



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİ YAŞANTILARININ VE İLİŞKİLERDE BAŞA
ÇIKMA TARZLARININ ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan

Merve TOK

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER

İstanbul, 2017

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ROMANTİK İLİŞKİ YAŞANTILARININ VE İLİŞKİLERDE BAŞA
ÇIKMA TARZLARININ ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan

Merve TOK

144102147

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER

İstanbul, 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144102147
Öğrenci Adı Soyadı	: Merve TOK
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER
Tezin Başlığı	: ROMANTİK İLİŞKİ YAŞANTILARININ VE İLİŞKİLERDE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 06.02.2017	Saati	: 16:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER	
Üye	Doç. Dr. Tayfun DOĞAN	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Romantik İlişki Yaşantılarının ve İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi” 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.

Tarih 06/02/2017

MERVE TOK

İmza

ÖNSÖZ

Araştırmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen, bilgi ve tecrübesi ile bana rehberlik eden, en yoğun zamanlarında bile bana vakit ayıran zor zamanlarımda yanımda olan ve Şema Terapi Modelini tanımama vesile olan değerli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler'e katkıları, anlayışlı ve destekleyici yaklaşımı için yürekten teşekkür ediyorum.

Tez savunma sınavı juri üyelerim Doç. Dr. Tayfun Doğan ve Doç. Dr. Korkut Ulucan'a tezime olan değerli katkılarından ve yapıcı önerilerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Şema Terapi Modeli kuramını sevdiren, bilgi ve gözlemlerini esirgemeyen hocam Dr. Alp Karaosmanoğlu'na katkılarından ötürü ve ölçeğini kullanmama izin verdiği için teşekkür ederim. Çalışmamda ölçeklerini kullanmama izin verdiği için değerli hocam Doç. Dr. Ayda Büyükaşahin Sunal'a teşekkür ederim.

Araştırmanın veri toplama sürecindeki katkı ve yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Fatma ÖZÇELİK, Sibel GÖKÇE, Yasemin GÖKÇE, Serap OK ve ölçekleri büyük bir ilgi ve istekle cevaplandıran bütün katılan kişilere teşekkür ederim.

Tez sürecinde vakit ayıramadığım ama her daim varlığını hissettiğim arkadaşlarım; Fatma ÖZÇELİK, Sinem İRDEM, Ceylan ŞENGÜL ve Fatma KALKAN'a, kaygılı ve kötü hissettiğimde bana uzak olmalarına rağmen telefon konuşmalarıyla manevi desteği esirgemeyen ablalarım; Aynur AKÇİÇEK ve Emine DOĞAN'a; her görüştüğümüzde sıkıntı anlarımda yanımda olan manevi ablam Zeynep ALTAŞ'a, ve İngilizce makaleleri ve tezlerde çeviri kısmında yardımcı olan Billur KIZILDAĞ'a yoldaşlıkları için çok teşekkür ederim.

Sevgili dostum Havva KAHRAMAN'a eğitim dönemimin ve her anımda yanımda olduğu için teşekkür ediyorum, tüm hayatım boyunca da yanımda olmasını diliyorum.

Son olarak, emek vermenin ne demek olduğunu öğrendiğim bu zorlu süreçte üzerimdeki emeklerini daha da iyi anladığım ve her daim yanımda olan aileme; annem Nezih, babam Muzaffer, abim Gökhan ve kardeşim Hakan'a yürekten teşekkür ediyorum.

Psk. Dnş. Merve TOK

ÖZET

TOK Merve, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017

Romantik İlişki Yaşantılarının ve İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi

Araştırmanın temel amacı; romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesidir. Araştırmanın örnekleme, seçkisiz örneklem yöntemiyle belirlenmiş, Sakarya ilinde yaşayan 18-40 yaş arası romantik ilişkisi devam eden 200 bireyden oluşmaktadır.

Katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan “ Kişisel Bilgi Formu” ve “ Young Şema Ölçeği Kısa Form-3”, “ Çok Boyutlu İlişki Ölçeği”, “ Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin çözümü ve yorumu için SPSS 23 programı, ikili grup karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H testi ve farkın hangi gruplarda olduğunu test edebilmek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, ilişki tarzından olan ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolünden alınan puanların evli ve 4-10 yıl ile 10 yıl ve üzeri ilişkisi olan bireylerde, ilişki korkusu tarzından alınan puanların ise sevgili, sözlü/nişanlı ve 0-6 ay, 6- 1 yıl ilişkisi olan bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişki başa çıkma tarzından olan, kendini destekleme, olumlu etken başa çıkma ve ilişkiye odaklanma alt boyutlarından alınan puanların, evli ve 4-10 yıl, 10 yıl ve üzeri olan bireylerde ve içsel ilişki kontrolü tarzının 4-10 yıl, 10 yıl üzeri olan bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnkâr/erteleme, geri çekilme ve olumsuz edilgen başa çıkma alt boyutlarından alınan puanların sevgili, sözlü/nişanlı ve 0-6 ay, 6 ay-1yıl ilişkisi olan bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. 0-6 ay, 6 ay-1yıl ilişkisi olan bireylerin ise alkol-ilaç kullanımı başa çıkma tarzından aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmektedir.

İlişki tarzının alt boyutlarından olan ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği puanlarının erken dönem uyumsuz şemanın alt boyutlarından cezalandırma ve yüksek standart şeması bulunan bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlişki korkusu alt boyutundan alınan puanların ise iç içe geçme şeması bulunan bireylerde daha yüksek ve yetersiz özdenetim uyumsuz şeması bulunan bireylerde ise ilişki girişkenliği puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Başa çıkma tarzlarında ilişkiye odaklanma, olumlu etkin başa çıkma tarzı alt boyutlarından alınan puanlar cezalandırma ve yüksek standart şeması bulunan bireylerde daha yüksek bulunurken, iç içe geçme ve bağımlılık şeması bulunan bireylerde geri çekilme, inkâr/erteleme, olumsuz ve edilgen başa çıkma tarzları daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Başa Çıkma Tarzı, Romantik İlişki, İlişki Tarzı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

ABSTRACT

TOK Merve, Master's Degree Thesis, İstanbul, 2017

Investigation of Romantic Relationship Experiences and Coping Strategies in Relationships Based on Early Maladaptive Schemas

The main purpose of the study is the investigation of romantic relationship experiences and coping strategies in relationships based on early maladaptive schemas. The sample size of the study is 200 people. The sample were randomly selected from 18-40 year-old-individuals who live in Sakarya and currently had a romantic relationship.

The participants responded to the “ Personal Information Form”, “Young Schema Questionnaire Short Form-3”, “Multidimensional Relationship Questionnaire”, “The Multidimensional Coping Questionnaire In Intimate Relationships” which implemented by the researcher. The data had been processed and analyzed in SPSS 23. Kruskal Wallis H test had been applied for paired group comparison and Mann Whitney U had been applied in order to determine the group which has the difference.

Based on the results; it has been found that participants who were married, in a relationship between 4-10 years and those who were in a relationship over 10 years score high in relational satisfaction of relationship style, relational esteem, relational assertiveness, internal relational control and participants who had a boyfriend/girlfriend, those who were promised/engaged and those in relationships for 0-6 months and 6 months- 1 year scored higher on fields such as relational anxiety.

Scores on sub-dimensions self-support, positive active coping and focusing on relationship which are romantic relationship coping strategies are high for married participants and participants who were relationship for 4-10 years and over 10 years; and participants who were relationship for 4-10 years and over 10 years scored high on internal relational control. Scores on denial/procrastination, regression and negative passive coping sub-dimensions are higher for individuals who had a boyfriend/girlfriend, who were promised/engaged, in relationship for 0-6 months and 6 months to 1 year; and individuals who had a boyfriend/girlfriend, who were promised/engaged, in relationship for 0-6 months and 6 months to 1 year scored higher on alcohol-drug abuse as a coping strategy.

Scores on relationship styles sub-dimensions relational satisfaction, relational esteem and relational assertiveness are higher for individuals who have early maladaptive schemas; punitiveness and high standard schemas. Scores for relational anxiety sub-dimension is higher for individuals who have enmeshment schema and those who have insufficient self-control score lower on relational assertiveness.

Scores obtained from focusing on relationship, positive active coping sub-dimensions of coping strategies are higher for individuals who have early maladaptive schemas; punitiveness and high standard. Individuals with enmeshment and dependence schemas scored higher for regression, denial/procrastination, negative passive coping strategies.

Key Words: Coping Strategies, Romantic Relationship, Relationship Styles, Early Maladaptive Schemas

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜRLER	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTAESİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	8
1.3. Araştırmanın Önemi	10
1.4. Sayılılar.....	11
1.5. Sınırlılıklar.....	11
2. İLGİLİ KURUMSAL VE ARAŞTIRMALAR	13
2.1. Şemalar	13
2.1.1 Şemaların Tanımı.....	13
2.1.2 Şema Terapi	15
2.1.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	17
2.1.4 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri	17
2.1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri	18
2.1.6. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	20
2.1.7 Şema İşlemleri ve Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri	27
2.7. Romantik İlişki Nedir?	28
2.7.1. Romantik İlişki Yaşantıları	31
2.7.1.1 Başlangıç Dönemi	34
2.7.2.2 İlişkinin Süresi.....	36
2.7.3. Romantik İlişki Problemleri	37
2.7.4. Romantik İlişkilerde Başa Çıkma	39
2.8. Romantik İlişki ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki	42
2.9. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Yaşantılar ve Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	46
2.10. Romantik İlişki ve Başa Çıkma İlgili Çalışmalar	51

3. YÖNTEM	56
3.1. Araştırmanın Modeli	56
3.2. Evren ve Örneklem	57
3.3. Verileri Toplama Araçları.....	58
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	58
3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form_3	58
3.3.3. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği	59
3.3.4. Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği	60
3.4. Uygulama.....	61
3.5. Verilerin Analizi	62
4. BULGULAR.....	63
5. TARTIŞMA.....	92
5.1. Bireylerin Romantik İlişki Durumlarına Göre İlişki Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	92
5.2. Bireylerin Romantik İlişki Durumları İle İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	94
5.3. Bireylerin Romantik İlişki Sürelerine Göre İlişki Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	95
5.4. Bireylerin Romantik İlişki Süreleri İle İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	96
5.5. Romantik İlişki Tarzları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	97
5.6 Çok Boyutlu Başa Çıkma Tarzlarına Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutlarına İlişkin Tartışma ve Yorumu	99
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	101
KAYNAKÇA	104
EKLER LİSTESİ	113
ÖZGEÇMİŞ.....	142

KISALTMALAR

ÇBİÖ :Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

YİÇBBÖ :Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği

YŞÖ-KF3 :Young Şema Ölçeği Kısa Form-3



TABLolar LİSTESİ

Tablo1.	Örnekleme	İlişkin	Demografik	Özelliklerin Dağılımı.....	57
Tablo 2.	Romantik İlişki Tarzlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H testi				63
Tablo 3.	İlişki Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Mann Whitney U-testi Sonuçları.....				65
Tablo 4.	Romantik İlişkilerde Başa Çıkma Tarzları Düzeyinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H testi.....				67
Tablo 5.	Başa Çıkma Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Mann Whitney U-testi Sonuçları.....				69
Tablo 6.	Romantik İlişki Tarzlarının İlişki Sürecine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H testi				71
Tablo 7.	İlişki Tarzlarının Romantik İlişki Süresine Göre Mann Whitney U-testi.....				73
Tablo 8.	Romantik İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının İlişki Sürecine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H testi				77
Tablo 9.	Başa Çıkma Tarzlarının Romantik İlişki Süresine Göre Mann Whitney U-testi Sonuçları.....				79
Tablo 10.	Romantik İlişki Tarzlarının Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi				83
Tablo 11.	İlişki Tarzının Boyutları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine Göre Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....				84

Tablo 12. Çok Boyutlu Başı Çıkma Tarzlarının Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi87

Tablo 13- Başı Çıkma Tarzının Boyutları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine Göre Mann Whitney U-Test.....89



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem tanımı, amacı, önemi, sınırlılıkları ve sayıtlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Tanımı

Bireyler yaşamları boyunca belli başlı bazı kalıplarla yaşarlar. Birey, kendisine sürekli soğuk davranan kişilerle temas halinde olabilir, en yakınlarının bile ona karşı umursamaz olduğunu düşünebilir. Kendisinin kusurlu olduğunu, kendini gerçek haliyle görececek bir kişinin asla kendisini sevmeyeceğini düşünebilir. Herkesin ihtiyacına koşarken kendi ihtiyaçlarını arka plana atabilmektedir, hatta ihtiyaçlarının ne olduğunu bile bilmiyor olabilmektedir. Devamlı bir korku halinde yaşıyor olabilir, küçük bir hastalığın bile kendisini ölüme götüreceğinden endişe duyuyor olabilmektedir. Çevresi bireyi beğenip, sevse bile hiçbir şeyi hak etmediğini düşünüp yine de mutsuz olabilir. Bunların hepsi belli kalıplardan meydana gelmektedir. Bu kalıplara da “şema” denmektedir (Young ve Klosko, 1993, s. 21).

Aslında genele bakılacak olursa, “şema” dediğimiz kavram bilimsel hayatın pek çok alanında aktif olarak kullanılmaktadır. Genel bir terim olarak şema, yapı, taslak, iskelet anlamına gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 24). Türk Dil Kurumuna göre şema Türkçe’de ilk anlamı olarak “bir aletin, bir aracın veya bir biçimin ana çizgilerini gösteren çizim” şeklinde kullanılmaktadır.

Moran (2007), Jeffrey Young tarafından bilişsel davranışçı yaklaşımın yanı sıra gestalt, nesne ilişkileri, bağlanma kuramı, yapsalcılık, psikodinamik terapilerden de yararlanılarak geliştirilen şema terapi yaklaşımının bu yönüyle bütüncül bir terapi olduğunu ifade etmiştir.

Psikoloji içinde de “şema” terimi son derece geniş bir yere sahiptir. Şemaya en geniş alanı bilişsel gelişim ayırmıştır. Bu alanda şema, bireylerin belli açıklamalarına yardım,

algılamalarına aracı ve cevaplarına rehber olabilme niteliği taşımaktadır, bir örüntüdür. Şema aslında bir soyut betimleme olarak nitelendirilebilir, ancak bir olayı ayırt edebilmek için etkili yöntemlerden biridir (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 25).

Psikolojide şema, son derece karmaşık olan uyaran ve deneyimlemelerin oluşturduğu bir küme içinde bir düzen yaratmaya yardım eden kalıptır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011, s. 17). Psikolojiye geçen bu kalıp kuşkusuz Piaget ile ilişkilidir. Bilişsel psikoloji alanında şema, problemleri çözebilme ve alınan bilgileri yorumlayabilme için bir kılavuz şeklinde hizmet göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s. 25). Örnek vermek gerekirse, bir şiiri yorumlamak için edebi, tarihi paranın geçmişini yorumlamak için nümizmatik veya bir kelimeyi yorumlayabilmek için gramer özellikleri gösteren şemaya sahip olmak gerekmektedir.

Bilişsel terapinin köken aldığı bilgi işleme teorisine göre, şemalar normal bilişsel gelişimin bir parçasıdır. İçinde bulunduğumuz dünyayı kavramamız ve kendimize göre düzenlememiz için deneyimlerimizi şemalar sayesinde gruplar ve kategorize ederiz. Her kişinin kendisine, başkalarına ve dünyaya ait duygu ve davranışlarını belirleyen şemaları vardır, bunlar her zaman duygusal ve davranışsal problemlere yol açmak zorunda olmasa da kronik problemlerin merkezinde rol oynadığı bilinmektedir (Padesky, 1994).

Bilişsel gelişim araştırmalarında şema, gerçeklik veya tecrübe ile elde edilen verilerin üzerine yüklenen örüntülerdir. Daha önce de bahsedildiği gibi, soyut bir temsil, olgudaki en dikkat çekici öğelerin damgasıdır. Psikolojide en çok çocukluk bilişsel gelişiminde Piaget'in, sonrasında ise Barlett'in anıları geri çağırma çalışmalarında şemaların kullandığı gözlemlenmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011, s.17-18).

Şemalar, bilimsel nitelikli olsun veya olmasın, her insanın hayatında vardır ve bireyin hayatına yön verebilmesi için bireye yol göstermektedir. Bunun yanı sıra pek çok düşünür şemaların hep var olduğunu ve var olan bu şemalarında sürekli bir gelişim içinde olduğunu düşünmektedir. Büyük bir olasılıkla şemalar bizi, doğru olduğumuz düşünceye veya eyleme en kestirme yoldan götürerek gereksiz kayıplar vermemizi engelleyen araçlardır. Ancak bazen de şemalar yarardan çok zarar getirebilmektedir; hatalı veya bozuk çizimler sebebiyle birey yolunu kaybedebilmektedir. Ama yine de her iki durumda da, kendimiz ve dünya ile ilgili

olan tutarlı düşüncelerimizi devam ettirmemize sebebiyet vermektedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011, s. 22).

Çocukluk ve ergenlik boyunca gelişen bu şemalar yaşam boyu sürdürülürler çünkü kişiye tanıdık gelirler, birey kendi şemasının tetiklendiği olaya yakın hisseder ve yaşamı boyunca şemasını tetikleyecek davranışları tekrar eder. Bunun yanı sıra erken dönem uyumsuz şemalar koşulsuz ve otomatiktir, olumsuz etkilere daha fazla sebep olma kapasitesine sahiptir çünkü otonomi ve yakınlık gibi çekirdek psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkilidir (Schmidt, Joiner, Young, ve Telch, 1995).

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların deyim yerindeyse “babası” Jeffrey E. Young’dur. Onun hipotezine göre, şemalar çocukluk dönemi zehirlenmeleri sebebiyle oluşur; kişilik bozukluklarının, bazı basit karakter problemlerinin ve bir sürü kronik Eksen I bozukluklarının temelini meydana getirmektedir. Bunun içinde adını verdiği erken dönem uyumsuz şemalara bir alt küme oluşturmuştur. Geniş bir tanımla erken dönem uyumsuz şemalar, genel bir yaygın ana fikirdir, örüntüdür; duygular, anılar, bilişler ve bedensel hislerden meydana gelmektedir. Bireyin kendi ve başkalarıyla olan ilişkilerini önemle dikkate almaktadır çünkü tüm çocukluk ve ergenlik boyunca gelişmektedir. Kişinin yaşamı sürdükçe şemalar da karmaşık bir hale gelmektedir. Önemi fark edilinceye kadar işlevsiz bir şekilde durmaktadır.

Yani Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, ilk gelişim ile başlar, yaşam devam ettiği müddetçe tekrarlanır, duyuşsal ve bilişsel örüntülerdir. Ancak Young, bir noktaya parmak basar: Onun argümanına göre bireyin davranışları hiçbir zaman şemanın bir parçası olmamıştır. Birey, şemaya tepki olarak uyumsuz davranışlar geliştirmektedir; davranışlar şema yüzünden güdülenmektedir; ancak şemanın bir parçası değildir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s. 23).

Erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde yurt içi ve yurt dışı çalışmaları oldukça sınırlı sayıda yapılmıştır. Carr ve Francis (2010) araştırma bulguları, Erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların kaçınan kişilik bozukluğu ve çocukluk tecrübeleri arasında aracı (mediation) bir rolünün olup olmadığına bakmak için yaş ortalaması 27.18 olan 178 normal örneklem üzerinde geriye dönük (retrospective) olarak çalışma yapılmıştır. Sonucuna göre, kaçınan kişilik bozukluğu semptomlarıyla, olumsuz çocukluk yaşantıları arasında bir

bağlantısını olduğunu; özellikle “ Boyun Eğme ve Duygusal Engellenmişlik” şemalarının olumsuz çocukluk yaşantıları arasından, aşırı koruyucu anneye sahip olma ile kaçınan kişilik patolojisi arasında aracı bir rol üslendiği görülmektedir.

Riso ve arkadaşları’ nın (2006) yaptıkları çalışmada, erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların uzun dönemde kalıcı yapılar olup olmadığına bakmak için yaptıkları boylamsal bir çalışmadır. 55 depresif hasta hem 2,5 hem de 5 yıllık aralıklı sürelerde takip edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların hemen hemen hiç değişime uğramadığı gözlenmiştir.

Atalay ve arkadaşları’ nın (2008) yaptıkları araştırmada, OKB’deki erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların aktivasyonunu araştırmak için yapılmıştır. 45 OKB ve 45 normal hastayla karşılaştırma yapmak için hastalara SCID-I ve SCID-II uygulanarak Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF), Young Ebeveyn Ölçeği ve Yale-Brown (Y-BOCS) OKB Ölçekleri verilmiştir. Sonucuna göre, erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarından sosyal izolasyon, tehditler karşısından dayanıksızlık ve kötümserliğin en fazla aktive olan şemalar olduğu gözlenmiştir.

İnsanlık var olduğundan beri ilişki kurmaktadır. Her insan tüm yaşamı boyunca başka bir insan ile iletişime geçmiştir. Çünkü bu insanın doğası gereği sahip olduğu bir ihtiyaçtır. Bebeğin doğumuyla birlikte ilişki süreci başlamaktadır ve ilişkiler çeşitlendirilebilir. Bebek doğar doğmaz anne ile bir ilişkiye başlamaktadır. Daha sonra bu ilişki aile bireylerini de içine alan bir alana genişler. Bebek büyüme sürecine girip sosyalleşme yolunda ilerleyen bir birey olduğu zaman ise arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler gibi iletişim olguları ile karşımıza çıkmaktadır.

Romantik ilişkilerin yaşı insanlık tarihi ile yaşıttır ve insanlık var olduğu sürece, romantik ilişkiler de olmaya devam edecektir. Çünkü insan sosyal olma çabası içinde olan bir varlıktır. Sosyal yaşamda birey, kendini en iyi yakın ilişkilerinde ifade edebilmektedir. Karşı cins ile kurulan ilişki ise yakın ilişkiler içinde, şüphesiz en anlam içeren ve özel olan ilişki türüdür (Küçük Helvacı, 2012).

Bir bilişsel yapı olan şema, bireyin bilgiyi algılamasına, düzenlemesine ve işleyip kullanmasına yardımcı olmaktadır (Burger, 2006). Erken dönem çocukluk yaşantıları ile ilgili psikolojik alanda çok uzun zamandır çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan çalışmalara göre bağlanma tarzları ile romantik ilişkiler arasında bir bağ olduğu aşikar bir duruma gelmiştir (Caner, 2009).

Yani çocuklukta, bireye temel bakımı veren kişi ile kurulan ilişkilerde yaşadıkları olaylar, o bireyin kendisi ve çevresindeki insanlarla ilgili temel inançlarının şekillenmesine sebebiyet verebilmekte; yetişkinlikte yaşadıkları duygu durumlarını etkileyebilmektedir. Hali hazırda bulunan şemalar bu çocukluk yaşantıları ile yetişkinlik dönemi arasındaki köprü görevindedir, sonuçta şema kişinin çocukluktan edindiği deneyimlerle, yetişkinlikte sahip olduğu inanç sistemini şekillendirmektedir. Bu inanç sistemi ve romantik ilişkiler de anılar, duygular, bedensel duyum ve düşüncelerden meydana gelmektedir. Dolayısıyla bir bireyin nasıl bir romantik ilişkiye gireceğini küçüklükten gelen tecrübeleri ile oluşan şemalar belirlemektedir.

Birey romantik ilişkilerine adımı ilk ergenlik döneminde atmaktadır. Birey bu süreçte romantik ilişkiyi yaşama ve devam ettirebilmeyi öğrenmeye çalışır (Eşici, 2014). Romantik ilişkileri bu dönemde çok ön planla tutulduğu için bu dönemde bireyler, yetişkinlikte olduğu gibi romantik ilişkilerini hayatlarının merkezine koyarak yaşarlar. Bu durumun önemi de romantik ilişkileri psikoloji, özellikle de sosyal psikoloji alanında çok önemli bir çalışma alanı haline getirmektedir (Bahadır, 2006).

Çırakoğlu ve Çetin (2015) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki doyumsuzluğu nasıl ele aldıkları ile ilgili kontrol odağının ve eleştirel düşüncenin temelinde incelemiştir. Sonucuna göre, 580 üniversite öğrencisinde kontrol odağı terk etme, dile getirme ve ihmal puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Dışsal kontrol odağına sahip katılımcıların terk etme ve ihmal düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksek; içsel kontrol odağına sahip bireylerde ise anlamlı biçimde yüksek dile getirme ortalaması olduğu gözlemlenmiştir.

Sarı (2008)'nın yaptığı çalışmada, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma biçimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite öğrenciler üzerinde

araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre, 434 üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde ki kaygının, aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlığı ve cinsiyetin alt boyutları ile arasında olumlu sonuç çıkmıştır. Kaçınmanın alt boyutları sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık alt boyutlarını olumlu, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutları ile olumsuz olarak saptanmıştır.

Küçükarslan (2011)'nin yaptığı araştırma da üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilerine yönelik inançlarını cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşam durumu değişkenlerine göre araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, 957 üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumuna göre farklılık göstermiştir.

Büyükşahin'in (2006) iki farklı çalışmasında, bağlanma stillerine göre yakın ilişkilerde bağlanımın farklılığı ve ilişki bağlanımının bazı ilişki değişkenler, gelecek zaman yönelimi ve aşka yönelik tutumlar açısından yordanması incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında; 271 kişiden oluşan öğrenci grubunda yatırım modelinin birinci alt boyutu olan ilişki doyumu, ilişkinin niteliğini olumlu değerlendirme, ilişkide güvende hissetme, ilişkiye bağlılık, gelecek zaman yönelimi gibi değişkenleri pozitif olarak yordadığı gözlenmiştir. Yatırım modelinin ikinci alt boyutu olan seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi, ilişki bağlanımı, ilişkide güvende hissetme, gelecek zaman yönelimi, ilişki doyumu, ilişkiden korkma ve kaygılı olma değişkenlerini negatif olarak yordadığı gözlenmiştir.

İnsanların ilişkide bulunduğu yerlerde iletişimden doğan çatışma kaçınılmazdır. Bu romantik ilişkiler için de geçerli olan bir durumdur. Yaşanan bu çatışmalar bireyler üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Romantik ilişkilerde yaşanan bu çatışmalarla başa çıkmak bireyin yaşam kalitesini arttıran bir durum olacaktır.

Baş etme; stresli olarak nitelendirilen olaylarda içsel ve dışsal sebepleri idare etmede kullanılan davranışlar ve düşünceler olarak ifade edilmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004). Romantik ilişkileri sürdürmede çıkan problemler kişiden kişiye değişmektedir. Genel olarak ilişkiler de baş etme ve ilişki sürecinde yaşanan problemleri çözmeye yardımcı olacak beş strateji vardır. Güvencesel; aşkın kelimelere dökülmesi ve bağlılık, iletişimsel; toplumsal

ağlara girme, açıklık; olumluluk yapıcı olma ve görevsel; iş paylaşımı bu ilişkiyi sürdürme stratejilerini aktif olarak baş etmek için kullanmak gerekmektedir (Güner, 2014).

Eryılmaz ve Ercan (2010) yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma arasındaki ilişkilerin incelenmesini yapmışlardır. Bu araştırmanın sonucuna göre, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek aramanın romantik yakınlığı başlatma ile anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Romantik ilişki sayısının artmasına bağlı olarak bireylerin, işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Boysan'ın (2012) araştırmasında, niversite ğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması araştırması incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda 645 niversite öğrencisinde yapısal modelde öznel iyi oluş gizil değişkeninin bilişsel şema alanları gizil değişkenine yordayıcı etkisinin istatistik olarak manidar olmadığı görülmüştür. Yine erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma stilleri gizil değişkenine etkisi manidar bulunmamıştır. Modelde başa çıkma stillerinin öznel iyi oluştaki artışta temel belirleyici olduğu görülmüştür.

Yakın ilişkilerde belirli baş etme stratejileri, problem çözme ve iletişim davranışlarının incelendiği çalışmada kadınlar ve erkekler için başa çıkma stratejileri, evlilikte etkileşim ve evlilik uyumu arasında önemli ilişkiler görülmüştür. Araştırma sonucunda çıkan karşılaştırmalar, kadınlar için pozitif karşılaştırmalar, pazarlık, çekilme, seçici reddetme ve duygusal boşaltım sürekli ilişki doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Erkekler de ise pozitif karşılaştırmalar, pazarlık ve seçici reddetme evlilik uyumunun göstergeleri olmuştur (Belanger, Sabourin ve El- Baalbaki, 2012).

İlişki fonksiyonelliği, partnerin ilişki doyumunu bildirimleri ve gözlemcilerin çiftin çatışmasında negatif etkileşimi değerlendirmeleri aracılığıyla ele alınmıştır. Bireysel baş etme ve çift baş etmesi arasında ilişki bulunmuştur. Katılımcıların bireysel odaklı başa çıkma stratejileri olarak negatif duygudurum düzenleme pozitif olarak çift baş etmesiyle ilişkili olarak ve flört dönemindeki kadınlar ve erkekler arasında negatif çift baş etmesiyle ters olarak ilişkili bulunmuştur. Kadınlar için hem kendi hem de partnerinin çift baş etmesi evlilik

niteliğinin yani doyumlarının seviyesiyle ilişkiliyken; erkekler için sadece kendi çift baş etmeleri evlilik niteliğinin yani doyumlarının yordayıcısı olmuştur (Papp ve Witt, 2010).

Pozitif yaklaşım ve planlı problem çözme evlilik uyumuyla pozitif yönde ilişkilidir. Meydan okuma ve kaçınma stratejileri ise evlilik uyumu ile olumsuz yönde bir ilişki göstermektedir (Bouchard ve Theriault, 2003). Pozitif baş etme (empati kurmak, ortaklaşa problem çözüme anlaşmak) ilişki doyumuyla ilişkilidir. Erkeklerde pozitif baş etme ilişki doyumunda bireysel baş etmeden daha güçlü yordayıcıdır. Kadınların pozitif baş etmesi kendilerinin ve partnerlerinin çatışma süresince gözlenen olumsuzluğuyla ilişkilidir. Erkeklerin pozitif baş etmesi için kendi ve partnerin etkileri önemli değildir (Papp ve Witt, 2010).

153 evli çiftin incelediği Giunta ve Compas (1993) çalışmalarında; hem kadın hem erkekte kaçma-kaçınma baş etme çift baş etmesi ile yüksek psikolojik semptom seviyesi arasında ilişki bulunmuştur. Kadınların kaçma ve kaçınma baş etmeleri hem kendi hem de eşlerinin psikolojik semptomlarıyla ilişkilidir. Kocaların ise sadece kendi kaçma-kaçınma baş etmeleri kendi semptomları ile ilişkilidir (Giunta ve Compas, 1993).

İnsanlar ve ilişkinin doğasıyla ilgili şemalar temel inançlar içerir. İlişkiler hakkındaki çoğu şema ve çiftlerin etkileşimlerinin; aile kökeni, kültürel gelenekler, kitle iletişim araçları, erken dönem ile bağlantıları vardır. Bebeklikte başlayıp yaşam boyu devam eden şemalar, yaşantılarla birlikte insanın altında oluşan şemalar romantik ilişkisinde kendine eş olarak seçtiği kişi şemanın sürmesi ve tetiklemesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Romantik ilişki sürecinde yaşanan olaylarda erken dönem uyumsuz şeması bulunan bireylerin çıkan problemlere karşı çözümlerde başa çıkma tarzları ve ilişki tarzlarını etkilemesine sebep olmaktadır. Romantik yaşantılarında bireyin bağlılığı partnerine karşı çocuklukta ailesi ile güven bağının oluşması veya oluşmaması, geçmişte yaşadığı travmalar şimdi yaşadığı durumu olumlu/olumsuz duygusal ilişkisini etkilemektedir. İlişkilerinde yaşantıların, baş etme stratejilerin ve erken dönem uyumsuz şemaları tetiklemesine kısa, uzun süreli ilişkiler de yön vermesine sebep olmaktadır. Romantik ilişki süreleri ve durumlarının kısa süreli olanların sevgili, sözlü/nişanlı durumunun başa çıkma tarzlarının ve ilişki yaşantılarının birbirini desteklemesi ve bu ilişki sürecinde olumsuz tarzlarının hayatındaki

etkileri görülmektedir. Uzun süreli ilişkisi olan bireylerin evlik durumda yaşadığı başa çıkma tarzları ve ilişki tarzlarının birbirini eş değer çıkmıştır. Araştırma yapacak uzmanlara doğru bilgiler elde etmesi için bir yol, hem de terapiye başvuranlara hangi şemalara sahip olduğu ve ilişkisinde yaşadığı problemlerini belirleme açısından önemli bir noktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; Romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesidir. 18-40 yaş arasında romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki yaşantıları ve erken dönem uyumsuz şemaları ile başa çıkma tarzları arasındaki değişkenlerin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın bu temel amacı çerçevesinde şu sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır.

1. Bireylerin romantik ilişki tarzları ve başa çıkma tutumları romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Bireylerin romantik ilişki tarzları ve başa çıkma tutumları ilişki süresine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Bireylerin romantik ilişki tarzlarının alt boyutlarından aldıkları puanlar ile erken dönem uyumsuz şemaların;
 - a) Duygusal Yoksunluk
 - b) Başarısızlık
 - c) Karamsarlık
 - d) Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik

- e) Onay Arayıcılık
- f) İç İçe Geçme/ Bağımlılık
- g) Ayrıcalık/ Yetersiz Özdenetim
- h) Kendini Feda Etme
- i) Terk Edilme
- j) Cezalandırılma
- k) Kusurluluk
- l) Hastalıklar / Tehditler Karşısında
- m) Dayanıksızlık
- n) Yüksek Standart alt boyut şemasına göre farklılaşmakta mıdır?

4. Bireylerin Çok boyutlu başa çıkma tarzlarının alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile erken dönem şemalarının;

- a) Duygusal Yoksunluk
- b) Başarısızlık
- c) Karamsarlık
- d) Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik
- e) Onay Arayıcılık
- f) İç İçe Geçme/ Bağımlılık
- g) Ayrıcalık/ Yetersiz Özdenetim
- h) Kendini Feda Etme
- i) Terk Edilme

- j) Cezalandırılma
- k) Kusurluluk
- l) Hastalıklar / Tehditler Karşısında
- m) Dayanıksızlık
- n) Yüksek Standart alt boyut şemasına göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Şema kavramı, kişinin kendisini, diğer insanları ve dünyayı anlamlandırıldığı, değerlendirdiği zihinsel yapıyı ifade eder. İnsan bu temel zihinsel yapıyı doğduğu andan itibaren oluşturmaya başlar. Şemalar kişinin temel yaşantısı, etrafındaki insanların ona karşı tutumları, kurduğu ilişkiler, öğrenmesinde vb. son derece önemli rol oynar. Oluşan bu yapılar zamanla kişinin davranışlarına yön verir ve bir anlamda hayatını şekillendirir. Çocukluk ve ergenlikte yaşanan olumlu-olumsuz hatıralar ve duygular yetişkinlik dönemindeki olaylarla birlikte tetiklenebilir. Kişiler arasında kurulan ilişkilerde olduğu gibi romantik ilişkilerde de yaşanan problemlerin temelini şemalar olduğu düşünülebilir.

Romantik ilişkiler içerisinde kurulan yakınlık, bağlanma/içsel yatırım yapma, güven, saygı ve sevgi gibi duyguları beraberinde getirebilmektedir. Çiftlerin geçmiş yaşantılarından getirdikleri şemaların farklı olması sebebiyle ilişkilerde sorunlar meydana gelebilmektedir. İlişkilerde yanlış anlama, iletişim, güven, maddi sorunlar, kültürel farklılıklar, aldatma (çoklu ilişkiler) ve doyumun az olması gibi etmenler erken dönem uyumsuz şemalardan kaynaklı problemleri meydana getirebilmektedir. Yaşanan bu problemler romantik ilişkilerde sorunların temelini oluşturabilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişkilerde hangi sorunlara yol açtığını bilmek ve uyumsuz şemalarla başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmenin ilişki danışmanlarına kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir. Hangi şemaların ilişkilerde başa çıkma tarzlarının boyutları ile etkileşime girip romantik ilişkileri nasıl etkilediğini bilmenin çiftlerin sorunlarını çözme adına alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Şema Terapi yaklaşımı yeni bir yaklaşım olduğundan, yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar oldukça sınırlıdır. Genel olarak yapılan çalışmalarda şema terapinin: kişilik bozuklukları, evli

bireyler, ebeveynler, bağlanma şekilleri gibi kavramlarla olan ilişkileri incelenmiştir. Bu bakımdan özellikle ilişki danışmanlığı ve ilişki psikolojisi alanına katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Araştırmada ortaya çıkan bulgular, şema terapi uygulamalarına işlerlik kazandırması ve literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir.

1.4. Sayıtlar

1. Ölçme araçlarının istenen özelliği ölçme yeterliliğinde olduğu ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan tüm bireylerin, ölçeklerde sorulan soruları ve yöneltilen ifadeleri, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma örneklemini, 18-40 yaş döneminde olan 200 birey ile sınırlıdır.
2. Romantik ilişki yaşamış ve ilişki devam eden bireylerle örneklem sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği, Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

İLGİLİ KURUMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında ilgili kuramsal çerçeve tartışılacaktır. Şemalar ve romantik ilişkiler hakkında ayrıntılı kurumsal bilgilere ve yapılan araştırmalara değinilecektir.

2.1. Şemalar

Bir organizmanın hayatta kalması için şemalar gerekli yapılardır. İşlevsel olarak şemaların varlığının devam etmesini sağlayan bazı kalıp davranışlar mevcuttur. Tek bir şemada yaşanan sorun bile bireyin tüm hayatına etki edebilmektedir.

En genel haliyle şemaları tanımlamak için, bireyi her daim takip eden bir gölge gibi düşünebiliriz. Şemaları daha iyi anlatabilmek için bu bölümde, şema tanımı, şema terapisi ve erken dönem uyumsuz şemalar olgularına yer verilmiştir.

2.1.1. Şemanın Tanımı

Bir bireyin karakterini oluşturan özelliklerin çok küçük yaşlarda, hatta bebeklikte başladığını düşünen pek çok psikoloji kuramı mevcuttur. Nesne ilişkileri, bağlanma bilişsel davranışı ve yapılandırmacı psikanalitik yaklaşımlar ve Gestalt bunlara örnek olarak gösterilebilir. Young ise bunların hepsini bir araya getirerek şema kavramını ortaya koymuştur.

Young, terapide çeşitli sorunlara sahip olan danışanlar için olan çalışmaların yetersiz olduğunu düşünmektedir. Bu sebeple de şema kavramını da bilimin içine sokarak kronolojik psikolojik bozuklukları veya kişilik sorunları olan hastaların tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşımın kavram ile tekniklerinin alanını genişletmiştir. Şema terapiye göre, bireyin yaşadığı psikolojik boyutlu sorunların temelinde, erken dönemlerde gelişmiş olan ve bireyi

yaşamı boyunca etkileyen uyumsuz şemalar vardır (Young, Klosko ve Weishaar 2009, s. 17-23).

Barlett 1932 yılında şema kavramından bahsetmiştir. Barlett, “Remembering” adlı kitabında şemadan bahsetmiş ve böylece modern olarak literatür de bulunan birçok şema teorisine ilham kaynağa olmuştur. Barlett’in tanımlamasına göre şema “aktif organizmanın adaptif olarak işlenen geçmişteki tepkileri ya da deneyimleridir”. Kitabında kişilere yer verirken; kişilerden bir olay anlatmasını istemiştir. Kitaptaki kişiler olayları direkt olarak değil, unuttukları bölümleri çeşitli şemalara göre şekillendirip anlatmışlardır. Bunları gözleyen Barlett, kişilerin yaşadıklarından anlamlar çıkardığını ve bunu bir bilinçdışı veya bilinçaltı bir süreç içinde yaptığı argümanını savunmaktadır (Barlett 1932; akt. Kuzu Taşçı, 2014).

Piaget, şemalar için “organize olmuş davranış kalıpları” şeklinde bahsetmektedir. Örnekle açıklamak gerekirse, üç-dört yaşlarındaki bir çocuğa oyuncak küpler verilse, çocuk onları üst üste koyar veya yan yana dizer. Kısacası çeşitli düzenlemeler yapar. Küçük bir bebeğin ise eline ne verilirse verilsin onu ağızına götürme eylemi içerisinde olmaktadır. Yani aynı küpler bebeğin eline verilirse, bebek onları ağızına götürmeye çalışacaktır. Çünkü bebekler dünyayı emerek keşfetme eğilimdedirler.

Bu emme eylemi Piaget’e göre bir şemayı meydana getirmektedir. Örneğin, bebeklerin kullandığı diğer şemalar görme, tutma, vurma, itme ve işitmedir. Piaget’e göre şemalar zamanla değişerek farklı alanlara adapte olabilen biyolojik kökenli eylemler şeklinde tanımlanabilmektedir. Öğrenme şemalar ile olmaktadır. Bebek büyüyüp olgunlaşırken ise yeni yeni şemalar ortaya çıkmaktadır. Örneğin, küp blokları başta emmeye çalışan bebek, büyüdükçe onlardan çeşitli kombinasyonlar çıkarabileceğini algılamaya başlar; böylece de yeni şemalar oluşmuş olmaktadır (Bozkurt, 2012).

Young, şemaların doğrudan psikopatoloji ile ilişkisi olduğunu iddia etmiş kişilik bozukluklarının, karakterolojik problemlerin ve kronik Eksen I bozukluklarının temelinde yattığını savunmuştur. Bu bozuklukların temeli olan şemaları ise erken dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırmıştır (Young, 2003). Yapılan birçok çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozukluklarının kökeninde yer aldığını (Jovev ve Jackson, 2004;

Lobbestael, Arntz, ve Sieswerda, 2005) aynı zamanda Eksen I bozuklukları ile yüksek ilişkisi görülen şemaların tetikte olmasının sadece stres yaratan deneyimlerle açıklanamayacağı öne sürülmüştür (Schmidt ve Joiner, 2004).

Şemaların işlevleri, hayatı kolaylaştırmak, bireyi belirsizlikten kurtarmak, bireyin her şeyi en baştan yaşama zahmetinden kurtarmak gibi özelliklere sahiptir. Bardak şeması geliştiren bir insan, daha sonra gördüğü her bardağın şema sayesinde bardak olduğunu anlayacaktır. Şemalar sayesinde gülmenin çoğunlukla mutluluk, ağlamanın acı olduğunu bilinecektir. Ama yine de geliştirilen her şema bireyi memnun etmeyebilir, işe yaramayabilir. Bunlar da uyumsuz şemalar olarak adlandırılmaktadır (Bayalan, 2016).

2.1.2. Şema Terapisi

1960'larda Aaron Beck tarafından şema terapi geliştirilmiştir. Şema terapi ise bilişsel terapinin bir uzantısıdır. Temelde bilişsel terapi, insanların yaşamlarındaki bulunan olaylar hakkında sahip oldukları duyguların oluşumuna yön verdiğini savunan bir olgudur.

Bilişsel terapi alanında uzman terapistler, bilişsel yöntemler ile davranışçı teknikleri birleştirerek bireylere birtakım kabiliyetleri öğretebilmektedirler. Ancak zaman geçip yıllar ilerledikçe, bilişsel terapistçilerin uyguladıkları bu tekniklerin yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sebeple de ortaya bir ihtiyaç çıkmıştır; bilişsel davranışçı teknikler ile yaşantısal birtakım yöntemler sentezlenip "Şema Terapi Modeli" geliştirilmiştir (Alevsacan, 2015). Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen şema terapi modeli bütüncü bir terapi modelidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s. 23).

Şema terapi akut semptomların hafiflemesi ile, ömür boyu süren karakteristik özelliklerin temel köklerini barındıran Eksen I ve Eksen II bozukluklarının tedavisi için son derece uygundur. Tedavi genel olarak ilaç tedavisi ile birlikte kullanılmaktadır. Ancak burada önemli bir nokta vardır: Şema terapi, yinelenen panik atak veya tam anlamıyla gelişmiş bir major depresyon gibi akut psikolojik semptomlar için kullanılamaz. Kişilik bozukluklarında oluşan kronik karakterolojik meseleleri gidermek için geliştirilmiş bir modeldir. Bu sorunlar içerisinde, anksiyete, kronik depresyon, çiftlerin arasında yaşanan sorunlar, romantik ilişkiler

gibi sorunlar bulunmaktadır. Bir erken dönemle uyuşmayan şemaya sahip olmak ek bir erken uyuşmayan şemaya sahip olma olasılığını arttırabilir (Ryan, Shorey, Gregory ve Andersonv,2012).

Düşünceler Şema Terapi'nin son derece insancıl bir yaklaşım olduğu yönündedir (Martin ve Young 2010). Şema terapisinin oluşturduğu olasılıklara göre her insanın modları ve ihtiyaçları mevcuttur. Bu ihtiyaçların doğurduğu sorunların, tedavi edilen hastalarda daha az ve daha hafif bir şekilde geçtiği gözlemlenmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011, s. 19).

Şema Terapi hastalarda, hastanın durumuna göre kısa, orta veya uzun olarak uygulanabilmektedir (Güzel, 2016). Şema Terapi aslında son derece karmaşıktır; çünkü çok fazla kuram ve modeli derinlikli bir şekilde bütünleşmektedir. Hepsi birbirinin içindedir. Ancak buna rağmen, bütünleşmiş, sentez olmuş olgu son derece tutarlı ve yalın bir şekilde görülmektedir. Bu yalınlık ve tutarlılık elbette terapist ve danışanların işlerini oldukça kolaylaştırmaktadır. Terapistler, bu tedaviyi danışana ifade ederken oldukça rahat ve kolayca ifade edebilirler aynı zamanda danışanlar da yaşadıkları sorunları anlama ve onlar düzeltmek için içlerine girdikleri süreçte yüksek düzey bir morale sahip olmaktadır (Bayalan, 2016).

2.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young, şemalar oluşurken, bireyin erken dönem çocukluğunda yaşadığı sakıncalı durumlar yüzünden zedelendiğini, bu sebeple de hafif karakterolojik problemlerin ve Eksen I bozukluklarının meydana geldiği argümanını savunmaktadır. Sorunlar yüzünden çıkan şemalara da “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” adını vermiştir.

Geniş bir şekilde Erken Dönem Uyumsuz Şemaları tanımlarsak:

- a. Genel yaygın bir temadır.
- b. Bedensel hislerden, anılardan, duygulardan ve bilişlerden meydana gelmektedir.
- c. Önemli olan bir kişinin kendi ve başkaları ile olan ilişkileridir.

- d. Hem çocukluk hem de ergenlik boyunca gelişmektedir.
- e. Kişinin yaşamı devam ettikçe, daha da karmaşık bir hal almaktadır.
- f. Belli bir dereceye kadar işlevsizdir (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 25-26).

2.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Young'un geliştirdiği Şema modeline göre, erken dönem uyumsuz şemaların temelinde aşağıda belirtilen süreçler etkili olmaktadır:

1. Temel Duygusal İhtiyaçlar: Bireyler, başkalarına güvenli bir şekilde bağlanabilme, yetenek, olumlu kimlik algısı, özerklik, ihtiyaç ile duyguların edilmesi, spontan olma, öz denetim, rol yapabilme, akıl sınırları gibi bazı temel duygusal ihtiyaçlara sahiptir. Bunlar karşılanmadığı takdirde, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar bir takım baş etme yolları geliştirmektedirler (Young ve Klosko 1994; akt. Gürkan 2012).
2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri: Çocuklukta yaşanan deneyimler ve ebeveynlerle yaşanan etkileşimler, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların temelini meydana getirmektedir. Yaşam ilerlerken, okul, arkadaş çevresi gibi etkileşimler içerisinde olan bireylerin şemaları sosyal çevresine göre şekillenmektedir. Birey hayatı boyunca şemaları sosyal çevresine bağlı olarak geliştirmektedir; ancak çocuklukta yaşananlar her zaman daha kalıcı ve etkili olmuştur. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s. 30).

Şema terapi modelinde şemaların oluşumuna katkısı olabileceği düşünülen dört temel erken dönem yaşantı ele alınmaktadır. Bunlar:

- a) Gereksinimlerin zarar verici biçimde engellenmesi: Bireye karşı sevgi veya hoşgörü bu gereksinimlerin karşılanmaması veya çok az verilmesi durumunu ortaya çıkarmaktadır. Bu durumun sonucuna göre ortaya çıkmakta olan şemalar *duygusal yoksunluk* ya da *terk edilme* oluşmaktadır.

- b) Travmatize etme, örseleme veya kurbanlaştırma: Bireye şiddet veya ağır sözler söylenmesi ciddi anlamda zarar verilmesi, ona kendini mecbur etme kurbanlaştırmayı sağlar bu sonucunda oluşan şemalar *güvensizlik/suistimal* edilme, *kusurluluk/utanma* ya da *hastalık/ tehlikeler* karşısında dayanıksızlık oluşmaktadır.
- c) Gereksinimlerin gerektiğinde fazla karşılanmaya, aşırı koruma: Gereksinimlerin bazılarını ebeveynler tarafından fazla düzeyde karşılanmasıdır. Bireyin benliğini, otonomi ve gerçekçi sınırlar gibi temel ihtiyaçları hiçe sayması ve kendisine bağlanmasını sağlaması, sağlıklı sınırlar yerine bireyin sağlayabildiği kadar sınırlar içerisinde yaşaması bu ortamda yetişen kişiler de gelişmekte oluşan şemalar *bağımlılık/ yetersizlik, hak görme/büyüklik* gelişmektedir.
- d) Seçici içselleştirme veya önemli diğer kişilerle seçici özdeşim kurma: Bireylerde onları yetiştiren ebeveynlerin düşünce, duygusuna ve davranışlarını kendisi ile bütünleştirerek hayatını ona göre çizmektedir.
3. Duygusal Mizaç: Mizaç her bireyde farklıdır ve erken çocukluk deneyimleri mizaç ile etkileşime girerek şemaları oluşturmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar 2009; Akt; Gürkan, 2012).

2.1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların doğasının rahat bir şekilde anlaşılabilmesi için Young, şema modeli çerçevesinde bazı temel unsurlardan bahsetmiştir. Doğasının anlaşılmasını kolaylaştıran bazı temel özelliklerin olduğunu belirtmiştir. İlk olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar bireyin çevresinde kullandığı katı ve koşulsuz inanç ile duygulardan meydana gelmektedir. Birey, bir şema aktivite meydana geldiğinde, olumsuz sonucun kaçınılmaz olduğunu düşünmektedirler.

İkinci olarak, erken dönem uyumsuz şemalar katıdır ve hayatta kalmaya yönelik yapısı dolayısıyla hareket ettikleri için otomatik bir şekilde kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar; bu

sebeple de değişime karşı dirençli, kendi kendini yenileyen ve sürdürücü bir özellik göstermektedirler. Bunun sebebi şemaların tutarlılık ve dengeye karşı bir güdü geliştirmesidir. Yaşam içinde bireyler bir davranış örüntüsü edinmektedirler. Kimi zaman bu alışlagelmiş örüntüler acı verici bile olsa yaşamın erken döneminden geldikleri için “tanıdık” olma durumu meydana gelmektedir. Bu sebeple acı verici de olsa birey kendini “rahat” bir konum içinde hissetmektedir. Bunun yanı sıra şemalar bir ön kabul durumundadır. Birey kendisini anlama sürecini, sahip olduğu yaşamı anlamlandırmasını ve çevresine olan tutumunu da etkilemektedir. Bu nedenle, birey şemasına ters düşen bir durum ile karşılaştığı takdirde, olayları veya bilgiyi şemanın algıladığı hale uygun getirmek için çarpıtmaktadır; şemalar her zaman dirençli bir durumdadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s. 29).

Üçüncü olarak, şemalar uyum bozduğu için işlevsel bozukluklara sebep olmaktadır. Young’a göre şemalar; panik, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara, son derece sorunlu ilişkilere, iş performansında düşüklüğe, madde bağımlılığına, fazla yeme gibi durumlara ya da uykusuzluk, ülser gibi psikolojik yollu sağlık bozukluklarına sebebiyet vermektedir (Hatipoğlu, 2015).

Dördüncü olarak, çoğunlukla şemalar çevresel olaylarla tetiklenmektedirler. Örneğin, eğer bir bireyin terk edilme şeması var ise romantik bir ilişkiye başlamaktan kaçınmaktadır. Çünkü reddedilmeye dair derin bir korku duyabilmektedir. Bu duygu birey bir ilişkiye başlama aşamasında veya bir ilişki içinde olmadan belli olmayabilir. Yaşanan olaylar sonucunda gün yüzüne çıkmış bir durumdur. Başka bir örnek vermek gerekirse, yüksek standartlar şeması olan bir birey, yıllık kontrollerde devamlı bir kaygı içerisinde olabilir. “Daha çok çalışmalıyım, yeterli değilim, kesin kovulacağım” gibi endişeler içinde bulunabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s. 30-31).

Beşinci olarak, çeşitli olaylardan dolayı tetiklenen şemalar aktif olduğunda, bireyler yaşadıkları olayları bilinçdışı bir şekilde geçmişte yaşadıkları zararlı olaylarla bağdaştırmaktadır. Bu sebeple de yoğun bir şekilde öfke, keder, suçluluk vb. gibi duygulara kapılmaktadır. Bu bir çeşit duygusal zorlamadır ve hem bireyin kendisine hem de başkalarına zarar vermesine sebep olabilmektedir. Yaşanan bu duygusal uyarılma ise bireyin terapi esnasında şeması ile yüzleşmesi ile giderilebilmektedir. Sonucunda da bireyde sarsılma ve

ağlama nöbetleri ile kendini gösterebilmektedir; çünkü Şemalar ile bireylerin kimlikleri birbirinden ayrılmaksızın birbirlerine bağlıdır (Young, 1990).

Altıncı olarak, Şemalar boyutsaldır; yani Şemalar farklı düzeylerde yaygınlık ve Şiddet göstermektedirler. Şiddet artarsa, Şemayı tetikleyen durumların sayısı da artar. Bunun yanı sıra Şema artarsa, açığa çıkan negatif duyguların da yoğunluğu artmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, s. 32).

2.1.6. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

18 erken dönem uyum bozucu Şema, karŐılanmayan temel duyguları ihtiyaçları temsil eden ve “ Şema alanı” olarak tanımlanan 5 genel kategoride toplanmıŐtır (Young ve ark, 2003).

Alan 1: Ayrılma ve Reddedilme:

Bir bireyin, bu alanda bir Şeması varsa, bireyin diğer insanlarla olan ilişkisinde sorunları olacaktır. Aile kökenlerine bakıldığında genel olarak tutarsız, kötüye kullanan, soğuk, reddedici, ilgisiz ya da dış dünyadan izole ailelerden geldikleri görülmektedir. Diğer Şema alanlarına ve diğer erken dönem uyumsuz Şemalara kıyasla, bu alana ilişkin erken dönem uyumsuz Şemaları olanlar, daha fazla zarar görmüŐ olan ve genellikle travmatik bir çocukluk geçirmiŐ olan kişilerdir. Bu kişiler yetişkin yaŐamlarında kendilerine zarar veren ilişkileri sürdürmeye devam edebilirler ya da tersine ilişkilerden kaçınırlar (Rafaeli; Bernstein; Young 2001, s.26).

Alan I Şema alanı 5 farklı Şemaya sahiptir:

Güvensizlik / Suistimal Edilme (Mistrust / Abuse): Birey bu Şemaya sahipse, diğer insanlarla ilgili olumsuz inançlara sahiptir. evresindeki insanların kendilerini kişisel çıkarları için kötüye kullanacağı, küçük düŐüreceđi, aldatacağı, inciteceği, kendilerine yalan söyleyeceği, kandıracağı ya da istismar edeceği beklentisi

içindedirler. Kendilerini diğer bireylere karşı daha zayıf, yalnız, gergin ve çaresiz hissedebilirler. Bu şemanın ortaya çıkmasında ve oluşmasında; anne/baba tarafından şiddet, taciz, kötüye kullanım ya da aşağılanma yaşantısının etkili olabileceği gibi, çevreye hastalık derecesinde şüpheli yaklaşan aile bireyleri de model olarak alınmış olabileceği görülmektedir (Zadahmad ve Torkan, 2016).

Terk Edilme / İstikrarsızlık (Abandonment / Instability): Bu şemaya sahip kişiler ilişkilerinin kalıcı olmayacağına, bağlandıkları kişilerin kendilerini ölüm gibi beklenmedik bir nedenle ya da bir başkası için bırakıp gideceğine; dolayısıyla bağ kurma ve duygusal destek gibi psikolojik ihtiyaçlarının karşılanamayacağına inanırlar. Bu şemanın altında yatan nedenlere bakıldığında ise; davranışları dengesiz ve tutarsız veya alkolik olan ebeveynler olabildiği gibi, erken yaşlarda kişilerin anne ya da baba kaybı gibi bağlanma yaşantısını ihtiyacının kesintiye uğramasına neden durumlar da olabilir (Young ve Klosko, 2011).

Kusurluluk / Utanç (Defectiveness / Shame): Birey bu şemaya sahipse, kendisi ile ilgili yetersizlik ve değersizlik duyguları hakimdir. Bu şema, kişinin yanlış benlik algısından ötürü yoğun bir utanma duygusuna yol açar. Bu kişilerde, bencillik, saldırgan dürtüler, ütopik cinsel arzular gibi gizli ya da beğenilmeyecek bir dış görünüş, sosyal beceriksizlik gibi olumsuzluklar açıkça görülebilmektedir. Bu şemanın oluşumunda eleştirici ve kıyaslayıcı ebeveyn tutumları ile sıcak aile ortamına sahip olamama durumları rol oynar (Harris ve Curtin, 2002).

Duygusal Yoksunluk (Emotional Deprivation): Bu şemaya sahip kişiler, duygusal ilişki gereksinimlerinin yeterli olarak karşılanamayacağına inanırlar. Bu kişiler, yakın ilişkilerinde genellikle duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı beklentisinde olduklarından, ihtiyaç ve duygularını anlatmaz, bu ihtiyaçları karşılanmadığında da küskünlük yaşar, ulaşılmaz olur. Genellikle aile içi iletişimin yetersiz olduğu, çocuklara gerekli yönlendirme ve desteğin sağlanmadığı ailelerin çocukları bu şemaya sahiptirler. Kendisinden başkasını düşünmeyen, ilgi, sevgi ve

duygularını belli etmeyen bireyleri kendilerine eş olarak seçme eğilimindedirler. (Spranger, Waller, ve Bryant-Waugh, 2001).

Sosyal İzolasyon /Yabancılaşma (Social Isolation / Alienation): Kendilerini herhangi bir gruba ya da topluluğa ait hissetmekte güçlük yaşadıkları için sosyal dünyaya uymadıklarını veya tamamıyla farklı olduklarını hissedebilirler. Statü kazanma, maddesel şeylere sahip olma, iyi eğitilmiş görünmek gibi konularla aşırı meşguldürler. Bu şemanın kökenlerinde özellikle akranlarla olan yaşantılar önem taşımaktadır. Akranları tarafından dışlanma ya da kendi ailesini çevresindeki ailelerden farklı algılaması sosyal izolasyon şemasının oluşumunda rol oynayabilecek etmenlerdir Kendilerini dışlayacak, çok yüksek standartların olduğu ortamları çekici bulurlar. Bu durum toplum tarafından kabul edilecek özelliklerde eş seçme çabası ya da eş ile sosyal ortamlara girmeme şeklinde yakın ilişkilerine de dolaylı olarak da olsa sirayet etmektedir (Bağdaçicek, 2009).

Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans:

Bireyin çocukluk yaşamında ebeveynlerinin aşırı korumacı ya da ilgisiz tutumları bu şemanın oluşum sürecini etkilemektedir. Bu şema sebebiyle birey, kendi başına hareket etme, kendi istekleri ve ailesinin isteklerini birbirinden ayırabilmede sıkıntı yaşar. Ebeveynleri tarafından bireysellikleri desteklenmediği için özgüvenleri düşük olmaktadır. Dolayısıyla da kendi kimliklerini oluştururken sorun yaşarlar. Bu kişiler yetişkinlikte kendi kişiliğini göstermede, ilişki kurmada, hedeflerine ulaşma konusunda güçlükler yaşıyorlar (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 35).

Alan II şema alanı 4 farklı şemaya sahiptir:

Bağımlılık / Yetersizlik (Dependence / Incompetence): Bu şemaya sahip kişiler, genellikle pasiftirler ve kendilerini çaresiz hissederler. Başkalarının yardımı olmadan, karar verme, gündelik sorunlar karşısında görev belirleme, para yönetimi gibi günlük sorumlulukları yerine getirme becerilerine karşı güvensizdirler. Çocuğun kendi kararlarını almasını önleyici, çocuğun aile dışındaki yaşantısının öğretilmesi ve desteklenmesinde

eksiklikler olan ebeveyn tutumları bu şemanın oluşmasında etkili olduğu gibi çocuğun yaşının ve yeteneklerinin üstünde performans göstermesi gerektirecek durumlarda tek başına bırakılması bu şemanın gelişiminde rol oynayabilir. Bu şemaya sahip kişiler, yakın ilişkilerinde genellikle kendilerini kollayabilecek, güçlü, koruyucu ve baskın özellikteki kişileri eş veya arkadaş olarak seçerler (Lawson, Waller, & Lockwood, 2007).

Hastalıklar – Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (Vulnerability to Harm or Illness): Dayanıksızlık şeması olan kişiler, beklenmedik bir felaketin bir anda ortaya çıkacağına dair abartılı duygu durumu yaşarlar. Ebeveynin çocuğun her an başına bir felaket gelebileceği mesajının verilmesi anlamına gelen aşırı korumacı ve evhamlı tutumlar bu şemanın oluşumunda rol oynar. Ayrıca çocuğun ağır bir hastalık gibi travmatik bir yaşantıdan geçmesi de bu şemanın oluşumuna zemin hazırlayabilir. Bu felaket; tıbbi, ruhsal, çevresel ya da maddi bir felaket olabilir. Korkularının gerçekçi olmadığı gerçeklerinin yüzüne vuran birinle değil, onu koruyacak, her an müdahale edebilecek eşler seçiyorlar (Wright, Crawford, ve Del Castillo, 2009).

İç İçelik/Gelişmemiş Benlik: (Parenthood / Undeveloped Self): Birey bu şemaya sahipse, kendisine yakın olan diğer kişilerle aşırı derecede bir yakınlık kurarlar ve onların bireyleşmesine izin vermezler; çünkü onların ilgisi olmadan yaşayamayacaklarına inanırlar. Bütün zamanı beraber geçiren, kendisinin sorunlarından daha fazla eşin sorunlarıyla ilgilenmesi, kendi ihtiyacını aldığı zaman suçluluk hisseder. Şemanın devamını sağlayan bireyleri ve güçlü karakterleri seçerler (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 35).

Başarısızlık (Failure): Birey bu şemaya sahipse, kendisini yeteneksiz, başarısız ve kabiliyetsiz olarak değerlendirmektedir. Önüne sunulan fırsatları kabul etmezler başarılarını arttıracak adım atmazlar. Çevresinde başarılı da olsalar, gerçekte kendilerini başarısız, yeteneklerinin onlardan aşağı olduğunu düşünüyor ve başkalarını kandırdıklarını düşünüp, inandıkları eksiklerinin kişiler fark edilecek olması bireylerde aşırı kaygıya sebep oluyor. Toplum tarafından saygın mesleklere sahip olan eşler seçerler ve onların başarıları göz önünde tutarak başarısızlık şemasını beslerler (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 35).

Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar:

Bu şemaya sahip bireyler, çocukluklarında her istediği yapılan ve fazla hoşgörülü ailelere sahip olan bireylerdir. Bu bireyler şımarık, bencil ve sorumsuz kişilik özellikleri gösterirler. Genelde kendi çıkarlarını ön planda tutmaktadırlar, başkalarının hak ve özgürlüklerine pek saygı duymamaktadırlar (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 36).

Alan III şema alanı 2 farklı şemaya sahiptir:

Hak Görme/ Büyüklenmecilik (Rights / Residence): Birey bu şemaya sahipse, kendisini diğer insanlardan üstün görür. Bu sebeple de kendisinin özel hak ve imtiyazlara sahip olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncelerin sonucunda da, birey çevresindeki kişilerin haklarına saygı duymaz, onların haklarını çiğneme pahasına da olsa kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmektedir. Kendi özelliklerinin ondan iyi olduğu kabul ettirebileceği kişileri seçerler (Young, Klosko ve Weishaar 2003, s. 36).

Yetersiz Öz-Denetim/ Öz-Disiplin(Insufficient Self-Control / Self-Discipline): Birey bu şemaya sahipse, isteklerini elde etme de kendi kontrolünü sağlayamaz, onları engelleyen bir durum karşısında da toleranslı olmazlar Bu şemanın oluşma sürecinde ise; sınırlar ve özdenetimi öğretmekte yetersiz ebeveyn tutumlarının yanı sıra, aşırı kontrolün olduğu aile ortamının olduğu da görülebilir (Giesen-Bloo ve ark., 2006).

Alan 4: Diğeri-Yönelimlilik:

Bu şemaya sahip bireyler kendilerini memnun etmekten çok başkalarını memnun etmeye odaklanmışlardır. Genelde çocuklar koşulluk saygı ve kabul ortamında büyütüldüğünde ortaya çıkan bir şemadır. Çünkü çocuk onay almak uğruna benliğinde bulunan önemli noktaları baskılamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young 2001, s. 31).

Alan IV şema alanı 3 farklı şemaya sahiptir:

Boyun Eğicilik (Subjugation): Birey bu şemaya sahipse, karşısındaki kişinin tepkisinden korktuğu veya çekindiği için hayatının kontrolünü başka birine bırakmaktadır. Bu şemanın oluşum kökeninde, kişinin çocukluk döneminde anne-babasından kendi ihtiyaçlarının önemli olmadığı mesajını aldığı, bu gereksinimleri veya duygularını ifade ettiğinde ise cezalandırıldığı veya ilgilenilmediği aile ortamları olabilir. Boyun eğicilik ihtiyaçları ve duyguları bastırma şeklinde görülmektedir. Kendilerine hayata karşı yönlendiren, otoriter ve güçlü kişiliğe sahip bireyleri eş olarak seçerler, hayır çok fazla kullanmadıkları için yapmak istemediği işleri yaptığında bastırılan öfke kişinin pasif-agresif davranışlarına, kontrol edilemeyen öfke patlamalarına ya da psikosomatik yakınmalarına yansiyabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young 2001, s. 31).

Fedakârlık (Sacrifice): Birey bu şemaya sahipse, kendi çıkarları ve mutluluğu pahasına bile olsa başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı derecede odaklanmıştır. Bu yolla özsaygılarını korumayı veya ihtiyaç duydukları kişiyle ilişkiyi sürdürmeyi amaçlarlar. Bu şemanın sebebi genelde diğerlerinin acısına karşı duyulan şiddetli empatidir. Bu şemaya sahip kişiler, genellikle aşırı verici, çocukları ve çevresi için kendi isteklerinden vazgeçmiş ebeveynlerin olduğu ailelerden gelirler. Genellikle ihtiyaçlarının farkında olan, bunların peşinden giden, daha bencil kişilerden etkilenir ve genellikle bu tür kişileri eş olarak seçerler. (Arntz ve Genderen, 2009).

Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık (Approval Seeking / Accepting Seeking): Bu şemaya sahip kişiler için benlik saygısı, gerçek ve güvenli bir benlik algısı diğerlerinin onayına bağlıdır. Çocuğun ancak iyi bir şey yaptığında veya başarılı olduğunda anne-babanın ilgi ve sevgisini kazanabildiği, temel bir ihtiyacını karşılamak için sürekli bir şey yapması gerektiğini öğrendiği, yani “koşullu sevgi” gördüğü aile ortamı bu şemanın gelişiminde belirleyicidir. Bu nedenle, insanlardan kabul, onay ve ortama uyum sağlamaya ilişkin hassasiyetleri vardır; bunları sağlamak için de statü, görünüm, zenginlik ve başarıya odaklanırlar. Genellikle de seçici, mükemmeliyetçi ve eleştiri yaklaşımı olan bireylere yakınlıkduyarlar. Bu kişilere kendilerini sevdirmek için önemli kararları da ona göre

aldıklarından hayatların zevk almazlar ve hep bir eksiklik hissederler (Arntz ve Genderen, 2009).

Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama:

Bu şema alanı görülen bireyler her olaya karşı karamsar ve olumsuzdur. Sürekli kötü ve olumsuz bir şey olacağından korkmaktadırlar. Bu sebeple de kendilerini sürekli kontrol ve baskı altında tutarlar. İçselleştirdikleri yüksek ve katı standartlara ulaşabilmek adına, içten gelen duygularını ifade etme, dinlenebilme, yakın ilişkiler kurabilme ya da sağlık gibi gereksinimlerinden ödün verebilmektedirler. Hayatına karşı adım atarken düşünceli olmaları, dağılma olasılığı düşündükleri için endişeli, olumsuz düşünceleri olan ve genellikle tetiktedirler (Young ve Klosko 1994; akt. Gürkan 2012).

Alan V şema alanı 4 farklı şemaya sahiptir

Olumsuzluk/Karamsarlık (Negative / Pessimistic): Birey bu şemaya sahipse, yaşadığı tüm olayların olumsuz sonuçlanacağına inanır. Bu sebeple de aşırı depresif bir modda olurlar. Bu şemanın kökenleri açısından, gelecekte olabilecek ya da başa gelmiş olan olayların olumsuz yönlerine aşırı odaklanan aile ortamının rolü belirleyici olabilir. İş hayatında, finans ve kişilerarası ilişkilerle olan iletişimde yapılabilecek bir hatanın sonucun büyük bir sonuca yol açabilme beklentisi vardır. Bu beklentilerinden ötürü de endişeli, aşırı uyarılmış, tedirgin bir hal içerisindeyler (Dozier ve vd., 1995).

Duygusal Baskılama (Emotional Suppression): Birey bu şemaya sahipse, eleştirilmekten ve kontrolü kaybetme endişelerinden ötürü şefkat, cinsellik, öfke ve haz gibi duygularını baskı altına alır. Gelecekte olabilecek ya da başa gelmiş olan olayların olumsuz yönlerine aşırı odaklanan aile ortamının rolü bu şemanın oluşmasında belirleyici olabilir. Başkaları tarafından çoğunlukla soğuk, katı ve içe çekinik olarak nitelendirilirler. Hayatında duyguları yok sayarak ve mantıklı açıklamalarda bulunurlar. Bu şemaya sahip bireyleri tercih ederler kurallı, her şeyi kontrol eden bireyleri seçerler (Young ve Klosko 1994; akt. Gürkan 2012).

Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik (Unrelenting Standards / Hyper Criticalness): Birey bu şemaya sahipse, onaylanmamaktan ve utanç duymaktan korktukları için kendisine yüksek hedefler koyarak sürekli eleştirel bakış açısına sahiptirler. Şemanın oluşumu açısından; başarının ve yükselmenin abartılı biçimde vurgulandığı aile ortamında yetişmek şemanın gelişiminde belirleyici olabilir. Bu şema boyutu, mükemmeliyetçilik, kurallarda katılık, zaman ve verimlilikle aşırı uğraşı içerir. Genellikle kendileri gibi mevki sahip olan kişileri veya özsaygısı düşük, yapılan yorumlara boyun eğecek birilerini seçerler (Dozier ve vd., 1995).

Cezalandırılma (Punitiveness): Birey bu şemaya sahipse, son derece katı ve hoşgörüsüzdür. Bir hata karşısında hem kendisini hem de bir başkasını cezalandırmanın gerekliliğine inanırlar. Bu şemaya sahip kişiler sıklıkla cezalandırıcı özellikteki kişiler tarafından yetiştirilmiş ve çocukluklarında pek çok kez cezalandırılmışlardır. Kişilik olarak kendileri gibi ceza vermeye meyilli özellikler olan kişileri veya cezalandırma şeması aktive olduğunda bağımlı bireyleri eş olarak seçerler (Giesen-Bloo ve ark., 2006).

Verilen tüm bu çalışmalar Erken Dönem Uyumsuz Şemaların psikolojik sıkıntılar ile ilişkili olduğunu ve Erken Dönem Uyumsuz Şema sahibi bir bireyde psikolojik rahatsızlıkların daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Young ve Klosko 1994; akt. Gürkan 2012).

2.1.7. Şema İşlemleri ve Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri

Kişilerin şemalarla uyum bozucu biçimde başa çıkma biçimleri sergilemeleri şema iyileşmesini zorlaştırmakta, şemanın sürdürülmesine yol açmaktadır. Başa çıkma stratejileri “ şema eylemleri” olarak tanımlanmaktadır. Bu eylemler kişiden kişiye farklılık gösterebileceği gibi, kişiler aynı şemayla başa çıkmak için farklı durumlarda farklı tepkiler de verebilmektedir (Young ve Klosko, 1994; Young ve arkadaşları, 2003).

Model çerçevesinde üç çeşit şema eylemi ele alınmaktadır: şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisidir.

1. *Şema Teslimi*: Birey bu strateji kullanıyorsa; şemayı arttıracak ve sürmesini sağlayabilecek her türlü düşünsel, duygusal ve davranışsal eylemin sürdürülmesini içerir. Kendini gerçekleştiren kehanet haline getirmektedir. Birey şemanın devam etmesi için koşulsuz olarak kabul edip bu şemanın gerçekleşmesini sağlayacak adım atmasıdır. Örneğin; duygusal yoksunluk şeması olan bireyin, sevgi göstermeyen ve bencil bir eş seçmesi sonucunda gerçekten duygusal ihtiyaçlarını karşılanmaması ve şemanın devam etmesine sebep olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young 2001, s.45).
2. *Şema Kaçınması*: Birey bu stratejiyi kullanıyorsa; şemayı devam ettirecek her türlü olaylardan uzak durmaktadır. Şemanın hayatında etkili olabileceği düşünceler ve davranışlardan uzak durabilmek için alkol-madde kullanımı, günlük cinsel ilişkiler, yemek yeme, titiz bir şekilde temizlik yapmak, işe kendini daha çok kaptırmak gibi yollara başvurabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young 2001, s. 49).
3. *Şema Aşırı Telafisi*: Birey bu stratejiyi kullanıyorsa; şemanın tam tersini düşünmeye çalışmak, davranış ve duygularını biçimlerini kullanmaktadırlar. Terk etmemek için sürekli terk etme, eleştirmemek için sürekli başkalarını hatalarını söyleme ve küçük görme davranışlar ortaya çıkabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young 2001, s. 53).

2.7. Romantik İlişki Nedir?

Dünyada var olan hiçbir birey bir ada olarak yaratılmış değildir, hiçbir erkek veya kadın kendi kendine yetemez. Yakın ilişkilerle birbirine bağlanma, insanın doğasında var olagelen bir durumdur (Hendrick, 2004, s. 91).

İnsan tek başına yaşayabilen, daha doğrusu bir toplum içinde var olabilen bir varlık değildir. Bir insanın birey olabilmesi için başka insanlarla var olması ve onlarla yakın ilişkiler içine girmesi gerekmektedir.

Yakın ilişki veya aşk, kimi zaman kişisel bir ilişki kimi zaman kişisel bir ilişkinin bir unsuru veya spesifik bir özelliği kimi zaman da bir bireyin diğer bir bireye duyduğu hissi belirtmek için kullanılmaktadır. Bu durumda önemli olan şey yakın ilişkinin yaşanabilmesi için bir diğer insanın varlığının olmasının şartıdır (Atak ve Taştan, 2012).

Herkes “aşk” sözcüğünü bildiğini düşünmektedir. Türk Dil Kurumu’nda aşk “aşırı sevgi ve bağlılık duygusu, sevi, sevda, amor” olarak tanımlanmıştır (TDK, 1932). Aşk pek çok sözlükte olduğu gibi büyük romantik ilişki olarak düşünülmektedir. Romantik bir ilişkiyi de “birine doğru çekilme, birine âşık olma, aşk yaşama” olarak düşünmek yanlış olmayacaktır (Hendrick, 2014).

Yakın ilişkiler arasında var olan ve bireyin yaşamını büyük ölçüde etkileyen romantik ilişkiler ve aşk, insanlık tarihi var olduğundan beri en çok merak edilen konulardan biri olmuştur. “Aşk” kavramı romantik ilişki dediğimizde akla gelen ilk kavramdır; ancak aşk kendi içinde başka unsurları da (duygusal destek, ait olma, bağlılık duygusu gibi) barındırmaktadır.

Yaşanan romantik ilişki sağlıklı bir şekilde yaşanıyorsa şayet, bireyin yaşamını güzelleştirdiği, zenginleştirdiği, hem fiziksel hem de duygusal motivasyonunu arttırdığı bilinmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Temel olarak romantik ilişkiler karşılıklı olan bir çekim sonucu meydana gelmektedir. Kimi zaman fiziksel kimi zaman da sosyal düzeyde olsun, her bireyin kişiler arası çekiminin başlaması için kimi özellikleri vardır. Örneğin, bir birey için zeka, yaratıcılık, sosyal statü ilgi çekici iken; başka bir birey için fiziksel özellikler çekici olabilir (Solmuş 2012; Özetekte 2015).

Romantik ilişkileri Solmuş’un (2010) tanımı ile tanımlamak gerekirse romantik ilişkiler “duygusal bağlılık (sevgi, aşk), eşin duygusal ihtiyaçlarıyla ilgilenilmesi, bu ihtiyaçların tatmin edilmesi (örneğin duyguların paylaşılması ve güvenin kazanılması) ve eşler arasındaki karşılıklı dayanışma süreci” olarak tanımlamak mümkündür (akt. Özetekte 2015). Başka bir tanıma göre ise romantik ilişki, bireyin partneriyle devam eden karşılıklı olan duygu ve cinsellik yüklü ilişkiye denmektedir (Karney, Beckett, Collins ve Shaw, 2007; akt. Özetekte 2015).

Romantik ilişkiler terim olarak ortak ve isteğe bağlı olarak devam edip onaylanan etkileşimlere referans vermektedir (Collins vd. 2009; akt. Özetekte 2015). Prager ise (1997), yakınlığı ikili bir süreç olarak kavramlaştırmıştır. Romantik ilişki yakın ilişkisi, partner olan bireylerin belirli düzende yakın etkileşim durumlarını paylaştığı, birbirlerine karşı duygusal bir hisse sahip oldukları, birbirlerine güven sağladıkları ve bir uyum içinde oldukları ilişkiler

olarak tanımlanmıştır. Prager'e göre romantik ilişki için duygusal yakınlık, güven duyma ve uyum olmazsa olmazdır (akt. Özteke 2015).

Furman ve Wehner (1997), diğer pek çok düşünür gibi romantik ilişkilerin bağıllık, duygusal yakınlık ve cinsellik sistemlerinin birleşiminden meydana geldiğini ileri sürmektedir. Bağlanma figürü romantik eştir ve birey eşinin ona verdiği aynı destek, bakım ve yardımı ona verebilecek yeterlilikte olmalıdır (akt. Gülден, 2012).

Romantik ilişkiler de diğer ilişkilerde olduğu gibi yetişkinlikten önce ergenlikte yaşanmaktadır. Furman ve Wehner (1997)'e göre ergenler ilk ilişkilerinde bağlanma, bakım karşılama ve cinsellik gibi olgularla ilgilenmezler. Bunun yerine ergenler kim oldukları, nasıl çekici olabilecekleri, biri ile nasıl iletişim kurabilecekleri ve buna yönelik eylemlerini çevrelerinin nasıl karşıladığı ile ilgilenmektedirler. Ancak yaşla birlikte ergenlikten çıkıp, genç yetişkin olan birey zamanla romantik eşi ile nasıl bir etkileşim kuracağını öğrenmektedir. Birey romantik eşine karşı bağlanma, bakım, duygusal yakınlık ve cinsel yakınlık figürü olarak kullanmayı öğrendikten sonra bu konuda hem yeterli hem de kendine güvenen bir birey olmaktadır (Furman ve Wehner 1997: akt. Gülден, 2012).

Diğer yakın ilişkilerle kıyaslandığında romantik ilişkilerde, ilişkiler genelde tanıdık olmayan insanlar ile başlamaktadırlar. Örneğin, uçakta bireyin yanına oturan başka bir birey romantik ilişki eşi olabilir. Başta karşılıklı bir bağıllık hiç bulunmamaktadır. Zamanla fiziksel yakınlık, karşılıklı bağıllık ve en sonda da bilişsel ve duygusal yakınlık yaşanır (Moss ve Schwebel 1993; akt. Özteke, 2015).

Romantik ilişkiler bağlanma, aşk ve yakınlık ile meydana gelmektedir. Bu kavramların hepsi sağlıklı bir ilişki için gereklidir (Hendrick, 2004, s.92).

Sonuç itibari ile romantik ilişkilerde yakınlık, bireylerin ilişki doyumlarını pek çok yönden etkilemektedir (Cordova, Geeve ve Warren 2005; Greeff, Hildegard ve Malherbe; 2001; Mirgain ve Cordova 2007; Zimmer, Gembeck ve Petherick, 2006; akt. Özteke, 2012).Çiftler arasındaki yakınlık ilişki kalitesi için son derece önemlidir. Yüksek düzeyde yaşanan bir yakınlık partnerin diğer bireyi yoğun olarak etkilediği anlamına gelmektedir. Partnerler arası bağ arttığı sürece yapılan planlar ve ona yönelik sonuçlar

birbirleri ile bağlantılı olur ve partnerlerin ikisi de daha az bağımsız hareket etmeye başlar (Levinger ve Rands 1985; akt. Özteke, 2012). Bir bireyin geçmişinde yaşadığı deneyimlerin hepsi şimdiki anında partneri ile yaşadığı romantik ilişkiyi etkilemektedir. Bu liste hayli kabarıktır; kişilik özellikleri, şemalar, tutumlar, inanç ve fikirler, kötü durumlarla baş etme stratejilerine kadar uzamaktadır (Özteke, 2015).

2.7.1. Romantik İlişki Yaşantıları

Bir insan bireysel olarak insan, sosyal olarak toplum içinde bir birey olduğu için yaşamı boyunca çeşitli ilişkiler kurmaktadır. Bunlardan ilk kurulan bebek ve annesi/bakım vereni arasındaki ilişkidir. İlişki bağlanma stilleri daha bu zamandan oluşmaya ve gelişmeye başlamaktadır. Bağlanma konusunda en ünlü savlar Bowlby tarafından yapılmıştır. Bowlby’ye göre insan hayatı için bağlanmanın üç temel işlevi vardır: Dünyayı keşfetmeye çıktıktan sonra geri dönülecek güvenli bir liman, fiziksel ihtiyaçların karşılanması ve yaşam dair güvenli bir duygu geliştirebilme fırsatı. Bowlby, bu ihtiyaçlar karşılanmadığı sürece çocukta özbenlik algısının sorunlu oluşacağını ve yetişkinlikte yaşadığı bağlanmalarda patolojik sorunlar yaşayacağını düşünmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Anne/Bakım veren ile bebek arasında başlayan sosyal ilişki çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte de farklı şekillerde devam etmektedir. Yaşanan farklı durumlar karşısında da birey tarafından farklı stratejiler geliştirilmektedir. Ancak stratejiler sıfırdan olmaz; bir önceki tecrübe durumunun üstüne katlanarak devam eder. Yani her durum bir sonrakini etkileyerek devam etmektedir (İmamoğlu, 2009: 32). Dolayısıyla, bir birey tarafından çocukluk döneminde ebeveynlerle birlikte geliştirilen bağlanma stili muhtemelen yetişkinlerin romantik ilişkileri sırasında sergilenen bağlanma stiline benzeyecektir (Mikulincer ve Erev, 1991).

Bağlanma kuramının tanımında “bonding” diye bir terim kullanılmaktadır. Bu “şeklen bir arada olmayı” ifade ederken; bağlanma kuramı açısından bakıldığı zaman “ilişki kurma, bağ kurma” anlamına gelmektedir (Yörükan, 2011). Küresel literatürler de ise “bağlanma davranışı” terimi sık sık kullanılırken, bu terim “bağlanma figürü ile yakınlığı destekleyen terim” anlamına gelmektedir. Bağlanma davranışı bir sistem olarak, bireyin bağlanma davranışlarının örüntülenmiş halidir (Cassidy, 2008; akt. Özteke, 2015).

Bunun yanı sıra bağlanma kuramı bireyin kişiliği ve davranışları ile ilgili dört tane temel hipotez ortaya koymaktadır. Birincisine göre, bağlanmanın büyük bir kısmı birincil bağlanma figürü ile olan çocuklu dönemde oluşmaktadır. İkincisine göre, bağlanma, geç çocukluk ile yetişkinlik arasında sabit kalmaktadır. Üçüncüsüne göre, bireyin yetişkinliğe kadar süren bağlanma deneyimleri yetişkinlikte yaşadığı ilişkileri etkilemektedir. Sonuncusuna göre, bireyin ailesinin bağlanma stilleri, bireyin çocuk halindeki ailesi ile bağlanma şeklini etkilemektedir (Rholes, Simpsonsve ve Stevens, 1998; akt. Özteke, 2015).

Güvenli bağlanma, bağlanma biçimleri arasında en sağlıklı şekildir. Güvenli bağlanmaya sahip bir birey yakınlık konusunda rahattır, başkasından destek almaya hazırdır ve çevresindeki diğer bireyler açısından değerli olduğunu bilir. Sosyal hayatlarında becerikli, bağlanma figürleri ile ilişkilerinde sıcaktır ve karşılık vermeye isteklidir, ilişkiler ve özellikle romantik ilişkiler konusunda olumlu bir bakışa sahiptir.

Kaygılı-kaygısız grup içindeki bireyler ise yakınlık duymaya karşı abartılı talepler içine girmektedirler. Birey, kendisini başkasına kabul ettirmek için ısrarcı tavırlarda bulunur ve çevresindeki insanları güvensiz olarak algılar. Güvenli bağlanmamış bireylerin daha yüksek ilişki doyumu, ilişki saygınlığı, aşırı ilişkilere odaklanma, ilişki atılganlığı ve iç ilişki kontrolü sahip olmak, kendi kontrolünde yöneterek ilişkiyi sürdürmektir (Golrizi, 2014).

Kaçınmacı birey ise başka bir bireyin kendisine güvenmesine önem verir; ancak diğerlerini güvenilmez olarak görür. Korktukları içinde yakınlık ve dayanışmaya sıcak bakmazlar, diğer bireylerden uzak durmaktadırlar. Bireylerin en büyük korkusu acı çekmektir(Collins ve ark. 2002; akt. Çetin, 2015).

Bowlby'den etkilenen Hazan ve Shaver (1987) bağlanma modelleri ile yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlanmalarını araştırmışlardır. "Love Quiz" adında bir anket geliştirmişlerdir. Bu anket bebeklik bağlanma biçimlerine benzer üç benzer özellik içermektedir. Yapılan anket analizi sonucunda katılımcıların %59'unu güvenli; %25'inin kaçınmacı, %11'inin ise kaygılı/kaygısız bağlandıkları sonucuna ulaşılmıştır (akt. Çetin, 2015). Yapılan bu çalışma yetişkinlikteki bağlanma ve romantik ilişkileri etkileyen faktörün çocukluk ve erken dönemdeki bağlanma kuramı ile alakalı olduğunu göstermektedir.

Bağımlılık deneyimi, belirli bir ilişkinin, bu ilişki için en önemli olan ihtiyaçları ne derecede yerine getirdiğini ya da bu ihtiyaçların tek tek veya çoklu alternatif ilişkilerde başka yerlerde tatmin edilme derecesinin bir yansımasıdır. Bağımlılık düzeyinin, ilişkilerde kalma veya gönüllü olarak sona erdirme kararlarıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bağımlılık yapısının, keşfettiğimiz alternatif modellerden daha güçlü ayrılma durumu ile ilgilidir olduğunu ortaya çıkmaktadır (Stephen, Drigotas, Caryl ve Rusbult, 1992).

Bağlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan romantik ilişki yaşantısını araştıran Bilgin (1995) dört temel özellik belirlemiştir:

1. Fiziksel yakınlık: Romantik bir ilişkinin olabilmesi için uygun bir ortam oluşmalıdır, diyalog imkanı, yan yana gelinebilecek bir durum olmalıdır.
2. Fiziksel görünüş: Bireyler genelde, yeni bir ortamda birine karşı romantik bir yakınlık hissetmek için o kişinin fiziksel uygunluğu ile ilgilenmektedir.
3. Kişisel benzerlik/tamamlayıcılık: Bireyin bir ilişkiye başlaması için karşısındaki bireyle olan benzerliğinin önemli bir durumdur. Çünkü bireyler onay görmek isterler ve bir sıkıntılarında romantik partnerinin kendisini en iyi anlayan insan olmasını isterler.
4. Karşılıklı olumlu yaklaşım: Bu özellik sayesinde birey kendini daha iyi hisseder. Karşılıklı güven oluşur.

Romantik ilişki yaşantısında Solmuş'a (2008) göre belli başlı koşullar vardır. Bunlar:

- Bilgi paylaşımı
- Aşkını fiziksel olarak ifadesi (sarılmak gibi)
- Kişinin farklı rol kalıplarına sahip olması (hem anne hem iş kadını olmak gibi)
- Kendini ilişkiye adanma
- Sevgiyi hissetme ve hissettirme

- Gurur duyma ve bunu hissetme, hissettirme
- Beraber vakit paylaşımı
- Sosyalleşme
- Cinsellik
- Kendine bakma (giyim, temizlik)
- Çekici hissetme
- Eşinin fiziksel ve duygusal beklentilerine karşılık verme ve kendi beklentilerinin de tatmini
- Sorumluluk sahibi olma
- Dürüstlük ve sadakat
- İlgili olma ve ilgi beklentisinin tatmini olarak verilmiştir (Akt. Karaoğuz, 2016).

2.7.1.1. Başlangıç Dönemi

Romantik ilişkide bireyin bir ilişkiye başlayabilmesi için öncelikle karşısındaki bireyin çekici olması gerekmektedir. Bu çekicilikte bireye benzeyen, bireye uygun olan kişinin olması bireyin ilk tercihi olmaktadır. Zamanla başka bir bireyi çekici bulan birey, o kişinin becerilerini zevklerini öğrenip daha yakından tanımaya başlamaktadır. Eğer karşıdaki birey uygunsa daha da yakınlaşma meydana geliyor, ilişki derin bir yola girmeye başlıyor. Başlangıç döneminde yaşanan bu yakınlaşmada en önemli unsur bireyin sağlıklı bir şekilde kendisini ifade edebilmesidir.

İnsan ruhunun üç adet temel ihtiyacı mevcuttur: Sevgi, saygı ve güven. Birey eğer bu ihtiyaçların hepsini sağlıklı bir şekilde alabiliyorsa, o birey “mutlu” olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır. Sağlıklı bir yaşam süren bireyin ihtiyacı olan sevgi, saygı ve güvenin üstünde ise daha geniş çaplı bir katman vardır. Bu katmanın iki etkeni mevcuttur: Anlam ve Yaşama Sevinci. Eğer birey yeterince sevgi, saygı ve huzur alabiliyorsa dengededir. Ancak yaşadığı hayat anlamlı geliyorsa, yaşama arzusu var ise ruh hali dengededir. Ruh dengede olan birey üretici bir süreç içerisinde girmektedir (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 11-12).

Collis de (2003), romantik ilişkiler üzerine çalışma yaparken, çalışmalarını sınıflandırabilmek için beş özellik belirlemiştir. Bunlardan birincisi romantik ilişkiye başlama evresidir. Bu evrede bireyin karşısındakini tanınması, onunla flört etmesi ve kendisine uygun olup olmadığını belirlemesi gerekmektedir (Eşici, 2014).

Flört kavramı romantik ilişkilerin başlangıç aşamasında meydana gelmektedir. Flört, romantik ilgi göstermek için gülümseme ve biri ile konuşmayı içermektedir. Bunun yanı sıra örneğin, birinin koluna dokunma veya göz teması gibi sözsüz davranışları da içerebilir. Bu hareketlerle verilen mesaj “seninle ilgileniyorum” gibi anlamlardadır. Flört etme, kadınlar ve erkekler için, dostça olmaktan baştan çıkarıcı olmaya kadar farklılık gösterilebilmektedir (Koeppel, Montagne-Miller; O’Hair ve Cody 1993; Hendrick 2015, s. 35).

Sevgi, sevilme her bireyin hayatta önem duyduğu bir olgudur. En büyük sevgi elbette romantik ilişkiler içerisinde bulunabilir. Ancak birey, daha önceki bağlanma modellerinde sevgi eksikliği yaşamışsa yeni bir ilişkiye başlamada kaçınan bir tutum sergileyebilmektedir. Aslında bu bireyi uzun vadede mutsuz eden bir durumdur. “Hayat böyle güzel, bir ilişkiye ne gerek var?” sözleri sarf eden birey, aslında içten içe yalnızlığın getirdiği bir mutsuzluğa sürüklenmektedir (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 13).

Bunun yanı sıra ilişkiye başlamada bir diğer sorun reddedilme korkusudur. Karşıdaki kişi tarafından reddedilirse birey kendisinin küçük düştüğünü, rezil olduğunu düşünebilmektedir. Bu da bireyde bir iç hesaplaşmaya sebep olmaktadır (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 14).

İlişki başlangıcında yaşanan başka bir sorun ise kuşkuculuk şemasına bağlı olarak yaşanan “adımı koymacılık” durumudur. Birey, karşısındaki insandan bir adım bekliyor ve bu adım gelmiyor ise “niyeti ciddi değil, birkaç zaman sonra terk edilirim” gibi endişeler içine düşebilmektedir. İlişkiye başlama sürecinde bu ilk adım eylemi çok önemlidir. Genelde her iki taraf da adımı karşı taraftan beklemektedir. Bunda toplum baskısı gibi sebepler de etkili olur; “İlk adımı ben atarsam hafif kadın veya erkek derler” gibi endişeler bu adımın atılmamasında etkilidir. Bir diğer adım atmama sebebi ise “naz yapmak” eylemidir; “Ben başlatmayayım, ben başlatırsam istekli gibi görünürüm” endişesi de bireyi frenleyen bir durumdur (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 13-14-15-16).

2.7.2.2. İlişkinin Sürmesi

Birey, tüm endişelerini aşmış bir romantik ilişkiye başlarsa, ilişkinin sürmesinde yine dikkat ve özen, ilişki sağlığı açısından önemlidir. Devam eden romantik bir ilişkide iki insan birbirine bağlanır. Ancak bu süreçte romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların ne olacağı bireylerin kendisine kalmıştır. İhtiyaç giderme ilişkinin temelinde bulunan unsurlardandır (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 35).

İlişkiye başlamak, bir ilişkiyi devam ettirmek için yeterli değildir, iki insan birbirine olan bağı sürdürmek zorundadır. Bir ilişkinin sürdürülmesi pek çok farklı şeyden meydana gelmektedir (Hendrick, 2004, s. 120).

İlk olarak ilişkiyi sürdürme sadece yalın bir biçimde devam etmekte olan bir ilişkiye gönderme yapmaktadır. İkinci olarak ise, ilişkiyi sürdürme kararını vermek ve üçüncü olarak yapılan gönderme süreklilik, kararlılık ve doyuma ulaşmaktır. Dördüncü olarak, sürdürme “iyi bir ilişki devamı” anlamına gelmektedir (Hendrick, 2004, s.120).

İlişkinin gelişimi ile ilgili daha kapsamlı bir inceleme için Altman ve Taylor’un (1973), “Toplumsal Giriş Kuramına” bakmak mümkündür. Bu kurama göre toplumsal giriş, bir insanın özüne ulaşabilmek için, insanın sahip olduğu toplumsal maskeler ve dış görünüşlerin ötesine giderek daha derinine inebilmektir. Yani toplumsal giriş, bir toplumsal etkileşimde geçen açık olan kişilerarası davranışlara ve apaçık bir değişimden önce gelen, değişime eşlik eden ve onu takip eden içsel öznel süreçlere gönderme yapmaktadır.

Toplumsal girişin önemli bir yönü “açılma” eylemidir. Bu süreç, bir bireyin, duygu ve düşüncelerini romantik partner olarak gördüğü bireye söyleme evresidir. Yapılan kapsamlı araştırmalara göre açılma evresi ilişkinin sürmesi açısından son derece önemlidir (Derlega, Metts, Petronio ve Margulis, 1993; Hendrick 2004, s. 124).

Kendi toplumsal girişlerini başarılı bir şekilde atlatabilen çiftler ihtiyaçlarını karşılama süreci içine girerler. Ancak bu ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde çeşitli sorunlar başlayabilir. Aslında bu sıkıntı iletişim probleminden kaynaklanmaktadır.

Her ilişkinin bir seyri vardır. Bir başlangıç döneminin arkasından bir sürdürme dönemi gelmektedir. Bir ilişki sonsuza dek sürebilir ya da bir yerden sonra ilişkiye son vermek gerekebilir. İlişki sürerken, bireyler bitmesinden korktuğu için ilişkinin doğal sürecinden kaynaklanan durumları bile bir tehdit olarak algılayabilmektedir. Yaşanabilecek bu tarz sorunları çözenin yolu iletişimden geçmektedir. Bunun için de yapılacak eylem gayet açıktır: Konuşmak (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 37-38-39).

2.7.3. Romantik İlişki Problemleri

İki farklı ruh ve bedene sahip bir insanın bir çift olarak yaşamlarını devam ettirmesi elbette ki çok güzel ve mutluluk verici bir olaydır. Ancak her insanın mizacı ve yaşantısı birbirinden farklı olduğu için romantik ilişkilerde sorun olması normal ve kaçınılmaz bir durumdur.

Hemen hemen her ilişkide sorunlar görülmektedir. Farklı iki insanın bir araya gelmesi sebebiyle çatışmalar kaçınılmazdır. Çatışma esnasında, bireyler durumu kavramaya çalışırken, bir olay veya davranış hakkında çıkarsamalar yaparlar. Burada “toplumsal pazar kuramı” etkili olmaktadır, yani ilişkide ödüller ve bedeller devreye girer (Hendrick, 2004, s. 159).

İlişkilerinde problem yaşayan çiftler büyük çatışmalar yaşarlar, birbirlerine karşı daha olumsuz yüklemelerde bulunurlar ve esneklikleri daha azdır. Bireyler çatışmaya dört farklı şekilde tepki verebilir: Çıkış, konuşma, bağlılık ve görmezden gelme (Hendrick, 2004, s. 159).

Son zamanlarda psikolojik danışmanlık alanında yardım almak isteyenlerin büyük bir kısmını romantik ilişkilerinde sorun yaşayan çiftler oluşturmaktadır. Bu sebeple de aile ve çift terapisi dünyanın her yerinde büyük önem kazanmaktadır. Romantik ilişkilerde yaşanan

nedenlerin çok boyutludur; hayata bakış açısı ve hayat değerlerinin farklı olması, olayları ele alma, problem çözme gibi süreçlerin farklı olması, yaşanan fikir ayrılıkları sonrası doğan çatışmalar, iletişim yetersizliği bunlara örnek olarak gösterilebilir (Erel, 2015).

Yapılan flört ve ilişki şiddeti ile alakalı çalışan araştırmacılar, ergenlik döneminde ilk romantik partnerleri ile çok fazla zaman geçiren kızların lise hayatı boyunca daha fazla romantik partnere sahip olduğunu ve daha fazla fiziksel, sözsel ve psikolojik şiddetle karşılaştıklarını belirlemiştir (Bergman, 1992; Reuterman ve Burcky, 1989; Zimmer-Gembeck, 2000; akt. Eşici 2014). Bilhassa erken veya riskli bir cinsel deneyim ergenlerde problem davranışlara yol açmaktadır (Donovan ve Jessor, 1985; akt. Eşici 2014). Ergenlik dönemin sorunlu ilişki yaşayan bireylerin, yetişkinlikte yaşadıkları romantik ilişkilerde daha fazla problemle karşılaştıkları gözlemlenmiştir.

Romantik ilişkilerde sorunun olmaması için ilişki doyumunun yüksek olması çok önemlidir. İlişki doyumu sadece uzakta ya da görüşmeyen çiftler arasında değil, kimin zaman da bir arada yaşayan çiftler arasında da görülebilmektedir. İlişkilerde en çok doyumu sağlayan evli olanlardır. Evlilerin ilişkisel becerileri daha ileri seviyede olması ve hayatın paylaşım alanların artması doyumu arttırmaktadır (DeBoard, Romans ve Krieshok, 1996).Yaşanılan küresel çağda yetişkinler iş-güç, kariyer planları, yoğun hayat temposu gibi sebeplerde romantik ilişkilerini geri plana atmaktadırlar (Abrahms, 2011; akt. Gürcan, 2015). İnsanın hayatını etkileyen ve vaktini en çok alan sorunun temeli ekonomi kaynaklıdır. Ekonomik problemler sebebi ile birçok çiftin yaşamında büyük sıkıntılar çıkabilmektedir. Zamanla bireylerin değer verdikleri unsurlar değişebilmekte ve buna bağlı olarak romantik ilişki içerisinde olan partnerlerin bireysellik ihtiyaçları artabilmektedir (Trost, 2006; Gürcan 2015).

Yaşanılan problemler yüzünden, çiftler arasında çatışma kaçınılmaz olmaktadır. Peterson'a göre (1983), çatışma evrelerden oluşmaktadır. Örneğin, çatışmanın bir başlangıç evresi mevcuttur; bu evrede iken bir olay veya hareket çatışmayı harekete geçirir. Sonrasında ya çatışma ile başa çıkılmaya çalışılır ya da ondan kaçınılır. Çatışmaya odaklanma veya kaçınma, çatışmanın orta evresinde meydana gelen birdurumdur. Bu evrede partnerler sorun çözebilir veya çatışmanın boyutunu daha da arttırabilirler.

Her insan sayısı kadar çok çatışma nedeni vardır. İnsanlar farklı farklıdır, dolayısıyla da çatışma sebepleri de çeşitlilik göstermektedir. Dıştan bakıldığında çiftler genelde para, cinsellik veya akraba sorunları yüzünden sorun yaşıyormuş gibi gözükse de, aslında bunun altında yatan durum bu kadar yalın değildir. Çocuklar, akrabalar, kişilik özellikler, para, iş statüsü, yaşanacak yer, aileye veya partnere ayrılan zaman, hatta din ve siyasete kadar bu kümeyi genişletmek mümkündür (Hendrick, 2004, s. 143).

Romantik ilişkilerde görülen daha ciddi bir diğer sorun ise istismardır. Merrell (2001), romantik ilişkiler içinde yaşanan istismarı, “*duygusal bir beraberlik yaşayan çiftlerin karşılıklı olarak birbirilerine uyguladıkları veya birinin diğerine uyguladığı psikolojik, fiziksel ve cinsel zorlama yoluyla güç ve kontrol sağlama davranış ve tutumları*” şeklinde tanımlamıştır (Akt: Özteke, 2015).

Duygusal istismar, romantik ilişki içerisinde olan bireylerden birinin diğerini inciten sözel ya da sözel olmayan davranışlarda bulunmasıdır. Duygusal istismar fiziksel güç kullanımını içermez(Loring, 1994; akt. Kılınçer ve Tuzgöl Dost, 2013). Mouradian’a (2000) göre, bağırma, alay etme, aşağılama, ilişki bitiminin tehdidi, sevgisizlik, ilişkiye kayıtsız kalma gibi eylemler duygusal istismarın içinde kategorize edilebilir. Fiziksel istismar, romantik ilişki içinde olan bireylerden birinin diğerine fiziksel acı vermesi ya da yaralama fiillerini kapsamaktadır(Abraham, 1999; akt. Kılınçer ve Tuzgöl Dost, 2013). Saltzman ve diğerleri (2002)’ne göre, çiftler arasında ölüm, yaralama, sakatlama ya da incitme gibi edimler fiziksel istismar altında kategorize edilebilir. Hatta Mouradian (2000)’a göre, tokat, saç çekme, bir nesne fırlatma tekme gibi durumlar da fiziksel istismarın içinde bulunmaktadır. Cinsel istismar ise Abraham’a (1999) göre, romantik ilişkide olan bireylerden birinin diğer bireyin isteği dışında onunla cinsel münasebet içine girmesidir (Akt. Kılınçer ve Tuzgöl Dost,2013).

2.7.4. Romantik İlişkilerde Başa Çıkma

Romantik ilişki içerisinde olan çiftler kimi zaman romantik ilişkilerinde sıkıntılı ve mutsuz dönemlere girebilirler. Bazı çalışmalarda şüphecilik, ilişkinin bitmesi, maddi istekler, uyum sorunları, gelecekteki belirsizlik, yakınlık/dürüstlük yoksunluğu, evle ilgili sorunlar, kişisel sorunlar ve hayal kırıklıkları, evlilik sorumluluğu, akademik problemler, geçmiş dönemdeki birliktelikler (bağlanmalar), eşin sorunları, aile üyelerinin sorunları, yeterince

kıskanılmama ve günlük yaşanan sorunların yakın ilişkilerde sıklıkla deneyimlenen stres verici olaylar olduğuna işaret edilmektedir (Snell ve ark. 2002; akt. Büyükşahin; Bilecen, 2007). Bu ve benzeri durumlarda, bireyler hem kendilerini hem de ilişkileri korumak için çeşitli başa çıkma tarzları geliştirirler (Pollina ve Snell, 1999; akt. Büyükşahin; Bilecen, 2007).

Çocukluk döneminde kurulan bağlanma biçimleri bir defa oluştuktan sonra, yeniliklere karşı dirençli olup bireyin hayatı boyunca etkili bir konumda olacaktır (Bowlby, 1982; Bartholomew, 1991; akt. Çetin, 2015). Bowlby (1988) ve Ainsworth (1989), çocukluk döneminde bağlılık anne-babaya olurken, birey ergenlikte arkadaşlarına, erişkin dönemine girdiğinde ise bağlılık romantik ilişkide yakınlık duyduğu bireye karşı ulaşmaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978)'ün çocuklar için yaptıkları sınıflandırmayı yetişkinlere de uygulamak mümkündür. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler romantik ilişkilerinde karşılarındaki bireye güven duyarlar, mutlu olurlar ve partnerlerini hataları ile kabul etmeye hazırdılar. Kaygılı-kararsız bireylerin ise romantik ilişkilerinde kendilerinden kuşku duydukları, başkaları ile yakınlık kurmada isteksiz oldukları ve devamlı duygusal olarak inişler-çıkışlar yaşadıkları gözlemlenmiştir. Kaçıman bağlanmaya sahip bireyler ise partnerleri ile yakınlaşmaktan rahatsızlık duymaktadırlar. Bunun yanı sıra kendilerini bağımlı hissedemez ve partnerlerine güvenemezler (Hazan ve Shaver, 1987; akt. Çetin, 2015).

Bir ilişkinin sağlıklı ve doyumlu koşullarda sürdürülebilmesi için partnerlerin her ikisinin de özel bir çaba sarf etmesi gerekmektedir. Hayattan beklenen ortak istekler veya umutlar gibi durumlar, partnerleri birbirine bağlarken, yoğun iş temposu veya farklı meslek istemleri gibi durumlar partnerleri birbirinden uzaklaştırmaktadır. Duck'a (1994), ilişkinin sürmesi için "paylaşılan bir anlam sisteminin" var olması gerekmektedir. Yani Duck, iletişimin önemine vurgu yapmak istemiştir (Hendrick, 2004, s. 121).

İlişkiyi sürdürebilmek için, ilişki sürdürme stratejileri önemli bir rol oynamaktadır. Dünyadaki kişi sayısı kadar ilişki sürdürme stratejisi vardır; ancak bunları örgütsel boyutta düzenleyen kişiler Stafford ve Canary (1991) olmuştur. Onlara göre yaygın olan beş ilişki sürdürme stratejisi vardır: Güvencesel (bağlılık, aşkın söze dökülmesi); iletişimsel (toplumsal

ağlara girme); açıklık; olumluluk (iyimser olma) ve görevsel (işlerin paylaşımı). Onlara göre ilişkinin sağlığı için bu ilişki stratejilerini sürekli ve aktif olarak kullanmak gerekmektedir.

İlişkileri sürdürmenin temelinde bulunan bu stratejilerde, duygusal olan stratejiler ilişkilerde çok daha derin izler taşımaktadır. Ancak Dainton ve Stafford'un (1993), yaptıkları araştırmalara göre sorunlar en çok görevsel stratejinin aksaklığa uğramasından dolayı meydana gelmektedir. Duck'a (1994) göre, ilişkiyi sürdürme iki unsurludur. Bunlarda ilki ilişkiyi romantik ilişki yapan stratejik planlama; ikincisi ise ilişkinin devamı için günlük etkileşim ve konuşmalarla ilişkinin canlı tutulmasıdır (Hendrick 2004, s. 121).

Destekleyicilik, bir romantik ilişki içinde, partnerlerin duygusal yakınlık kalitesi ve bireylerin iyimser olmalarıyla ilişkilidir. Aktif yaklaşım odaklı stratejiler, olumsuz sonuçlara uyum sağlamada yararlıdır, ancak kaçınma stratejileri daha fazla sıkıntıya yol açmıştır (Berghuis, J. P. ve Stanton, A. L. 2002). Bunun tersi yönde de düşük kaliteli ilişkilerde ilişkide başa çıkılması zor sorunlar ile karşılaşmaktadır (Berscheid ve Reis, 1998; akt. Eşici 2014).

Baş çıkma psikolojisinde stres çok önemlidir. Birey sosyalleşirken, bireyin çevreye olan uyumunu tehlikeye düşüren ve bireyin kapasitesini zorlayan talepler bireyde stresin oluşmasına sebebiyet vermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; akt. Eryılmaz ve Ercan 2010). Bireyler stresle başa çıkarak stresin olumsuz etkilerinden kurtulmaya çalışmaktadırlar. Stresle başa çıkma, stres veren öğelerin meydana getirdiği duygusal gerilimi azaltma, yok etme veya bu gerilime direnme amacı ile gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütününden oluşmaktadır (Folkman, 1984; akt. Eryılmaz ve Ercan 2010). Yakın ilişkilerdeki stres, zihinsel sağlık, fiziksel sağlık ve uzun vadeli ilişki işlevleri için önemli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Strese yönelik düzensiz fizyolojik yanıtlar, ilişki stresinin bu tür sonuçlara yol açabileceği potansiyel yollardır ve bireylerin ilişki stresıyla baş etmeye çalıştıkları yolların fizyolojik yanıtlarını etkilemesi muhtemeldir (Gunlicks- Stoessel, ve Powers, 2009).

Stresle başa çıkma romantik ilişkilerde de oldukça önemlidir. Romantik ilişkiler genel olarak ele alındığında, ilişkiye başlama sürdürme ve sonlandırma olmak üzere üç önemli ilişki aşaması mevcuttur (Sternberg, 1999; akt. Eryılmaz ve Ercan 2010, s. 385). Geçmiş çalışmalara bakıldığında, stresle başa çıkma çabaları genelde ilişkinin sonlandırma

aşamasında görülmüştür. Bu aşamada ilişkide bir reddeden bir de reddedilen olarak iki birey vardır. Yaşanan stresin yanı sıra, depresyon, endişe, özsaygı düşmesi, reddedilme acısı gibi olumsuz duygulara sahip başka endişeler de baş göstermektedir (Amato, 2000; Mearns, 1991; akt. Eryılmaz ve Ercan 2010). Diğer bir yandan reddeden taraf ise ilişkinin sonlandırılmasından sorumlu olmuştur. Terk eden birey ise çevresinde “zalim ve kalpsiz” gibi yakıştırmalara tabii tutulmaktadır. Sonuç olarak hem reddeden hem de reddedilen ilişkide farklı düzeylerde ve farklı alanlarda bedel ödeyerek stres yaşamaktadırlar ve bununla baş edebilmek için psikolojik destek aldıkları gözlemlenmiştir.

İlişkilerde, problemlerle başa çıkma yollarını maddelemek gerekirse:

- 1) Bireyler, uzlaşmaya hazır olmalıdır.
- 2) Yorgun veya aç iken sorunları tartışmaktan kaçınılmak gerekmektedir.
- 3) Konuya odaklanmak önemli, dikkati başka yerlere yönlendirmemek gerek.
- 4) Bireyin, mizah anlayışını hazırda tutması gerekmektedir.
- 5) Sorunları biriktirmemek gerekmektedir.
- 6) Bireyin hem kendisine hem de karşısındakine zaman tanıması gerekmektedir.
- 7) Uzlaşma tarafsız bir yerde yapılmalıdır.
- 8) Suçlamaktan kaçınılmalıdır.
- 9) Tatilde tartışma çıkartılmamalıdır.
- 10) Savunmaya geçmemek gerekmektedir.
- 11) Durum daha kötü bir hal alıyorsa, tartışmaya es verilmelidir.
- 12) Birey, partnerin sözünü kesmemelidir.
- 13) Birey, partnerini dikkatle dinlemelidir.
- 14) Bireylerin çatışmalara çözüm araması gerekmektedir (Hendrick, 2004, s. 153).

2.8. Romantik İlişki Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, adeta bize yapışık kalmış yabancı otlar gibidir. Yaşamımızı sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmek için onları çıkarıp temizlememiz gerekmektedir.

Romantik ilişkileri tanımlarken “ilişki kimyası” diye bir terim kullanılmaktadır. İlişki kimyası, bireyin kendi inanış kalıplarına göre bir insanı bulduğunda, bireyin şemalarını

tetikleyen unsurdur. Burada bahsedilen kimya şemaları alakalıdır. Bireyin “elektrik aldığı” birey, bireyin şemalarını tetikliyorsa bundan kaçınmaya başlar. Eğer aralarındaki kimyada şemayı uyandıracak bir durum olmazsa, romantik ilişkinin adımları atılmış olabiliyor. Şema kimyası bireyde bir “bela” algısı oluşturmaktadır.

Şemalar, bireyin yaşamının ilk yıllarında oluşmaya başlayan duygu, düşünce ve davranış kalıplarıdır. Bazı şemalara mizaç yoluyla sahip olabilirken; diğerlerine de çevrenin etkisiyle sahip oluruz. Bebeklikten başlar ve yaşam boyu devam ederler. Bireyin hayatı boyunca çevresine uyum sağlamak için sahip olduğu tüm düşünsel kalıplar şemalara bağlı olarak gelişmektedir. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, kişinin hatalı ve kusurlu hissedebileceği duygularının seviyesini yükseltmektedir ve ilişkilerinde bir engelleyici konumda görev görürler (Karaosmanoğlu, Şişmanoğlu ve Azizerli 2016, s. 21-22-23).

Bireyin, erken çocukluk döneminde yaşadığı ilişkisel eksikler ya da sorunlar sonucunda oluşan bilişsel şemaların pek çoğu, bireyin yetişkinlik döneminde yaşadığı ilişkilerde güçlüklerle ve ilişki doyumunda azlığa neden olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012; Yiğit; akt. Çelik 2015). Erken uyumsuz şemalar da dahil olmak üzere alternatif modeller daha az gizlilik içindedir ve daha küresel uyum endekslerine sahiptir. Duygulanım bozukluğunun ve erken uyumsuz şemaların, bağlanmayla ilişkili anksiyete için önemli yordayıcılar olduğunun önemli bir öngörüdür. Modifiye edilmiş modeller, duygu bozukluğunun genç erişkin romantik ilişkilerde çocukluk geçirilen travmaların ilişkisi olan kaygı arasındaki bağlantı vardır (Gaffey, 2009).

Romantik ilişkilerle ilgili olabilecek şemaların başında kusurluluk gelmektedir. Bu şemaya sahip bir insana defalarca da sevildiği ve iyi olduğu söylene de birey sürekli kendisini “kusurlu” görecektir (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 26). Kusurluluk şeması ile ilişkili olan en belirgin duygu utanç duygusudur. Çünkü utanç genellikle kusurlarımızın açığa çıktığı dönemde karşımıza çıkmaktadır. Bundan kaçınmak için birey hemen hemen her şeyi yapar. Kusurluluk içsel bir şema türüdür, kolay kolay fark edilen bir şema türü değildir. (Young; Klosko 1993, s. 276).

İkinci olarak romantik ilişkiler için, kuşkuculuk şemasından bahsetmek mümkündür. Kuşkuculuk şemasına sahip bir bireyin en belirgin durumu diğer insanlara duymakta

zorlandığı güven durumundan anlaşılabilir. Kuşkuculuk şemasına sahip bir birey “ *Kuşkuculuk ve kötüye kullanılma*” başka insanların canını yakacağını, küçük düşüreceğini, aldatacağını, yalan söyleyeceğini, hile yapacağını ve istismar edeceğini düşünmektedir. Bu şemaya sahip bir birey olumsuz bir durum ile karşılaştığında haksızlığa uğradığını ve aşırı ihmal edildiğini düşünmektedir. Aslında kuşkuculuk şeması önceden önlem alma mekanizmasına sahip bir şemadır (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 27).

Üçüncü olarak karşılaşılan şema “Terk Edilme” şemasıdır. Bu şemaya sahip bireyler belirli sebeplerle her zaman terk edileceklerine ve ilişkilerinin biteceği düşüncesine sahip olurlar. İlişki bitimi sebepleri arasında aldatma, terk edilme, ölüm gibi durumlar olabilmektedir. Yani bireyler ilişkilerine “*Her an aldatılacağım, terk edileceğim*” diye başlamaktadırlar. Bireyler durum aslında olumsuz değilse bile olumsuz olacakmış gibi algırlar (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 28).

Dördüncü olarak “Duygusal Yoksunluk Şeması” romantik ilişkilerde aktif rol oynamaktadır. Bu şemaya sahip birey “ *Ben kimse için özel olmayacağım, kimse beni yeterince sevmeyecek*” olmadığını düşünmektedirler. Bu durumun hayatları boyunca her zaman böyle olduğundan yakınırlar. Bu şemaya sahip bireylerle oturup konuşmak ve sorunları çözmek çok zordur; çünkü sürekli anlamadıklarından bahsederler (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 29).

Beşinci olarak “Mükemmeliyetçilik Şeması” başarısızlıklarla alakalı bir olgudur. Mükemmel bir partner, mükemmel bir eş bulma ihtiyacı vardır bireyde. Bireyde “*bulabileceğimin en iyisini bulayım, yanlış bir karar vermeyeyim*” düşüncesi vardır ve bu şema ciddi sorun yaratan bir şemadır. Çünkü birey hem kendini hem de partnerini mükemmel olmaya zorlamaktadır (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizerli 2016, s. 30-31).

Bireyler erken dönem uyumsuz şemalarının sürmesini ve onları tetiklemesine sebep olabilecek bireyleri kendilerine yakın hissetmeleri ve duygusal yakınlık kurarak yaşantısal olarak şemalarını sürdürecektir.

Young ve Gluhoski (1997), beş boyut önermiştir. Bunlar; “ bağlanma”, “güç”, “duygular”, “karşılılık”, ve “değer” boyutlarıdır. Bir romantik ilişkideki başarıyı, bu beş boyuta dair sorunların ne kadar çözülebileceğini bağlamaktadır.

- i. *Bağlanma:* Bağlanma boyutunun bir ucunda çiftler bağlılık ve yakınlık gösterirken, başka ucunda uzaklık ve kopukluk gösterirler. Sağlıklı ilişkilerde çiftler birbirlerine tam bağlanma oluşabilir. Duygusal yoksunluk hisseden eş çok fazla yakınlaşarak bu durumun üzerine gider. Bu durumdan sıkılmış ise geri çekilme gerçekleşir ve birbirlerinden koparlar. İki uçtaki davranışlar uyum bozucu ve ilişki doyumunu düşürücüdür.
- ii. *Güç:* Kontrol odaklıdır. Denge sağlamak, gelecek planları yaparak ve bunun üstesinden gelmek zorundadırlar. Eşin diğer uçta tamamen yok saymak diğer uçta ise bastırmak kendi istediğini yaptırmak. İki tarafta da ilişki doyumunu düşürmektedirler.
- iii. *Duygular:* Duyguların ifade ediliş biçimindeki farklılıklar karakterlerini yansıtabilir. Kendilerini farklı da gösterebilirler, sıklıkla, kadınlar duygusal yoğunluk yaşamakta, erkekler bastırma eğilimi içindedirler. Kadınlar daha çok bir sorun yaşadığında anlayış, yumuşaklık beklemektedirler. Erkekler ise sorunu çözme içinde fikirler üretirler. Kadınlar anlaşılmadığı, dışlandığı hissederler, erkekler ise dikkatte alınmadığı için hayal kırıklığına uğrarlar. Bir taraf aşırı duygusal ve diğer taraf da mantıksal bakmasından dolayı olaylara çiftler arasında çatışmaya neden olmaktadır.
- iv. *Karşılıklılık:* Denge alış-veriş ile kurulur. Sorunlu ilişkilerde bir taraf aşırı verici iken diğer taraf bencil olabilir ihtiyaçları önemsenmeyebilir. Aşırı verici olan eş kendini tükenmiş, öfke oluşmaya başlayabilir ve şefkat azalabilir. Bu durum ilişkilerde doyumu azaltmaktadır.
- v. *Değer:* Sağlıklı hedef eşe gerçekçi düzeyde değer ve saygı göstermeyi içerir. Karşı tarafı değersizleştirerek bir ilişki yaşanması bunun üzerinden soruna inilebilir. Kusurluluk/utanç şeması bu durumla ilişkilidir. Kendindeki kusurları eşlerini aşırı derece eleştirel yaklaşması bu durumu telafi etmeye çalışabilir. Düşük benlik sahip olduğunu düşünmeye başlayabilirler(Akt: Caner, 2009).

2.9. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Yaşantılar Ve Baş Etme Tarzları İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Young'un ortaya attığı Erken Dönem Uyumsuz Şemalar üzerine, hatırı sayılır ölçüde araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar da genelde Young Şema Ölçeği ile yapılmıştır.

Young'a göre (1990-2003), erken dönem uyumsuz şemalar anıları, duyguları, bilişleri ve beden uyumlarını içeren, bir bireyin kendisine ve yaşadığı ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli, yaygın, kapsamlı bilişsel örüntülerdir. Şemalar, genellikle çocukluk ya da ergenlik dönemi süresince gelişmektedir. Yapılan araştırmalar temelinde geliştirilen Young Şema Ölçeği (Young 1990, Young ve ark. 2003), kısa ve uzun formlarına ilişkin pek çok psikometrik çalışma olduğu görülmektedir. Faktör analizi çerçevesinde Avustralya, İspanya, Kore, Fransa ve Türkiye'de çalışmalar yürütülmüştür (Schmidt ve ark.1995, Lee ve ark. 1999, Sezgin 1996, 1997, Welburn ve ark. 2002, Batur 2004, Cecero ve ark. 2004, Calvete ve ark. 2005, Baranoff ve ark. 2006, Hoffart ve ark. 2006, Chavallet ve ark. 2006, Sarıtaş 2007). Yapılan çalışmalarda, ölçeğin faktör yapısına ilişkin, üniversite ile klinik arasında farklar olduğunu, genelde klinik örneklemin kurumsal önermeleri daha sağlıklı bir şekilde temsil ettiği gözlemlenmiştir. Yapılan yorumlar, ulaşılan faktör yapılarının aslında özgün faktörlerle örtüştüğü, kimi maddelerin farklı alt boyutlarda olmalarına karşın; temelde şemaların evrensel temsiller oldukları yönünde olduğu şeklindedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır 2009).

Carr ve Francis (2010) tarafından çalışma erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların kaçınan kişilik bozukluğu ve çocukluk tecrübeleri arasında aracı (mediation) bir rolünün olup olmadığına bakmak için yaş ortalaması 27.18 olan 178 normal örneklem üzerinde geriye dönük (retrospective) olarak çalışma yapılmıştır. Katılan bireylere Aile İşlevselliği ölçeği, Ebeveyn Bağlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Çocukluk Travması Ölçeği ve son olarak da Kişilik Bozukluğu Tanısı Ölçeklerini doldurarak araştırmaya katkı sağlamışlardır. Yapılan araştırmanın bulgularına göre, erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların kaçınan kişilik bozukluğu semptomlarıyla, olumsuz çocukluk yaşantıları arasında bir bağlantısı olduğunu; özellikle "Boyun Eğme ve Duygusal Engellenmişlik" şemalarının olumsuz çocukluk

yaşantıları arasından, aşırı koruyucu anneye sahip olma ile kaçınan kişilik patolojisi arasında aracı bir rol üslendiği görülmektedir.

Mason, Platts ve Tyson (2005) yaptıkları çalışma da erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarla, olumsuz bağlanma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bakmak için ruh sağlığı merkezlerine başvuran 72 kişiye Young Şema Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I) ve Rutin Değerlendirme Sonuçları ölçeklerini vermişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre katılan bireyler de % 81'inin güvensiz bağlanma tarzına sahip olduğu görülmektedir. Yüksek düzeyde korkulu sağlıklı bağlanma tarzına sahip olan bireyler erken dönem oluşan uyumsuz şemalarının da aynı oranda yüksek olduğu sonucu saptanmıştır.

Riso ve arkadaşları, (2006) erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların uzun dönemde kalıcı yapılar olup olmadığına bakmak için yaptıkları boylamsal bir çalışmada ise 55 depresif hasta hem 2,5 hem de 5 yıllık aralıklı sürelerde takip edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda erken dönem şemaların hiç değişime uğramadığı gözlenmiştir. Bu bilgilere göre hastaların fonksiyonel olmayan tutumlarında ve atıf tarzlarında da bulgulanmıştır.

Nordahl, Holthe ve Haugum (2005) da kişilik patolojisinde erken dönemde oluşan uyumsuz şema değişiminin bu hastaların semptomlarını azaltmada etkili olup olmadığı üzerinde araştırma yapılmıştır. 82 hasta üzerinde kişilik bozukluğu olan hastalara önce DSM-IV'e göre hazırlanan yapılandırılmış klinik görüşmeler yapmış (SCID-I ve SCID-II) ve daha sonra da öz-bildirim ölçeklerini uygulamıştır (Young şema ölçeği ve SCL-90-R). Araştırmanın sonucunda uyumsuz şemaların olduğunu tespit ettikten sonra şema değişimi odaklı tedavinin hastaların psikopatolojik semptomlarını belirgin bir şekilde azalttığını gözlemlemiştir.

Şemaların uyumsuz baş etmelerden dolayı kişilerarası problemlere yol açacağı savunulan bir çalışmaya 106 ayakta tedavi gören psikiyatri hastası erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilerarası problemler ilgili çalışmaya alınmış ve değişkenlerin birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları sırasıyla intikamcılık ve sömürücülük alanlarına odaklanmıştır. Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanları birçok kişiler arasında bu sekiz özellik görülebilmektedir. Kendine güvenmeyen, soğuk, baskın, intikamcı, zorlayıcı,

sömürücülük, aşırı derecede besleyici, sosyal olarak kaçınan gibi özellikleri taşımaktadırlar. Erken dönem uyumsuz şemaların uyumsuz baş etmeler aracılığıyla bu problemlere yol açtığı düşünülmektedir. Sosyal izolasyon, kendini feda, boyun eğme, hak görme ve yetersiz özdenetim şemalarının uyumsuz kişilerarası baş etme tepkileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Thimm, 2013).

Freeman (1998), 194 yetişkin üzerinde evlilik kalitesi ve kişiler arası uyumda erken dönem uyumsuz şemalar ve yapılandırmacı düşünme ile ilgili çalışma yapmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilerarası uyum ve evlilik doyumunu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalarda kadınlar erkeklere göre sosyal izolasyon, yapışıklık ve duygusal yoksunluk şemalarından daha yüksek skorlar almışlardır. Kişilerarası problemlerden yakın olma problemi; duygusal yoksunluk, terk edilme, güvensizlik/ kötüye kullanım, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon şemalarıyla ilişkilidir. Teslim olma problemi; güvensizlik/ kötüye kullanım ve boyun eğme ile ilişkilidir. Sosyal olma problemi; sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç ve sosyal kabul edilmezlik ile ilişkilidir. Kendine güvenme problemi; boyun eğme ile ilişkilidir. Çok fazla sorumluluk, yüksek standartlar şeması ile ilişkilidir. Çok fazla kontrolcü olma ise hak görme şemasıyla ilişkili çıkmıştır. Duyguları bastırma ve yapışıklık şemalarının boşanma ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Stiles (2004), yetişkinlikte yakın ilişkiler ve erken dönem şemaları ele aldığı çalışmasında sadece duygusal yoksunluğun tüm ölçümlerinde yakın ilişkiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Terk edilme, kusurluluk/utanç, hak görme ve yüksek standartlar; üç yakınlık ölçeğinin birinde önemli yordayıcılar olmuştur. Terk edilme/istikrarsızlık şemasının kişinin partneri ile mesafeyi koruduğu ve daha negatif bir ilişkiyi beraberinde getirdiği söylenmiştir. Yüksek standartlar yakın ve pozitif ilişki ile olumlu yönde bir ilişki göstermiştir. Kusurluluk/utanç şemaları baskın olan kişilerin partnerlerine daha az aşk ve sevgi hislerini bildirecekleri düşünülmüştür. Hak görme şemasından erkekler kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek skorlar almışlardır. Hak görme şeması baskın kişiler mesafe ölçeğinden yüksek skorlar almışlardır ve bu şemadan yüksek skor alan kişilerin partnerlerinin hissettikleriyle daha az ilgilenecekleri çalışmada yorumlanmıştır.

150 kadın üniversite öğrencisinin katıldığı ve bekar ve evli kadınların erken dönem uyumsuz şemalar açısından karşılaştırıldığı bir çalışmada; iki grubun erken dönem uyumsuz şemalar açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Ortalama evlenme yaşından ileri yaştaki kadınların işlevsel olmayan inanç ve beklentilerinin başarılı ilişkiler kurmalarını engellediği ve bunu evlilik aşamasına ulaşana kadar korudukları yönünde bulgu beklenen fakat doğrulanmayan araştırmada örneklem grubundaki bekar kadınların eğitimlerine öncelik vermek sebebiyle evliliği erteleyebilecekleri şeklinde bulgu yorumlanmıştır. Bu kişilerin kentleşme ve ekonomik statülerinin de evlilik yaşlarının yükselmesinde etkili olabileceği, eğitim almaları konusunda ailelerinin desteklemesi ve aile yapılarının evlilik ve eş seçimi konusunda daha esnek bir tutumla özgür olmalarını beraberinde getirebileceği ifade edilmiştir (Mojallal, Javadi ve Hosseinkhanzadeh, 2013).

Şema terapisi ve sistemik aile terapisi erken dönem uyumsuz şemalar ve kendiliğin ayrışmasının ele alındığı çalışmada; duygusal tepkisellik, duygusal ketlenme ve diğerleriyle kaynaşma gibi kendiliğin ayrışması erken dönem uyumsuz şemalarla negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Duygusal ketlenme ve diğerleriyle birleşme; diğerlerine yakın kalmayı sürdürürken özerkliğin dengesini sağlamak olan kişilerarası boyutlardır. Duygu ve düşünceleri birbirinden ayırt etme yeteneği kabul edilip içsel boyutlardan biri olan ben pozisyonu almak erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili bulunmuştur. Güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk ve kendini feda şemaları ben pozisyonunu pozitif olarak yordamaktadır. Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, bağımlılık/yetersizlik, terk edilme/istikrarsızlık diğerleriyle birleşmeyi yordamaktadır. Duygusal ketlenme; iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme/istikrarsızlık, duyguları bastırma ve yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ile ilişkilidir (Langroudi, Bahramizadeh ve Mehri, 2011).

Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Bozkurt (2006) tarafından yapılan çalışmada 686 üniversite öğrencisi psikolojik yardım almış: 99 kişi, psikolojik yardım almamış: 587 kişi üzerinde iki grup arasın da temas biçimleriyle bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuca göre genel olarak işlevsel olmayan kişilerarası şemaların, kendine döndürme, saptırma ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimlerini yordandığı görülmüştür.

Çakır (2007)'ın yaptığı çalışmasında Antisosyal Kişilik Bozukluğunda (AKB) gözlene bilen başa çıkma davranışlarını, erken dönemde oluşan uyumsuz şemaları ve algılanan ebeveynlik tarzları arasında ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. DSM-IV tanı ölçütlerini karşılayan 66 hastaya uygulamak için, Young Şema Ölçeği (YŞÖ), Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBO), Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği hastalara verilmiştir. Çıkan bulgular da hastaların kontrol grubuna göre ölçeklerin pek çok alt boyutundan yüksek puan aldıkları ve babaya ilişkin algılanan küçümseyici/kusur bulucu ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveynlik tarzları ile anneye ilişkin algılanan küçümyeci/kusur bulucu ve kontrol etmeyen/sınırsız ebeveynlik tarzlarının, erken dönemde oluşan uyumsuz şemaları yordadığı bulunmuştur.

Caner'in (2009) çalışmasında, evli bireylerde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla evlilik süreleri en az 2 yıl olan 171 kişiyle çalışılmıştır. Katılan bireylerde kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlik şema alanlarının eşe yönelik değerlendirmelerde bağımlılık, kopukluk ve kontrolsüzlük boyutlarını yordadığı saptanmaktadır. Şema alanların ebeveynlik biçimlerinde ile eşe yönelik değerlendirmeler arasında da aracı olduğu görülmüştür.

OKB' deki erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların aktivasyonuna araştırmak için yapılan başka bir araştırmada Atalay ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. 45 OKB ve 45 normal hastayla karşılaştırma yapmak için hastalara SCID-I ve SCID-II uygulanması için Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF), Young Ebeveyn Ölçeği ve Yale-Brown (Y-BOCS) OKB Ölçekleri verilmiştir. Sonucunda ise; OKB tanısı alan grubun YŞÖ'den alınan puanlarının kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek çıktığı ve hastaların erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarından sosyal izolasyon, tehditler karşısındaki dayanıksızlık ve kötümserliğin en fazla aktive olan şemalar olduğu gözlenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk dönemindeki deneyimlerle ilişkili olduğu, çocukluk dönemindeki deneyimlerin yetişkinlikteki romantik ilişkiler ve kişilerarası ilişkiler üzerinde etkili olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Gaffey, 2009; Kaya, 2010). Çocukluk dönemi istismarı ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkilerde uyumsuz şemaların rolünün incelendiği çalışmada fiziksel istismarın

baskın kişilerarası tarzın yordamasında zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Öfkeli, alaycı ve manipulatif kişilerarası tarzların yordanmasına ise zedelenmiş sınırlar şema alanının aracılık ettiği bulunmuştur. Duygusal istismar boyutunda ise kaçınan ve manipulatif ilişki tarzlarının yordanmasında; kopukluk, yüksek standartlar ve reddedilmişlik şema alanlarının aracı rolü olduğu bulunmuştur (Kaya, 2010).

2.10. Romantik İlişki ve Başa Çıkma İlgili Araştırmalar

Romantik bağlanma çalışmalarını ilk defa Hazan ve Shaver (1978), romantik ilişkilere uyarlayarak başlatmışlardır. Üniversite öğrencileri ve toplumsal katılımcılar üzerinde yaptıkları araştırmalarda %54'ü güvenilir, %19'u kaygılı/kaygısız ve %25'inin kaçınmacı olduğu belirlenmiştir. Daha sonra ise Bartholomew (vd. 1990), üç aşamayı dört aşamaya çıkarmıştır: güvenli, saplantılı, kaçınmacı ve korkulu kaçınmacı. Günümüzde pek çok araştırma bu dört aşama üzerinden yapılmaktadır (Hendrick, 2004, s.76).

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yakın ilişkilerde belirli baş etme stratejileri, problem çözme ve iletişim davranışlarının incelendiği çalışmada kadınlar ve erkekler için başa çıkma stratejileri, evlilikte etkileşim ve evlilik uyumu arasında önemli ilişkiler görülmüştür. Erkeklerde evlilik uyumu, evliliğin birçok kişiyle karşılaştırılması olan pozitif karşılaştırma ve evlilik problemlerinde anlaşma bulmayı denemek olan pazarlık ile pozitif ilişkili ve ilişkinin sadece güzel yanlarını görme olan seçici reddetme ile negatif ilişkilidir. Kadınlar için pozitif karşılaştırmalar ve pazarlık ile evlilik uyumu pozitif yönde ilişkiliyken; öfkenin ne kadar çok dile getirildiği olan duygusal boşaltım, yaralayıcı duyguları kişinin kendinde tutması olan çekilme ve seçici reddetme negatif ilişkilidir. Kadınlar için pozitif karşılaştırmalar, pazarlık, çekilme, seçici reddetme ve duygusal boşaltım sürekli ilişki doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Erkekler için ise pozitif karşılaştırmalar, pazarlık ve seçici reddetme evlilik uyumunun göstergeleri olmuştur (Belanger, Sabourin ve El-Baalbaki, 2012).

Bireysel baş etme stratejileri ve çiftin baş etmesi başlı başına ilişki fonksiyonelliği ve partnerin iyilik hali ile ilgilidir. İlişki fonksiyonelliği, partnerin ilişki doyumunu bildirimleri ve

gözlemcilerin çiftin çatışmasında negatif etkileşimi değerlendirmeleri aracılığıyla ele alınmıştır. Bireysel baş etme ve çift baş etmesi arasında ilişki bulunmuştur. Partnerin stresi veya ilişkisel stresi tedavi eden veya önleme çabalarının hedefi olarak çiftin baş etmesinin etkileri çalışmada tartışılmıştır. Katılımcıların bireysel odaklı başa çıkma stratejileri olarak negatif duygudurum düzenleme pozitif olarak çift baş etmesiyle ilişkili olarak ve flört dönemindeki kadınlar ve erkekler arasında negatif çift baş etmesiyle ters olarak ilişkili bulunmuştur. Kadınlar için hem kendi hem de partnerinin çift baş etmesi evlilik niteliğinin yani doyumlarının seviyesiyle ilişkiliyken; erkekler için sadece kendi çift baş etmeleri evlilik niteliğinin yani doyumlarının yordayıcısı olmuştur (Papp ve Witt, 2010).

Pozitif yaklaşım ve planlı problem çözme evlilik uyumuyla pozitif yönde ilişkilidir. Meydan okuma ve kaçınma stratejileri ise evlilik uyumu ile olumsuz yönde bir ilişki göstermektedir (Bouchard ve Theriault, 2003). Pozitif baş etme (empati kurmak, ortaklaşa problem çözüme ulaşmak) ilişki doyumuyla ilişkilidir. Aynı zamanda kadınların pozitif baş etmeyi kullanmaları erkeklerin ilişki doyumlarıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Erkeklerde pozitif baş etme ilişki doyumunda bireysel baş etmeden daha güçlü yordayıcıdır. Kadınların pozitif baş etmesi kendilerinin ve partnerlerinin çatışma süresince gözlenen olumsuzluğuyla ilişkilidir. Erkeklerin pozitif baş etmesi için kendi ve partnerin etkileri önemli değildir (Papp and Witt, 2010).

153 evli çiftin incelediği Giunta ve Compas (1993) çalışmalarında; hem kadın hem erkekte kaçma-kaçınma baş etme çift baş etmesi ile yüksek psikolojik semptom seviyesi arasında ilişki bulunmuştur. Kadınların kaçma ve kaçınma baş etmeleri hem kendi hem de eşlerinin psikolojik semptomlarıyla ilişkilidir. Kocaların ise sadece kendi kaçma-kaçınma baş etmeleri kendi semptomları ile ilişkilidir (Giunta ve Compas, 1993).

Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Çırakoğlu ve Çetin (2015)’nin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki doyumsuzluğu nasıl ele aldıkları ile ilgili kontrol odağının ve eleştirel düşünmenin temelinde incelemiştir. Çalışmasını Ankara’da sürdürmüştür ve beş farklı üniversitenin, değişik fakültelerinden 580 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırmada İlişki Problemlerine Tepkilerim Ölçeği’nin Türkçesi pilot olarak uygulanmıştır. Araştırma

sonuçlarına göre, kontrol odağı terk etme, dile getirme ve ihmal puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Dışsal kontrol odağına sahip katılımcıların terk etme ve ihmal düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksek; içsel kontrol odağına sahip bireylerde ise anlamlı biçimde yüksek dile getirme ihtimali olduğu gözlemlenmiştir.

Demirtaş (2010) çalışmasında, cinsiyet, ilişki durumu, romantik ilişki doyumu ve kariyer seçimlerine bağlılığının son sınıf üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş boyutları üzerindeki rolünü incelemiştir. 400 üniversite öğrencisine; İlişki Doyum Ölçeği, Kariyer Seçimlerine Bağlılık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre cinsiyet, romantik ilişki doyumunu, mesleki bağımlılığını yaşam doyumunu yordamaktadır. Romantik ilişki doyumu ve mesleki araştırmalar bireyler de erken karar vermeyi olumsuz etkilemesine sebep olmaktadır. İlişki durumu ile mesleki araştırma arasında ki ilişki bağımlılığın olumlu çıktığı gözlenmiştir.

Bilecen'nin (2007) çalışmasında sevgili ve evli olan bireylerin ilişki istikrarını belirleyen ilişki doyumu, seçeneklerinin niteliğini değerlendirme düzeyi ve ilişki yatırımları ile stres belirtileri ve başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 118 evli ve 135 sevgili olan bireylerden oluşan iki grup bireylerine İlişki İstikrarı Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği, Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği ve demografik bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre ilişki doyumunu, ilişkinin niteliğini olumlu değerlendirme, ilişkiye hiç başlamamış olmayı isteme, ilişkiye bağlılık, ilişkide yaşanan sorun düzeyi, ilişkiye odaklanma ve partnerin çekiciliği anlamlı olarak yordamıştır. İlişki yatırımını yordayan değişkenler ise ilişkiye bağlılık, ilişkinin niteliğini olumlu değerlendirme, ilişkinin uzun sürmesine ilişkin beklentiler olarak belirlenmiştir. Artıca stresle başa çıkma açısından erkeklerin kadınlara göre ilişkiye daha çok odaklandıkları, daha çok alkol-ilaç kullandıkları ve daha çok inkar edip erteledikleri; kadınların ise daha çok olumsuz ve edilgen başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve daha çok dışsal desteğe ihtiyaç duydukları sonucu elde edilmiştir. Araştırmada bir başka sonuca göre evliler, sevgili olan bireylere göre birbirine karşı daha bağlı çıkmışlardır.

Büyüksahin'in (2006) iki farklı çalışmasında, bağlanma stillerine göre yakın ilişkilerde bağlanımın farklılığı ve ilişki bağlanımının bazı ilişki değişkenler, gelecek zaman yönelimi ve aşka yönelik tutumlar açısından yordanması incelenmiştir. 271 üniversite öğrencisine Çok

Boyutlu İlişki Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Gelecek Zaman Yönelimi Ölçeği, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeği uygulanmıştır. Yatırım modelinin temelini oluşturan ilişkiye bağlılık, ilişki süresi, ilişkinin devam etmesine ilişkin bekleyiş, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve bağımlılık gibi değişkenlerle yine gelecek yönelimli değişkenlerin pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarında; yatırım modelinin birinci alt boyutu olan ilişki doyumunun, ilişkinin niteliğini olumlu değerlendirme, ilişkide güvende hissetme, ilişkiye bağlılık, gelecek zaman yönelimi gibi değişkenleri pozitif olarak yordadığı gözlenmiştir. Yatırım modelinin ikinci alt boyutu olan seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi, ilişki bağlanımı, ilişkide güvende hissetme, gelecek zaman yönelimi, ilişki doyumunu, ilişkiden korkma ve kaygılı olma değişkenlerini negatif olarak yordadığı gözlenmiştir. Kadınlar ve erkekler arasında farklılaşmaya bakıldığında ilişki doyumunu, güven ve bağlılık, erkeklerde ise geleceğe yönelik plan ve ilişki yaşantısında korku anlamlı yordandadır.

Aydoğdu'nun (2010) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri ile ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ile beş faktör kişilik özelliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Temel amacında romantik ilişkiler ilgili psikolojik eğilimleri olan bireylerin kişilik özelliklerini saptamak ve değişkenlerle kişilik özelliklerinin arasında ilişkiyi saptamaktır . 382 üniversite öğrencilerine Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; romantik ilişkilerde dışadönüklük, deneyime açıklık, öz disiplin, yumuşak bağlılık kişilik özelliklerine sahip bireylerin ilişki başlatma ve sürdürme konusunda daha girişken ve daha başarılı oldukları, daha az kaygı yaşadıkları, ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları ve ilişkilerinin kendi kontrolünde geliştiğine inandıkları bulunmuştur. Nevrotik bireylerin romantik bir ilişkide daha fazla kaygı yaşadıkları, kendilerine daha az güvendikleri, başkalarının düşüncelerine önem verme, ilişkiyi devam etme ve bitirmede sorunlar yaşadığı saptanmıştır.

Küçükaslan'ın (2011) üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilerine yönelik inançlarını cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşam durumu değişkenlerine göre araştırma yapmıştır. 957 öğrenciye Romantik İnançlar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumuna göre farklılık göstermiştir. Cinsiyet açısından ele alındığında, erkek öğrencilerin kızlara oranla romantik

ilişkilere yönelik inançlar arasında yer alan “aşk bir yol bulur” ile “ilk görüşte aşk” inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları görülmüştür.

Sarı (2008)’nın yaptığı araştırmada, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma biçimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerin üzerinde araştırma yapmıştır. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançlarının yaşa ve cinsiyete göre bağlanma boyutlarının ile arasındaki akılcı olmayan inançlarının etkisine bakılmıştır. Bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisini bu üç amaç doğrultusunda araştırmayı incelemiş ve üç farklı grupta birlikte çalışılmıştır. 434 öğrenciye Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), bağlanma boyutlarını ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ilişki doyumunu ölçmek için İlişki Doyum Ölçeği uygulanması için kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından, erkek öğrencilere göre daha yüksek; sosyal zaman ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden daha düşük puan aldıkları ve yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azaldığı ortaya çıkmıştır. Romantik ilişki de kaygının, aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlığı alt boyutlarında olumlu sonuç çıktığı, kaçınmanın alt boyutları sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık alt boyutlarını olumlu, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutlarını ise olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur.

Beştav’ın (2007) de yaptığı çalışma romantik ilişki doyumu ile bağlanma biçimleri, rasyonel olmayan ilişki inançları, aşka ilişkin tutumlar, cinsiyet ve doğup yaşanan yerleşim birimi değişkenleri arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin romantik ilişkilerden sağlanan doyuma yaptıkları görece katkıları incelemek amacıyla yürütmüştür. Ayrıca romantik ilişkilerden sağlanabilecek doyum ile bağlantının ne olabileceği araştırılan değişkenler de kendi aralarında araştırılmıştır. Bu sebeplerle üniversitede farklı fakülte ve bölümlerinde okuyan 322 kız ve 264 erkek ile çalışma yapılmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçekler, İlişki Ölçekleri Anketi, İlişki İnançları Ölçeği, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar ile kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlar incelenmiştir. Sonuçlara göre, sahip olunan sonuçların cinsiyete göre ve doğup yaşanan yere göre bir farklılığı olmadığı gözlemlenmiştir.

Işınsu (2003) aşık çiftlerin, nişanlı çiftlerin, 5 yıla kadar evli olan ve daha fazla süredir beraber olan çiftlerin ikili ilişki biçimleri, bağlanma stilleri ve ilişki uyumlarını incelemiştir. Toplam 400 çift araştırmaya katılmıştır. Araştırmada Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri, ilişki Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çiftlerin birlikte olma süreleri arttıkça çiftlerin daha güvenli stille bağlı oldukları bulunmuştur. İlişki de uyuma bakıldığında aşıkların, nişanlı olanların ve beş yıla kadar evli olanların beş yıldan fazla evli olanlara göre daha uyumlu oldukları bulunmuştur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu başlık altında “Romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi” araştırmanın yöntemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan analiz tekniklerinin neler olduğuna yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Romantik ilişkisi devam etmekte olan 18-40 yaş arasındaki bireylerin ilişki yaşantıları ve süreç içerisinde yaşanan problemlere karşı başa çıkma tarzları ile erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesidir. Bu araştırmanın modeli nicel verilere dayalı tarama modellerin den ilişkiisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

Tarama modelleri genel tarama ve ilişkiisel tarama modelleri olmak üzere iki farklı türde olan araştırma modelleridir. Genel tarama modelleri araştırmanın evreni hakkında bir yargıda bulunabilmek için evrenden seçilmiş örneklem gurubu üzerinde yapılan tanımlayıcı çalışmalardır. İlişkiisel tarama modelleri ise araştırmada yer alan iki değişken arasında yer alan ilişkiyi tespit etmek amaçlı olabileceği gibi iki değişken arasında karşılaştırma yapmayı amaçlayan çalışmalar olabilir. Tüm tarama modellerinde araştırmacı her şeyi olduğu gibi gözlemler ve raporlar araştırmaya her hangi müdahalede bulunmaz tüm ilişkileri ve mevcut durumları olduğu gibi araştırmayı amaçlamaktadır. (Karasar, 2014, s. 82).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Sakarya ilinde yer alan 18-40 yaş arası romantik ilişkisi olan bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise evrende yer alan bireylerden tesadüfi olarak seçilen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 200 katılımcıdan oluşmaktadır.

Örnekleme yer alan katılımcı bireylere ilişkin dağılımlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1:Örnekleme İlişkin Demografik Özelliklerin Dağılımı

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	108	54,00
	Erkek	92	46,00
Yaş	18-25 yaş	132	66,00
	26-31 yaş	52	26,00
	32-38 yaş	13	6,50
	39 yaş ve üzeri	3	1,50
Öğrenim Durumu	İlkokul	0	,00
	Ortaokul	1	,52
	Lise	11	5,76
	Lisans	171	89,53
	Lisansüstü	8	4,19
Yakın İlişki Durumu	Sevgili	163	81,91
	Söz/ Nişan	18	9,05
	Evli	18	9,05
Yakın İlişki Süresi	0-6 ay	82	41,84
	6 ay- 1 yıl	53	27,04
	1-3 yıl	43	21,94
	4-10 yıl	10	5,10
	10 yıl ve üzeri	8	4,08

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, sosyo-demografik değişkenleri belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, erken dönem oluşan uyumsuz şemaları ölçmek amacı ile “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3”, yakın ilişkilerle (romantik) ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ölçmek amacı ile “Çok Boyutlu İlişki Ölçeği”, yakın ilişkilerde(romantik) karşılaştıkları zorlayıcı ya da stresli olaylara nasıl tepki verdiklerini ayrıntılı ölçmek amacı ile “Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçme araçları aşağıda alt başlıklar halinde tanıtılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

18-40 yaş dönemdeki bireylerin, cinsiyet, yaş, eğitim durumları, ilişki süreleri ve durumları gibi sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen toplam 5 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Young ve arkadaşları (1991; 2003) erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesine yönelik değerlendirme araçları geliştirmişlerdir. Young Şema Ölçeği 205 maddeden oluşmaktadır ve 16 şema boyutunu ölçmektedir. Young Şema Ölçeği uzun olduğundan 15 şema boyutunu ölçen ve 75 maddeden oluşan daha kısa bir form oluşturulmuştur (YŞÖ – KF2). Bu kısa forma üç boyutun daha eklenmesiyle (Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık) 90 maddelik Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 oluşturulmuştur. (Young 2004; akt. Çakır, 2007). Ölçeğin Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması üniversite örnekleminde (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009) tarafından yürütülmüştür. Bunun sonucunda beş şema alanı ve bu alanlara ait alt boyutlar olmak üzere toplamda 14 alt boyutun olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı.94 olarak bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

90 maddeden oluşan ölçek likert tipi bir ölçek olup (1=Benim için tamamıyla yanlış ve 6=Beni mükemmel derecede tanımlıyor) şeklinde 6'lı likert üzerinde derecelendirilmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır'ın (2009) ölçeğin Türkçe uyarlaması üzerinde yapmış oldukları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin, şema boyutları bakımından $r=.66-.82$, şema alanları bakımından ise, $r=.66-.83$ arasında değiştiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; şema boyutları için $\alpha=.63-.80$, şema alanları için ise $\alpha=.53-.81$ arasında değiştiği aktarılmıştır. İç tutarlılık açısından, bazı alt faktörlerde katsayıların görece düşük olduğu gözlenmekle beraber, her bir faktörün iç tutarlılığı istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeydedir. Ölçeğin birleşen geçerliği için yapılan analize göre şema alan ve şema boyutlarının, Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Genel Belirti Düzeyi Endeksi (GSI) ve depresyon, kaygı ve kişisel duyarlılık alt ölçekleri ile ilişkisine bakılmış ve depresyon alt faktörüyle $r=.55-.68$ ($p<.01$), kaygı alt faktörüyle $r=.18-.54$ ($p<.01$) ve kişilerarası duyarlılık alt faktörüyle $r=.20-.60$ ($p<.01$) aralığında değişen istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Bu açıdan, ölçeğin güvenilirliği ile ilgili elde edilen bulgular, özgün form ile yürütülen çalışmaları (Lee ve ark. 1999, Stopa ve ark. 2001, Cecero ve ark. 2004, Batur 2004, Schimidt ve ark. 1995, Calvete ve ark. 2005, Baranoff ve ark. 2006) desteklemektedir. Ayırt edici geçerlilik de ise klinik ve normal örneklem arası istatistiksel anlamlı farklılık bulunmuş ve klinik örneklemin ortalamaları normal örnekleme göre yüksek bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

3.3.2. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Snell ve arkadaşları (2002), yakın ilişkiler üzerinde etkili olabileceğini düşündükleri psikolojik değişkenleri temel alarak, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)'ni geliştirmişlerdir. ÇBİÖ, 60 maddeden oluşan 5 basamaklı Likert tipi bir ölçektir. Katılan bireyler, maddeleri şuan var olan ilişkisi yaşadığı kişiyi düşünerek yanıtlamışlardır. Ölçekte yer alan alt ölçekler; *ilişkide kendine güven*: kişinin, diğer bir kişiyle yakın ilişki kurması durumunda, kendi becerilerini, kapasitesini olumlu değerlendirme eğilimidir. *İlişkiye saplantı*: kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönüne saplantılı olması ve sürekli bu konuyla ilgili olarak zihninin

meşgul olmasıdır. *İçsel ilişki kontrolü*: kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönünün daha çok kendi davranışlarından ve kişisel kontrolünden kaynaklandığına inanmasıdır. *İlişki farkındalığı*: kişinin, yakın ilişkilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini algılayabilmesidir. *İlişki güdüsü*: kişinin, yakın ilişkide olma isteğidir. *İlişki kaygısı*: kişiyi, karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmasının, kaygılandırmasıdır. *İlişki girişkenliği*: kişinin yaşamının yakın ilişkiler yönünde girişken olmasıdır. *İlişki depresyonu*: kişinin yakın ilişkileri konusunda, kendini mutsuz ve cesaretinin kırıldığını ve hayal kırıklığına uğramış hissetmesidir. *Dışsal ilişki kontrolü*: kişinin yakın ilişkilerinin çoğunlukla kendi kontrolünün dışında, şansa bağlı/tesadüfi olaylarla geliştiğine ya da kader/kısmet işi olduğuna inanmasıdır. *İlişki izlenimi ayarlama*: kişinin yakın ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine önem vermesidir. *İlişki korkusu*: kişinin bir başkasıyla yakın ilişki kurmaktan korkmasıdır. *İlişki doyumu*: kişinin yakın ilişkisinden doyum alması ya da mutlu olmasıdır. Ölçekten 12 ayrı puan alınmakta ve puanların artması, ilgili boyutun arttığı anlamına gelmektedir (akt. Büyükşahin, 2005).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Büyükşahin (2005) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması Ankara'daki çeşitli fakültelerde okuyan uygulama yapıldığı sırada ya da geçmişte duygusal birlikteliği olan 480 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Güvenilirliğine ilişkin bulgular; Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, iki yarım güvenilirlik katsayısı ve test tekrar test güvenilirlik katsayılarının hesaplanmasıyla elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen alt ölçeklerin; Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .73 ile .91; iki yarım güvenilirlik katsayıları .72 ile .90; test tekrar test güvenilirlik katsayıları .63 ile .86 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık katsayılarının (.70 ile .92 arasında) ve test tekrar test güvenilirlik katsayılarının (.72) çalışmadan elde edilen değerlerle tutarlıdır. Türkçe formunun üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerini farklı değişkenler açısından ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmiştir (Büyükşahin, 2005).

3.3.3. Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği

Pollina ve Snell (1999) tarafından geliştirilen ve bireylerin yakın ilişkilerinde karşılaştıkları zorlayıcı ya da stresli olaylara nasıl tepki verdiklerini ayrıntılı olarak ölçen Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa çıkma Ölçeği'ni0 (YİÇBBÖ) geliştirmişlerdir. Olumlu

yeniden yorumlama ve büyüme, etkin başa çıkma, planlama, duygusal açıdan sosyal destek arama, başkalarının görüşünü alma, soruna odaklanabilmek için diğer etkinlikleri kenara bırakma, dine tutunma, kabullenme, zihinden uzaklaştırma, duygulara odaklanma ve duygu dışavurumu, davranışsal pes etme, inkar, temkinli başa çıkma, alkol-ilaç kullanımı, mizah, dinleme yoluyla başa çıkma, öz eleştiri/kendini suçlama, sosyal içe çekilme, kendini destekleme, sorundan kaçınma, hedef yönelimli başa çıkma, duygusal tepki verme, kendini ilişkiye adama, sosyal ilişkiler yoluyla başa çıkma, sevgi/ilgi göstererek başa çıkma olmak üzere 25 alt ölçeği kapsamaktadır (akt. Büyükşahin ve Bilecen, 2007).

100 maddeden oluşan ölçek beş dereceli (1= Hiçbir zaman ve 5= Her zaman derecede tanımlıyor) likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular ise, Cronbach Alpha iç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirlik katsayılarıyla incelenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının.57 ile.94 arasında değiştiği bulunmuş olup, bu katsayıların özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (.44 ile .93 arasında) ile tutarlı olduğu gözlenmiştir. Ek olarak, bu çalışmadan elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayılarının (.43 ile.95 arasında) yüksek olduğu saptanmıştır (akt. Büyükşahin ve Bilecen, 2007).

3.4. Uygulama

Araştırmada toplam 3 yapılandırılmış ölçek ve 1 kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu ile Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Uygulama ortalama 30 dakika sürmüştür.

Araştırmanın uygulamanın başında kendini tanıtmış ve araştırmanın amacı hakkında bilgi vermiştir. Gerçeklik ve güvenilirliği açısından içten bir şekilde cevaplandırmalarının önemi olduğu ve bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Ölçeklerin nasıl cevaplandırılacağı hakkında bilgi verilmiş ve uygulama yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Uygulamaların sonrasında uygulanan anketler kontrol edilmiş, eksik doldurulan maddelerin fazla olarak bulunduğu toplam 10 bireyin anketi iptal edilmiştir. 199 birey ile araştırma yürütülmüştür.

Yapılan bu çalışmada katılımcı bireylerden toplanan nicel veriler SPSS 23 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcı bireylere ilişkin demografik özelliklerin tespiti için yüzde ve frekans tabloları oluşturulmuş ve yorumlanmıştır. Araştırmada karşılaştırılan bazı grupların örneklem sayılarının 30'un altında olmasından dolayı parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. İki ve daha fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonucunda anlamlı farklılık olması durumunda anlamlı farklılığın kaynağını test edebilmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Yapılan tüm analizler 0,05 hata payına göre test edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu başlık altında katılımcı bireylerden elde edilen veri setinden hareketle yapılan çalışmaya ilişkin oluşturulan araştırma sorularına ait bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Romantik İlişki Durumları ve ilişki Tarzına İlişkin Bulgular

Bireylerin romantik ilişki durumu ve ilişki tarzının boyutuna göre farklılaşp farklılaşmadığını anlamak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır, sonuçlar Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2. Romantik İlişki Tarzlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H testi

	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	x^2	<i>s.d.</i>	<i>P</i>	
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Sevgili	163	99,48	0,251	2	0,882
	Söz/ Nişan	18	106,39			
	Evli	18	98,36			
	Toplam	199				
İlişki Doyumu	Sevgili	163	94,45	19,975	2	0,000*
	Söz/ Nişan	18	92,58			
	Evli	18	157,67			
	Toplam	199				
İlişki Korkusu/Kaygısı	Sevgili	163	105,28	11,841	2	0,003*
	Söz/ Nişan	18	95,83			
	Evli	18	56,39			
	Toplam	199				
İlişki İzlenimi Ayarlama	Sevgili	163	100,56	1,526	2	0,466
	Söz/ Nişan	18	108,94			
	Evli	18	86,00			
	Toplam	199				
İlişkide Kendine Güven	Sevgili	163	96,34	15,148	2	0,001*
	Söz/ Nişan	18	84,25			
	Evli	18	148,86			
	Toplam	199				
Dışsal İlişki Kontrolü	Sevgili	163	99,11	1,444	2	0,486
	Söz/ Nişan	18	93,44			
	Evli	18	114,61			
	Toplam	199				
İlişki Girişkenliği	Sevgili	163	98,47	13,626	2	0,001*
	Söz/ Nişan	18	72,56			
	Evli	18	141,33			
	Toplam	199				
İçsel İlişki Kontrolü	Sevgili	163	97,71	6,401	2	0,041**
	Söz/ Nişan	18	89,22			
	Evli	18	131,56			
	Toplam	199				

* $p < 0.01$; ** $p < 0.05$

Tablo 2 de görüldüğü gibi; romantik ilişki tarzların boyutlarından olan, İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($x^2=0,251$, $p=0,882$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($x^2=1,526$, $p=0,466$), ve Dışsal İlişki Kontrolünde ($x^2=1,444$, $p=0,486$), romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle romantik ilişki durumları sevgili, sözlü/nişan, ve evli olanların bu romantik ilişki tarzları benzer düzeyde gösterdikleri tespit edilmiştir.

Romantik ilişki tarzlarından olan, İlişki Doyumu ($x^2=19,975$, $p=0,000$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($x^2=11,841$, $p=0,003$), İlişkide Kendine Güven ($x^2=15,148$, $p=0,001$), İlişki Girişkenliği ($x^2=13,626$, $p=0,001$), İçsel İlişki Kontrolünde ($x^2=6,401$, $p=0,041$) romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişki tarzlarının boyutları ile romantik ilişki durumundan olan, sevgili, sözlü/nişan ve evli olan bireyler arasında anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Maan Whitney U-testi uygulanmıştır. Aşağıda tabloda sadece anlamlı farklılık bulunan bulgulara yer verilmiştir. Tablonun tamamı Ek-5' de yer almaktadır.

Tablo 3-İlişki Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Mann Whitney U- Testi Sonuçları

	Yakın romantik ilişki durumu	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
İlişki Doyumu	Sevgili	163	85,17	13882,00	516,000	-4,521	0,000*
	Evli	18	143,83	2589,00			
	Söz/ Nişan	18	13,67	246,00	75,000	-2,762	0,006*
	Evli	18	23,33	420,00			
İlişki Korkusu/Kaygısı	Sevgili	163	95,35	15542,00	758,000	-3,369	0,001*
	Evli	18	51,61	929,00			
İlişkide Kendine Güven	Sevgili	163	86,08	14030,50	664,500	-3,832	0,000*
	Evli	18	135,58	2440,50			
	Söz/ Nişan	18	14,22	256,00	85,000	-2,481	0,013**
	Evli	18	22,78	410,00			
İlişki Girişkenliği	Söz/ Nişan	18	13,00	234,00	63,000	-3,151	0,002*
	Evli	18	24,00	432,00			
	Sevgili	163	87,04	14188,00	822,000	-3,075	0,002*
	Evli	18	126,83	2283,00			
İçsel İlişki Kontrolü	Sevgili	163	87,95	14335,50	969,500	-2,379	0,017**
	Evli	18	118,64	2135,50			
	Söz/ Nişan	18	14,58	262,50	91,500	-2,263	0,024**
	Evli	18	22,42	403,50			

p* <0.01; *p*<0.05

İlişki Doyumu: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile ilişki doyumu ilişki tarzının boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Doyumu boyutunda yakın romantik ilişki durumu evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=157,67$) yakın romantik ilişki durumu sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=94,45$, *U*= 516,000, *Z*= -4,521 *p*=0,000) olanlara ve söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=92,58$, *U*= 75,00, *Z*= -2,762 *p*=0,006) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişki Korkusu: Romantik ilişki durumlarından sevgili olan bireyler ile ilişki korkusu ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki korkusu /kaygısı boyutunda, yakın romantik ilişki durumu sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=105,28$) olanların evli ($\bar{X}_{Sıra}=56,39$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (*U*= 758,000, *Z*= -3, 369, *p* =0,001) .

İlişkide Kendine Güven: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile ilişkide kendine güven ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişkide Kendine Güven boyutunda, evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=148,86$) yakın romantik ilişki durumu sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=96,34$, $U=664,500$, $Z=-3,832$, $p=0,000$) olanlara ve söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=84,25$, $U=85,000$, $Z=-2,481$, $p=0,013$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişki Girişkenliği: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile ilişki girişkenliği ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Girişkenliği boyutunda, evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=141,33$) yakın romantik ilişki durumu sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=98,47$, $U=822,000$, $Z=-3,075$, $p=0,002$) olanlara ve söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=72,56$, $U=63,000$, $Z=-3,151$, $p=0,002$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İçsel İlişki Kontrolü: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile içsel ilişki kontrolü ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İçsel İlişki Kontrolü boyutunda, evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=131,56$) yakın romantik ilişki durumu söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=89,22$, $U=91,500$, $Z=-2,263$, $p=0,024$) olanlara ve sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=97,71$, $U=969,500$, $Z=-2,379$, $p=0,017$) göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.2 Romantik İlişki Durumları ve Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Bireylerin romantik ilişkilerde başa çıkma tutumları ilişki durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı anlamak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır, sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Romantik İlişkilerde Başa Çıkma Tarzları Düzeyinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis Htesti

		<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	x^2	<i>s.d.</i>	<i>p</i>
İlişkiye odaklanma	Sevgili	163	95,61	21,437	2	0,000*
	Söz/ Nişan	18	81,39			
	Evli	18	158,33			
	Toplam	199				
Olumsuz ve edilgen başa çıkma	Sevgili	163	107,23	14,542	2	0,001*
	Söz/ Nişan	18	72,31			
	Evli	18	62,19			
	Toplam	199				
Dışsal destek arama	Sevgili	163	100,23	10,957	2	0,004*
	Söz/ Nişan	18	67,25			
	Evli	18	130,64			
	Toplam	199				
Olumlu ve etkin başa çıkma	Sevgili	163	98,96	18,997	2	0,000*
	Söz/ Nişan	18	63,22			
	Evli	18	146,17			
	Toplam	199				
Alkol-ilaç kullanımı	Sevgili	163	99,05	1,915	2	0,384
	Söz/ Nişan	18	116,33			
	Evli	18	92,28			
	Toplam	199				
Kendini destekleme	Sevgili	163	99,68	7,620	2	0,022*
	Söz/ Nişan	18	75,11			
	Evli	18	127,75			
	Toplam	199				
Geri çekilme	Sevgili	163	108,78	23,314	2	0,000*
	Söz/ Nişan	18	74,67			
	Evli	18	45,86			
	Toplam	199				
İnkâr/erteleme	Sevgili	163	107,80	19,961	2	0,000*
	Söz/ Nişan	18	81,97			
	Evli	18	47,36			
	Toplam	199				
Dine tutunma	Sevgili	163	100,60	4,412	2	0,110
	Söz/ Nişan	18	77,47			
	Evli	18	117,08			
	Toplam	199				
Mizah	Sevgili	163	96,99	2,519	2	0,284
	Söz/ Nişan	18	112,50			
	Evli	18	114,72			
	Toplam	199				

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

Tablo 4 ' de görüldüğü gibi, çok boyutlu başa çıkma tarzlarının boyutlarında olan, Alkol-ilaç kullanımı ($x^2=1,915$, $P=0,384$), Dine tutunma ($x^2=4,412$, $P=0,110$), Mizah ($x^2=2,519$, $P=0,284$), anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişki durumların sevgili, sözlü/nişan, ve evli olanların bu romantik ilişki tarzlarını benzer düzeyde gösterdikleri tespit edilmiştir.

Başta çıkma tarzlarından olan, İlişkiye odaklanma ($x^2=21,437$, $P=0,000$), Olumsuz ve edilgen başta çıkma ($x^2=14,542$, $P=0,001$), Dışsal destek arama ($x^2=10,957$, $P=0,004$), Olumlu ve etkin başta çıkma ($x^2=18,997$, $P=0,000$), Kendini destekleme ($x^2=7,620$, $P=0,022$), Geri çekilme ($x^2=23,314$, $P=0,000$), İnkâr /erteleme ($x^2=19,961$, $P=0,000$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Başta çıkma tarzlarının boyutları ile romantik ilişki durumundan olan, sevgili, sözlü/nişan ve evli olan bireyler arasında anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Maan Whitney U-testi uygulanmıştır. Aşağıdaki tabloda sadece anlamlı farklılık bulunan bulgulara yer verilmiştir. Tablonun tamamı Ek 6'da yer almaktadır.

Tablo 5 Başa Çıkma Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Mann Whitney U- Testi Sonuçları

	Romantik İlişki Durumu	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
İlişkiye Odaklanma	Sevgili	163	85,22	13890,50	524,500	-4,486	0,000*
	Evli	18	143,36	2580,50			
	Söz/ Nişan	18	12,53	225,50	239,500	-1,052	0,009*
	Evli	18	24,47	440,50			
Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma	Sevgili	163	94,22	15357,50	942,500	-2,491	0,013**
	Söz/ Nişan	18	61,86	1113,50			
	Sevgili	163	95,02	15487,50	812,500	-3,108	0,002*
	Evli	18	54,64	983,50			
Dışsal Destek Arama	Söz/ Nişan	18	13,33	240,00	970,500	-2,358	0,018**
	Evli	18	23,67	426,00			
Olumlu ve Etkin Başa Çıkma	Sevgili	163	94,33	15376,00	924,000	-2,577	0,010**
	Söz/ Nişan	18	60,83	1095,00			
	Sevgili	163	86,63	14121,00	755,000	-3,379	0,001*
	Evli	18	130,56	2350,00			
	Söz/ Nişan	18	11,89	214,00	43,000	-3,771	0,000*
	Evli	18	25,11	452,00			
Kendini Desteleme	Sevgili	163	88,41	14410,50	1044,500	-2,013	0,044**
	Evli	18	114,47	2060,50			
Geri Çekilme	Sevgili	163	96,66	15755,50	544,500	-4,388	0,000*
	Evli	18	39,75	715,50			
İnkâr/ Erteleme	Sevgili	163	96,50	15730,00	570,000	-4,271	0,000*
	Evli	18	41,17	741,00			

p* <0.01; *p*<0.05

İlişkiye Odaklanma: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile ilişkiye odaklanma başa çıkma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişkiye odaklanma boyutunda evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=158,33$) yakın romantik ilişki durumu sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=95,61$, *U* = 524,500, *Z*=-4,486 *p* =0,000) olanlara ve söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=81,39$,*U*=289,500, *Z*=-1,052, *p* =0,009) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma:: Romantik ilişki durumlarından sevgili olan bireyler ile olumsuz ve edilgen başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Olumsuz ve edilgen başa çıkma boyutunda ise, sevgili olanların ($\bar{X}_{Sıra}=107,23$) yakın romantik ilişki durumu evli olanlara($\bar{X}_{Sıra}=62,19$, *U*=812,500, *Z*=-3,108, *p*

=0,002) ve yakın romantik ilişki durumu söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=72,31, U=942,500, Z=-2,491, p=0,013$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dışsal Destek: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile dışsal destek başa çıkma tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dışsal destek arama boyutunda ise evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=130,64$) yakın romantik ilişki durumu söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=67,25$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($U = 970,500, z = -2,358, p = 0,018$).

Olumlu ve Etkin Başa Çıkma: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile olumlu ve etkin başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Olumlu ve etkin başa çıkma boyutunda, evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=146,17$) yakın romantik ilişki durumu sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=98,96, U=755,000, Z=-3,379, p=0,001$) olanlara ve evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=146,17$) yakın romantik ilişki durumu söz/nişan ($\bar{X}_{Sıra}=63,22, U = 43,000, z = -3,771, p = 0,000$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kendini Destekleme: Romantik ilişki durumlarından evli olan bireyler ile kendini destekleme başa çıkma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendini destekleme boyutunda ise evli olanların ($\bar{X}_{Sıra}=127,75$) yakın romantik ilişki durumu sevgili ($\bar{X}_{Sıra}=99,68$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($U=1044,500, Z=-2,013, p = 0,044$).

Geri Çekilme: Romantik ilişki durumlarından sevgili olan bireyler ile geri çekilme başa çıkma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Geri çekilme boyutunda sevgili olanların ($\bar{X}_{Sıra}=108,78$) yakın romantik ilişki durumu evli ($\bar{X}_{Sıra}=45,86$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($U = 544,500, z = -4,388, p = 0,000$).

İnkar/ Erteleme: Romantik ilişki durumlarından sevgili olan bireyler ile inkar/erteleme başa çıkma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İnkâr /erteleme boyutunda sevgili olanların ($\bar{X}_{Sıra}=107,80$) yakın romantik

ilişki durumu evli($\bar{X}_{Sıra}=47,36$) olanlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir($U = 570,000$, $Z = -4,271$, $p = 0,000$).

4.3. Romantik İlişki Süresi ve İlişki Tarzına İlişkin Bulgular

Bireylerin romantik ilişki tarzlarının boyutu ve ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını anlamak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır, sonuçlar Tablo 4.3'de sunulmuştur.

Tablo 6-Bireylerin Romantik İlişki tarzlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H testi

		<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	x^2	<i>s.d.</i>	<i>p</i>
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	0-6 ay	82	95,14	12,204	4	0,016**
	6 ay- 1 yıl	53	99,25			
	1-3 yıl	43	115,56			
	4-10 yıl	10	93,85			
	10 yıl ve üzeri	8	42,13			
	Toplam	196				
İlişki Doyumu	0-6 ay	82	87,02	25,474	4	0,000*
	6 ay- 1 yıl	53	88,13			
	1-3 yıl	43	109,99			
	4-10 yıl	10	167,35			
	10 yıl ve üzeri	8	137,06			
	Toplam	196				
İlişki Korkusu/Kaygısı	0-6 ay	82	109,57	28,047	4	0,000*
	6 ay- 1 yıl	53	110,81			
	1-3 yıl	43	87,69			
	4-10 yıl	10	35,70			
	10 yıl ve üzeri	8	40,13			
	Toplam	196				
İlişki İzlenimi Ayarlama	0-6 ay	82	89,45	20,782	4	0,000*
	6 ay- 1 yıl	53	113,89			
	1-3 yıl	43	115,16			
	4-10 yıl	10	58,85			
	10 yıl ve üzeri	8	49,31			
	Toplam	196				
İlişkide Kendine Güven	0-6 ay	82	85,48	19,967	4	0,001*
	6 ay- 1 yıl	53	96,08			
	1-3 yıl	43	105,30			
	4-10 yıl	10	157,80			
	10 yıl ve üzeri	8	137,31			
	Toplam	196				
Dışsal İlişki Kontrolü	0-6 ay	82	95,81	8,134	4	0,087
	6 ay- 1 yıl	53	98,43			
	1-3 yıl	43	111,40			
	4-10 yıl	10	103,35			
	10 yıl ve üzeri	8	51,13			
	Toplam	196				
İlişki Girişkenliği	0-6 ay	82	81,47	22,147	4	0,000*
	6 ay- 1 yıl	53	101,23			
	1-3 yıl	43	108,95			
	4-10 yıl	10	159,15			
	10 yıl ve üzeri	8	123,00			
	Toplam	196				
İçsel İlişki Kontrolü	0-6 ay	82	87,06	13,574	4	0,009*
	6 ay- 1 yıl	53	102,34			
	1-3 yıl	43	108,53			
	4-10 yıl	10	146,60			
	10 yıl ve üzeri	8	76,25			
	Toplam	196				

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

Tablo 6’da görüldüğü gibi, ilişki tarzların boyutlarından olan, Dışsal İlişki Kontrolü boyutunda ilişki süresine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit ($\chi^2=8,134$, $p=0,087$) tespit edilmiştir. Romantik ilişki tarzlarından olan, İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($\chi^2=12,204$, $p=0,016$), İlişki Doyumu ($\chi^2=25,474$, $p=0,000$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($\chi^2=8,134$, $p=0,087$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($\chi^2=28,134$, $p=0,000$), İlişkide Kendine Güven ($\chi^2=19,967$ $p=0,001$), İlişki Girişkenliği ($\chi^2=22,147$ $p=0,000$), ve İçsel İlişki Kontrolü ($\chi^2=13,574$ $p=0,009$) boyutunda ise ilişki süresine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişki tarzlarının boyutları ile romantik ilişki süreleri olan, 0-6, 6-1 yıl, 1-3 yıl, 4-10 yıl ve 10 yıl üzeri bireyler arasında anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Maan Whitney U-testi uygulanmıştır. Aşağıda tabloda sadece anlamlı farklılık bulunan bulgulara yer verilmiştir. Tablonun tamamı Ek 7’de yer almaktadır.

Tablo 7-İlişki Tarzının Romantik İlişki Süresine Göre Mann Whitney U- Testi Sonuçları

	Romantik İlişki Süresi	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	0-6 ay	82	47,69	3910,50	148,500	-2,549	0,011**
	10 yıl ve üzeri	8	23,06	184,50			
	6 ay- 1 yıl	53	33,44	1772,50	82,500	-2,775	0,006*
	10 yıl ve üzeri	8	14,81	118,50			
İlişki Doyumu	0-6 ay	82	42,10	3452,50	49,500	-4,539	0,000*
	4-10 yıl	10	82,55	825,50			
	6 ay- 1 yıl	53	28,33	1501,50	70,500	-3,677	0,000*
	4-10 yıl	10	51,45	514,50			
	1-3 yıl	43	23,90	1027,50	81,500	-3,044	0,002*
	4-10 yıl	10	40,35	403,50			
İlişki Korkusu/ Kaygısı	0-6 ay	82	50,34	4127,50	95,500	-3,967	0,000*
	4-10 yıl	10	15,05	150,50			
	0-6 ay	82	48,15	3948,00	111,000	-3,092	0,002*
	10 yıl ve üzeri	8	18,38	147,00			
	6 ay- 1 yıl	53	35,62	1888,00	73,000	-3,619	0,000*
	4-10 yıl	10	12,80	128,00			
	6 ay- 1 yıl	53	33,62	1782,00	73,000	-2,976	0,003*
	10 yıl ve üzeri	8	13,63	109,00			
İlişki İzlenimi Ayarlama	0-6 ay	82	47,22	3872,00	187,000	-2,009	0,045**
	10 yıl ve üzeri	8	27,88	223,00			
	6 ay- 1 yıl	53	34,87	1848,00	113,000	-2,889	0,004*
	4-10 yıl	10	16,80	168,00			
	6 ay- 1 yıl	53	33,51	1776,00	79,000	-2,871	0,004*
	10 yıl ve üzeri	8	14,38	115,00			
	1-3 yıl	43	29,90	1285,50	90,500	-2,846	0,004*
	4-10 yıl	10	14,55	145,50			
	1-3 yıl	43	28,58	1229,00	61,000	-2,889	0,004*
	10 yıl ve üzeri	8	12,13	97,00			
İlişkide Kendine Güven	0-6 ay	82	42,62	3495,00	92,000	-4,029	0,000*
	4-10 yıl	10	78,30	783,00			
	6 ay- 1 yıl	53	28,87	1530,00	99,000	-3,153	0,002*
	4-10 yıl	10	48,60	486,00			
İlişki Girişkenliği	0-6 ay	82	42,90	3517,50	114,500	-3,739	0,000*
	4-10 yıl	10	76,05	760,50			
	6 ay- 1 yıl	53	28,93	1533,50	102,500	-3,087	0,002*
	4-10 yıl	10	48,25	482,50			
İçsel İlişki Kontrolü	0-6 ay	82	43,47	3564,50	161,500	-3,149	0,002*
	4-10 yıl	10	71,35	713,50			

*p <0.01; **p<0.05

İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma:Romantik ilişki sürelerinden 6 ay-1 yıl olan bireyler ile ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma boyutunda ilişki süresi 6 ay-1 yıl olanların ($\bar{X}_{Sıra}=99,25$) ilişki süresi 10 yıl ve üzeridir ilişki olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=42,13$) göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.($U=82,500$, $Z=-2,775$, $P=0,006$). Aynı zamanda bu alt boyutta ilişki süresi 0 ay-6 ay olanların ($\bar{X}_{Sıra}=95,14$) ilişki süresi 10 yıl ve üzeri ve ilişkisi olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=42,13$) göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. ($U=148,500$, $Z=-2,549$, $P=0,011$).

İlişki Doyumu:Romantik ilişki sürelerinden 4-10 yıl olan bireyler ile ilişki doyumu ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Doyumu boyutunda, ilişki süresi 4-10 yıl olanların ($\bar{X}_{Sıra}=167,35$) ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=87,02$, $U=49,500$, $Z=-4,539$, $p=0,000$), ilişki süresi 4-10 yıl olanların ($\bar{X}_{Sıra}=167,35$) ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=88,13$ $U=70,500$ $Z=-3,677$, $p=0,000$) ve ilişki süresi 4-10 yıl olanların ($\bar{X}_{Sıra}=167,35$) ilişki süresi 1-3 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=109,99$, $U=81,500$ $Z=-3,044$, $p=0,002$) göre ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişki Korkusu/Kaygısı:Romantik ilişki 0-6 ay ve 6 ay-1 yıl sürelerinde olan bireyler ile ilişki korkusu/ kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Korkusu/Kaygısı boyutunda, ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=35,70) ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay ($\bar{X}_{Sıra}=109,57$, $U=95,500$, $Z=-3,967$, $p=0,000$) ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=110,81$, $U=73,000$, $Z=-3,619$, $p=0,000$) göre daha düşük çıkmıştır.

İlişki korkusu/ kaygısı boyutunda bireylerin romantik ilişkisi 10 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=40,13,) ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay ($\bar{X}_{Sıra}=109,57$, $U=111,000$, $Z=-3,092$, $p=0,002$), ilişki süresi 6 ay – 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=110,81, $U=73,000$, $Z=-2,976$, $p=0,003$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İlişki İzlenimi Ayarlama:Romantik ilişki sürelerinden 0-6 ay, 6 ay-1yıl, 1-3 yıl olan bireyler ile ilişki izlenimi ayarlama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki İzlenimi Ayarlama boyutunda ilişki süresi 10 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X}_{Sıra}=49,31$) ortalamalarının ilişki süresi 1-3 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=115,16$, $U=61,000$, $z=-2,889$, $p=0,004$) ve ilişki süresi 10 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X}_{Sıra}=49,31$) ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=113,89$ $U=79,000$, $z=-2,871$, $p=0,004$) ve 0-6 ay ($\bar{X}_{Sıra}=89,45$ $U=187,000$ $z=-2,009$, $p=0,045$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İlişki İzlenimi Ayarlama boyutunda ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=58,85$) ortalamalarının ilişki süresi 1-3 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=115,16$, $s.s. U=90,500$, $Z=-2,846$, $p=0,004$) ve ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=58,85$) ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=101,23$, $U=113,000$ $z=-2,889$, $p=0,004$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İlişkide Kendine Güven:Romantik ilişki sürelerinden 4-10 yıl olan bireyler ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişkide Kendine Güven boyutunda, ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=157,80$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=85,48$, $U=92,000$, $z=-4,029$ $p=0,000$) ve ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=157,80$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=96,08$, $U=99,000$, $z=-3,153$, $p=0,002$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişki Girişkenliği:Romantik ilişki sürelerinden 4-10 yıl olan bireyler ile ilişki girişkenliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Girişkenliği boyutunda ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=159,15$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=81,47$, $U=114,500$, $z=-3,739$, $p=0,000$) ve ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=159,15$) olanların ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=101,23$, $U=102,500$, $z=-3,087$, $p=0,002$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İçsel İlişki Kontrolü:Romantik ilişki sürelerinden 4-10 yıl olan bireyler ile içsel ilişki kontrolü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İçsel İlişki Kontrolü boyutunda, ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=146,60$) olanların ortalamalarının ilişki süresi

0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=87,06$, $U=161,500$, $Z=-3,149$, $p=0,002$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.4 Romantik İlişki Süresi ve Başa Çıkma Tarzına İlişkin Bulgular

Bireylerin romantik ilişkilerde başa çıkma tarzlarının ilişki süresi” farklılaşp farklılaşmadığı anlamak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır, sonuçlar Tablo 8’ de sunulmuştur.



Tablo 8-Romantik İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H testi

		<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	x^2	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
İlişkiye odaklanma	0-6 ay	82	86,84	16,230	4	0,003*
	6 ay- 1 yıl	53	93,40			
	1-3 yıl	43	109,15			
	4-10 yıl	10	149,70			
	10 yıl ve üzeri	8	130,63			
	Toplam	196				
Olumsuz ve edilgen başa çıkma	0-6 ay	82	113,00	17,520	4	0,002*
	6 ay- 1 yıl	53	101,54			
	1-3 yıl	43	82,70			
	4-10 yıl	10	50,25			
	10 yıl ve üzeri	8	75,00			
	Toplam	196				
Dışsal destek arama	0-6 ay	82	94,51	1,814	4	0,770
	6 ay- 1 yıl	53	97,86			
	1-3 yıl	43	108,31			
	4-10 yıl	10	92,60			
	10 yıl ve üzeri	8	98,25			
	Toplam	196				
Olumlu ve etkin başa çıkma maddeler	0-6 ay	82	90,68	13,639	4	0,009*
	6 ay- 1 yıl	53	91,17			
	1-3 yıl	43	107,85			
	4-10 yıl	10	154,75			
	10 yıl ve üzeri	8	106,69			
	Toplam	196				
Alkol-ilaç kullanımı	0-6 ay	82	92,57	10,028	4	0,040**
	6 ay- 1 yıl	53	102,98			
	1-3 yıl	43	112,94			
	4-10 yıl	10	98,80			
	10 yıl ve üzeri	8	51,56			
	Toplam	196				
Kendini destekleme	0-6 ay	82	95,71	11,577	4	0,021**
	6 ay- 1 yıl	53	90,98			
	1-3 yıl	43	100,10			
	4-10 yıl	10	156,05			
	10 yıl ve üzeri	8	96,38			
	Toplam	196				
Geri çekilme	0-6 ay	82	107,05	17,641	4	0,001*
	6 ay- 1 yıl	53	106,06			
	1-3 yıl	43	94,14			
	4-10 yıl	10	50,50			
	10 yıl ve üzeri	8	44,25			
	Toplam	196				
İnkâr /erteleme	0-6 ay	82	106,66	28,004	4	0,000*
	6 ay- 1 yıl	53	113,12			
	1-3 yıl	43	91,05			
	4-10 yıl	10	37,65			
	10 yıl ve üzeri	8	34,13			
	Toplam	196				
Dine tutunma	0-6 ay	82	97,30	0,977	4	0,913
	6 ay- 1 yıl	53	96,70			
	1-3 yıl	43	98,83			
	4-10 yıl	10	115,20			
	10 yıl ve üzeri	8	100,06			
	Toplam	196				
Mizah	0-6 ay	82	89,63	6,139	4	0,189
	6 ay- 1 yıl	53	109,38			
	1-3 yıl	43	96,43			
	4-10 yıl	10	123,85			
	10 yıl ve üzeri	8	96,75			
	Toplam	196				

* $p < 0.01$ ** $p < 0.05$

Tablo 8' de görüldüğü gibi, çok boyutlu başa çıkma tarzlarının boyutlarında olan, Dışsal destek arama ($x^2=1,814$, $p=0,770$), Din'e tutunma ($x^2=0,977$, $p=0,913$), Mizah ($x^2=6,139$, $p=0,189$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İlişkiye odaklanma ($x^2=16,230$, $p=0,003$), Olumsuz ve edilgen başa çıkma ($x^2=17,520$, $p=0,002$), Olumlu ve etkin başa çıkma maddeler ($x^2=13,639$, $p=0,009$) Alkol-ilaç kullanımı ($x^2=10,028$, $p=0,040$), Kendini destekleme ($x^2=11,577$, $p=0,021$), Geri çekilme ($x^2=17,641$, $p=0,001$), İnkâr /erteleme ($x^2=28,004$, $p=0,000$) alt boyutlarında ilişki süresine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Baş a çıkma tarzlarının boyutları ile romantik ilişki süreleri olan 0-6 ay, 6 ay- 1yıl, 1-3 yıl, 4-10 yıl ve üzeri bireyler arasında anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Maan Whitney U-testi uygulanmıştır. Aşağıda tabloda sadece anlamlı farklılık bulunan bulgulara yer verilmiştir. Tablonun tamamı Ek 8'de yer almaktadır.

Tablo 9-Başa Çıkma Tarzlarının Romantik İlişki Süresine Göre Mann Whitney U- Testi Sonuçları

	Romantik İlişki Süresi	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişkiye Odaklanma	0-6 ay	82	43,30	3551,00	148,000	-3,299	0,001*
	4-10 yıl	10	72,70	727,00			
	6 ay- 1 yıl	53	29,10	1542,50	111,500	-2,902	0,004*
	4-10 yıl	10	47,35	473,50			
Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma	0-6 ay	82	69,38	5689,00	1240,000	-2,724	0,006*
	1-3 yıl	43	50,84	2186,00			
	0-6 ay	82	49,74	4079,00	144,000	-3,345	0,001*
	4-10 yıl	10	19,90	199,00			
Olumlu ve Etkin Başa Çıkma	0-6 ay	82	42,98	3524,50	121,500	-3,627	0,000*
	4-10 yıl	10	75,35	753,50			
	6 ay- 1 yıl	53	29,23	1549,00	118,000	-2,775	0,006*
	4-10 yıl	10	46,70	467,00			
Alkol-İlaç Kullanımı	0-6 ay	82	47,13	3864,50	194,500	-1,973	0,048**
	10 yıl ve üzeri	8	28,81	230,50			
	6 ay- 1 yıl	53	33,30	1765,00	90,000	-2,681	0,007*
	10 yıl ve üzeri	8	15,75	126,00			
	1-3 yıl	43	28,28	1216,00	74,000	-2,602	0,009*
	10 yıl ve üzeri	8	13,75	110,00			
Kendini Destekleme	0-6 ay	82	43,34	3554,00	151,000	-3,271	0,001*
	4-10 yıl	10	72,40	724,00			
	6 ay- 1 yıl	53	28,72	1522,00	91,000	-3,292	0,001*
	4-10 yıl	10	49,40	494,00			
	1-3 yıl	43	24,40	1049,00	103,000	-2,568	0,010**
	4-10 yıl	10	38,20	382,00			
Geri Çekilme	0-6 ay	82	49,39	4050,00	173,000	-2,990	0,003*
	4-10 yıl	10	22,80	228,00			
	0-6 ay	82	47,82	3921,50	137,500	-2,713	0,007*
	10 yıl ve üzeri	8	21,69	173,50			
	6 ay- 1 yıl	53	34,86	1847,50	113,500	-2,861	0,004*
	4-10 yıl	10	16,85	168,50			
	6 ay- 1 yıl	53	33,42	1771,00	84,000	-2,742	0,006*
	10 yıl ve üzeri	8	15,00	120,00			
İnkâr/ Erteleme	0-6 ay	82	49,97	4097,50	125,500	-3,590	0,000*
	4-10 yıl	10	18,05	180,50			
	0-6 ay	82	48,41	3970,00	89,000	-3,409	0,001*
	10 yıl ve üzeri	8	15,63	125,00			
	6 ay- 1 yıl	53	35,69	1891,50	69,500	-3,693	0,000*
	4-10 yıl	10	12,45	124,50			
	6 ay- 1 yıl	53	33,83	1793,00	62,000	-3,221	0,001*
	10 yıl ve üzeri	8	12,25	98,00			
	1-3 yıl	43	30,16	1297,00	79,000	-3,115	0,002*
	4-10 yıl	10	13,40	134,00			
	1-3 yıl	43	28,76	1236,50	53,500	-3,089	0,002*
	10 yıl ve üzeri	8	11,19	89,50			

*p < 0.01; **p < 0.05

İlişkiye odaklanma: Romantik ilişki durumlarından 4-10 yıl olan bireyler ile ilişkiye odaklanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişkiye odaklanma boyutunda ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=149,70$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=86,84, U=148,000, Z=-3,299, p=0,001$) ve ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=149,70$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=93,40, U=111,500, Z=-2,902, p=0,004$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma: Romantik ilişki durumlarından 0-6 ay olan bireyler ile olumsuz edilgen başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Olumsuz ve edilgen başa çıkma boyutunda ilişki süresi 0-6 ay olanların ($\bar{X}_{Sıra}=113,000$) ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=50,25, U=144,000, Z=-3,345, p=0,001$) olanlara ve ilişki süresi 0-6 ay olanların ($\bar{X}_{Sıra}=113,000$) ilişki süresi 1-3 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=82,70, U=1240,000, Z=-2,724, p=0,006$) ortalamalarının göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Olumlu ve Etkin Başa Çıkma: Romantik ilişki durumlarından 4-10 yıl olan bireyler ile olumlu ve etkin başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Olumlu ve etkin başa çıkma boyutunda ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=154,75$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=90,68, U=121,500, Z=-3,627, p=0,000$) ve ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=154,75$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=91,17, U=118,000, Z=-2,775, p=0,006$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alkol-İlaç Kullanımı: Romantik ilişki durumlarından 0-6 ay, 6 ay-1 yıl ve 1-3 yıl olan bireyler ile alkol-ilaç kullanımı başa çıkma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alkol-ilaç kullanımı ilişki süresi 1-3 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=112,94$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 10 yıl ve üzeri olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=51,56, U=74,000, Z=-2,602, p=0,009$) ve ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=92,57, U=194,500, Z=-1,973, p=0,048$) ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=102,98, U=90,000, Z=-2,681, p=0,007$) 10 yıl üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kendini Destekleme: Romantik ilişki durumlarından 4-10 yıl olan bireyler ile kendini destekleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendini destekleme boyutunda ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=156,05$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=95,71$, $U=151,000$ $Z=-3,271$ $p=0,001$), ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=156,05$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 6 ay- 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=90,98$, $U=91,000$, $Z=-3,292$ $p=0,001$) ve ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=156,05$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 1-3 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=100,10$, $U=103,000$, $Z=-2,568$ $p=0,010$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Geri Çekilme: Romantik ilişki sürelerinde 0-6 ay ve 6 ay-1 yıl ve 10 yıl üzeri olan bireyler ile geri çekilme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Geri çekilme boyutunda, ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=50,50$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=107,05$, $U=173,000$ $Z=-2,990$ $p=0,003$) ve ilişki süresi 6 ay – 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=106,06, $U=113,500$, $Z=-2,861$, $p=0,004$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. 10 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X}_{Sıra}=44,25$) ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=107,05$, $U=137,500$, $Z=-2,173$, $p=0,007$) ve ilişki süresi 6 ay – 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=106,06, $U=84,000$, $Z=-2,742$ $p=0,006$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İnkâr /Erteleme: Romantik ilişki sürelerinden 0-6 ay ve 6 ay-1 yıl ve 10 yıl üzeri olan bireyler ile geri çekilme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İnkâr /erteleme boyutunda, ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=37,65$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=106,66, $U=125,500$ $Z=-3,590$, $p=0,000$) ve İnkâr /erteleme boyutunda, ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=37,65$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 6 ay – 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}=113,12$, $U=69,500$, $Z=-3,689$, $p=0,000$) ilişki süresi 4-10 yıl ($\bar{X}_{Sıra}=37,65$) olanların ortalamalarının ilişki süresi 1-3 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=91,05, $U=79,000$, $Z=-3,115$, $p=0,002$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İnkâr /Erteleme: ilişki süresi 10 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=34,13) ortalamalarının ilişki süresi 0-6 ay olanlara ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=106,66, $U = 89,000$ $Z = -3,409$, $p = 0,001$) ve ilişki süresi 10 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=34,13) ortalamalarının ilişki süresi 6 ay – 1 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra} = 113,12$, $U = 62,000$, $Z = -3,221$, $p = 0,001$) ve ilişki süresi 10 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X}_{Sıra}$ s.s.=34,13) ortalamalarının ilişki süresi 1-3 yıl olanlara ($\bar{X}_{Sıra} = 91,05$, $U = 53,500$, $Z = -3,089$, $p = 0,002$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.5 Romantik İlişki Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine İlişkin Bulgular

Bireylerin romantik ilişki tarzlarının boyutlarından aldıkları puanlar erken dönem uyumsuz şemalarının alt ölçeklerine” göre farklılaşıp farklılaşmadığı anlamak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır, sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10-Romantik İlişki Tarzlarının Boyutlarından Aldıkları Puanlar Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Boyutlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi

		<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	χ^2	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	101,34	0,228	3	0,973
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	91,50			
	Cezalandırılma	19	102,61			
	Yüksek Standartlar	86	98,31			
	Toplam	199				
İlişki Doyumunu	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	84,04	16,130	3	0,001*
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	68,67			
	Cezalandırılma	19	128,37			
	Yüksek Standartlar	86	111,71			
	Toplam	199				
İlişki Korkusu/Kaygısı	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	123,02	31,217	3	0,000*
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	125,33			
	Cezalandırılma	19	60,74			
	Yüksek Standartlar	86	83,43			
	Toplam	199				
İlişki İzlenimi Ayarlama	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	109,71	4,918	3	0,178
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	90,50			
	Cezalandırılma	19	87,97			
	Yüksek Standartlar	86	92,71			
	Toplam	199				
İlişkide Kendine Güven	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	80,96	19,776	3	0,000*
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	84,17			
	Cezalandırılma	19	122,87			
	Yüksek Standartlar	86	115,65			
	Toplam	199				
Dışsal İlişki Kontrolü	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	99,52	2,334	3	0,506
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	58,50			
	Cezalandırılma	19	91,84			
	Yüksek Standartlar	86	103,76			
	Toplam	199				
İlişki Girişkenliği	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	83,85	22,042	3	0,000*
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	24,83			
	Cezalandırılma	19	102,66			
	Yüksek Standartlar	86	119,13			
	Toplam	199				
İçsel İlişki Kontrolü	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	92,62	3,694	3	0,296
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	98,17			
	Cezalandırılma	19	117,26			
	Yüksek Standartlar	86	104,06			
	Toplam	199				

* $p < 0.01$ ** $p < 0.05$

Tablo 10’da görüldüğü gibi, ilişki tarzları boyutlarından olan, ilişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($x^2=0,228$, $p=0,973$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($x^2=4,918$, $p=0,178$), Dışsal İlişki Kontrolü ($x^2=2,334$, $p=0,506$), ve İçsel İlişki Kontrolü ($x^2=3,694$, $p=0,296$), boyutlarında kullanılan erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İlişki Doyumu ($x^2=16,130$, $p=0,001$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($x^2=31,217$, $p=0,000$), İlişkide Kendine Güven ($x^2=19,776$, $p=0,000$), ve İlişki Girişkenliği ($x^2=22,042$, $p=0,000$), boyutlarında ise kullanılan erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarına göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişki tarzlarının boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalarının alt boyutları bulunan bireyler arasında anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Maan Whitney U-testi uygulanmıştır. Aşağıda tabloda sadece anlamlı farklılık bulunan bulgulara yer verilmiştir. Tablonun devamı Ek 9’da yer almaktadır.

Tablo 11- İlişki Tarzının Boyutları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine Göre Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Erken Dönem Uyumsuz Şemanın Alt Ölçekleri	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişki Doyumu	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	51,24	4662,50	476,500	-3,080	0,002*
	Cezalandırılma	19	75,92	1442,50			
İlişki Korkusu/ Kaygısı	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	61,55	5601,50	313,500	-4,371	0,000*
	Cezalandırılma	19	26,50	503,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	105,96	9642,50	2369,5	-4,541	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	71,05	6110,50			
İlişkide Kendine Güven	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	51,53	4689,50	503,500	-2,878	0,004*
	Cezalandırılma	19	74,50	1415,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	74,05	6739,00	2553	-4,017	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	104,81	9014,00			
İlişki Girişkenliği	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	73,69	6706,00	2520	-4,114	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	105,20	9047,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	7,00	21,00			
	Yüksek Standartlar	86	46,33	3984,00	15,000	-2,609	0,009*

* $p < 0.01$; ** $p < 0.05$

İlişki Doyumu: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *cezalandırma* şeması bulunan bireyler ile ilişki doyumu ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Doyumu boyutunda *cezalandırma* şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=128,37$) katılımcı bireylerin ortalamalarının *iç içe geçme/ bağımlılık* şeması bulunan katılımcı bireylerin ($\bar{X}_{Sıra}=84,04$) ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($U=476,500, Z=-3,080, p=0,002$).

İlişki Korkusu/Kaygısı: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *bağımlılık* şeması bulunan bireyler ile ilişki korkusu/ kaygısı ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Korkusu/Kaygısı boyutunda *iç içe geçme/ bağımlılık* şeması bulunan katılımcı bireylerin ($\bar{X}_{Sıra}=123,02$) ortalamalarının *cezalandırma* şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=60,74, U=313,500, Z=-4,371, p=0,000$) katılımcı bireylerin ortalamalarına ve *iç içe geçme/ bağımlılık* şeması bulunan katılımcı bireylerin ($\bar{X}_{Sıra}=123,02$) ortalamalarının *yüksek standartlar* şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=83,43, U=2369,5, Z=-4,541, p=0,000$) katılımcı bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişkide Kendine Güven: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *iç içe geçme/ bağımlılık* şeması bulunan bireyler ile ilişkide kendine güven ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişkide Kendine Güven boyutunda, *iç içe geçme/ bağımlılık* şeması bulunan katılımcı bireylerin ($\bar{X}_{Sıra}=80,96$) ortalamalarının *cezalandırma* şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=122,87, U=503,500, Z=-2,878, p=0,004$) katılımcı bireylerin ortalamalarına ve *iç içe geçme/ bağımlılık* şeması bulunan katılımcı bireylerin ($\bar{X}_{Sıra}=80,96$) ortalamalarının *yüksek standartlar* şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=115,65, U=255,3, Z=-4,017, p=0,000$) katılımcı bireylerin ortalamalarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İlişki Girişkenliği: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *yüksek standart* şeması bulunan bireyler ile ilişki girişkenliği ilişki tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki Girişkenliği boyutunda, *yüksek standartlar*

şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=119,13$) katılımcı bireylerin ortalamalarının *İç içe Geçme/Bağımlılık* ($\bar{X}_{Sıra}=83,85$, $U =2520$ $Z =-4,114$ $p =0,000$) şeması bulunan bireylere ve *yüksek standartlar* şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=119,13$) katılımcı bireylerin ortalamalarının *Ayrıcalık/Yetersiz* *özdenetim* şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=24,83$, $U =15,000$ $Z = -2,609$, $p =0,009$) bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.6 Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine İlişkin Bulgular

Bireylerin çok boyutlu başa çıkma tarzlarının boyutlarından aldıkları puanlar erken dönem uyumsuz şemalarının alt boyutlarına” göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır, sonuçlar Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 12 Çok Boyutlu Başa Çıkma Tarzlarının Boyutlarından Aldıkları Puanlar Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Boyutlarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi

		<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	x^2	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
İlişkiye odaklanma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	82,70	18,663	3	0,000*
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	56,50			
	Cezalandırılma	19	122,39			
	Yüksek Standartlar	86	114,88			
	Toplam	199				
Olumsuz ve edilgen başa çıkma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	114,04	16,842	3	0,001*
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	161,33			
	Cezalandırılma	19	69,89			
	Yüksek Standartlar	86	89,65			
	Toplam	199				
Dışsal destek arama	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	92,55	6,526	3	0,089
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	138,67			
	Cezalandırılma	19	125,08			
	Yüksek Standartlar	86	100,99			
	Toplam	199				
Olumlu ve etkin başa çıkma maddeler	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	82,02	23,262	3	0,000*
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	62,50			
	Cezalandırılma	19	141,45			
	Yüksek Standartlar	86	111,17			
	Toplam	199				
Alkol-ilaç kullanımı	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	107,00	5,525	3	0,137
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	132,67			
	Cezalandırılma	19	78,95			
	Yüksek Standartlar	86	96,10			
	Toplam	199				
Kendini destekleme	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	94,26	3,578	3	0,311
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	95,00			
	Cezalandırılma	19	121,11			
	Yüksek Standartlar	86	101,59			
	Toplam	199				
Geri çekilme	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	115,76	16,801	3	0,001*
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	153,33			
	Cezalandırılma	19	83,68			
	Yüksek Standartlar	86	85,06			
	Toplam	199				
İnkâr /erteleme	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	122,46	28,609	3	0,000*
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	135,83			
	Cezalandırılma	19	76,03			
	Yüksek Standartlar	86	80,28			
	Toplam	199				
Dine tutunma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	92,39	16,500	3	0,001*
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	161,00			
	Cezalandırılma	19	143,76			
	Yüksek Standartlar	86	96,26			
	Toplam	199				
Mizah	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	101,69	2,139	3	0,544
	Ayrıcalık/Yetersiz özenetim	3	135,33			
	Cezalandırılma	19	87,55			
	Yüksek Standartlar	86	99,73			
	Toplam	199				

*p<0.01 **p<0.05

Tablo 12’de görüldüğü gibi, başa çıkma tarzların boyutlarından olan, Alkol-ilaç kullanımı ($x^2=0,228$, $p =0,973$), Kendini destekleme ($x^2=0,228$, $p =0,973$), Mizah ($x^2=0,228$, $p =0,973$), Dışsal destek arama ($x^2=6,526$, $p =0,973$) boyutlarında kullanılan şemaya göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İlişkiye odaklanma ($x^2=18,663$, $p =0,000$), Olumsuz ve edilgen başa çıkma ($x^2=16,842$, $p =0,001$), Olumlu ve etkin başa çıkma maddeler ($x^2=23,262$, $p =0,000$), Geri çekilme ($x^2=16,801$, $p =0,001$), İnkâr /erteleme ($x^2=28,609$, $p =0,000$), Din’e tutunma ($x^2=16,500$, $p =0,001$) alt boyutlarında kullanılan şemaya göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Baş a çıkma tarzlarının boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalarının alt boyutları bulunan bireyler arasında anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Maan Whitney U-testi uygulanmıştır. Aşağıda tabloda sadece anlamlı farklılık bulunan bulgulara yer verilmiştir. Tablonun devamı Ek-10’da yer verilmiştir.

Tablo 13- Başa Çıkma Tarzının Boyutları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine Göre Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Ölçekleri	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
İlişkiye Odaklanma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	75,54	6874,00	2688,000	-3,606	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	103,24	8879,00			
Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	59,92	5452,50	462,500	-3,186	0,001*
	Cezalandırılma	19	34,34	652,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	99,42	9047,00	2965,000	-2,787	0,005*
	Yüksek Standartlar	86	77,98	6706,00			
Olumlu ve Etkin Başa Çıkma Maddeler	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	50,12	4560,50	374,500	-3,878	0,000*
	Cezalandırılma	19	81,29	1544,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	76,01	6917,00	2731,000	-3,473	0,001*
	Yüksek Standartlar	86	102,74	8836,00			
Geri Çekilme	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	102,26	9306,00	2706,000	-3,553	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	74,97	6447,00			
İnkâr/ Erteleme	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	59,99	5459,00	456,000	-3,256	0,001*
	Cezalandırılma	19	34,00	646,00			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	107,31	9765,50	2246,500	-4,912	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	69,62	5987,50			
Din'e Tutunma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	46,18	4202,50	16,500	-2,609	0,009*
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	87,50	262,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	49,87	4538,50	352,500	-4,084	0,000*
	Cezalandırılma	19	82,45	1566,50			
	Cezalandırılma	19	69,89	1328,00	496,000	-2,689	0,007*
	Yüksek Standartlar	86	49,27	4237,00			

*p <0.01; **p<0.05

İlişkiye Odaklanma: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *yüksek standart* şeması bulunan bireyler ile ilişkiye odaklanma başa çıkma tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişkiye odaklanma boyutunda yüksek standartlar şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=114,88$) katılımcı bireylerin ortalamalarının iç içe geçme/bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=82,70$) katılımcı bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($U=2688,000$ $Z=-3,606$, $p=0,000$).

Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *iç içe geçme/bağımlılık* şeması bulunan bireyler ile olumsuz ve edilgen başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Olumsuz ve edilgen başa çıkma boyutunda iç içe geçme/bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=114,04$) katılımcı bireylerin ortalamasının yüksek standartlar şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=89,65$, $U=2965,000$ $Z=-2,787$ $p=0,005$) katılımcı bireylerin ortalamalarına ve iç içe geçme/bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=114,04$) katılımcı bireylerin ortalamasının cezalandırılma şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=69,89$, $U=462,500$, $Z=-3,186$, $p=0,001$) katılımcı bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Olumlu ve Etkin Başa Çıkma: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *iç içe geçme/bağımlılık* şeması bulunan bireyler ile olumlu ve etkin başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Olumlu ve etkin başa çıkma boyutunda iç içe geçme/bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=82,02$) katılımcı bireylerin ortalamasının yüksek standartlar şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=111,17$ $U=2731,000$ $Z=-3,473$ $p=0,001$) katılımcı bireylerin ortalamalarına ve cezalandırma şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=141,45$ $U=374,500$ $Z=-3,878$, $p=0,000$) katılımcı bireylerin ortalamalarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Geri Çekilme: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *iç içe geçme/bağımlılık* şeması bulunan bireyler ile geri çekilme başa çıkma tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Geri çekilme boyutunda iç içe geçme/bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=115,76$) katılımcı bireylerin ortalamasının yüksek standartlar

şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=85,06$) katılımcı bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($U =2706,000$, $Z =-3,553$, $P =0,000$).

İnkâr /Erteleme: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *iç içe geçme/ bağımlılık* şeması bulunan bireyler ile inkar/ erteleme başa çıkma tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İnkâr/ erteleme boyutunda iç içe geçme /bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=122,46$) katılımcı bireylerin ortalamasının yüksek standartlar şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=80,28$, $U =2246,500$ $Z =-4,912$, $p =0,000$) katılımcı bireylerin ortalamalarına ve iç içe geçme /bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=122,46$) katılımcı bireylerin ortalamasının cezalandırma şeması bulunan ($\bar{X}_{Sıra}=76,03$, $U =456,000$, $Z =-3,256$, $p =0,001$) katılımcı bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dine Tutunma: Erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarından *cezalandırma* şeması bulunan bireyler ile dine tutunma başa çıkma tarzı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dine tutunma boyutunda cezalandırma şeması bulunan ($\bar{X} \bar{X}_{Sıra}=143,76$) katılımcı bireylerin ortalamalarının iç içe geçme /bağımlılık şeması bulunan ($\bar{X} \bar{X}_{Sıra}=92,39$, $U= 352,500$, $Z= -4,084$, $p =0,000$) katılımcı bireylerin ortalamalarına ayrıcalık/yetersiz özdenetim şeması bulunan ($\bar{X} \bar{X}_{Sıra}=161,000$, $U= 16,500$, $Z= -2,609$, $p =0,009$) ve yüksek standart şeması bulunan ($\bar{X} \bar{X}_{Sıra}=96,26$, $U= 496,000$, $Z=-2, 689$, $p =0,007$) katılımcı bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, bir önceki bölümde yapılan analizler sonucu elde edilen, bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Araştırmada amaçlarımızın analizinden elde edilen bulguların tartışma ve yorumlanması alt başlıklar halinde sırası ile incelenmiştir.

5.1 Bireylerin Romantik İlişki Durumlarına Göre İlişki Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Sevgili, sözlü/nişanlı ve evli olan bireylerin romantik ilişki tarzları boyutlarından olan, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolü puanları anlamlı farklılık göstermemektedir.

Romantik ilişki tarzlarından olan, ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolünde romantik ilişki durumlarından evli olan bireylerin puanlarının sevgili ve sözlü/ nişanlı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. İlişki korkusu/ kaygısı ilişki tarzının puanlarının sevgili olan bireylerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Evli olan bireylerin romantik ilişki tarzlarından olan ilişki doyumundan aldıkları puanların sevgili ve sözlü/ nişanlı olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerde ilişki doyumu çiftlerin beklentileri ve elde ettiklerinden oluşmaktadır. Beklenti ile elde edilen arasındaki fark ne kadar az ise ilişki o kadar doyum vericidir. Sevilme, sevme, ait olma, önemsenme, kabul edilme, beğenilme, güçlü olma, girişken olma, eğlenebilme, hayattan anlam bulma bu ihtiyaçların giderildiği oranda ilişki doyum verici olur (Streenberg, 1988). Literatürde bireylerin ilişki istikrarını belirleyen ilişki doyumu üzerinde araştırmalar bulunmaktadır. Araştırma sonucu incelendiğinde ilişki doyumu, ilişkinin niteliğini olumlu değerlendirme, ilişkide uzun süre zaman yaşanması ve paylaşımların çok olması ilişki doyumunu ve istikrarı arttırdığı söylenebilir (Bilecen, 2007).

Freud aşkı, cinselliğin yüceltilmesi olarak, Harlow bağlanma davranışı olarak ve Froom ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış olarak tanımlamıştır. Maslow ise, aşkı ikiye ayırmıştır; birincisi, kişinin güvensizliğiyle gelişen ve düşük düzeydeki duygusal ihtiyaçları ifade eden “yetersizlik aşk” ve ikincisi ise, yüksek düzeyde duygusal ihtiyaçları içeren ve özellikle kendini ve diğerini gerçekleştirme isteğini ifade eden aşık olmaktır (Moss ve Schwebel, 1993). Psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki yaşayan bireylerin birbirini anlaması, dinlenmesi ve ilişkilerde uzun süreli bir doyum sağlanması için gerekli olduğunu öne sürmüştür. Sevgi ve ait olma duygusu bireyin kendini ona karşı bağlı hissetmesi ve ilişkiyi sürdürmesinde yardımcı olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik ilişkilerde duygusal yakınlığı, doyumunu ve ilişkilerde kendisine güvenen bireylerin düzenli/kararlı bir ilişki yaşadıklarını ve bu ilişki sonlandırmayı daha az düşünmektedirler.

Araştırma sonucunda yakın romantik ilişki durumu sevgili ve sözlü/ nişanlı bireylerin ilişkilerinde romantik ilişki alt boyutlarından olan ilişki korkusu/kaygısı evli bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Bağlanma, sevgi, güven ve doyumun tam sağlanmadığı süreçte ilişkilerinde kaybetme korkusu yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Romantik ilişki de korkusu çok olan bireylerin ilişki kurmak ve iletişime geçmek için adım atmada zorlanabilirler. Kurdukları ilişkilerden daha az memnun olurlar ve daha az doyum sağlayabilirler. Yeni başlangıç süresinde sevgili olanların romantik ilişki tarzlarının alt boyutlarından olan ilişki doyumunu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü düşük olarak tespit edilmiştir.

Güvenli bağlananlar, başkalarına yaşanabilir ve başkalarının kendilerine yaklaşmasına izin verirler, terk edilme korkusu duymazlar. Kendileri ve başkaları hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler ve bir eşle yakınlık duymada, kendilerini ifade etmede rahatırlar. Romantik ilişkilerde yaşanan problem kısa sürede çözüme odaklı, olumsuz duyguları ve sorunları kabul etme, kendilerine güven ve kontrolü olan bireyler güvenli olarak bağlanan kişilerdir. Romantik ilişkilerde uyum için duygusal destek vermek, birbirine güvenmek, kalabalık bir ortamda birbirini eleştirmemek, özellerini, gizli kalınması gerekenleri söylememek önemlidir. Bunlar çiftlerin veya eşlerin ilişkilerinde mutlu olma, ilişkilerin sınırlarını belirleme, birbirlerinden beklentilerin belirlenmesi ve ilişkide uyumu kolaylaştırmakta ve ilişkilerinin uzun süre gitmesini sağlamaktadır (Argyle ve Henderson,

1984). Evli bireylerin sevgili olanlara göre bu bağlanmayı ve doyumunu daha fazla sağlayabildikleri düşünülebilir.

5.2.Bireylerin Romantik İlişki Durumları İle İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Romantik ilişki durumlarından evli olan bireylerde başa çıkma tarzlarından kendini destekleme, dışsal destek arama, olumlu etken başa çıkma ve ilişkiye odaklanma sevgili ve sözlü/nişanlı bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Romantik ilişkilerinde sevgili ve sözlü/nişanlı olan bireylerde başa çıkma tarzlarında inkar /erteleme, geri çekilme ve olumsuz ve edilgen başa çıkma evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İki birey birbirini kendini açma davranışını anlayış ve ilgi ile kabul ettikçe aralarında bir güven duygusu gelişir. Güven duygusu ile birlikte bireylerin arasındaki ilişki mahrem bir boyut kazanmaya başlar. Bu mahremiyetin oluşumu için karşılıklı güven duygusu çok önemlidir. Güven ne kadar sağlam olursa bireyler arasında duygusal paylaşımların derinliği de o derece artar (Bernstein ve diğerleri, 1991). İlişkilerde oluşan güveni de beraberinde getirerek olumlu etken başa çıkma ve ilişkiye odaklanma ve problemleri kısa sürede çözüm odaklı yaklaşımlar sergileyebilir.

Başa çıkma tarzlarında inkar /erteleme, geri çekilme ve olumsuz ve edilgen başa çıkma ilişkiye yeni başlayan veya yeni adı koyulan ilişkilerde yoğun yaşanabilmektedir. Araştırma da bir başka sonuca göre evliler, sevgili bireylere göre daha bağlı çıkmışlardır (Bilecen,2007). Romantik ilişkilerde güven oluşmadığında ve onun yerine ilişkinin temelinde kaygı olduğunda ve doyum olmadığı zaman bitirme düşüncesi daha yoğun şekilde düşünülmektedir. İlişkilerde mutsuz, sıkıntılı dönemler yaşandığında kaçınmacı başa çıkma tarzı görüldüğü ve olumsuz başa tarzların ilişkinin doyumunu azalttığını ortaya koyan bulgular vardır (Bilecen, 2007).

Romantik ilişkilerde durdurulmaya sebep olan üç temel unsur vardır. Korku/kızgınlık, eleştirildiklerinde veya zor bir durum olduğunda duygusal sorunlar yaşandığında ortaya çıkmaktadır. Ürün/süreç, bireylerin görevlere farklı yaklaşması sonucunda çıkmaktadır. Üstün güç/ eşit güç, her çatışma durumunda eşler arasında yaşanmaktadır. Bu problemleri çözmek için etkili iletişim, duygu ve düşüncelerinde tutarlı, yapıcı tartışma, birbirini anlamaya çalışma önemli çözümler arasındadır (Atak ve Taştan, 2012). Bu bulgular ilişki için de evlilerin daha çok olumlu başa çıkma tarzını kullandıklarını, sevgili ve sözlü/ nişanlı bireylerin olumsuz başa çıkma tarzını kullandıkları arasında anlamlı farklılık olduğu düşündürmektedir. Aile kurumunda menfaatini sağlayacak şekilde daha yapıcı olduklarını düşündürmektedir.

Romantik ilişki durumlarından evli olan bireylerin ilişki tarzları ile başa çıkma tarzından daha çok olumlu alanları kullanmaları ilişkinin uzun süreli olmasına ve çözüm odaklı yaklaşımların doyum alınmasına, ilişki istikrarını sağlamasına sebep olmaktadır. Literatürde var olan bilgilerine ve araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Işınsoy (2003) çalışmasında çiftlerin ilişki uyumunu incelemiş, evli olanların birlikte geçirdikleri süre arttıkça birbirlerine karşı bağımlılığını arttığını bulmuştur. Sevgili ve nişanlı olanlara göre evli olanların çift arasında ki uyum yüksek çıkmıştır. Sevgili ve sözlü/nişanlı bireylerde ilişkilerde doyum olmaması, güven bağının oluşmaması ilişkilerde yaşanan problemlere sergiledikleri tutumlar ve ilişki tarzının başa çıkma tarzlarında olumsuz değişkenleri daha çok kullanmalarına yol açabileceğini düşünülmektedir.

5.3 Bireylerin Romantik İlişki Sürelerine Göre İlişki Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Romantik ilişkilerde 4-10 yıl ve 10 yıl üzeri ilişki süresinde ilişki tarzlarının alt boyutlarından olan ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü 0-6 ve 6 ay- 1 yıl süresi içinde ilişkisi olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma 0-6 ay ve 6 ay -1 yıl ilişkilere göre daha düşük anlamlı düzeyde çıkmıştır. İlişki Korkusu/ kaygısı ve ilişki izlenimi ayarlama alt boyutlarından aldıkları puanların 0-6 ay ve 6 ay-1 yıl ilişki süresi olan bireylerin ilişkisi 4-10 yıl ve 10 yıl üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Uzun yıllar devam eden ilişkilerde yakın ilişkisinden doyum alması, ilişkilere girişken olması, kendisini ifade etmesi, yakın ilişki kurması durumunda ve kendi becerilerini bilmesi ilişki istikrarına sebep olmaktadır. Romantik ilişkiler kapsamında ele alınan olumlu değişkenlerinde tutarlı davranışlar sergilemektedirler. İlişki tarzlarından olan ilişki doyumunu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü olumlu değişkenlerin evli olan bireylerle aynı sonuçların çıkması araştırmayı destekler nitelik taşımaktadır. Literatürde belirtilen analiz ile ilgili benzer araştırmalar bulunmuştur, Papp ve Witt (2010), pozitif değişkenleri ilişkilerinde uygulanması uzun süreli bir ilişki yaşanmasını sağlayabilmektedir. Empati kurmak, ortaklaşa problemleri çözmek ilişkinin doyumuyla ilişkilidir.

İlişki süresi yeni başlangıcında olan bireylerin arasında ki duygusal bağın oluşmaması, ilişkinin doyumunu tam sağlanmasının ve karşı bireyin onun sevmediğini düşünerek fazla ilgi gösterebilmektedir. Birçok ilişkinin ilk aşamalarında taraflardan biri kendini biraz açar, karşı tarafta buna karşılık olarak bu açılıma kendisinden katkı yaparsa bu açılım süresi devam ederek genişlemeye ve derinleşmeye başlar. Bununla beraber bu iki kişi birbiri ile ilgilenmeye ve karşıdaki kişinin yaşamı ile ilgili sorumluluk taşımaya da başlar (Bernstein ve diğerleri, 1991). Bireylerin ilişkiye başlarken kaygısı yoğun yaşanmaktadır. Ailesi ile bağların sarsıntılı ve kaygılı bağlanmaları romantik ilişkilerini de etkileyebilmektedir. İlişki izlenimi yeni başlayan ilişkilerde önem taşımaktadır. Kişinin yakın ilişkisi başkaları tarafından nasıl değerlendirdiğine önem vermesidir. Çalışmada benzer şekilde sevgili, sözlü/ nişanlı ve 0-6 ay, 1-3 yıl olan bireylerin daha çok olumsuz ilişki tarzını yaşadıkları görülmüştür. Araştırmanın ilişki sürelerine ilişkin bulgusu, ilişki durumuna göre ilişki tarzına ilişkin bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

5.4.Bireylerin Romantik İlişki Sürelerine Göre İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

İlişki sürelerinden 0-6 ay, 4-10 yıl ve 10 yıl üzeri ilişkisi devam eden bireylerin ilişki tarzlarının alt boyutlarından olan ilişkiye odaklanma, olumlu etkin ve kendini destekleme 6 ay-1 yıl ilişkisi olanlara göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. 0-6 ay ve 6 ay-1 yıl ilişkisi olan bireylerin daha yüksek olarak çıkan alt boyutları ise olumsuz ve edilgen başa çıkma, alkol-ilaç kullanımı görülmektedir. Başa çıkma tarzlarından olan geri çekilme ve inkar/erteleme 4-10 yıl

ve üzeri ilişki süresi olan romantik ilişki süresi daha kısa olan 0-6 ay ve 6 ay- 1 yıl, 1-3 yıl olan bireylere göre daha düşük çıkmıştır.

Güvenli bağlanmaya sahip kişiler partnerine karşı güven duyar, mutlu olurlar ve hatalarını birlikte kabul etmeye hazırdırlar. Sağlıklı bir ilişkinin bireylerin birlerine karşı iletişim halinde olmaları ve anlayış, sevgi bağının güçlü olması yakın ilişkilerin uzun süreli olmalarına sebep olabilmektedir. Uzun yıllar ilişkisi olan bireylerin bitirmek amaçlı problemlere yaklaşımları olmadığını, başa çıkma tarzlarının daha olumlu ve çözüm odaklı olduğu düşünülebilir.

Romantik ilişkilerde yaşanan problemlerin nedenleri çok boyutlu; hayata bakış açısı ve hayatı değerlerinin farklı olması, olayları ele alma, fikir ayrılıkları, doğan çatışmalar, iletişim yetersizliği görülebilmektedir (Erel, 2015). Yakın ilişkilerinde iniş-çıkışlar yaşanabilmekte ve ilişki süresinde yeni başlangıçta olan bireylerin bu sorunlarda başa çıkmada geri çekilme ve inkar/ erteleme olumsuz kaçınmaları yaşanmasına sebep olmaktadır.

Literatürde ilişki sürelerine göre başa çıkma tarzları ile doğrudan bir çalışma yapılmamıştır, çıkan sonuçlar ilişki süreleri ile ilişki durumlarını olumlu ve olumsuz değişkenlerin özelliklerini destekler niteliktedir. Araştırmanın ilişki sürelerine ilişkin bulgusu, ilişki durumuna göre ilişki tarzlarına ilişkin bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Kısa süreli ve sevgili, sözlü ve nişanlı olan bireylerin ilişki tarzları ile başa çıkma boyutlarının olumsuz değişkenlerin uygulamaları ilişkilerinde doyum, ilişki istikrarı ve güven oluşmasını zorlaşmasına sebep olmaktadır. Bu bireylerin aileleri ile olan bağların, geçmişte yaşadığı travmaların, insanlara karşı güvensizliğin ve bu olumsuzlukları yaşamaları bireyler de özgüven eksikliğine, ikili ilişkilere karşı korkuların artmasına sebep olabilmektedir.

5.5 Romantik İlişki Tarzları İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

İlişki doyumu, ilişki girişkenliği, ilişkide kendine güven erken dönem uyumsuz şema alanlarından Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama alanının alt boyutunda olan cezalandırma ve yüksek standart/ aşırı eleştiricilik bulunan katılımcı bireylerin ortalamalarının zedelenmiş otonomi alanının alt boyutunda olan iç içe geçme şeması bulunan katılımcı bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi alanı alt

boyutlarından bağımlılık ve iç içe geçme şeması bulunan katılımcı bireylerin romantik ilişki tarzların ilişki korkusu/ kaygısı diğer cezalandırma ve yüksek standart/ aşırı eleştiricilik şeması bulananlara göre daha yüksek anlamlı çıkmıştır. Zedelenmiş sınırlar alanın alt boyutlarından olan yetersiz özdenetim şeması bulunan katılımcı bireylerin ilişki girişkenliği düşük çıkmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemaların yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin kalitesini ve doyumunu etkilediğini gösteren sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar genel olarak bakıldığında, yaşam boyu yakın ilişkiler içinde gelişerek, bireyin benliğini, diğerlerini ve dünyayı; duygu, düşünce ve anı gibi içsel süreçlerini algılama ve yorumlama tarzını etkilemektedir (Riskind ve Alloy, 2006; Young ve ark., 2003). Yüksek standart şeması bulunan bireylerin ebeveynleri tarafından kuralcı, otoriter ortamda büyümesi duygusal ilişkisinde partnerinin sevgi göstermesi, ilgili davranması ona karşı bağımlılığı artmasına sebep olmaktadır (Nofle ve shaver,2006). Literatürde yapılan bir çalışma bu bilgiyi destekler niteliktedir. Stiles'in (2004) yüksek standartlar şemasının kişilerin yakın ve pozitif bir ilişki için de partneri ile birlikte olduğunda yakınlığın arttığı bulgusunu elde etmiştir. Bu kişilerin ilişkileri ile ilgili beklentilerinin yükselmesi sebebiyle ilişkideki sorunları çözmede daha çok çaba gösterebilecekleri, başarıya odaklanabilecekleri ve sorunları yansıtmayabilecekleri söylenebilir.

Literatürde, uyumsuz alanlarından olan zedelenmiş otonomi alanı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışma sonuçları incelendiğinde eşe yönelik değerlendirmelerinde bağımlılık, kopukluk ve kontrolsüzlük boyutları görülmektedir (Caner, 2009). Şemada kişi biriyle ya da romantik ilişkisi olduğu kişiye karşı aşırı duygusal ilgi ve yakınlık sergiler (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Aile içerisindeki ebeveynlerin biri veya eşi olmadan yaşayamayacaklarını varsayarlar. İlişki yaşadığı bireyin yanında kendini güvende hissederler. Problem yaşandığı zaman kendinde büyük bir boşluk yaşar onu kaybetme korkusuna kapılmaktadır. İç içe geçme şeması bulunan bireyler yaşadığı kişiye karşı saplantılı ve kaygılı bir bağ kurar. Yakın ilişkilerinde sorumluluk almada sorun yaşanabilir. İlişkide üstünlük kurmak istemesi, gereksinim ve duygulara empati kurmadan eş üzerinde hakimiyet kurma sergileyebilmekte ve aralarında problemlere sebep olabilir. İç içe geçme şemasına sahip olan bireylerde duygusal yoksunluk ve terk edilme şemaları da temelinde bulunmaktadır. İlişki kurduğu partnerine karşı korkulu kaygılı bağladığı zaman boyun eğici bir tutum sergiler.

Literatüre bakıldığında, Freeman (1998) çalışmasında, romantik ilişkilerin kalitesi ve şemalar üzerine kendine güvenme, çok fazla sorumluluk yüksek standart şemasında çıkmıştır. Yapışıklık, boyun eğme ve güvensizlik iç içe geçme şeması ile eş değer çıkmıştır. Bu çalışmaların literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

5.6. Çok Boyutlu Başa Çıkma Tarzlarına Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çok boyutlu başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından olan, ilişkiye odaklanma, olumlu ve etkin başa çıkma erken dönem uyumsuz şemasının aşırı tetikte olma ve bastırılmış alanın alt boyutunun yüksek standart/ aşırı eleştiricilik ve cezalandırma şeması bulunan katılımcı bireylerin zedelenmiş otonomi alanında bulunan bağımlılık ve iç içe geçme şeması bulunan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcı bireylerin erken dönem uyumsuz şema alanın zedelenmiş otonomi alanının iç içe geçme ve bağımlılık ve zedelenmiş sınırlar alanın yetersiz özdenetim şemaları bulunan bireylerin olumsuz ve edilgen başa çıkma, geri çekilme ve inkar /erteleme ve dine tutunma çok boyutlu başa çıkma tarzlarının diğer şemalara göre daha yüksek olarak görülmektedir. Yüksek standart ve bastırılmış alanın alt boyutunda bulunan cezalandırma ve yüksek standart şeması bulunan bireylerde düşük çıkmıştır. Literatürde erken dönem uyumsuz şema alanın zedelenmiş otonomi alanını temel özelliklerini destekler niteliktedirler.

Yapılan analiz sonucunda, alkol-ilaç kullanımı, kendini destekleme, mizah, dışsal destek arama alt boyutlarında bulunan bireylerin erken dönem uyumsuz şemasının alt boyutlarına göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürde belirtilen analiz ile ilgili daha önce bir araştırma yapılmamıştır.

Literatürde yakın ilişkilerde yaşanan şema alanlarından zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar ile ilgili araştırmalar mevcuttur; kopukluk ve reddedilme, otonomi alanına göre aşırı tetikte olma ve baskılama görülmektedir. Güvenmeyen, soğuk, baskın, zorlayıcı, sömürücü, sosyal olarak kaçınan özellikleri baskın olduğu görülmüş ve yakın ilişkilerde odaklanma ve olumlu düşünmede zorlandıkları söylenebilir (Thiim, 2013).

Kavramsallaştırmaları dikkate aldığımızda zedelenmiş otonomi şema alanındaki kişilerin eşlerini daha “bağımlı” olarak sonuçları anlam kazanmaktadır. Bu bağlamda kişinin kendi güvenliği ve kontrolünün tehdit altında olduğunu hissettiği için (zedelenmiş otonomi şema alanı), kendisi için oluşabilecek tehditleri en aza indirmek amacıyla karşı tarafı sindirme çabasında bulunabileceği bir anlamda varlığını eşin pasifliği ile sürdürebildiği düşünülebilir (Birtchnell, 1987). Karşısındaki kişilerin her istediğini yerine getirerek ilişkiyi sürdürebilecekleri dair güçlü inanç ve beklentileri doğrultusunda, hayatından hem kendisi ve karşısındaki bireye karşı ödün vererek fedakarlıklar da ihtiyaç duyan kişiler olarak algılama eğilimde olabilirler (Young ve Gluhoski, 1997; Young ve ark, 2003). Küçüklük dönemlerinde ebeveynleri tarafından küçümsenmiş, aşağılanmış kişiler eşlerine karşı bağımlılığı ile kendi ayrılık kaygılarının ilişkide yapışık bir ilişki sürdürüyor da olabilirler (Birtchnell, 1987). Zedelenmiş otonomi ve sınır alanları bulunan bireylerin çocukluk döneminde ailesi arasında ki bağı çok kuvvetli olmaması ve yakın ilişkilerinde kaçınanlığı bağlanması ve yoğun kaygı, olumsuz düşünceler ve geri çekilme problemlere karşı başa çıkma değişkenleri kullanmasında sebep olmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemaların ilişki tarzının bulguları ile başa çıkma boyutlarının olumlu ve olumsuz değişkenlerin arasındaki ilişki anlamlı çıkmıştır. Yüksek standart ve cezalandırma şemasında ilişki tarzı ve başa çıkma boyutları değişkenler ile sonuçlar tutalı çıkmıştır. İç içe geçme /bağımlılık ve ayrıcalık/ yetersiz özdenetim şemalarının ilişkilerinde ilişki tarzı ve başa çıkma boyutlarının olumsuz değişkenleri anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Kişilik özelliklerine bakıldığında yüksek standart ve cezalandırma romantik ilişkilerde anlamlı çıkmaları ilişki yaşadığı partnerine bağlıdır. İlişkilere karşı uzak olan bu şema grubu partneri sevgi ve doyum sağladığı zaman ilişkileri uzun süreli olabilmektedir. İç içe geçme /bağımlılık ve ayrıcalık/ yetersiz özdenetim şemasının genel özelliklerine bakıldığında analiz sonucu tutarlı çıkmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bağlı olarak ulaşılan genel sonuç ve ileride yapılabilecek araştırmalara önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada; romantik ilişki yaşantıları ve ilişkide başa çıkma tarzları erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenirken amaç 18-40 yaş arasında romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki yaşantıları ve erken dönem uyumsuz şemaları ile başa çıkma tarzları arasındaki değişkenlerin ölçümünün yapılmasıdır. Araştırma sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Bireylerin romantik ilişki tarzları ile romantik ilişki duruma göre farklılaşp farklılaşmadığı bakıldığında romantik ilişkilerde üç durum (evli, nişanlı/sözlü ve sevgili) belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, bu üç durum ile bireylerin ilişki izlenimlerini ayarlamaları, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve dışsal ilişki kontrolü arasında bir anlamlı farklılık tespit edilemezken; bu üç durum ile bireylerin ilişkide doyumu, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolünde, ilişkide sahip oldukları korku/kaygı durumları ve içsel ilişki kontrolü arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin romantik ilişkilerde başa çıkma tarzları romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı bakıldığında romantik ilişkilerde yine üç durum (evli, sözlü/nişanlı, sevgili) belirlenmiştir. Araştırma sonucunda bu üç durum ile bireylerin ilişkide alkol-ilaç kullanımı ve dine tutunması arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken; bu üç durum ile bireylerin ilişkiye odaklanması, olumsuz ve edilgen olarak başa çıkma, dışsal destek aramaları, olumlu ve etkin başa çıkma, kendini destekleme, bireyi geri çekilmesi ve inkarı arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin romantik ilişki tarz düzeylerinin ve romantik ilişkilerde başa çıkma tarzlarının ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığı bakıldığında ilişkilerde beş ilişki süresi (0-6 ay, 6 ay-1 yıl, 1-3 yıl, 4-10 yıl, 10 yıl ve üzeri) belirlenmiştir. Araştırma sonucunda bu beş süre ile bireylerin dışsal ilişki kontrolü ile arasında anlamlı farklılık tespit edilemezken; bireylerin ilişkilerine yüksek düzeyde odaklanması, ilişkide yaşadıkları

doymular, ilişkide sahip oldukları korku/kaygı, ilişki izlenimini ayarlama, ilişkide kendilerine güven, ilişkide girişken olma ve içsel ilişki korkusu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin romantik ilişkilerde başa çıkma tarzlarının ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığı bakıldığında yine romantik ilişkilerde beş ilişki süresi (0-6 ay, 6 ay-1 yıl, 1-3 yıl, 4-10 yıl, 10 yıl ve üzeri) belirlenmiştir. Araştırma sonucunda bu beş süre ile bireylerin dışsal destek araması, dine tutunması ve mizahında anlamlı farklılık tespit edilemezken; bireyin ilişkisine odaklanma, olumsuz ve edilgen başa çıkma, bireylerin kendilerini desteklemesi, geri çekilmeleri, inkar/erteleme ile aralarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bireylerin romantik ilişki tarzlarının alt boyutlarından olan; ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenim ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü aldıkları puanlar ile erken dönem uyumsuz şema alanların alt boyutlarından olan; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/ Bağımlılık, Ayrıcalık/ Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda Etme, Terk Edilme, Cezalandırma, Kusurluluk, Hastalıklar/ Tehditler Karşısında, Dayanıksızlık, Yüksek Standartgöre farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında araştırma sonucunda bireyin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanması, ilişki izlenimi ayarlaması, dışsal ilişki kontrolü ve içsel ilişki kontrolü ile aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken; bireyin ilişki doyumu, ilişkide sahip olduğu kaygı/korku, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği ile aralarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin çok boyutlu başa çıkma tarzlarının alt ölçeklerinden aldıkları puanlar erken dönem şema alanların alt boyutlarından olan Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/ Bağımlılık, Ayrıcalık/ Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda Etme, Terk Edilme, Cezalandırma, Kusurluluk, Hastalıklar/ Tehditler Karşısında, Dayanıksızlık, Yüksek Standartalt ölçeklerinin erken dönem uyumsuz şemasına göre farklılaşp farklılaşmadığı bakıldığında, araştırma sonucunda bireyin alkol-ilaç kullanımı, kendisini destekleme, mizahı ve dışsal destek arama ile aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken; bireyin ilişkiye odaklanma, olumsuz ve edilgen başa çıkma, olumlu

ve etkin başa çıkma, geri çekilme, inkar/erteleme ve dine tutunma ile aralarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bu konuyla ilgili yapılabilecek yeni çalışmalara ilişkin şu önerilerde bulunulabilir:

- Yakın ilişkilerle ilgili genel bir çerçeve olmakla birlikte, bu çerçevenin geliştirilmesine ve incelenen değişkenlerin şema başa etme biçimlerine göre bakılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda biyolojik, psikolojik, sosyoloji ve kültürel daha fazla değişkenlerin ele alındığı çalışmaların yapılmasının çiftlerle çalışmalara önemli katkı sağlayacağı olacağı düşünülmektedir. Şema modelinin de kurumsal yapısı gereği bu tür çalışmalar açısından elverişli olabileceği düşünülmektedir.
- Romantik ilişki yaşantılarının ve erken durum şemaların yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik, eğitim durumları demografik değişkenlere göre incelenmesi yarar olabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy, *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Alevsaçanlar, S. (2015). Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Argyle, M. ve Henderson, M. (1984). The rules of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1(2), 211-237.
- Arnzt, A. & Genderen, H. V., (2009). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. USA: Johnn Wiley & Sons. (Özgün eser 2005 tarihli)
- Arsel, O. (2016). Romantik İlişkilerde Partner Seçimi: Şema Kimyası. <http://www.onurarsel.com/>
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 520-546.
- Aydoğdu İ. (2010). Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Bağdaççek, S. 2009,Majör Depresyon Ve Panik Bozukluğu Olan Hastaların Erken Disfonksiyonel Şema Aktivasyonlarının Karşılaştırılması, Uzmanlık Tezi,İstanbul, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi
- Bahardır, Ş. (2006). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygu durumunu Düzenleme Arasındaki İlişki, *Doktora Tezi*, Ankara.
- Bartholomew, K. and 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.
- Bayalan, Y. (2016). Kadın Erkek İlişkileri ve Terkedilme Şeması. <http://www.sosyalhizmetuzmani.org/>.
- Bayalan, Y. (2016). *Şema Terapi Nedir? Nasıl Uygulanır?*.<http://yusufbayalan.com/>.
- Bayalan, Y. (2016). *Şema Terapi Nedir?*.<http://www.terapievi.com/>.
- Bayalan, Y. (2016). *Şüphencilik (Kuşkuculuk, Güvensizlik) Şemasının Genel Sunumu*.<http://yusufbayalan.com/>.
- Belanger, C., Sabourin, S. ve El-Baalbaki, G. (2012). Behavioral Correlates of Coping Strategies in Close Relationships. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 449-460.

- Berghuis, J. P. ve Stanton, A. L. (2002). Adjustment to a Dyadic Stressor: A Longitudinal Study of Coping and Depressive Symptoms in Infertile Couples Over an Insemination Attempt. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 433-438.
- Bernstein, D. A., Roy, E. J. and Srull, T. K. (1991). *Psychology*, USA: Houghton Mifflon Company.
- Beştav, F.G. (2007). Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Bilecen N. (2007). Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Bintaş Zörer, P. (2015). Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Bursa.
- Birtchnell, J. (1987). Attachment detachment, directiveness receptiveness: A system for classifying interpersonal attitudes and behavior. *British Journal of Medical Psychology*, 60, 17-27.
- Bouchard, G. ve Theriault, V. (2003). Defense Mechanisms and Coping Strategies in Conjugal Relationships: An İntegration. *İnternational Journal of Psychology*, 38(2), 79-90.
- Boysan, M. (2012).Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması. Doktora Tezi. Ankara
- Bozkurt, Z. (2012). *Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı İle İlgili Temel Kavramlar*. <http://anadolucografyacıları.blogcu.com/>.
- Brian V. G. ve Frank L. G. (2007). An Examination of the Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Coping, and Emotional Response to Athletic Injury. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2007, 1, 47-67
- Burger, J. M. (2006). *Personality*. Çev. Erguvan D. İ. *Kişilik*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükaşahin A(2001). “Yakın İlişki Kuramı ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması.” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyükaşahin, A. (2005). Çok Boyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 16(2):97-105

- Büyükşahin, A. ve Bilecen, T. N. (2007). Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa çıkma Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2): 129-145, Ankara.
- Caner, M. (2009). Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Carr, S. N. ve Francis, A. J. P. (2010). Do Early Maladaptive Schemas Mediate the Relationship Between Childhood Experiences and Avoidant Personality Disorder Features? A Preliminary Investigation in a Non-Clinical Sample. *Cogn Ther Res*, 34, 343-358.
- Cockram, D.M. , Drummond, P.D. ve Lee, C.W. (2010) Role and Treatment of Early Maladaptive Schemas in Vietnam Yeterans With PTSD. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17 (3). pp. 165-182.
- Çakır, Z. (2007). Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Çetin, N. (2015). Üniversite 1.Sınıf Öğrencilerinin Anne-Baba ve Arkadaşlarına Bağlanma Biçimleri İle Romantik İlişkilerinde Sorun Çözmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Çırakoğlu, O. C. (2006). Kontrol Odağının ve Eleştirel Düşünmenin Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerindeki Doyumsuzlukları Ele Alış Biçimleri Üzerindeki Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- DeBoard, J., Romans, J.C., & Krieschok, T. (1996). Predicting Dyadic Adjustment from General and Relationship-Specific Beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3), 263-280.
- Declercq F, Willemsen J. Distress and post traumatic stress disorders in high risk professionals: adult attachment style and the dimensions of anxiety and avoidance. *Clin Psychol Psychother* 2006; 13:256-263.
- Demirtaş Ç. (2010). The Role Of Gender, Relationship Status, Romantic Relationship Satisfaction, And Commitment To Career Choices In The Components Of Subjective Well-Being Among Senior University Students. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Erel, Ö. (2015). *Romantik İlişkiler: Sorunlar ve Çözüm Yolları* Yrd.. Doç. Dr. Işıl Bilican ile yapılan röportaj, <http://www.pdrmerkezi.com/>.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2): 381-397, Bursa.
- Eşici, H. (2014). Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Ve Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi, *Doktora Tezi*, Ankara.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews*, 55, 745-774.
- Freeman, N. (1998). Constructive Thinking and Early Maladaptive Schemas As Predictors Of Interpersonal Adjustment and Marital Satisfaction. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Biola University.
- Gaffey, K. J. (2009). Child Maltreatment Experiences and Romantic Relationship Functioning: The Role of Emotion Dysregulation and Early Maladaptive Schemas. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Miami University, Oxford Ohio.
- Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., et al. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs. transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63, 649-658.
- Giunta, C. T. ve Compas, B. E.(1993). Coping in Marital Dyads: Patterns and Associations with Psychological Symptoms. *Journal of Marriage and Family*, 55,4, 1011-1017.
- Gizir, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet Ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelemesi. *Eğitim ve Bilim*. Cilt 38, Sayı 170.
- Golrizi. G.Z. (2014). A. Study Of The Relationship Between Attachment Styles, Early Maladaptive Schemas And Love Among Married Students Of Universities Of Tehran. 2319-4731; 2319-5037.
- Gude, T. & Hoffart, A. (2008). Change in interpersonal problems after cognitive agoraphobia and schema-focused therapy versus psychodynamic treatment as usual of inpatients with agoraphobia and Cluster C personality disorders. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 195-199.
- Gunlicks-Stoessel, M. L. ve Powers, S. I. (2009). Romantic Partners' Coping Strategies and Patterns Of Cortisol Reactivity and Recovery In Response To Relationship Conflict. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(5), 630649.
- Gülden, Ç. (2012). Ergenlerin Romantik İlişkilerini Başlatma, Sürdürme Ve Bitirme Nedenlerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

- Güner, Z. K (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Gürcan, T. (2015). İlişkisel Belirsizlik: İlişki Doyumu, Romantik İlişkilerde Gelecek Zaman Yönelimi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Gürkan, B. (2012). Şemalar ve Baş Etme Yollarının Obezitesi Olan Bireylerin Kaygı, Depresyon, Benlik Saygısı Ve İntihar Oranları Üzerindeki Etkisinin Şema Kuramı Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Bursa.
- Güzel, İ. (2016). Yakın İlişkilerde Aldatma ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Harris, A.E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 405-416.
- Hatipoğlu Yanık, D. (2015). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Mizah Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Hazan C, Shaver P(1987). Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology* 52: 511-524.
- Hendrick, S. S. (2004). *Understanding Close Relationships*. New Jersey: Pearson Education.
- Çev. Dönmez, A., Büyükşahin Sunal, A., Çoklar, I., Güler, M. ve Taluy, N. (2016). *Yakın İlişliler Psikolojisi*. Ed. Dönmez, A. ve Büyükşahin Sunal, A. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Jovey, M.,& Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 467–478.
- Işınsu, M. (2003). İkili İlişki Biçimi ve Süresi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- İmamoğlu, S. E. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. (İçinde Ed. Kalkan, M. ve Hamamcı, Z.,*Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma, 1-7.*) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karaoğuz, F. C. (2016). Yetişkinlikte Romantik İlişkiler ve Depresyon Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Karasmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M. ve Azizerli, N. (2016). *İlişkiler: Başlatmak – Sürdürmek – Bitirmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

- Kargın, Z. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Kaya, F. (2010). Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kılınçer, A. S. ve Tuzgöl Dost, M. (2013). Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 4(1): 15-32, <http://epod-online.org/>.
- Kuzu Taşçı, D. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Küçük Helvacı, F. (2012). Romantik İlişkilerde Sorun Çözme ve Sosyal Algının Aşka İlişkin Tutumlarla İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Langroudi, M. S., Bahramizadeh, H. & Mehri, Y. (2011). Schema Therapy and Family Systems Theory: The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Differentiation Of Self. Social and Behavioral Sciences, 30, 634 – 638.
- Lawson, R., Waller, G., Lockwood, R., (2007). Cognitive content and process in eating-disordered patients with obsessive-compulsive features. Eating Disorders, 8, 305-310.
- Lehnart J, Neyer FJ (2006). Should I Stay or Should I Go? Attachment and Personality in Stable and Instable Romantic Relationships. European Journal of Personality 20: 475–495.
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. K. S. Dobson (Ed.), Handbook of cognitive behavioral therapiesinde, New York: Guilford Press.
- 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.
- Mikulincer M, Erev I (1991). Attachment Style and the Structure of Romantic Love. British Journal of Social Psychology, 30: 273–291.
- Mojallal, M., Javadi, M., H. & Hosseinkhanzadeh, A., A. (2013). A Comparison of Early Maladaptive Schemas in Single and Married Females. Global Journal Of Sociology, 3(2), 17-22.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3): 553-570, <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pskguncel/>.

- Moss BS, Schwebel AI. Marriage and romantic relationship: the fining intimacy in romantic relations. *Fam Relat* 1993; 42:7-31. 5
- Nordalh H. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: does schema modification predict symptomatic relief. *Clinical Psychology & Psychotherapy* Volume 12, Issue 2 March/April 2005 Pages 142–149.
- Özeteke, İ. H. (2015). Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar Ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeklliyetçiliği Yordaması. *Doktora Tezi*, Konya.
- Padesky C.A. (1994) Schema Change Process in Cognitive Therapy, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol.1(5), 267- 278.
- Papp, L. M. ve Witt, N. L. (2010). Romantic Partners' Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning. *J Fam Psychology*, 24(5), 551-559.
- Prager, K. J., and Buhrmester, D. (1998). İntimacy and need fulfillment in couple relationships, *Journal of Social & Personal relationships*, 15, 435-470.
- Rafaeli, E., Bernstein, P. D. ve Young, E. J (2001). Schema Therapy: Distinctive Features. Çev. Şaşıoğlu M. (2011). *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*, Ed. Karaosmanoğlu A. H. Ve Azizlerli N. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705-725.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H. ve Cherry, M. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (4), 515-529.
- Ryan C. Shorey, M.A., Gregory L. Stuart, Ph.D. ve Scott Anderson, Ph.D. The Early Maladaptive Schemas of an Opioid Dependent Sample of Treatment Seeking Young Adults: A Descriptive Investigation. NIH Public Access . *J Subst Abuse Treat* 2012 April; 42(3): 271–278.
- Salimoğlu, B. K. (2013). *Duygusal Yoksunluk Şeması*. <http://www.iliskiterapisi.com/>.
- Saraç, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordama Akılcı Olmayan İnançlar Ve Evlilik Öncesi İlişki Algıların Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Adana.

- Sarı, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi. Ankara
- Saygılı, G. (2014). Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler İle Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1): 75-84, Ankara.
- Spranger, S. C., Waller, G. and Bryant-Waugh, R. (2001), Schema avoidance in bulimic and non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 29: 302–306. doi: 10.1002/eat.1022
- Schmidt, N. B., Joiner, Jr., T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295–321.
- Stein D.J. (1993). *Cognitive science and clinical disorders*. San Diego. Academic Press, 117
- Stephen M. D. and Caryl E. R. (1992). Should I Stay or Should I Go? A Dependence Model of Breakups. *Journal of Personality and Social Psychology* 1992, Vol. 62, No. 1, 62-87.
- Sternberg RJ. A triangular theory of love. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):68-99. New Haven, Yale University Press, 1988.
- Stiles, O. E. (2004). *Early Maladaptive Schemas and Intimacy in Young Adults' Romantic Relationships*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Alliant International University, San Francisco.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Thimm, J. C. (2011). *A Study of the Associations between Early Maladaptive Schemas, Developmental Task Resolution, and Personality Traits in a Psychiatric Outpatient Sample*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Norwegian University of Science and Technology.
- Türk Dil Kurumu (1932). Amor. <http://www.tdk.gov.tr/> .
- Türk Dil Kurumu (1932). Şema. <http://www.tdk.gov.tr/> .

- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1): 24-39. İstanbul.
- Wright, M., Crawford, E., Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students. The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse and Neglect*, 33: 59-68.
- Yaka, A. (2011). Bağlanma, Erken Dönem Yönelik Şemalar, Öz-Yönetim ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2015). *İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi*. <https://www.researchgate.net/publication/277323432>.
- Young, E. J. ve Klosko, S. J. (1993). *Reinventing Your Life*. Çev. Kohen S. ve Güler D. (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*, Ed. Karaosmanoğlu A. H ve Tuncer E. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, E. J., Klosko, S. J. ve Weishaar, E. M. (2003). *Schema Therapy, A Practitioner's Guide*. Çev. Soylu V. T. (2009). *Şema Terapi, Terapistin Rehberi*, Ed. Özakkaş T. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, E. J.; Brown, G. (2003). Young Schema Questionnaire. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, E.J. Klosko, J.S. and M.E. (2003). Weishaar, Schema therapy: a practitioner guide. New York: Guilford Press, 2003. 436 p.
- Young, J. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema –Focused Approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Pres.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, A. and M. Fatehizadah. (2010). Comparing Early Maladaptive Schemas Among Divorced And Non-divorced Couples As Predictors Of Divorce. *Ira J Of Psychiatry And CliPsychol*. 16(1): 21-33
- Yörükhan, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. İstanbul.
- Zadahmad, M. ve Torkan, H. (2016). Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49-53.



EK 1:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma; Üsküdar Üniversitesi'nde yürütülmekte olan bir Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi için yapılmaktadır. Aşağıda yaşadığınız yakın ilişkiye dâir sorular yer almaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. **Kesinlikle boş bırakmamanızı ve tüm samimiyetinizle cevaplamanızı dilerim.** Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Merve TOK

Üsküdar Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyet:** ()K ()E
2. **Yaş:** ()
3. **Öğrenim Durumunuz:** ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise () Lisans ()Lisansüstü
4. **Yakın romantik ilişki durumunuzu nasıl tanımlarsınız?**

(...) Sevgili

(...) Söz/ Nişan

(...) Evli

5. **Şuan devam eden bir ilişkiniz var ise ne kadar süredir birliktesiniz?**

(...)0- 6 ay

(...)6- 1 yıl

(...)1- 3 yıl

(...) 4- 10 yıl

(...)10 ve üst

EK 2:

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

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

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

Derecelendirme:

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

		Puan
1.	Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	
2.	Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	
3.	İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	
4.	Uyumsuzum.	
5.	Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	
6.	İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	
7.	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	
8.	Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	
9.	Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.	
10.	Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	
11.	Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	
12.	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	
13.	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	
14.	Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.	
15.	Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	
16.	Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	
17.	Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.	
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 hissedirim.	
22.	Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	
23.	Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	
24.	İşleri halletmede son derece yetersizim.	

25.	Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	
26.	Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	
27.	Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	
28.	Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	
29.	Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım	
30.	Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	
31.	En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.	
32.	Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	
33.	Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	
34.	Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	
35.	İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	
36.	Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.	
37.	Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	
38.	Yakınlarımin beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	
39.	Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	
40.	Bir yere ait değilim, yalnızım.	
41.	Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	
42.	İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	
43.	Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	
44.	Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	
45.	Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.	
46.	İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	
47.	Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	
48.	İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	
49.	Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	
50.	İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	
51.	Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım.	

52.	Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	
53.	Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	
54.	Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	
55.	Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	
56.	Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	
57.	Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	
58.	Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	
59.	Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.	
60.	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	
61.	Günelik işler için benim kararlarım güvenilemez.	
62.	Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	
63.	Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	
64.	Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	
65.	Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	
66.	Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	
67.	Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	
68.	Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	
69.	Benim yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam	
70.	Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	
71.	Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	
72.	Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	
73.	Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	
74.	İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım	
75.	Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	

76.	Kendimi hep grupların dışında hissederim.	
77.	Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	
78.	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	
79.	Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	
80.	Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	
81.	Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	
82.	Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum	
83.	Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	
84.	Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	
85.	Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum	
86.	Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	
87.	Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.	
88.	Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	
89.	Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	
90.	Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	

EK 3:**ÇOK BOYUTLU İLİŞKİ ÖLÇEĞİ**

Yönerge: Aşağıda yakın (romantik) ilişkilerle ilgili çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Sizden genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir.

		Benim için HİÇ değil	Benim için uygun	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun	Benim için OLDUKÇA uygun	Benim için ÇOK uygun
1.	Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.						
2.	Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.						
3.	Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.						
4.	Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüüm çok fazla.						
5.	Yakın ilişkiler kendimi sınırlı ve kaygılı hissetmeme neden olur.						
6.	Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissedirim.						
7.	Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.						
8.	Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.						
9.	Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.						
10.	Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum.						
11.	Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.						
12.	Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.						
13.	Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.						
14.	Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırırım.						
15.	Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok istekliyim/güdülüyüm.						
16.	Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.						

		Benim için HİÇ değil	Benim için uygun	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun	Benim için OLDUKÇA uygun	Benim için ÇOK uygun
17.	Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.						
18.	Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.						
19.	Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.						
20.	Bazen yakın ilişkilerden korkarım.						
21.	Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.						
22.	Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.						
23.	Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.						
24.	Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.						
25.	Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.						
26.	Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.						
27.	Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.						
28.	Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.						
29.	Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.						
30.	Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.						
31.	Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.						
32.	Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.						
33.	Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.						

		Benim için HİÇ değil.	uygun	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun.	Benim için OLDUKÇA uygun.	Benim için ÇOK uygun
34.	Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.						
35.	Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımıdır.						
36.	Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.						
37.	Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.						
38.	Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.						
39.	Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.						
40.	Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.						
41.	Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.						
42.	Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.						
43.	Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.						
44.	Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.						
45.	Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.						
46.	Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.						
47.	Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.						
48.	Yakın bir ilişki içinde kendimi tutuk ve utangaç hissedirim.						
49.	Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.						
50.	Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.						

		Benim için HİÇ değil.	Benim için uygun	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun.	Benim için OLDUKÇA uygun.	Benim için ÇOK uygun
51.	Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunu düşünüyorum.						
52.	Başkalarının yakın ilişkiye nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.						
53.	Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.						



EK 4:**YAKIN İLİŞKİLERDE ÇOK BOYUTLU BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ**

Yönerge: İnsanlar, yaşamlarının farklı alanlarında stresli durumlara karşı karşıya kalabilirler. Aşağıda, insanların yakın ilişkilerinde (romantik / duygusal ilişkiler) karşılaştıkları zorlayıcı ya da stresli olaylara nasıl tepki verdikleri ve bu olaylarla nasıl başa çıktıklarına yönelik ifadeler yer almaktadır. Aşağıdaki maddeleri, varsa şu anda birlikte olduğunuz kişiyle; yoksa en son birlikte olduğunuz kişiyle olan ilişkinizi düşünerek yanıtlayınız.

İlişkinizde, stres verici durumlara başa çıkmak için, her bir maddede yer alan ifadeyi ne sıklıkla yaptığınızı belirtmek üzere "Hiçbir zaman", "Çok ender", "Bazen", "Sıklıkla" ya da "Her zaman" seçeneklerinden size en uygun olanını işaretleyiniz.

		Hiçbir Zaman	Çok Ender	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1.	Aşağıdaki maddeleri: () Şimdiki ilişkiyi düşünerek yanıtlayıyorum. () Geçmişteki bir ilişkiyi düşünerek yanıtlayıyorum. () Daha önceden bir ilişki olmadığı için hayali bir ilişkiyi düşünerek yanıtlayıyorum.					
2.	Stresli yaşantılar sonucunda bir birey olarak olgunlaşmaya çalışırım.					
3.	Tüm çabamı soruna ilişkin bir şeyler yapmaya yönlendiririm.					
4.	Bir eylem planı yaparım.					
5.	Duygularımı bir başkasıyla paylaşıyorum.					
6.	Ne yapacağım konusunda bir başkasından öneri almaya çalışırım.					
7.	Bu duruma odaklanabilmek için diğer etkinlikleri bir kenara bırakırım.					
8.	Tanrıya sığınırım.					
9.	"Artık olan oldu" fikrine kendimi alıştırmaya çalışırım.					
10.	Durumu düşünmemek için işime ya da diğer etkinliklere yönelirim.					
11.	Üzülürüm ve duygularımı dışarı vururum					
12.	Bu sorunla baş edemeyeceğimi kabul ederim ve çabalamayı bırakırım.					
13.	Kendi kendime "bu gerçek değil" derim.					
14.	Bir şeyler yapmak için kendimi doğru zamanın gelmesini beklemeye zorlarım.					

		Hiçbir Zaman	Çok Ender	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
15.	Kendimi iyi hissetmek için alkol ya da ilaç kullanırım.					
16.	Bu duruma gülerim.					
17.	Kendimi bu durumun içine hiç sokmamış olmayı dilerdim.					
18.	Bu soruna neden olduğum için kendimi suçlarım.					
19.	Zamanımın çoğunu kendi kendime ve yalnız geçiririm.					
20.	Durumla baş edebileceğim konusunda kendi kendime güvence veririm.					
21.	Durumla ilgili bir şey yapmaktan veya düşünmekten kaçınırım.					
22.	Bir tepki vermeden önce sorunun ne olduğunu anlamaya çalışırım.					
23.	İşe yaramaz biri olduğumu düşünmeye başlarım.					
24.	Birlikte olduğum kişiyle, ikimiz için de keyif verici olan daha fazla şey yaparım.					
25.	Arkadaşlarımla daha fazla zaman geçiririm.					
26.	Birlikte olduğum kişiye karşı daha sevgi dolu olurum.					
27.	Yaşananları daha olumlu görebilmek için, farklı bir açıdan bakmayı denerim.					
28.	Sorundan kurtulabilmek için çaba gösteririm					
29.	Ne yapacağıma yönelik bir yol belirlemeye çalışırım.					
30.	Arkadaşımdan ya da akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.					
31.	Durumu daha iyi anlayabilmek için bir başkasıyla konuşurum.					
32.	Bu sorunla uğraşmaya odaklanır ve gerekirse diğer şeylere biraz ara veririm.					
33.	Tanrı'dan yardım dilerim.					
34.	Bunun olduğunu ve artık değiştirilemeyeceğini kabullenirim.					
35.	Bunun dışında şeylerle ilgili hayal kurarım.					
36.	Üzülürüm ve gerçekten bunun farkında olurum.					
37.	İyi bir çözüm yolu bulabilmek için çabalamaktan vazgeçerim.					
38.	Bunun olduğuna inanmayı reddederim.					
39.	Çok erken davranarak işlerin daha kötüye gitmesine neden olmak istemem.					

		Hiçbir Zaman	Çok Ender	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
40.	Alkol alarak ya da ilaç kullanarak bir süre için kendimi kaybetmeye çalışırım.					
41.	Olaylarla ilgili espriler yaparım.					
42.	Bu durumun ortadan kalkmasını ya da bir şekilde bitmesini dilerdim.					
43.	Olanlar için kendimi eleştiririm.					
44.	Ailemden ve arkadaşarımdan uzaklaşıyorum.					
45.	Bu durumla başa çıkabileceğime ilişkin kendime güvence veririm.					
46.	Tüm olanları unutmaya çalışırım.					
47.	Önceliklerimi belirlerim.					
48.	Kendimi çökkün ve depresif hissetmeye başlarım.					
49.	Birlikte olduğum kişiye, geçmişte yaşadığımız güzel zamanları hatırlatırım.					
50.	Yaşamımdaki insanlara daha fazla zaman ayırırım.					
51.	Birlikte olduğum kişiye karşı daha fazla sevgi gösteririm.					
52.	Yaşananlarda iyi bir şeyler bulmaya çalışırım.					
53.	Sorundan kurtulmak için doğrudan harekete geçerim.					
54.	Sorunu en iyi nasıl ele alabileceğim üzerinde düşünürüm.					
55.	Bana anlayış gösterebilecek kişilerle zaman geçiririm.					
56.	Soruna yönelik somut bir şeyler yapabilecek birileriyle konuşurum.					
57.	Bu durumu çözmek için çabalarken, beni bölebilecek diğer şeyleri önlemeye çalışırım.					
58.	Dinimde teselli bulmaya çalışırım.					
59.	Bunun olduğu gerçeğini kabullenirim.					
60.	Her zamankinden daha fazla uyurum.					
61.	Duygularımı serbest bırakırım.					
62.	İstedikimi elde etmeye çabalamaktan vazgeçerim.					
63.	Sanki bu gerçekten olmamış gibi davranırım.					
64.	Kendimi çok hızlı karar vermekten alıkoyarım.					

		Hiçbir Zaman	Çok Ender	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
65.	Bunun üzerinde daha az düşünmek için alkol ya da ilaç alırım.					
66.	Bu durumla etrafta dalga geçerim.					
67.	Olayların nasıl değişebileceğine yönelik hayaller kurarım.					
68.	Bunun olmasına izin verdiğim için kendimi hırpalırım.					
69.	İnsanlarla birlikte olmaktan kaçınırım.					
70.	Kendime, bu sorunla başa çıkabileceğimi söyleyerek, kendime olan güvenimi güçlendiririm.					
71.	Bunun beni meşgul etmesine izin vermem; üzerinde çok fazla düşünmeyi reddederim.					
72.	Durumu anlamak için çaba harcarım.					
73.	Kendimi kaygılı, gergin ve kararsız hissetmeye başlarım.					
74.	Birlikte olduğum kişiyle, onun için keyif verici olan daha fazla şey yaparım.					
75.	Yaşamıma yeni insanları sokmaya çalışırım.					
76.	Birlikte olduğum kişiye karşı daha nazik ve özenli olurum.					
77.	Stresli yaşantılardan bir şeyler öğrenirim.					
78.	Ne yapılması gerekiyorsa adım adım yaparım.					
79.	Ne tür adımlar atacağım üzerinde ayrıntılı olarak düşünürüm.					
80.	Neler hissettiğim konusunda bir başkasıyla konuşurum.					
81.	Benzer deneyimleri olan kişilere ne yaptıklarını sorarım.					
82.	Dikkatimi dağıtacak her türlü düşünce ve etkinlikten kendinimi uzak tutarım.					
83.	Her zamankinden daha fazla dua ederim.					
84.	Bununla yaşamayı öğrenirim.					
85.	Bu durumu daha az düşünmek için sinemaya gider ya da televizyon izlerim.					
86.	Yoğun duygusal sıkıntı içinde olduğumu hissedirim ve bu duyguları çok fazla dışa vururum.					
87.	Sorunu çözmek için harcadığım çabayı azaltırım.					
88.	Böyle bir şey hiç olmamış gibi davranırım.					

		Hiçbir Zaman	Çok Ender	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
89.	Durum elverene kadar bir şeyler yapmayı ertelerim.					
90.	Bu durumun üstesinden gelebilmek için alkol ya da ilaç kullanırım.					
91.	Bu durumla alay ederim.					
92.	Kendi kendime eğer yeterince uzun beklersem her şeyin yoluna gireceğini söylerim.					
93.	Kendi kendime ne kadar aptal olduğumu söylerim.					
94.	Ailemin ve arkadaşlarımla neler olup bittiğini öğrenmelerine olanak vermem.					
95.	Kendime olumlu şeyler söyleyerek, öz-güvenimi korurum.					
96.	Bunu düşünerek çok fazla zaman geçirmeyi istemem.					
97.	Olanları düşünür ve hatalarımdan birşeyler öğrenirim.					
98.	Kendimi işime ya da diğer ilgi alanlarıma veremediğimi fark ederim.					
99.	Birlikte olduğum kişiye daha fazla ilgi gösteririm.					
100.	Sosyal yaşama / etkinliklere her zamankinden daha fazla zaman ayırırım (birlikte olduğum kişi dışındaki insanlarla).					
101.	Birlikte olduğum kişiye karşı daha ilgili davranırım.					

EK-5

Tablo 3'ün Tamamı: İlişki Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Mann Whitney U- Testi Sonuçları

	Yakın romantik ilişki durumu	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişki Doyumu	Sevgili	163	91,29	14879,50	1420,500	-0,221	0,825
	Söz/ Nişan	18	88,42	1591,50			
	Sevgili	163	85,17	13882,00	516,000	-4,521	0,000*
	Evli	18	143,83	2589,00			
	Söz/ Nişan	18	13,67	246,00	75,000	-2,762	0,006*
	Evli	18	23,33	420,00			
İlişki Korkusu/Kaygısı	Sevgili	163	91,93	14984,00	1316,000	-0,718	0,473
	Söz/ Nişan	18	82,61	1487,00			
	Sevgili	163	95,35	15542,00	758,000	-3,369	0,001*
	Evli	18	51,61	929,00			
	Söz/ Nişan	18	22,72	409,00	86,000	-2,426	0,055
	Evli	18	14,28	257,00			
İlişkide Kendine Güven	Sevgili	163	92,27	15039,50	1260,500	-0,985	0,325
	Söz/ Nişan	18	79,53	1431,50			
	Sevgili	163	86,08	14030,50	664,500	-3,832	0,000*
	Evli	18	135,58	2440,50			
	Söz/ Nişan	18	14,22	256,00	85,000	-2,481	0,013**
	Evli	18	22,78	410,00			
İlişki Girişkenliği	Söz/ Nişan	18	13,00	234,00	63,000	-3,151	0,002*
	Evli	18	24,00	432,00			
	Sevgili	163	93,42	15228,00	1072,000	-1,884	0,060
	Söz/ Nişan	18	69,06	1243,00			
	Sevgili	163	87,04	14188,00	822,000	-3,075	0,002*
	Evli	18	126,83	2283,00			
İçsel İlişki Kontrolü	Sevgili	163	91,76	14956,50	1343,500	-0,590	0,555
	Söz/ Nişan	18	84,14	1514,50			
	Sevgili	163	87,95	14335,50	969,500	-2,379	0,017**
	Evli	18	118,64	2135,50			
	Söz/ Nişan	18	14,58	262,50	91,500	-2,263	0,024**
	Evli	18	22,42	403,50			

*p <0.01; **p<0.05

EK-6

Tablo 5'in Tamamı: Başa Çıkma Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Mann Whitney U- Testi

	Romantik İlişki Durumu	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişkiye odaklanma	Sevgili	163	92,40	15060,50	1239,500	-1,082	0,279
	Söz/ Nişan	18	78,36	1410,50			
	Sevgili	163	85,22	13890,50	524,500	-4,486	0,000*
	Evli	18	143,36	2580,50			
	Söz/ Nişan	18	12,53	225,50	239,500	-1,052	0,009*
	Evli	18	24,47	440,50			
Olumsuz ve edilgen başa çıkma	Sevgili	163	94,22	15357,50	942,500	-2,491	0,013**
	Söz/ Nişan	18	61,86	1113,50			
	Sevgili	163	95,02	15487,50	812,500	-3,108	0,002*
	Evli	18	54,64	983,50			
	Söz/ Nişan	18	19,94	359,00	1942,500	-2,352	0,063
	Evli	18	17,06	307,00			
Dışsal destek arama	Sevgili	163	94,05	15329,50	1970,500	-2,155	0,058
	Söz/ Nişan	18	63,42	1141,50			
	Sevgili	163	88,19	14374,50	1008,500	-2,178	0,069
	Evli	18	116,47	2096,50			
	Söz/ Nişan	18	13,33	240,00	970,500	-2,358	0,018**
	Evli	18	23,67	426,00			
Olumlu ve etkin başa çıkma maddeler	Sevgili	163	94,33	15376,00	924,000	-2,577	0,010**
	Söz/ Nişan	18	60,83	1095,00			
	Sevgili	163	86,63	14121,00	755,000	-3,379	0,001*
	Evli	18	130,56	2350,00			
	Söz/ Nişan	18	11,89	214,00	43,000	-3,771	0,000*
	Evli	18	25,11	452,00			
Kendini destekleme	Sevgili	163	93,28	15204,00	1096,000	-1,767	0,077
	Söz/ Nişan	18	70,39	1267,00			
	Sevgili	163	88,41	14410,50	1044,500	-2,013	0,044**
	Evli	18	114,47	2060,50			
	Söz/ Nişan	18	14,22	256,00	1096,000	-1,767	0,077
	Evli	18	22,78	410,00			
Geri çekilme	Sevgili	163	94,12	15341,00	959,000	-2,416	0,056
	Söz/ Nişan	18	62,78	1130,00			
	Sevgili	163	96,66	15755,50	544,500	-4,388	0,000*
	Evli	18	39,75	715,50			
	Söz/ Nişan	18	21,39	385,00	859,000	-1,416	0,056
	Evli	18	15,61	281,00			
İnkâr /erteleme	Sevgili	163	93,30	15208,00	1092,000	-1,786	0,074
	Söz/ Nişan	18	70,17	1263,00			
	Sevgili	163	96,50	15730,00	570,000	-4,271	0,000*
	Evli	18	41,17	741,00			
	Söz/ Nişan	18	21,31	383,50	1092,000	-1,786	0,074
	Evli	18	15,69	282,50			

*p <0.01; **p<0.05

EK-7

Tablo 7'nin Tamamı: İlişki Tarzının Romantik İlişki Süresine Göre Mann Whitney U-Testi

	Romantik İlişki Süresi	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	0-6 ay	82	66,88	5484,00	2081,000	-0,416	0,678
	6 ay- 1 yıl	53	69,74	3696,00			
	0-6 ay	82	58,54	4800,50	1397,500	-1,903	0,057
	1-3 yıl	43	71,50	3074,50			
	0-6 ay	82	46,53	3815,50	407,500	-0,031	0,975
	4-10 yıl	10	46,25	462,50			
	0-6 ay	82	47,69	3910,50	148,500	-2,549	0,011**
	10 yıl ve üzeri	8	23,06	184,50			
	6 ay- 1 yıl	53	44,75	2371,50	940,500	-1,471	0,141
	1-3 yıl	43	53,13	2284,50			
	6 ay- 1 yıl	53	32,32	1713,00	248,000	-0,321	0,748
	4-10 yıl	10	30,30	303,00			
	6 ay- 1 yıl	53	33,44	1772,50	82,500	-2,775	0,006*
	10 yıl ve üzeri	8	14,81	118,50			
	1-3 yıl	43	28,07	1207,00	169,000	-1,051	0,293
	4-10 yıl	10	22,40	224,00			
	1-3 yıl	43	28,86	1241,00	49,000	-3,198	0,061
	10 yıl ve üzeri	8	10,63	85,00			
4-10 yıl	10	11,40	114,00	21,000	-1,695	0,090	
10 yıl ve üzeri	8	7,13	57,00				
İlişki Doyumu	0-6 ay	82	68,32	5602,00	2147,000	-0,118	0,906
	6 ay- 1 yıl	53	67,51	3578,00			
	0-6 ay	82	57,54	4718,00	1315,000	-2,336	0,060
	1-3 yıl	43	73,42	3157,00			
	0-6 ay	82	42,10	3452,50	49,500	-4,539	0,000*
	4-10 yıl	10	82,55	825,50			
	0-6 ay	82	43,56	3572,00	169,000	-2,263	0,054
	10 yıl ve üzeri	8	65,38	523,00			
	6 ay- 1 yıl	53	43,98	2331,00	900,000	-1,772	0,076
	1-3 yıl	43	54,07	2325,00			
	6 ay- 1 yıl	53	28,33	1501,50	70,500	-3,677	0,000*
	4-10 yıl	10	51,45	514,50			
	6 ay- 1 yıl	53	29,31	1553,50	122,500	-1,922	0,055
	10 yıl ve üzeri	8	42,19	337,50			
	1-3 yıl	43	23,90	1027,50	81,500	-3,044	0,002*
	4-10 yıl	10	40,35	403,50			
	1-3 yıl	43	24,60	1058,00	112,000	-1,557	0,119
	10 yıl ve üzeri	8	33,50	268,00			
4-10 yıl	10	9,50	95,00	40,000	0,000	1,000	
10 yıl ve üzeri	8	9,50	76,00				
İlişki Korkusu/Kaygısı	0-6 ay	82	67,15	5506,00	2103,000	-0,317	0,752
	6 ay- 1 yıl	53	69,32	3674,00			
	0-6 ay	82	68,44	5612,00	1317,000	-2,326	0,052
	1-3 yıl	43	42,65	1834,00			
	0-6 ay	82	50,34	4127,50	95,500	-3,967	0,000*

	4-10 yıl	10	15,05	150,50			
	0-6 ay	82	48,15	3948,00	111,000	-3,092	0,002*
	10 yıl ve üzeri	8	18,38	147,00			
	6 ay- 1 yıl	53	53,25	2822,00	888,000	-1,857	0,063
	1-3 yıl	43	42,65	1834,00			
	6 ay- 1 yıl	53	35,62	1888,00	73,000	-3,619	0,000*
	4-10 yıl	10	12,80	128,00			
	6 ay- 1 yıl	53	33,62	1782,00	73,000	-2,976	0,003*
	10 yıl ve üzeri	8	13,63	109,00			
	1-3 yıl	43	30,05	1292,00	84,000	-2,992	0,053
	4-10 yıl	10	13,90	139,00			
	1-3 yıl	43	28,36	1219,50	70,500	-2,638	0,058
	10 yıl ve üzeri	8	13,31	106,50			
	4-10 yıl	10	10,45	104,50	30,500	-0,849	0,396
10 yıl ve üzeri	8	8,31	66,50				
İlişki İzlenimi Ayarlama	0-6 ay	82	61,39	5034,00	1631,000	-2,454	0,054
	6 ay- 1 yıl	53	78,23	4146,00			
	0-6 ay	82	57,27	4696,50	1293,500	-2,453	0,063
	1- 3 yıl	43	73,92	3178,50			
	0-6 ay	82	48,07	3941,50	281,500	-1,621	0,105
	4-10 yıl	10	33,65	336,50			
	0-6 ay	82	47,22	3872,00	187,000	-2,009	0,045**
	10 yıl ve üzeri	8	27,88	223,00			
	6 ay- 1 yıl	53	48,28	2559,00	1128,000	-0,085	0,932
	1-3 yıl	43	48,77	2097,00			
	6 ay- 1 yıl	53	34,87	1848,00	113,000	-2,889	0,004*
	4-10 yıl	10	16,80	168,00			
	6 ay- 1 yıl	53	33,51	1776,00	79,000	-2,871	0,004*
	10 yıl ve üzeri	8	14,38	115,00			
	1-3 yıl	43	29,90	1285,50	90,500	-2,846	0,004*
	4-10 yıl	10	14,55	145,50			
	1-3 yıl	43	28,58	1229,00	61,000	-2,889	0,004*
	10 yıl ve üzeri	8	12,13	97,00			
4-10 yıl	10	10,35	103,50	31,500	-0,763	0,446	
10 yıl ve üzeri	8	8,44	67,50				
İlişkide Kendine Güven	0-6 ay	82	65,16	5343,00	1940,000	-1,058	0,290
	6 ay- 1 yıl	53	72,40	3837,00			
	0-6 ay	82	58,74	4816,50	1413,500	-1,829	0,067
	1-3 yıl	43	71,13	3058,50			
	0-6 ay	82	42,62	3495,00	92,000	-4,029	0,000*
	4-10 yıl	10	78,30	783,00			
	0-6 ay	82	43,46	3564,00	161,000	-2,386	0,057
	10 yıl ve üzeri	8	66,38	531,00			
	6 ay- 1 yıl	53	48,28	2559,00	1033,500	-0,785	0,432
	1-3 yıl	43	48,77	2097,00			
	6 ay- 1 yıl	53	28,87	1530,00	99,000	-3,153	0,002*
	4-10 yıl	10	48,60	486,00			
	6 ay- 1 yıl	53	29,31	1553,50	122,500	-1,922	0,055
	10 yıl ve üzeri	8	42,19	337,50			
	1-3 yıl	43	24,45	1051,50	105,500	-2,509	0,062
	4-10 yıl	10	37,95	379,50			
	1-3 yıl	43	24,76	1064,50	118,500	-1,392	0,164
	10 yıl ve üzeri	8	32,69	261,50			

	4-10 yıl	10	9,45	94,50	39,500	-0,047	0,963
	10 yıl ve üzeri	8	9,56	76,50			
İlişki Girişkenliği	0-6 ay	82	62,46	5121,50	1718,500	-2,066	0,059
	6 ay- 1 yıl	53	76,58	4058,50			
	0-6 ay	82	56,84	4660,50	1257,500	-2,644	0,058
	1-3 yıl	43	74,76	3214,50			
	0-6 ay	82	42,90	3517,50	114,500	-3,739	0,000*
	4-10 yıl	10	76,05	760,50			
	0-6 ay	82	43,78	3590,00	187,000	-2,021	0,053
	10 yıl ve üzeri	8	63,13	505,00			
	6 ay- 1 yıl	53	46,72	2476,00	1045,000	-0,700	0,484
	1-3 yıl	43	50,70	2180,00			
	6 ay- 1 yıl	53	28,93	1533,50	102,500	-3,087	0,002*
	4-10 yıl	10	48,25	482,50			
	6 ay- 1 yıl	53	30,00	1590,00	159,000	-1,146	0,252
	10 yıl ve üzeri	8	37,63	301,00			
	1-3 yıl	43	24,05	1034,00	88,000	-2,911	0,074
	4-10 yıl	10	39,70	397,00			
	1-3 yıl	43	25,45	1094,50	148,500	-0,613	0,540
	10 yıl ve üzeri	8	28,94	231,50			
	4-10 yıl	10	11,65	116,50	18,500	-1,959	0,054
10 yıl ve üzeri	8	6,81	54,50				
İçsel İlişki Kontrolü	0-6 ay	82	63,71	5224,00	1821,000	-1,601	0,109
	6 ay- 1 yıl	53	74,64	3956,00			
	0-6 ay	82	58,40	4789,00	1386,000	-1,976	0,058
	1-3 yıl	43	71,77	3086,00			
	0-6 ay	82	43,47	3564,50	161,500	-3,149	0,002*
	4-10 yıl	10	71,35	713,50			
	0-6 ay	82	45,98	3770,50	288,500	-0,566	0,572
	10 yıl ve üzeri	8	40,56	324,50			
	6 ay- 1 yıl	53	47,08	2495,00	1064,000	-0,561	0,575
	1-3 yıl	43	50,26	2161,00			
	6 ay- 1 yıl	53	29,56	1566,50	135,500	-2,462	0,054
	4-10 yıl	10	44,95	449,50			
	6 ay- 1 yıl	53	32,07	1699,50	155,500	-1,218	0,223
	10 yıl ve üzeri	8	23,94	191,50			
	1-3 yıl	43	25,26	1086,00	140,000	-1,720	0,085
	4-10 yıl	10	34,50	345,00			
	1-3 yıl	43	27,26	1172,00	118,000	-1,408	0,159
	10 yıl ve üzeri	8	19,25	154,00			
	4-10 yıl	10	12,30	123,00	12,000	-2,544	0,071
10 yıl ve üzeri	8	6,00	48,00				

*p <0.01; **p<0.05

EK-8

Tablo 9'un Tamamı: Başa Çıkma Tarzının Romantik İlişki Süresine Göre Mann-Whitney U-Testi Sonuçları

	Romantik İlişki Süresi	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişkiye odaklanma	0-6 ay	82	66,01	5413,00	2010,000	-0,738	0,461
	6 ay- 1 yıl	53	71,08	3767,00			
	0-6 ay	82	58,28	4779,00	1376,000	-2,018	0,064
	1-3 yıl	43	72,00	3096,00			
	0-6 ay	82	43,30	3551,00	148,000	-3,299	0,001*
	4-10 yıl	10	72,70	727,00			
	0-6 ay	82	43,74	3586,50	183,500	-2,056	0,058
	10 yıl ve üzeri	8	63,56	508,50			
	6 ay- 1 yıl	53	44,87	2378,00	947,000	-1,425	0,154
	1-3 yıl	43	52,98	2278,00			
	6 ay- 1 yıl	53	29,10	1542,50	111,500	-2,902	0,004*
	4-10 yıl	10	47,35	473,50			
	6 ay- 1 yıl	53	29,35	1555,50	124,500	-1,880	0,060
	10 yıl ve üzeri	8	41,94	335,50			
	1-3 yıl	43	24,99	1074,50	128,500	-1,972	0,059
	4-10 yıl	10	35,65	356,50			
	1-3 yıl	43	25,19	1083,00	137,000	-0,909	0,363
	10 yıl ve üzeri	8	30,38	243,00			
	4-10 yıl	10	10,50	105,00	30,000	-0,895	0,371
	10 yıl ve üzeri	8	8,25	66,00			
Olumsuz ve edilgen başa çıkma	0-6 ay	82	69,38	5689,00	1240,000	-2,724	0,006*
	1-3 yıl	43	50,84	2186,00			
	0-6 ay	82	71,34	5849,50	1899,500	-1,235	0,217
	6 ay- 1 yıl	53	62,84	3330,50			
	0-6 ay	82	49,74	4079,00	144,000	-3,345	0,001*
	4-10 yıl	10	19,90	199,00			
	0-6 ay	82	47,04	3857,50	201,500	-1,799	0,072
	10 yıl ve üzeri	8	29,69	237,50			
	6 ay- 1 yıl	53	52,84	2800,50	909,500	-1,699	0,089
	1-3 yıl	43	43,15	1855,50			
	6 ay- 1 yıl	53	34,81	1845,00	116,000	-2,810	0,059
	4-10 yıl	10	17,10	171,00			
	6 ay- 1 yıl	53	32,05	1698,50	156,500	-1,189	0,234
	10 yıl ve üzeri	8	24,06	192,50			
	1-3 yıl	43	28,44	1223,00	153,000	-1,413	0,158
	4-10 yıl	10	20,80	208,00			
	1-3 yıl	43	26,27	1129,50	160,500	-0,299	0,765
	10 yıl ve üzeri	8	24,56	196,50			
	4-10 yıl	10	8,95	89,50	34,500	-0,491	0,623
	10 yıl ve üzeri	8	10,19	81,50			
Olumlu ve etkin başa çıkma maddeler	0-6 ay	82	68,57	5623,00	2126,000	-0,212	0,832
	6 ay- 1 yıl	53	67,11	3557,00			
	0-6 ay	82	58,78	4820,00	1417,000	-1,800	0,072
	1-3 yıl	43	71,05	3055,00			
	0-6 ay	82	42,98	3524,50	121,500	-3,627	0,000*
	4-10 yıl	10	75,35	753,50			

	0-6 ay	82	44,84	3677,00	274,000	-0,768	0,443
	10 yıl ve üzeri	8	52,25	418,00			
	6 ay- 1 yıl	53	45,37	2404,50	973,500	-1,225	0,221
	1-3 yıl	43	52,36	2251,50			
	6 ay- 1 yıl	53	29,23	1549,00	118,000	-2,775	0,006*
	4-10 yıl	10	46,70	467,00			
	6 ay- 1 yıl	53	30,46	1614,50	183,500	-0,611	0,541
	10 yıl ve üzeri	8	34,56	276,50			
	1-3 yıl	43	24,42	1050,00	104,000	-2,529	0,061
	4-10 yıl	10	38,10	381,00			
	1-3 yıl	43	26,02	1119,00	171,000	-0,026	0,979
	10 yıl ve üzeri	8	25,88	207,00			
	4-10 yıl	10	11,10	111,00	24,000	-1,433	0,152
	10 yıl ve üzeri	8	7,50	60,00			
Alkol- ilaç kullanımı	0-6 ay	82	65,09	5337,00	1934,000	-1,109	0,267
	6 ay- 1 yıl	53	72,51	3843,00			
	0-6 ay	82	58,71	4814,50	1411,500	-1,880	0,060
	1-3 yıl	43	71,17	3060,50			
	0-6 ay	82	46,15	3784,00	381,000	-0,377	0,706
	4-10 yıl	10	49,40	494,00			
	0-6 ay	82	47,13	3864,50	194,500	-1,973	0,048**
	10 yıl ve üzeri	8	28,81	230,50			
	6 ay- 1 yıl	53	45,92	2434,00	1003,000	-1,026	0,305
	1-3 yıl	43	51,67	2222,00			
	6 ay- 1 yıl	53	32,25	1709,00	252,000	-0,251	0,802
	4-10 yıl	10	30,70	307,00			
	6 ay- 1 yıl	53	33,30	1765,00	90,000	-2,681	0,007*
	10 yıl ve üzeri	8	15,75	126,00			
	1-3 yıl	43	27,81	1196,00	180,000	-0,811	0,417
	4-10 yıl	10	23,50	235,00			
	1-3 yıl	43	28,28	1216,00	74,000	-2,602	0,009*
	10 yıl ve üzeri	8	13,75	110,00			
	4-10 yıl	10	11,70	117,00	18,000	-2,056	0,060
	10 yıl ve üzeri	8	6,75	54,00			
Kendini destekleme	0-6 ay	82	69,65	5711,50	2037,500	-0,614	0,539
	6 ay- 1 yıl	53	65,44	3468,50			
	0-6 ay	82	61,84	5070,50	1667,500	-0,499	0,618
	1-3 yıl	43	65,22	2804,50			
	0-6 ay	82	43,34	3554,00	151,000	-3,271	0,001*
	4-10 yıl	10	72,40	724,00			
	0-6 ay	82	45,38	3721,00	318,000	-0,143	0,886
	10 yıl ve üzeri	8	46,75	374,00			
	6 ay- 1 yıl	53	47,14	2498,50	1067,500	-0,533	0,594
	1-3 yıl	43	50,17	2157,50			
	6 ay- 1 yıl	53	28,72	1522,00	91,000	-3,292	0,001*
	4-10 yıl	10	49,40	494,00			
	6 ay- 1 yıl	53	30,68	1626,00	195,000	-0,365	0,715
	10 yıl ve üzeri	8	33,13	265,00			
	1-3 yıl	43	24,40	1049,00	103,000	-2,568	0,010*
	4-10 yıl	10	38,20	382,00			
	1-3 yıl	43	26,31	1131,50	158,500	-0,352	0,725
	10 yıl ve üzeri	8	24,31	194,50			
	4-10 yıl	10	12,55	125,50	9,500	-2,771	0,056

	10 yıl ve üzeri	8	5,69	45,50			
Geri çekilme	0-6 ay	82	68,24	5595,50	2153,500	-0,088	0,930
	6 ay- 1 yıl	53	67,63	3584,50			
	0-6 ay	82	66,10	5420,00	1509,000	-1,325	0,185
	1-3 yıl	43	57,09	2455,00			
	0-6 ay	82	49,39	4050,00	173,000	-2,990	0,003*
	4-10 yıl	10	22,80	228,00			
	0-6 ay	82	47,82	3921,50	137,500	-2,713	0,007*
	10 yıl ve üzeri	8	21,69	173,50			
	6 ay- 1 yıl	53	51,15	2711,00	999,000	-1,038	0,299
	1-3 yıl	43	45,23	1945,00			
	6 ay- 1 yıl	53	34,86	1847,50	113,500	-2,861	0,004*
	4-10 yıl	10	16,85	168,50			
	6 ay- 1 yıl	53	33,42	1771,00	84,000	-2,742	0,006*
	10 yıl ve üzeri	8	15,00	120,00			
	1-3 yıl	43	29,43	1265,50	110,500	-2,388	0,077
	4-10 yıl	10	16,55	165,50			
	1-3 yıl	43	28,38	1220,50	69,500	-2,665	0,088
	10 yıl ve üzeri	8	13,19	105,50			
	4-10 yıl	10	10,80	108,00	27,000	-1,167	0,243
	10 yıl ve üzeri	8	7,88	63,00			
İnkâr /erteleme	0-6 ay	82	65,79	5395,00	1992,000	-0,820	0,412
	6 ay- 1 yıl	53	71,42	3785,00			
	0-6 ay	82	66,98	5492,50	1436,500	-1,707	0,088
	1-3 yıl	43	55,41	2382,50			
	0-6 ay	82	49,97	4097,50	125,500	-3,590	0,000*
	4-10 yıl	10	18,05	180,50			
	0-6 ay	82	48,41	3970,00	89,000	-3,409	0,001*
	10 yıl ve üzeri	8	15,63	125,00			
	6 ay- 1 yıl	53	53,19	2819,00	891,000	-1,839	0,066
	1-3 yıl	43	42,72	1837,00			
	6 ay- 1 yıl	53	35,69	1891,50	69,500	-3,693	0,000*
	4-10 yıl	10	12,45	124,50			
	6 ay- 1 yıl	53	33,83	1793,00	62,000	-3,221	0,001*
	10 yıl ve üzeri	8	12,25	98,00			
	1-3 yıl	43	30,16	1297,00	79,000	-3,115	0,002*
	4-10 yıl	10	13,40	134,00			
	1-3 yıl	43	28,76	1236,50	53,500	-3,089	0,002*
	10 yıl ve üzeri	8	11,19	89,50			
	4-10 yıl	10	10,25	102,50	32,500	-0,674	0,500
	10 yıl ve üzeri	8	8,56	68,50			

*p <0.01; **p<0.05

EK-9

Tablo 11'in Tamamı: İlişki Tarzının Boyutları İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine Göre Maan Whitney U-Testi

		<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişki Doyumu	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	47,74	4344,00			0,642
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	40,33	121,00	115	-0,465	
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	51,24	4662,50	476,500	-3,080	0,002*
	Cezalandırılma	19	75,92	1442,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	77,07	7013,50			0,061
	Yüksek Standartlar	86	101,62	8739,50	2827,5	-3,196	
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	6,00	18,00	12,000	-1,586	0,113
	Cezalandırılma	19	12,37	235,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	26,33	79,00	73,000	-1,278	0,201
	Yüksek Standartlar	86	45,65	3926,00			
	Cezalandırılma	19	60,08	1141,50	682,500	-1,123	0,262
	Yüksek Standartlar	86	51,44	4423,50			
İlişki Korkusu/Kaygısı	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	47,51	4323,00			0,991
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	47,33	142,00	136	-0,011	
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	61,55	5601,50	313,500	-4,371	0,000*
	Cezalandırılma	19	26,50	503,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	105,96	9642,50			0,000*
	Yüksek Standartlar	86	71,05	6110,50	2369,5	-4,541	
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	19,00	57,00	6,000	-2,162	0,051
	Cezalandırılma	19	10,32	196,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	63,00	189,00	75,000	-1,231	0,218
	Yüksek Standartlar	86	44,37	3816,00			
	Cezalandırılma	19	43,92	834,50	644,500	-1,439	0,150
	Yüksek Standartlar	86	55,01	4730,50			
İlişkide Kendine Güven	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	47,37	4310,50			0,794
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	51,50	154,50	124,5	-0,261	
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	51,53	4689,50	503,500	-2,878	0,004*
	Cezalandırılma	19	74,50	1415,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	74,05	6739,00			0,000*
	Yüksek Standartlar	86	104,81	9014,00	2553	-4,017	
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	6,83	20,50	14,500	-1,367	0,172
	Cezalandırılma	19	12,24	232,50			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	29,83	89,50	83,500	-1,042	0,298
	Yüksek Standartlar	86	45,53	3915,50			
	Cezalandırılma	19	56,13	1066,50	757,500	-0,500	0,617

	Yüksek Standartlar	86	52,31	4498,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	48,52	4415,00			0,065
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	16,67	50,00	44	-2,004	
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	53,64	4881,00	695,000	-1,349	0,177
	Cezalandırılma	19	64,42	1224,00			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	73,69	6706,00			0,000*
İlişki	Yüksek Standartlar	86	105,20	9047,00	2520	-4,114	
Girişkenliği	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	5,17	15,50	9,500	-1,840	0,066
	Cezalandırılma	19	12,50	237,50			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	7,00	21,00	15,000	-2,609	0,009*
	Yüksek Standartlar	86	46,33	3984,00			
	Cezalandırılma	19	45,74	869,00	679,000	-1,155	0,248
	Yüksek Standartlar	86	54,60	4696,00			

*p <0.01; **p<0.05

EK-10

Tablo 13'ün Tamamı: Başa Çıkma Tarzının Boyutları İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Alt Ölçeklerine Göre Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Yakın romantik ilişki durumunuzu nasıl tanımlarsınız?	<i>f</i>	$\bar{X}_{Sıra}$	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
İlişkiye odaklanma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	47,93	4362,00	97,000	-0,853	0,394
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	34,33	103,00			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	51,23	4661,50	475,500	-3,088	0,052
	Cezalandırılma	19	75,97	1443,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	75,54	6874,00	2688,000	-3,606	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	103,24	8879,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	4,67	14,00	8,000	-2,012	0,054
	Cezalandırılma	19	12,58	239,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	21,50	64,50	58,500	-1,611	0,107
	Yüksek Standartlar	86	45,82	3940,50			
	Cezalandırılma	19	53,84	1023,00	801,000	-0,134	0,893
	Yüksek Standartlar	86	52,81	4542,00			
Olumsuz ve edilgen başa çıkma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	46,71	4250,50	64,500	-1,554	0,120
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	71,50	214,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	59,92	5452,50	462,500	-3,186	0,001*
	Cezalandırılma	19	34,34	652,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	99,42	9047,00	2965,000	-2,787	0,005*
	Yüksek Standartlar	86	77,98	6706,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	20,50	61,50	1,500	-2,599	0,059
	Cezalandırılma	19	10,08	191,50			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	73,33	220,00	44,000	-1,936	0,053
	Yüksek Standartlar	86	44,01	3785,00			
Cezalandırılma	19	45,47	864,00	674,000	-1,193	0,233	

	Yüksek Standartlar	86	54,66	4701,00			
Olumlu ve etkin başa çıkma maddeler	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	47,90	4358,50	100,500	-0,775	0,438
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	35,50	106,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	50,12	4560,50	374,500	-3,878	0,000*
	Cezalandırılma	19	81,29	1544,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	76,01	6917,00	2731,000	-3,473	0,001*
	Yüksek Standartlar	86	102,74	8836,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	4,67	14,00	8,000	-1,975	0,058
	Cezalandırılma	19	12,58	239,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	26,33	79,00	73,000	-1,276	0,202
	Yüksek Standartlar	86	45,65	3926,00			
	Cezalandırılma	19	67,58	1284,00	540,000	-2,309	0,051
	Yüksek Standartlar	86	49,78	4281,00			
Geri çekilme	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	46,86	4264,50	78,500	-1,253	0,210
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	66,83	200,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	58,64	5336,00	579,000	-2,266	0,053
	Cezalandırılma	19	40,47	769,00			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	102,26	9306,00	2706,000	-3,553	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	74,97	6447,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	18,67	56,00	7,000	-2,097	0,056
	Cezalandırılma	19	10,37	197,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	71,83	215,50	48,500	-1,835	0,066
	Yüksek Standartlar	86	44,06	3789,50			
	Cezalandırılma	19	52,84	1004,00	814,000	-0,025	0,980
	Yüksek Standartlar	86	53,03	4561,00			
İnkâr /erteleme	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	47,15	4291,00	105,000	-0,684	0,494
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	58,00	174,00			

	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	59,99	5459,00	456,000	-3,256	0,001*
	Cezalandırılma	19	34,00	646,00			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	107,31	9765,50	2246,500	-4,912	0,000*
	Yüksek Standartlar	86	69,62	5987,50			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	16,83	50,50	12,500	-1,558	,119
	Cezalandırılma	19	10,66	202,50			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	65,00	195,00	69,000	-1,370	0,171
	Yüksek Standartlar	86	44,30	3810,00			
	Cezalandırılma	19	51,37	976,00	786,000	-0,259	0,795
	Yüksek Standartlar	86	53,36	4589,00			
Din'e tutunma	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	46,18	4202,50	16,500	-2,609	0,009*
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	87,50	262,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	49,87	4538,50	352,500	-4,084	0,000*
	Cezalandırılma	19	82,45	1566,50			
	İç içe Geçme/Bağımlılık	91	88,34	8038,50	3852,500	-0,179	0,858
	Yüksek Standartlar	86	89,70	7714,50			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	12,00	36,00	27,000	-0,145	0,885
	Cezalandırılma	19	11,42	217,00			
	Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim	3	65,50	196,50	67,500	-1,407	0,159
	Yüksek Standartlar	86	44,28	3808,50			
	Cezalandırılma	19	69,89	1328,00	496,000	-2,689	0,007*
	Yüksek Standartlar	86	49,27	4237,00			

*p <0.01; **p<0.05



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

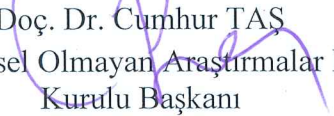
SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2016 /170

26.09.2016

**Sayın Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler
(Merve Tok)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 20 Eylül 2016 tarihinde, 11 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu **“Romantik İlişki Yaşantılarının ve İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi”** adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.


Doç. Dr. Cumhuri TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad:

Merve TOK

Kişisel Bilgiler:

Doğum Tarihi/ Yeri: 20.07.1988/ Sakarya

Eğitim Durumu:

2013- Yakın Doğu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi /Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2005- Çağ Koleji Anadolu Lisesi

Yabancıdil(ler) ve Düzeyi:

İngilizce- Orta