 | 6<br>%100 |
| 87. Kararlarım 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 : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

(YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak puanlayınız. Cevabınızı cümlelerin başında bulunan çizgiye yazınız.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç katılmıyorum

Kararsızım/Fikrim yok

Tamamen Katılıyorum

1 – Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.

2 – Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.

3 – Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.

4 – Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.

5 – Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.

6 – Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.

7 – Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseydiğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.

8 – Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.

9 – Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.

10 – Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.

11 – İlişkilerimi kafama çok takarım.

12 – Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.

- 13 – Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.
- 14 – Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.
- 15 – Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım
- 16 – Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.
- 17 – Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.
- 18 – Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.
- 19 – Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.
- 20 – Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.
- 21 – Terk edilmekten pek korkmam
- 22 – Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.
- 23 – Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.
- 24 – Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.
- 25 – Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.
- 26 – Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.
- 27 – Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.
- 28 – Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.
- 29 – Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.
- 30 – Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.
- 31 – Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.

32 – Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.

33 – Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.

34 – Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

**Saime Serpil ÖZGÜL**

Cep: 0545 557 53 54

E-mail: saimeserpilozgul@gmail.com

**Doğum Tarihi:** 27.08.1993

**Doğum Yeri:** İstanbul

**Medeni Hali:** Bekar

**Ehliyet:** B Sınıfı Sürücü Belgesi (2012)

### **EĞİTİM DURUMU**

2011-2015 İstanbul Aydın Üniversitesi - Psikoloji Bölümü

2016-2017 Üsküdar Üniversitesi – Klinik Psikoloji (Tezli)

2017-2017 Maltepe Üniversitesi – Pedagojik Formasyon

### **KATILDIĞIM EĞİTİMLER/SEMİNERLER**

Nöropsikolojik Testler - Türkiye Psikologlar Derneği

MMPI – Psikoakademi

Klinik Testler Eğitimi - Psikoakademi

Rorschach Testi – Rorschach ve Projektif Testler Derneği

TAT Testi - Rorschach ve Projektif Testler Derneği

### **STAJ DENEYİMLERİM**

Nöropsikolojik Testler Eğitimi, Çapa Tıp Fakültesi, 2017

Klinik Staj, NP Hastanesi, 2017

Klinik Staj, Reem Nöropsikiyatri, 2015

Adli Psikoloji Staj, Bakırköy Adliyesi, 2014



Psikolojik Danışman Staj, Darüşşafaka Eğitim Kurumları, 2014

Rehabilitasyon Merkezi Satj,Neksav Rehabilitasyon Merkezi,2013

### **İŞ DENEYİMLERİM**

2015 – Maltepe Uğur Anadolu Lisesi / Psikolog

2017 – İstinye Üniversitesi / Psikolog

