

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**20-40 YAŞ ARASI BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ  
ŞEMALAR VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ  
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Cansu ŞAHİN**

**Danışman**

**Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ**

**İstanbul – 2015**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Öğrencisi: B. Y. ÖZGÖR ..... Anabilim/Ana Sanat Dalı: Yabancı Dil Programı Tezli Yüksek Lisans  
öğrencisi Caner SAKIN ..... tarafından hazırlanan  
“20-10 Yıllık Arama Süreçleri İçin Akademi Üyeleri İçin  
ve İstikrarlı Aramadaki İstikrarlı Değerlendirme”  
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi: 27/09/2015

( Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu ) :

Jüri Üyesi: Dr. Doç. Dr. P. Selma BAKMAZ  
Danışman: Halil ..... Üniv. HALIÇ ASD/ ABD Öğr. Üyesi

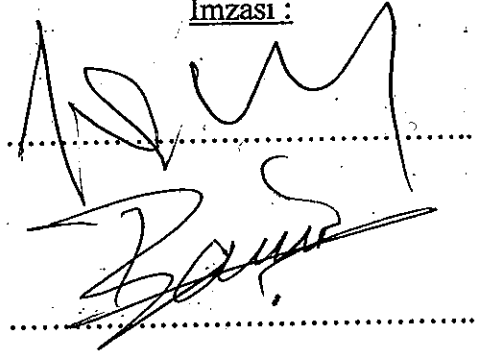
Jüri Üyesi: Dr. Doç. Dr. Sonu YAYINER  
Halil ..... Üniv. HALIÇ ASD/ ABD Öğr. Üyesi

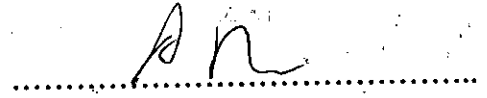
Jüri Üyesi: Dr. Doç. Dr. Ali TAŞDEMİR  
Halil ..... Üniv. HALIÇ ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: .....  
..... Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: .....  
..... Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

İmzası :







## TEŐEKKÜR

Tez çalıőmam boyunca göstermiő olduğu ilgiden dolayı Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ' a bütün kalbimle teőekkür ederim.

Tezimi yazmamda büyük destek olmasından, ayrıca yardım ve katkılarından dolayı canım dostum Ahmet Cemil ÖZTURHAN' a teőekkür ederken onu ne kadar sevdiğimi bir kez daha söylemek isterim. Gerçek dostluğu tez döneminde Ankara'dan yanıma gelerek gösterdiği için tekrar tekrar teőekkür etmeyi bir borç bilirim.

Tezimi en baőından takip eden, her türlü stresime katlanan, yazamayacağımı düőündüėümde moral veren ve yine yardımlarını esirgemeyen dostlarım İpek ERGENAY' a ve E.Güliz KIRMACI' ya çok teőekkür ederim. Onları çok seviyorum ve gerçekten ilgileri için bir kez daha teőekkür ediyorum.

Berber yaőadıėımız için tez dönemindeki stresime katlanan ve beni her daim mazur gören canım dostlarım Biray KAYRA' ya ve Seda ÖZDEMİR' e de teőekkürlerimi sunarken onları çok sevdiğimi ve daha da önemlisi onlarla birlikte yaőadıėım için ne kadar őanslı hissettiğimi söylemek isterim.

Bana destek olan ve tezi yazmam konusunda moral veren canım aileme çok teőekkür ederim.

Genel olarak bu dönemde bana ilgi ve anlayış gösteren tüm arkadaőlarıma teőekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİLLER DİZİNİ .....	II
TABLolar DİZİNİ .....	II
ÖZET .....	IV
ABSTRACT .....	VI
<b>BÖLÜM I .....</b>	<b>1</b>
GİRİŞ .....	1
1.1 ŞEMA KAVRAMI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR .....	1
1.1.1 Bilişsel Psikoloji İçinde Şema Kavramı .....	1
1.1.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	3
1.1.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri .....	4
1.2 ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN KÖKENİ .....	5
1.2.1 Çekirdek Duygusal ihtiyaçlar .....	5
1.2.2 Erken Dönem Yaşam Deneyimleri .....	6
1.2.3 Duygusal Mizaç .....	7
1.3 ŞEMA ALANLARI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR .....	8
1.3.1 AYRILMA VE REDDEDİLME ALANI .....	9
1.3.1.1 Terk Edilme/İstikrarsızlık .....	9
1.3.1.2 Güvensizlik/Kötüye Kullanılma .....	10
1.3.1.3 Duygusal Yoksunluk .....	11
1.3.1.4 Kusurluluk/Utanch .....	12
1.3.1.5 Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma .....	12
1.3.2 ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE KENDİNİ ORTAYA KOYMA ALANI .....	13
1.3.2.1 Bağımlılık/Yetersizlik .....	13
1.3.2.2 Hastalanma veya Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık .....	14
1.3.2.3 Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik .....	14
1.3.2.4 Başarısızlık .....	15

1.3.3 ZEDELLENMİŞ SINIRLAR .....	15
1.3.3.1 Haklılık/Büyüklenmecilik .....	16
1.3.3.2 Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin .....	16
1.3.4 BAŞKALARINA YÖNELİMLİLİK ALANI.....	17
1.3.4.1 Boyun Eğicilik.....	17
1.3.4.2 Kendini Feda .....	18
1.3.4.3 Onay Arayıcılık .....	18
1.3.5 AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASTIRILMIŞLIK .....	19
1.3.5.1Karamsarlık/Kötümserlik .....	19
1.3.5.2 Duyguların Bastırılması .....	19
1.3.5.3 Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik .....	20
1.3.5.4 Cezalandırıcılık .....	20
1.4 KARŞILIKLI BAĞIMLILIK KURAMI VE YATIRIM MODELİ .....	21
1.4.1 KARŞILIKLI BAĞIMLILIK KURAMI .....	21
1.4.2 YATIRIM MODELİ .....	25
1.5 YATIRIM MODELİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR .....	28
1.5.1 Yatırım Modeli ile İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	28
1.5.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Romantik İlişkiler Hakkında Yapılmış Araştırmalar.....	31
1.6 ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI.....	36
<b>BÖLÜM II.....</b>	<b>37</b>
YÖNTEM.....	37
2.1 ÖRNEKLEM.....	37
2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	37
2.2.1 Kişisel Bilgi Formu .....	37
2.2.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 .....	38
2.2.3 İlişki İstikrarı Ölçeği .....	39

2.3.İŞLEM.....	41
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>42</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>42</b>
3.1. Demografik Değişkenler ile İlişki İstikrarı Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler .....	42
3.1.1 İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi .....	42
3.1.2 İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinin Yaş Grupları Açısından İncelenmesi.....	43
3.1.3 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Durumu Açısından İncelenmesi .....	44
3.1.4 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Süresi Açısından İncelenmesi .....	45
3.1.5. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişkiyi Değerlendirme Açısından İncelenmesi .....	46
3.1.6. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi.....	47
3.1.7. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki Sayısı Açısından İncelenmesi.....	48
3.1.8. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşanılan En Uzun İlişki Süresi Açısından İncelenmesi.....	49
3.1.9. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yakın İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi. ....	50
3.1.10.İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Kimlerle Yaşandığı Açısından İncelenmesi .....	51
3.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLİŞKİ İSTİKRARI ALT ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ BULGULAR .....	51
3.2.1 Duygusal Yoksunluk İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	52
3.2.2 Başarısızlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	53
3.2.3 Karamsarlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	53
3.2.4 Sosyal İzolasyon İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	54
3.2.5 Duyguları Bastırma İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	55
3.2.6 Onay Arayıcılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	55
3.2.7 İç İç Geçme İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	56
3.2.8 Ayrıcalıklılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	57
3.2.9 Kendini Feda İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	57

3.2.10 Terk Edilme İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	58
3.2.11 Cezalandırıcılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	59
3.2.12 Kusurluluk İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	59
3.2.13 Tehditler Karşısında Dayanaksızlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular ...	60
3.2.14. Yüksek Standartlar İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	61
<b>3.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANI KORELASYONLARI .....</b>	<b>62</b>
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>63</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>63</b>
4.1. İLİŞKİ İSTİKRARI ALT ÖLÇEKLERİ İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	63
4.1.1 İlişki Doyumu ve demografik değişkenler arasındaki bulguların değerlendirilmesi..	63
4.1.2 Seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve demografik değişkenler arasındaki bulguların değerlendirilmesi.....	65
4.1.3 Yatırım boyutu ile demografik değişkenler arasındaki bulguların değerlendirilmesi.....	66
4.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE İLİŞKİ İSTİKRARI ALT ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	68
4.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Ölçeği Toplam Puanı arasındaki İlişkilerin Yorumlanması .....	70
4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	71
4.4. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	72
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>77</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>83</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>96</b>

<b>Şekil No</b>	<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	<b>Sayfa No</b>
-----------------	------------------------	-----------------

Şekil 1. Bağlılık Sürecinin Yatırım Modeli .....		27
--	--	----

<b>Tablo No</b>	<b>TABLolar DİZİNİ</b>	<b>Sayfa No</b>
-----------------	------------------------	-----------------

3.1 İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi .....		42
3.2 İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinin Yaş Grupları Açısından İncelenmesi.....		43
3.3 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Durumu Açısından İncelenmesi .....		44
3.4 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Süresi Açısından İncelenmesi .....		45
3.5 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişkiyi Değerlendirme Açısından İncelenmesi .....		46
3.6 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi.....		47
3.7 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki Sayısı Açısından İncelenmesi.....		48
3.8 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşanılan Uzun İlişki Süresi Açısından İncelenmesi.....		49
3.9 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yakın İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi.....		50
3.10 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Kimlerle Yaşandığı Açısından İncelenmesi .....		51
3.11 Duygusal Yoksunluk İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....		52
3.12 Başarısızlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....		53
3.13 Karamsarlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....		53
3.14 Sosyal İzolasyon İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....		54
3.15 Duyguları Bastırma İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....		55
3.16 Onay Arayıcılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....		55
3.17 İç İç Geçme İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular.....		56
3.18 Ayrıcalıklılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....		57



3.19 Kendini Feda İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	57
3.20 Terk Edilme İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	58
3.21 Cezalandırıcılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular.....	59
3.22 Kusurluluk İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	59
3.23 Tehditler Karşısında Dayanıksızlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	60
3.24 Yüksek Standartlar İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular .....	61
3.25 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki İstikrarı Ölçeği Toplam Puanı Korelasyonları .....	62

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Cansu ŞAHİN  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Uygulamalı Psikoloji  
Tez Danışmanım : Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Ocak 2015

### 20-40 YAŞ ARASI BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

#### ÖZET

Bu çalışma 20-40 yaş arasındaki bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve ilişki istikrarı ile ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Bu amaçla internet üzerinden ilişki durumları sevgili/flört, sözlü/nişanlı ve evli olan 100 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Kısa Form-3 ve İlişki İstikrarı Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan MANOVA, Regresyon analizleri ve korelasyonlar sonucunda yaşanan en uzun ilişki süresi, yakın ilişkinin ne ifade ettiği ve şu ana dek yaşanan ciddi ilişki sayısı değişkenleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bireylerin ciddi ilişkiden ne anladıkları ile ilişki doyumu arasında fark ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre en yüksek doyum düzeyi sözlü/nişanlı olanlarda çıkarken evli bireylerin sevgili/flört ilişkisine göre daha yüksek doyum düzeyi olduğu bulunmuştur. Araştırmada ilişki doyumunun ilişkiyi değerlendirmeye göre (çok kötüden çok iyiye doğru) artış gösterdiği bulunmuştur. İlişki süresi ve ilişki doyumu arasında bu araştırmada anlamlı fark bulunmuştur. Ancak ilişki doyumu ilişki süresi arasında doğrusal bir ilişki olmadığı görülmüştür. Yatırım boyutu ile ilişki durumu, ilişki süresi, ilişkiyi değerlendirme ve kiminle yaşandığı değişkenleri arasındaki farklar anlamlı olarak bulunmuştur. Buna göre Sözlü/nişanlı olan bireylerin evli ya da sevgili/flört ilişkisi olan bireylere göre daha yüksek yatırım düzeyi olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca ilişki doyumu, yatırım boyutu ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmede yaş ve cinsiyet etkili bir faktör gibi görünmemektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların ilişki istikrarı alt ölçeklerini yordama güçlerinin oldukça zayıf kaldığı bulunmuştur. Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim şemasının seçeneklerin niteliği alt ölçeğini anlamlı olarak yordadığı

bulunmuştur. Kusurluluk şemasının ilişki doyumunu diğer şemalara göre daha yüksek düzeyde yordama gücü olduğu görülmüştür. İç içe geçme şemasının ilişki doyumunu diğer şemalara göre daha yüksek düzeyde yordadığı bulunmuştur. Terk edilme şemasının ilişki doyumunu zayıf düzeyde yordadığı görülmektedir . Kendini feda şemasının diğer şemalara göre yüksek olarak yatırım boyutunu yordadığı görülmüştür. Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık ve Cezalandırıcılık şemalarının ilişki istikrarı ölçeği toplam puanıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. Daha önce yapılan araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı alt ölçekleri arasında bir çalışma örneğine rastlanılmaması araştırmanın bu bulgularının özgün nitelik taşıdığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişki İstikrarı*

## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Cansu ŞAHİN  
Field : Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Ass.Prof.Dr.Pervin Sevda BIKMAZ  
Degree Awarded and Date : Master –October 2015

### **RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND RELATIONSHIP STABILITY IN THE INDIVIDUALS AGED BETWEEN 20-40.**

#### **ABSTRACT**

SAHIN, Cansu. Research on the relationship between early maladaptive schemas and relationship stability in the individuals aged between 20- 40, Master Thesis, Istanbul, 2015.

This study aims to analyze the relationship between early maladaptive schemas and relationship stability in the individuals aged between 20 and 40. For this purpose it is reached participants whose relationship situations are one of the beloved/flirt, engaged/fiance, and married via internet. Participants are applied to Personal Info Questionnaire, Young Schema Short Version-3 Questionnaire, and Relationship Stability Questionnaire. As a result of applied MANOVA, regression analysis, and correlations it is found that the duration of the longest relationship up to now, the meaning of the close relationship, the number of serious relationships occurred so far and the relationship satisfaction are not significantly meaningful. It is found difference between individuals' understandings from serious relationship and relationship satisfaction. According to the study's findings the highest satisfaction level is on the ones who are engaged/fiance, and also married individuals are more satisfied in their relationships in compare to individuals who have beloved/flirt. In the study, relationship satisfaction is seen increased (from worse to better) in accordance with relationship evaluation. It is found significant difference between the relationship duration and relationship satisfaction in the study. But it is seen that there is no linear relationship between the relationship duration and relationship satisfaction. The differences between investment size and the variables of relationship situation, relationship duration, relationship evaluation and with who keep company are found significant. Accordingly, it is concluded that individuals who are engaged/fiance have more investment level in comparison to others who are married and beloved/flirt. Furthermore, age and sex are not seen as an effective factor in the evaluation of relationship satisfaction, investment size, and the alternatives' quality. It is found that early maladaptive schemas remain weak in the prediction of relationship stability subscales. Insufficient self-discipline schema significantly predicts the alternatives' quality

subscale. It is seen that and enmeshment schemas have more predictive power on relationship satisfaction than any other schemas. It is seen that abandonment schema predicts relationship satisfaction in a weak level. It is found that self-sacrifice schema predicts investment size more than other schemas. It is resulted that approval Seeking, insufficient self-discipline and punitiveness schemas are positively correlated with Relationship Stability Questionnaire's total score. When recent research are scanned, research based on early maladaptive schemas and relationship stability subscales is not found; it demonstrates us that this research' indications have unique quality.

**Key Words:** *Early Maladaptive Schemas, Relationship Stability*

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu araştırma kapsamında 20-40 yaş arası bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda öncelikle Şema kavramı ve erken dönem uyumsuz şemalar açıklanmış, daha sonra ilişki istikrarının kuramsal modeli olan Yatırım Modeli ele alınmıştır. İlişki istikrarı ile ilgili yapılmış çalışmalara, erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişkiler üzerinde yapılmış çalışmalara yer verilmiş ve bu bulgular ışığında araştırmanın amacı ve soruları üzerinde durulmuştur.

### 1.1 ŞEMA KAVRAMI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

#### 1.1.1 Şema ve Bilişsel Psikoloji İçinde Şema Kavramı

Şema bir terim olarak psikoloji tarihinde geniş bir yere sahiptir. Bu kavram bilişsel gelişim alanında geniş bir yelpaze içinde kullanılmıştır. Bilişsel gelişim bağlamında ele alındığında şema, bireylerin açıklamasına, algılamasına ve cevaplara yol göstermesi bakımından yardımcı olan bir örüntü olarak tanımlanabilmektedir. Şema, bir olayın ya da bir durumun en dikkate değer özelliklerinin bir çeşit planı, soyut bir tanımlamasıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Şemalar bireyin nasıl düşündüğünün, hissettiğinin, davrandığının ve sosyal olarak etkileşmesinin temel belirleyicisidir (Martin ve Young, 2010).

Şema, bilişsel teorinin bir terimi olarak karmaşık psikolojik sistemleri (algılama, motivasyon, duygulanım ve biliş) açıklamak ve yordamak için kullanılmaktadır. Bu nedenle şemalar genellikle olaylara anlam veren ve bütünleştiren temel yapılar olarak tanımlanır ve şemalar uyum için aracı stratejiler olarak kuramdaki yerini alır (Alford ve Beck, 1997).

Şemalar, bilgi işleme sürecinde bilginin nasıl işleneceği, yorumlanacağı ve buna göre nasıl davranılacağına dair yol gösterici olurlar. Sistem, mevcut olan şemaya uyan bilgileri anlamlandırmak için tetiklenir. Bu işleyiş bilginin hızlı işlenmesini sağlamanın yanında önyargıları ve katı tutumları da kapsamaktadır (Janes, 2003). Bilişsel psikoloji içinde şema kavramı problemleri çözme ve edinilen bilginin yorumlanması için bir yol gösterici olarak görev yapan soyut bir bilişsel plan olarak düşünülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema kavramı, bir olayın spesifik özelliklerinin en belirgin özelliğinin öne çıkan tasarısının bir türü olarak düşünülmektedir. Bu tanımlamaya göre şemalar olumlu veya olumsuz, uyumlu veya uyumsuz olabilmektedir Herhangi bir birey birçok şemaya sahip olabilir. Bu şemalardan birçoğu kişinin hayattaki işlevselliğine yardım etse de bir kısmı uyumsuz olabilir ve bireyin gerçekliği doğru görmesini engelleyerek uygunsuz davranmasına neden olabilmektedir (Rayner, 2008).

Bilişsel-davranışçı terapinin erken modellerinde olumsuz düşüncelerin bireyin geçmiş öğrenme deneyimlerinin sunulduğu şema olarak adlandırılan sabit bilişsel yapılar tarafından desteklendiği öne sürülmüştür (Beck ve ark., 1979). Şemaların en güçlü özelliği onların içerikleridir. İçerik genellikle, bireyin tutumları, amaçları, değerleri ve anlayışlarıyla ilgili olan genelleştirilmiş bir formu ifade etmektedir (Alford ve Beck, 2009).

Şemalar bilişsel model içinde bireyin davranışsal ve duygusal sorunlarının nedeni olarak ele alındığından daha sonraki yıllarda temel inançlar olarak da adlandırılmıştır (DeRubies, Tang ve Beck, 2001). Bir şemadaki temel inançlardan çeşitli problemler varsayımlar ve kurallar gelişebilir. Örneğin bir varsayım “Eğer herkes tarafından sevilmezsem, değersiz olurum” şeklinde olabilir (Beck, 1976; Akt. Carr ve McNulty, 2006). Şemaların uzun zaman aktif olmayabileceği fakat gerçek veya algılanan kayıp gibi belirli tetikleyici olaylarla aktive olabileceği ifade edilmiştir. Bir kez tetiklendiğinde, altta yatan şemalar ortaya çıkacak ve genellenecektir (James, Todd ve Reichelt, 2009).

İşlevsel olmayan bilişler, hisler ve davranışlar uyumsuz şemaların işleyişi olarak varsayılır (Kovacs ve Beck, 1978). Bu şemalar bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında genel olarak ne bildiğini ifade etmektedir. Şemalar bilgiyi işleme ve saklama konusunda işlevsel mekanizmalardır. Bilişsel şemalar genel olabildiği gibi

sınırlı, uyumlu veya katı, aktif veya gizli olabilmektedir. Ancak katı, dışlayıcı ve mutlak olmaları şemaların işlevsiz olmalarına neden olmaktadır (Blackburn, Jones ve Lewin, 1986).

Bilişsel model, bireyin algılarını ve anlam çıkarmalarının altta yatan sabit şemalarla veya daha basit yapılardan oluşan kişisel eğilim gibi bilişsel yapılarla şekillendiğini önermektedir. Şemalar insanoğlunun doğasına ilişkin temel inançlardan oluşur ve göreceli olarak sabit olduğu ve belki katı bile olduğu varsayılır. İlişkilere ilişkin pek çok şema ve çiftlerin etkileşimleri yaşamın erken dönemlerinde aile orijini, gelenekler, ana medya, erken dönem romantik ilişkiler ve diğer ilişki deneyimleri gibi ana kaynaklardan öğrenilir (Johnson ve Denton, 2002; Akt. Tilden ve Dattilio, 2005). Partnerlerin bir ilişkiye getirdikleri şemalara ek olarak her bir eş şemaları özel olarak mevcut ilişkide geliştirir (Tilden ve Dattilio, 2005).

Özetle şema kavramı özellikle bilişsel psikoloji alanında yaygın kullanılan ve bilişsel teoride önemli bir yere sahip olan, bireyin kendisine, dünyaya ve diğerlerine karşı algılarını barındıran katı, değişmez bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel şemalar bireyin uyum sürecinde etkili olabildiği gibi çoğu zaman bireyin gerçekliği algılamasında uyum bozucu olarak da karşımıza çıkabilmektedir. Şemaların daha özelleşmiş ve belirgin formları bir sonraki bölümde açıklanmıştır.

### **1.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar**

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin anılarından, duygularından, bilişlerinden ve bedensel duyulardan oluşan, kişinin kendisini ve kişilerarası ilişkilerini dikkate alan, çocukluk veya ergenlik dönemi süresince gelişen ve yaşam boyunca karmaşıklaşan, önemli ölçüde işlevselliği sınırlandıran genel, yaygın bir tema ya da örüntü olarak tanımlanmaktadır. (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Young (1994) erken dönem uyum bozucu şemaları çocukluk süresince gelişmeye meyilli, kendilik bakışını ve kişisel ilişkileri güçlü biçimde etkileyen, yaygın bilişsel temalar olarak tanımlamıştır (Mason, Platts ve Tyson, 2005). Erken dönem uyumsuz şemalar temelde kişilerarasıdır çünkü önemli diğerleriyle ilişkiler hakkında en derin inançları göz önüne almaktadır (Bernstein, 2005). Bu bakış



açısıyla kişilerarası problemler, erken dönem uyumsuz şemaları tetikleyen acı verici duyguları ayarlayan uyumsuz kişilerarası stratejileri ifade etmektedir (Thimm, 2013).

Erken dönem uyum bozucu şemalar bilişin en alt seviyesinde harekete geçerler ve genellikle bilinçdışıdır. Bu şemalar depresyon, anksiyete, madde kullanımı, yeme bozuklukları, sosyal anksiyete, psikosomatik bozukluklar, panik bozukluk, açık alan korkusu, kişilerarası çatışmalar veya zorluklar veya kişilik bozuklukları gibi çeşitli psikolojik durumlar için özel bir hassasiyet yaratırlar (Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005; Thimm, 2010; Bahrami Ehsan ve Bahramizadeh, 2011; Akt. Mojallah, Javadi, Hosseinkhanzadeh, 2013).

Buna göre erken dönem uyum bozucu şemalar yaşamın erken dönemlerinde travmatik deneyimlerle ortaya çıkan, değişime dirençli ve özellikle bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşamını zorlaştıran genellenmiş örüntüler olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **1.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri**

Erken dönem uyumsuz şemaların travmatik yaşam olayları veya toksik yaşam deneyimleri sonucu ortaya çıkmaları, değişmez ve katı olmaları, kendilerini haklı görme ve boyutsal olma özellikleri aşağıda açıklanmaktadır:

Erken dönem uyumsuz şemalar çocuklukta ve ergenlikte travmatik yaşam olaylarıyla şekillenebildiği gibi tüm şemalar çocukluk travmalarına ve kötü davranışa dayanmayabilir. Ancak kökeninde travma yaşantısı olsun ya da olmasın tüm şemaların yıkıcı özelliği vardır ve çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli bir şekilde tekrarlanan zarar verici yaşantılar ekseninde gelişir. Bütün toksik yaşantıların etkisinin birikmesiyle tam gelişmiş bir şema ortaya çıkmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şemalar hayatta kalmak için savaşırlar ve zarar verici olsalar bile bireyce bilindiklerdir. Bu nedenle şemalar bireye rahat ve tanıdık gelmektedir. Bireyler kendilerini şemalarını tetikleyen ve doğrulayan olaylara yakın hissetmektedir. Bu sebeple şemalar katı ve değişmez olabilmektedir. Birey şemalarını gerçeklik olarak

değerlendirmektedir. Böylece şemalar bireyin sonraki deneyimlerini de şekillendirmektedir. Bireyin hissetmesinde, düşünmesinde, hareket etmesinde şemaları ön plandadır ve birey şemalar aracılığıyla “ötekilerle” iletişim kurmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şemalar kendilerini “haklı” olarak görürler. Bilişsel anlamda bireyin dikkati şemalar sayesinde şemayla tutarlı bilgiye çekilir ve bireyin şemayla tutarlı durumları, olayları, bilgileri hatırlamasına yol açarlar. Davranışsal yönüyle ise bireyin şemaya uygun olayların içine girmesine neden olurlar. Şemayı sürdürmede bilişsel ve davranışsal süreçlerin her ikisi de sorumlu olmaktadır. Erken dönemde oluşmuş şemalar bireyin düşüncelerinde, davranışlarında, duygularında, kişilerarası ilişkilerinde etkilidir ve zarar verici çocukluk anılarının kasıtlı olmadan yetişkinlik döneminde de tekrarlanması ve yeniden oluşturulması için bireye yön verirler (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

Şemaların bir diğer özelliği boyutsal olmalarıdır. Boyutsal olmaları, farklı yaygınlık ve yoğunluk seviyesine sahip oldukları anlamına gelmektedir. Diğerlerine göre daha şiddetli şema onu tetikleyecek daha çok durum olduğunu göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

## **1.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN KÖKENİ**

Şemaların ortaya çıkaran veya oluşturan etmenler çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve mizaç olarak sıralanabilir. Bu etmenler aşağıda açıklanmıştır:

### **1.2.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar**

Şemalar çocuklukta temel duygusal ihtiyaçların giderilmemesinden kaynaklanmaktadır. Bu ihtiyaçlar şu şekilde listelenebilir:

- 1.Ötekine güvenli bağlanma (güvenlik, devamlılık, bakım ve benimseme)

- 2.Özerklik, beceri ve olumlu benlik algısı
- 3.Gereksinimleri ve duyguları ifade etmede özgürlük
4. Rol yapabilme ve kendiliğinden olma
- 5.Sınırlar ve özdenetim

Yukarıda sayılan temel ihtiyaçların evrensel olduğuna inanılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.2.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri**

Çocukluk döneminde aileler ile ilgili yaşanan travmalar/dramlar yetişkin dönemde şemaları aktive eden yaşantıların kaynağı olmaktadır. Bununla birlikte aile dışında da okul, toplumda bireyin yer aldığı diğer gruplar, kültür gibi başka faktörler de çocuğun yaşamında daha önemli ve etkin hale gelebilirler ve şemaların gelişimine etki edebilirler. Aile içinde gelişen şemalara göre sonraki dönemlerde oluşan şemalar çok katı ve güçlü değildir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şemaların oluşumunu hızlandıran dört çeşit erken yaşantı gözlemlenmiştir. İlk olarak çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasının örseleyici bir şekilde engellenmesidir. Çocuğun “iyi olandan az yararlanma”sından kaynaklanan bu durum çocuğun çevresindeki sınırlılıkları yansıtan şemaları ortaya çıkarabilir. Çocuğu çevreleyen ortam -süreklilik, sevgi ya da anlayış- gibi bazı özelliklerden yoksundur. Yoksun olunan bu özellikler çocuğun benliğinde kalıcı bir anlam kazanır (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

İkinci erken dönem yaşam deneyimi travma olarak belirlenmiştir. Travma durumunda çocuğun zarar görmesi ve mağdur konumunda bulunması söz konusudur. Böylece çocuk tehlike, tehdit veya acının olduğunu gösteren şemalar geliştirir. Temel ihtiyaçlardan biri olan güvenlik duygusu zarar görmüş, bu ihtiyacın tam zıttı şeklinde davranılmıştır. Bu durum da güvensizlik, aşırı temkinli olma, kaygılı ve umutsuz olma ile belirlenen şemaların gelişimine yol açmıştır (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

Şemanın oluşumuna yol açan yaşam deneyimlerinden dördüncüsü çocuk için önemli ötekilerle yaşadığı seçici içselleştirme ve özdeşimdir. Genellikle ebeveyni olan yetişkinin davranışları, düşünceleri ve duyguları ve yaşantılarıyla seçici bir biçimde özdeşim kuran çocuk bunları içselleştirir. Çocuğun yetişkini model alması olarak da açıklanan bu süreçte yetişkinler çocuklara var olma biçimleriyle model olurlar. Öğrenme yoluyla kazanılan deneyimin çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadığı durumlarda bu özdeşim ve içselleştirmelerin bir kısmı şemalar haline gelebilir (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

### **1.2.3. Duygusal Mizaç**

Çocuğun duygusal mizacı çocuğu çevreleyen çevresel faktörlerden farklı olarak şemaların gelişiminde ayrıca önemlidir. Her çocuğun kendi kişilik özellikleri ve mizacı vardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Duygusal mizaç, travmatik yaşam olayları ile birlikte şemaların ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Çocuklar mizaç özelliklerine göre farklı yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Saldırgan mizaç özelliğine sahip bir çocuğun şiddet gösteren bir ailede şiddet görme olasılığı daha pasif mizaç özelliğine sahip bir çocuğa göre daha fazla olacaktır. Bununla birlikte farklı mizaç özellikleri aynı yaşam olayından farklı bir biçimde etkilenmeye de neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Sonuçta, şemalar çocuğu çevreleyici etkenler ve mizacın bir etkileşimi ile ortaya çıkarlar. Bu mizaçlar arasında hatalı bilgi işleme, bozuk kişilerarası ilişkiler ve duygusal düzensizlik yer alır. Mizaç yatkınlığı olmasa da örseleyici aile ortamları veya zorlayıcı yaşam deneyimleri de şemaları ortaya çıkarabilir. Bununla birlikte mizaç yatkınlığı arttığında çevreleyici faktörlerin etkisi azalır (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013). Mizaç ve çevre etkisinin birlikte şema oluşumunu ortaya çıkardığı görülmektedir. Ancak birey mizacı doğrultusunda çevreyi şekillendirebildiği gibi çoğunlukla zarar verici aile ortamlarının veya erken dönem yaşam deneyimlerinin mizacı büyük oranda baskı altına aldığı ifade edilmektedir.

### 1.3. ŞEMA ALANLARI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

18 adet erken dönem uyumsuz şema en fazla ilişkili oldukları belirlenen beş adet şema alanına göre sınıflandırılmıştır. Bu beş şema alanı;

#### I. Ayrılma ve Reddedilme;

1. Terk Edilme/İstikrarsızlık
2. Güvensizlik
3. Duygusal Yoksunluk
4. Kusurluluk/Utanç
5. Sosyal İzolasyon

#### II. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma;

1. Bağımlılık/Yetersizlik
2. Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık
3. İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik
4. Başarısızlık

#### III. Zedelenmiş Sınırlar;

1. Haklılık/Büyüklenmecilik
2. Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin

#### IV. Diğeri-Yönelimlilik

1. Boyun Eğicilik
2. Fedakarlık
3. Onay-arayıcılık/Kabul-arayıcılık

#### V. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

1. Karamsarlık/Kötümserlik
2. Duyguların Bastırılması
3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştircilik
4. Cezalandırıcılık

### **1.3.1. ALAN I: AYRILMA VE REDDEDİLME**

Bu alan emniyet, güven, süreklilik, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul görme ve saygılı gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında sorun yaşandığında ortaya çıkan şemalardan oluşmaktadır. Erken dönem yaşantılarda ailenin uzak, soğuk, reddedici olması, şiddet içeren bir aile ortamının olması, ailenin kestirilemeyen tutumlarının olduğu ve tacizkar olduğu durumlarda bu alanda yer alan şemalar ortaya çıkmaktadır (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

Bu alanda yer alan şemalar sıklıkla zarar verici niteliktedir. Çocuğun erken dönem yaşantılarında travmalar vardır ve yetişkinlik döneminde kendine zarar verici bir ilişki kurmaktan hemen uzaklaşma veya tamamen yakın ilişki kurmaktan kaçınma şeklinde ortaya çıkmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.1.1. Terk Edilme/İstikrarsızlık**

Terk edilme/İstikrarsızlık şeması bireyin başkalarını, yakınlık ve destek göstermesi beklenen kişileri yakınlık, destek görme gibi ihtiyaçlarını gidermesinde yetersiz, güvensiz ve dengesiz oldukları, kişiye güç, koruma sağlayamayacakları ve duygusal yakınlık gösteremeyecekleri yönünde algılamasıdır (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

Bu şemaya sahip bireylerde kendileri için önemli kişilerin belirsizlik gösterecekleri, bireylerin hayatında bulunmaya devam etmeyecekleri, ölecekleri veya daha iyi bir diğeri için kendilerini bırakacakları duygusu hakimdir. Bu yüzden sürekli olarak yaşamlarında korku hakimdir ve kişinin hayatlarından çıkacağına yönelik herhangi bir işarete karşı tetiktedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Bu şemaya sahip bireyler genellikle başkalarına yapışma, sahiplenme ve kontrolcü olma, terk edildiklerinde karşısındakini suçlama, kıskanma, rakipleriyle rekabete girme gibi başkalarının onları terk etmesini önlemeye yönelik davranışlar sergiler. Bazı bireyler ise engellenemez kayıp acısını yaşamamak adına yakın ilişkilerden tamamıyla uzak durabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şema sürekliliği ile bağlantılı olarak bu şemaya sahip bireyler sıklıkla, kendilerini bırakma olasılığı fazla, bağımsız veya ele geçmez istikrarsız kişiler ile partner olma ve onları önemsedikleri kişiler olarak seçme eğilimi gösterirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.1.2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma**

Bu şemaya sahip bireylerde başkalarından zarar görme, kötüye kullanılma, başkaları tarafından aşağılanma, aldatılma, kandırılma yönünde algılar mevcuttur (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013). Bu bireyler adeta mahkum edilmişlerdir ve fırsat verilirse diğerleri onlardan kendi çıkarları doğrultusunda faydalanacaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Güvensizlik/kötüye kullanılma şeması olan bireyler diğer insanların doğru söylediğine, açık olduklarına inanmayı reddederler. Başkalarının sadece kendileriyle ilgilendiklerini ve ihtiyaçlarını karşılamak için kimseye zarar vermeyeceklerini düşünebildikleri gibi en kötü ihtimalde ise başkalarının kötü niyetli, zarar verici olduklarını ve diğer insanlara zarar vermekten zevk aldıklarını düşünebilirler. Bu şemaya sahip bireylerin yakınlık kurmaktan uzak durma eğilimindedirler. Duygu ve düşüncelerini paylaşmada isteksizdirler, yakınlık kurmazlar ve bazı durumlarda başkasından gelecek saldırıyı önlemek amacıyla diğer insanları aldatma veya istismar etme derecesine kadar ileri gidebilirler. Genellikle belirgin davranışları kurban olma ve istismar edilme olarak görülmektedir. Bazı bireyler istismarcı olma davranışı gösterirken bazı bireyler ise partner seçiminde istismar edici kişileri seçebilir ve seçtikleri partnerlerin onları duygusal, fiziksel ve cinsel yolla istismar etmesine izin verebilirler. Bu şemaya sahip bazı bireyler ise istismar mağdurlarının kurtarıcısı olurlar ve istismarcı olarak düşündükleri kişilere yönelik öfke gösterebilirler. Başkalarının güvenilmeyi hak edip etmediklerini ölçmek amacıyla onları testlere tabi tutabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### 1.3.1.3. Duygusal Yoksunluk

Duygusal yoksunluk şemasının altında yatan başlıca beklenti kişinin duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından giderilmeyeceğidir (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013). Bu şemaya sahip olan bireylerin başkalarından kendilerine koruma, anlayış ve ilgi göstermeleri gibi beklentileri yoktur. Yeterince içtenlik, ilgi veya derin duygular alamadıklarını düşünürler. Kendilerine yol gösterecek birinin varlığını hissedemeyebilirler. Duygusal yoksunluk şeması olan bireylerde yanlış anlaşıldıkları ve dünyada yalnız oldukları düşüncesi vardır. Aşk konusunda ise aşkı aldatıcı, boş ve belirsiz olarak görebilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Yoksunluğun üç türü vardır:

**a. Bakım Yoksunluğu:** İlgi, sevgi, samimiyet, sıcaklık, arkadaşlık, şefkat yokluğu

**b. Empati Yoksunluğu:** Dinleme, kendini açma, duyguları karşılıklı paylaşma yoksunluğu.

**c. Koruma Yoksunluğu:** Otorite, rehberlik yoksunluğu (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

Bakım verecek, ilgi gösterecek, dokunma, kucağına alma gibi davranışsal temasların olmadığı algılanılan durumlarda *bakım yoksunluğu*, kendisini dinleyecek, kim olduğunu anlatabileceği ve nasıl hissettiğini paylaşabileceği kimsenin olmadığı hissedildiği durumlarda *empati yoksunluğu*, yol gösteren ve koruyan kimsenin olmadığı düşünüldüğü durumlarda ise *koruma yoksunluğu* görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Duygusal yoksunluk şeması olan bireyler duygusal ihtiyaçlarını kendileri için önemli kişilerden talep etmeme, rahatlık veya sevgi arzularını isteyememe, kendileri hakkında konuşmazken başkalarına soru sorma, hissettiğinden daha güçlü davranma ve duygusal ihtiyaçlarını yok sayma gibi şemayı pekiştiren davranışlarda bulunurlar. Başkalarından duygusal destek beklentilerinin olmaması nedeniyle talepte bulunmazlar ve sonuç olarak da elde edemezler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Bazı bireylerde duygusal yoksunluk şeması duygusal olmayan veya duygularını gösteremeyenleri kendileri için önemli kişiler olarak belirlediklerinden



genellikle soğuk, uzak, egosentrik ve yoksun kişilerle ilişki kurup duygusal anlamda onları yoksunlaştırırlar. Bu şemaya sahip daha kaçınmacı tarzdaki bireyler ise yalnızlıktan hoşnut olabilirler ve yakın ilişkilerden başkalarından bir şey almayı beklemediklerinden kaçınırlar veya ilişki kurmaktan tamamen uzak durabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.1.4. Kusurluluk/Utanç Şeması**

Bu şemada bireyler kendilerini önemli bakımlardan kusurlu, istenmeyen, aşağı, kötü ve işe yaramaz olarak görebilir ve gerçek kimliklerini açığa çıkarırlarsa sevilmececekleri duygusu hissedebilirler. Kişiler eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya yönelik aşırı düzeyde hassas olmalarından ötürü diğer insanların yanında kendinin aşırı farkında olma, kendini başkalarıyla ölçme, güvensizlik veya yapıldığı düşünülen hatadan dolayı utanç duygusu hissederler. Bahsedilen kusurlar örtük (bencillik, öfke kontrol problemleri, kabul görmeyen cinsel istekler) veya açık (fiziksel görünümünden emin olamama, sosyal yaşamda sakarlıklar) olabilmektedir (Rafaeli, Brenstein ve Young, 2013).

Şemaya özgü tipik davranışlar ise kendilerinin ve diğer insanların değersizleştirmelerini kapsamaktadır. Bu şemaya sahip olan bireyler başkalarının kendilerini değersizleştirmesine ve sözel saldırganlıklarına müsaade ederler. Çoğunlukla eleştirilmeye karşı hassas olduklarından ya şemaya teslim olurlar ya üzülme ya da tersi olarak öfke ifadesi şeklinde davranış gösterme eğilimindedirler. Bu şemaya sahip bireylerde eleştirel ve reddedici eşler seçme eğilimi vardır ve kendilerini seven insanlara karşı eleştirel olabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.1.5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma**

Bu şemaya sahip bireyler kendilerini (aile dışında) dış dünyadan soyutlamış gibi hissederler. Ayrıca hiçbir topluluğa ait hissedememe, kendilerini farklı hissetme görülebilir. Şemaya sahip olanların genel davranışları sınırdan olmayı ya da grup içine

girmekten tümüyle kaçınma şeklinde kendini gösterir. Yalnız başına yapılan aktivitelerle ilgilenirler. Şemanın şiddetiyle ilgili olarak bazı bireyler kendilerini bir alt kültüre ait hissedebilirken onun dışındaki geri kalan tüm sosyal dünyadan yalıtılmış gibi hissedebilir. Bazı yakın ilişkileri olabilir ya da hemen hemen herkesten uzaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.2.ALAN II: ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE KENDİNİ ORTAYA KOYMA**

Bireyin kendi yaşındaki diğer insanlara benzer biçimde bağımsız hareket edememesi ve ailesiyle ayrı olamaması özerklik olarak nitelendirilebilir. Anne-babalar çocukluklarından onlar için her şeyi yapmış, haddinden fazla koruma göstermişler veya aksi biçimde onlarla hiç ilgilenmemişler ya da bakım göstermemişlerdir. Ebeveynleri genellikle özgüvenlerine zarar verici biçimde davranmışlardır ve aile dışında hayatlarını devam ettirebilmeleri için yeterince destek göstermemişlerdir. Böylece bireyler kendi kimliklerini oluşturmada ve yaşamlarına yön vermekte zorluk çekmişlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.2.1. Bağımlılık/Yetersizlik**

Bağımlılık şemasında birey diğer insanlardan destek görmedikçe günlük yaşamının üstesinden gelemeyeceğine inanmaktadır. Aşırı olan bazı durumlarda bireyler günlük yaşamlarındaki sorunlarla baş edemeyeceklerini, sorunları ölçüp tartamayacaklarını, verilen görevlerde başarısız olacakları veya doğru kararlar alamayacaklarını düşünürler. Bu şema bazı bireylerde eş seçme ya da daha profesyonel karar almaları gerekli olması gibi daha sınırlı olan konularda kendini gösterebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Bu bireyler, çocuksu davranırlar ve savunmasız hissederler. Şemanın bağımlılık ve yetersizlik olmak üzere iki unsuru bulunmaktadır. Yeterlilik ögesinde bireyler gündelik yaşamlarında karar verirken güvensizlik yaşarlar, yalnız başlarına değişimle karşılaşmaktan korkarlar ve bu durumdan nefret ederler ve diğer insanların onlar yerine karar vermelerini ve ne yapacaklarını söylemelerini beklerler. İlgi

aradıkları kişiler genelde ebeveynleri, partnerleri, geçici ebeveynleri, arkadaşları, kardeşleri ya da terapistleri olabilir. Temel inanç beceriksiz oldukları ve bu nedenle diğer insanlara bağımlı oldukları yönündedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şemaya özgü tipik davranışlar, diğer insanlardan yardım istemeyi, yeni görevler hakkında sürekli sorular sormayı, kararlarla ilgili tekrarlayan tavsiye arayışları, mali konularda zorlanmayı, seyahati tek başına yapmada güçlük çekmeyi, hemen pes etmeyi, yeni görevler almak istememeyi kapsamaktadır. Şemaya sahip bireylerin düşük bir dilimi kendilerini yetersiz hissetmelerine rağmen her şeyi tek başlarına yapabilecekleri inancındadırlar. Herhangi bir konuda diğer insanlara güvenemezler. Bağımlı olmaları gereken durumlarda bile bağımlı olmayı reddederler. Tek başlarına idare edebilirler ancak bunu önemli ölçüde kaygıyla yaparlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.2.2. Hastalanma veya Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık**

Bu şemaya sahip bireylerin felaketin çok yakında olduğuna, her an başlarına bir şey gelebileceğine ve kişinin bunu önleyemeyeceğine yönelik inançları vardır. Bu inançlardan dolayı korku içindedirler. *Tıbbi felaketler*: AIDS, kalp krizi; *Duygusal Felaketler*: Delirmek vb. ve *Çevresel Felaketler*: Cinayet kurbanı olmak, uçak düşmesi, kaza olması vb.) gibi dış kaynaklı felaket senaryolarını içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

İstenmeyen olayların ortaya çıkmasını engellemek amacıyla yanında su şişesiyle gezme, yaşamı kısıtlayıcı biçimde fobik olma, tekrarlayıcı ritüeller sergileme, sihirli düşünmeyle meşgul olma gibi davranış örüntülerini içeren davranış kalıpları görülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.2.3. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik**

Şemaya sahip bireylerin kimliğinin nerede başladığı ve yapıştığı diğerlerininininde nerede sonlandığı belli değildir. Yapıştıkları kişiler bir ebeveyn, partner, kardeş ya da en iyi arkadaş gibi bir ebeveyn figürüdür. Şemaya sahip

bireylerde tamamen bireyselleşme ya da sosyal yönden gelişmeye karşı olarak ebeveyn figürüne yapışma ve bağıllık gözlenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Çoğunlukla iç içe geçmiş bireylerin birinde veya her ikisinde ötekini sürekli desteği olmadan hayatta kalamayacağına ve mutlu hissedemeyeceğine dair bir inanç vardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Yukarda bahsedilen yapışıklık boyutunun yanı sıra bu şemanın bir de gelişmemiş benlik boyutu olduğu görülmektedir. Bu boyutta bireyler yetersiz benlik duygusu ifade ederler. Ebeveyn figürüyle bağlantılı olarak onların kimliğini almışlardır. Yaşamda sürükleniyormuş gibi yönsüz hissedebilirler. Kim olduklarının farkında değildirler. Kendi tercihlerini, yeteneklerini bilmezler ya da doğan yönelimlerini takip etmezler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.2.4 Başarısızlık**

Başarısızlık şemasında birey kendini kariyer, spor, para, statü gibi konularda diğerlerinden daha başarısız olarak algılama eğilimindedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şemaya özgü genel davranışlar kendi kendini engelleyerek ya da istemeyerek hareket etmekten dolayı şemanın kendini doğrulamasını, verilen görevi yapmaktan kaçınarak ya da erteleyerek kaçınmayı ve sürekli çalışma halinde olma gibi şemayı aşırı telafi etme davranışlarını içerebilir. Bu bireyler çoğunlukla oldukça başarılıdırlar ancak bu başarılarını sahte olarak düşünürler. Dışarıdan başarılı görünseler bile içten içe başarısız yaşayacaklarına inanırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.3. ALAN III: ZEDELENMİŞ SINIRLAR**

Bu alan diğer insanlara karşı sorumlu olma, uzun süreli hedef odaklı olma yönlerindeki eksiklikler gibi içsel sınırlarla ilgili olan şemalardan oluşmaktadır. Bu şemalar başkalarının haklarına karşı saygılı olma, sözünde durma, hedefleri gerçekçi oluşturma ve ulaşmada güçlüklerle neden olmaktadır. Erken dönem yaşantılarda

ailenin fazla izin verici, serbest bırakan yapısından, çocuğa uygun rehberliğin yapılmadığı veya üstünlükle tanımlı olduğu durumlarda bu alandaki şemalar ortaya çıkar (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.3.1 Haklılık/ Büyüklenmecilik**

Bireyin başkalarından farklı olduğu, özel hak ve ihtimamları olduğu, onlardan daha üstün olduğu inancı hissetmesidir. Sosyal etkileşimde karşılıklılık ilkesine göre hareket etmeyi istemezler. Çoğunlukla neyin gerçekçi olduğunu, neyin kabul edilebilir olduğunu ve diğer insanlara ne gibi sonuçlar ortaya çıkaracağını hesaplamaksızın bireyin kendi istediğini yapması ve neyi istiyorsa ona sahip olması gerektiği konusunda ısrar etmesini içermektedir. Güce ve kontrole sahip olmak için bazı durumlarda, şema üstünlük konusunda aşırı odaklanmayı içerir. Diğer insanların ne hissettiği, ne düşündüğü ve neye ihtiyaçları olduğu göz ardı edilir ve güç gösterme, birinin fikirlerini zor kullanarak değiştirme, diğerlerinin davranışlarını kendi istedikleriyle aynı olması için kontrol etme gibi davranışlar gösterilerek onlarla rekabete girebilir ve üzerlerinde hakimiyet kurmak isteyebilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.3.2. Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin**

Bu şemada iki nitelikten yoksun olma söz konusudur: *Özdenetim*, kişinin dürtülerini ve duygularını kontrol altına alma becerisi, *Özdisiplin*, uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek için engellenme ve sıkıntıya katlanma yetisi olarak ifade edilir. Bu şemaya sahip bireylerde uzun süreli amaçlara ulaşmak için kısa süreli tatminlerini geciktirmede sıkıntı yaşarlar. Daha önceden yaşadıkları deneyimlerin olumsuz sonuçlarından ders çıkaramadıkları görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Dikkat eksikliği, düzensiz olma, dürtüsellik, sıkıcı ya da rutin görünen işlere devam etmede isteksizlik, yoğun duygu ifadeleri, öfke kontrolünde problemler veya

histeri nöbetleri, sıklıkla geç kalma ve güvensizlik şemanın genel davranış örüntüleridir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.4. ALAN IV: BAŞKALARINA YÖNELİMLİLİK ALANI**

Bu alandaki şemalar bireyin kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek başkalarının duygu ve reaksiyonlarına aşırı dikkat etmesini içermektedir. Alandaki şemalar sevgi, onay alma, ait olma ve bağlılığı sürdürme veya misillemeden uzaklaşma ihtiyaçları ile aktive olurlar. Bireyin sahip olduğu ihtiyaçları, duyguları ve isteklerini baskılaması ya da farkında olmaması, böylece kendini ifade etmede ve özerklik anlamında sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Bu alandaki şemaların temelinde çocukluk döneminde yaşanan koşullu saygı ve kabul yatmaktadır. Çocukluk döneminde birey beklediği ilgi ve şefkati görebilmek için benliğinin bazı yönlerini baskı altına almıştır. Bazı durumlarda ise anne-babanın ihtiyaçlarına veya statülerine çocuğun ihtiyaçlarından daha fazla önem verilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

##### **1.3.4.1. Boyun Eğicilik**

Boyun eğicilik şemasında bireyin terk edilmekten, öfkeden ve misillemeden kaçmak için kontrolü büyük ölçüde diğer insanlara bırakması yer almaktadır. Boyun eğicilik *ihtiyaçları bastırma*, bireyin tercih, karar ve isteklerini bastırması ve *duyguları bastırma*, öfke gibi duygu ifadelerinin bastırılması olarak iki görünüm şeklinde ortaya çıkmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Bu şema başkalarıyla ve ihtiyaçların boyun eğmesi ile aşırı şekilde çevrili olmayı ifade eder ve otonomi ve kimlik temalarıyla yüksek ölçüde negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Thimm, 2010).

Şemaya özgü genel davranışlarda aşırı itaatkar olma gözlenir. Bireyler tuzağa girme konusunda hassastırlar. Kendilerini otorite konumundaki kişinin eline bırakmış gibidirler. Benimsedikleri otorite figürü güçlü ve dayanıklı olduğundan bireyler boyun eğmek zorunda olduklarını hissederler. Bazı durumlarda şema karşı gelme ve

itaat etmeme gibi davranışlarla kendini gösterir. Asilik bu şemanın en yaygın aşırı telafi şeklidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.4.2. Kendini Feda**

Bu şemada bireyler diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermek için gönüllü olarak kendi mutluluklarını göz ardı ederler. Yardıma ihtiyacı olduğu düşünülen kişiyle bağlantıyı devam ettirme, diğer insanlarda acıya neden olan davranışlardan kaçınma, bencil olmaktan kaynaklı suçluluk hissinden uzak durma şemayla tutarlı davranışları ortaya çıkarır. Şemayla tutarlı olarak bazı durumlarda birey kendi ihtiyaçlarının karşılanmadığını ve bakımını üstlendiği insanlara kırgın olmasına yol açmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Bazı durumlarda şemanın aşırı telafisinde uzun süreli kendini feda ettikten sonra öfke ortaya çıkabilir ve başkalarına yardım etmeyi tümüyle sonlandırabilirler. İlgi gösterdikleri kişilerden takdir görmediklerinde söylenerek intikam alabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.4.3. Onay Arayıcılık**

Güvenli ve sağlıklı bir benlik oluşturmak yerine başkalarının onayını, kabulünü ve ilgisini almak için onlara uyma çabası bu şemanın temelidir. Şemaya sahip bireyler özgün eğilimleri yerine diğerlerinin kabulüne göre hareket ederler. Bireylerde başkalarının onayını kazanmak için para, statü, başarı kavramları aşırı önem taşır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Bu şemanın *onay arama*, herkesin sevgisini, kabul edilmeyi, uygun görülmeyi isteme ve *takdir isteme*, alkış, beğenilme vb. İsteme olmak üzere iki alt türü bulunmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şemaya özgü davranışlar onay görmek için insanları sevindirme veya uyumlu olma eksenindedir. Bazen itaatkar rolünde olabilirler. Başkalarını memnun etmeyi görev haline getirdiklerinden insanlar yanlarında gergin hissedebilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.5. ALAN V: AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASTIRILMIŞLIK**

Bu alan spontan olma ve oyun gibi bazı genelgeçer ihtiyaçların görmezden gelinmesiyle ilişkilidir. Bu durumda bireyler duygularını, düşüncelerini ve isteklerini bastırmak zorunda kalabilirler. Alandaki şemalar çoğunlukla, katı, acımasız, talepkar ailelerde ortaya çıkmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik**

Bu şemada hayatın olumsuz yönlerine yönelik aşırı vurgu varken olumlu yönler göz ardı edilir. Şemaya sahip bireylerin parasal, mesleki ya da ilişkiler anlamında her şeyin kötü olacağına, iyi gidiyor gibi görünen yanların bile bozulacağına dair bir inançları vardır. Kendilerine kayıp, dağılma yaşatacak hatalar yapmaktan korkarlar. Anksiyete, aşırı tetikte hali görülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Bu bireylerin erken dönemdeki yaşantıları oldukça fazla sıkıntılı geçmiştir. Bireyler erken dönemde yaşamaları gereken doğal iyimserlik halini kaybederler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

#### **1.3.5.2. Duyguların Bastırılması**

Bu şemanın genel özelliği bireylerin diğer insanların eleştirilerinden, utanma duygusundan ve kontrolü kaybetme halinden uzak durmak için kendiliğinden davranma, hissetme ve iletişime geçme konularının bastırılmasıdır. Genellikle *öfke ve agresyon, olumlu istekler (neşe, şefkat, cinsellik, oyun), duyguları ifade etmenin bastırılmasına ve duygular yerine mantığa önem vermeye* rastlanır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Bu şema spontan duyguların ve davranışların yetersizliğini ifade eder ve gelişim dönemlerinden yakınlık kurma dönemiyle (bağlılık hissinin olduğu



biriyle yakın ve şefkatli ilişki kurma kapasitesi) negatif yönde güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Thimm, 2010).

Şemaya sahip bireyler kişilerarası ilişkilerinde yakınlık kurmada kontrolcüdür ve duygularını gösterirlerse kontrollerini kaybetmeye yönelik korkuları vardır. İlişkisel anlamda ise duygularını bastıran bireyler çoğunlukla duygusal ve dürtüsel partner edinme eğilimindedirler. İlişkide zamanla baskılayan tarafla duygusal taraf arasında kutuplaşma olabilir ve çiftler başta birbirlerine çekici gelen özelliklerini hoş bulmamaya başlayabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.5.3. Yüksek Standartlar/ Aşırı eleştiricilik**

Şemanın genel özelliği bireylerin eleştirilmekten uzak durmak amacıyla davranış ve kendini ortaya koyma alanında benimsedikleri yüksek standartlara ulaşmak için aşırı çabalamaları gerektiğini düşünmeleridir. Bireyler sürekli sürekli baskı altında gibi hissetme, yavaşlayamama, hem kendilerine hem de diğer insanlara yönelik aşırı eleştirel davranma gibi durumlar yaşarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Şema; mükemmeliyetçilik, ayrıntılara takılma ve normale göre iyi olmasına rağmen performansını küçümseme; pek çok alanda gerçeklikten uzak katı ahlaki, kültürel, dini kuralları benimseme, “-meli, -malı” içeren konuşmalar, zaman ve verimlilik ile aşırı uğraşma, daha fazlasını başarabilmek isteme gibi konuları içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **1.3.5.4. Cezalandırıcılık**

Şemada bireylerin kendilerinin ve diğer insanların hataları nedeniyle aşırı biçimde cezalandırılmalarını öngören bir özellik vardır. Şemaya sahip bireylerde kendi isteklerine ve normlarına uymayan kişilere karşı tahammülsüz, kızgın, toleranssız olma yönünde bir tutum vardır. Normalde üstünde çok durulmayacak durumlarda kendilerinin ve diğer insanların eksikliklerini kabulde veya empati

yapabilmede isteksiz olmasından kaynaklı hataların affında zorluk yaşanmasına neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Bilişsel psikoloji açısından oldukça geniş ve önemli bir yere sahip olan şema kavramına erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte yeni bir boyut kazandırılmıştır. Erken dönem uyumsuz şema olarak 18 adet şema tanımlanmış ve şemaların yaşamın ilk dönemlerinde çevresel etkenler ve mizacın da katkısıyla ortaya çıktığı belirtilmiştir. Buna göre, erken dönem uyumsuz şemalar yaşamın ilk dönemlerinde oluşan ve ergenlikte de gelişen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilindik, tanıdık olmalarından ve haklı çıkmak istemelerinden dolayı erken dönem uyumsuz şemalar değişime karşı oldukça dirençlidirler ve bu nedenle varlıklarını sürdürme eğilimindedirler. Ayrıca süregelen, katı ve değişmez olduklarından birey, şemalarını sürekli doğrulayacak biçimde hareket eder. Şemanın aktive olmasıyla şemanın içerdiği temel inançları birey sürekli haklı çıkaracaktır. İlişkiler söz konusu olduğunda birey, şemalarını doğrulayacak yönde partnerler seçme eğilimindedir. Bireyde birden fazla şema aynı anda var olabilir. Yine belli bazı şemalar diğerleriyle bağlantılı olarak ortaya çıkmaktadır.

#### **1.4. KARŞILIKLI BAĞIMLILIK KURAMI VE YATIRIM MODELİ**

Kişilerarası ilişkiler alanı sosyal bilimlerin ve davranış bilimlerinin hızla gelişen alanlarından biridir (Holmes,2000). Bu alanda ortaya çıkan önemli kuramlardan biri de Kelley ve arkadaşlarının geliştirdiği karşılıklı bağımlılık kuramıdır.

##### **1.4.1. KARŞILIKLI BAĞIMLILIK KURAMI**

Karşılıklı bağımlılık kuramı, Thibaut ve Kelley tarafından 1959 yılında yayımlanan Grupların Sosyal Psikolojisi (The Social Psychology of Groups) isimli kitaplarında yer almıştır. Sözü edilen kitapta kuram çoğunlukla grubun yapısı ve dinamikleri kapsamında ele alınmıştır. Thibaut ve Kelley 1969 yılında kuramlarını genişleterek 1978 tarihli Kişilerarası ilişkiler: Bir Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

(Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence) isimli kitaplarında duygusal ilişkileri daha kapsamlı olarak incelemişlerdir (Büyükşahin, 2006).

Karşılıklı bağımlılık kuramı, açıklama gücü ilişkideki insanların bireysel hazırlıkları veya planlarına göre değil karşılıklı bağımlılık yapısının analizine dayalı bir birleşimdir. “Bağımlılık” kavramı özellikle ilişkinin sürekliliğini anlamaya çalışırken karşılıklı bağımlılık kuramının merkez özelliği olarak ortaya çıkmaktadır (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Kelley ve arkadaşları (1983), karşılıklı bağımlılık kuramında her bir partnerin birbirine uyguladığı sosyal etkileşim ve etkilerin temel olduğunu iddia ederler (Holmes, 2000). Yaklaşımlarında ilişkinin, partnerlerin kendilerine değil her iki partnerin kesişimine dayalı bir özellik olduğu vurgulanır. Bu açıdan bakıldığında ilişki araştırmasının temel amacı nedensel dinamiklerin veya partnerlerin sosyal etkileşimlerinde zamanla düzenli bir hal alan davranışlarının altında yatan sürecin açıklanmasıdır (Holmes, 2000). Kuram, özellikle iki birey arasındaki, her bir partnerin diğerinin kazançlarını etkileme becerisine dayanan yapısıyla ilgilidir (Rusbult ve Buunk, 1993). Etkileşimler bir veya daha fazla ihtiyacı tatmin etme kapasitelerine göre memnun edici veya tatmin etmede başarısız veya önemli ihtiyaçlara karşı olmalarına göre hoş gitmeyen şekilde deneyimlenebilirler (Rusbult ve Van Lange, 2002).

Etkileşiminin sonuçları pek çok farklı terimle açıklanabilse de Karşılıklı Bağımlılık temelinde bu sonuçlar elde ettiği “ödülleri” ve maruz kaldığı “bedeller” olarak adlandırılmıştır. Ödüllerle kişinin hoşnut olduğu doyum, haz ve memnuniyet ifade edilmektedir. Bedellerle ise ardışık davranışların performansını kısıtlayan veya engelleyen faktörler belirtilmektedir (Thibaut ve Kelley, 2009).

Kazanç kontrolünü ve bağımlılığı tanımlamada karşılıklı bağımlı ilişkilerin dört özelliği ele alınmaktadır: *Bağımlılığın düzeyi*, zayıfa karşı iyi kazançlar sağlama, her bir partnerin partnerine ve ortak aktivitelere olan bağlılık düzeyini, *bağımlılığın karşılıklı olması*, partnerlerin karşılıklı veya tek yönlü bağımlılık düzeyi veya eşit olarak birbirlerine ihtiyaçları olmasını; *Kazançların uyuşması*, partnerlerin ortak kazançlar için tercihlerinin çatışmasına karşılık karşılıklı olmasını; *bağımlılığın temeli/kaynağı* bireyin kontrolüne karşı ortak olmasını içeren bağımlılığın düzeyini ifade etmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Bağımlılığın temeli -bağımlılık partner kontrolünden türese veya türemese de- partnerlerin bir diğerinin sonucunu etkileme

yolunu tanımlamaktadır. Partner kontrolü bireyin sonuçlarının partnerin elinde olduğunu göstermektedir. (Rusbult ve Van Lange, 2003).

Karşılıklı bağımlılık, yakın ilişkilerdeki partnerlerin birbirinin deneyimlerini etkilediğini ve birbirlerine araçsal destek, etkileme, seksüel doyum ve duygusal yakınlık kurma gibi değerli sonuçlar açısından ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Bu bağlamda devam eden ilişkinin iki önemli özelliği doyum düzeyi ve bağımlılığın düzeyi olmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993).

*Doyum düzeyi*, bireyin bir ilişkiyi olumlu değerlendirmesi ve partnerin önemli ihtiyaçları karşılayacağına inanmasıdır. Doyum, bütün ilişkiyle ilgili pozitif ve negatif duyguları da kapsamaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). Doyum düzeyi ilişkide deneyimlenen olumluya karşı olumsuz etkileri ifade etmektedir. Doyum, bir partnerin bireyin en önemli ihtiyaçlarını karşılama kapasitesinden etkilenmektedir. (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Partner seçimi süreci tamamlandığında ve ilişki resmileştiğinde birkaç değişken ilişkinin yapısını belirlemektedir (White, Hendrick ve Hendrick, 2004). Bu değişkenlerden biri her ilişkinin değerlendirilmesinin temel noktası olan ve partnerlerin arasındaki duyguların, düşüncelerin ve davranışların gelişimini sağlayan ilişki doyumudur (Nowak ve Danel, 2013). *Bağımlılığın düzeyi*, ilişkideki bireysel ihtiyaçlar veya arzulanır sonuçlara ulaşmak için ilişkiye güvenmeye tekabül etmektedir. (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Thibaut ve Kelley'nin (1959) karşılıklı bağımlılık kuramı bireylerin ilişkilerini değerlendirirken karşılaştırma düzeyi (KD) ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi (KD Seç) olmak üzere iki alanda değerlendirme yaptıklarını ileri sürmektedir. İlişkideki bireylerin ilişkilerinin istenirliğini veya ilişkiden sağlanan doyum alma seviyelerini ele alırken yararlandıkları ölçütler *karşılaştırma düzeyini (KD)* belirlemektedir (Akt. Büyükaşahin ve Hovardaoğlu, 2007). KD, bireyin beklediği ortalama kazançları ifade eder ve geçmiş ilişki deneyimlerinden ve benzer başka ilişkilerle karşılaştırmadan etkilenir. Bireyler ilişkilerinden doyum alma düzeylerini ve ilişkilerinin çekiciliklerini değerlendirirken KD'yi kullanırlar (Rusbult, 1980). Bireylerin ilişkinin devam edip etmeyeceğini değerlendirirken kullandıkları ölçütler ise *seçenekler için karşılaştırma düzeyi* olarak nitelendirilmektedir. Hali hazırda süren ilişkisinden başka bireyin ulaşılabilir uygun seçeneklere göre kabul edebileceği en düşük kazanç veya doyum düzeyi seçenekler için karşılaştırma düzeyi olarak düşünülebilir. Bu seçenekler aile üyeleri olabildiği

gibi, arkadaşlar, bir başka ilişki kurulabilecek kişi veya yalnız olma olarak düşünülebilir. İlişkiden algılanan doyumunu karşılaştırma düzeyi belirlerken ilişki bağlanımını seçenekler için karşılaştırma düzeyi belirlemektedir (Akt. Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2007).

Karşılaştırma düzeyi (KD) bireyin ilişkinin ödülleri ve bedellerini değerlendirirken neyi hak ettiğini hissetmesi açısından kullandığı standarttır. Karşılaştırma düzeyinin üstünde yer alan ilişki sonuçları nispeten doyum verici olacak ve bireye çekici gelecektir. Sonuçlar KD'nin altında kalıyorsa ilişki doyum vermeyecek ve çekici olmayacaktır. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise bireyin uygun seçeneklerin ışığında kabul edeceği sonucun en düşük düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre sonuçlar KD seç'in altındaysa birey ilişkiyi bırakacaktır. KD seç'in yüksekliği temelde bireyin en uygun alternatifinin kalitesine bağlı olacaktır- bu da deneyimlenen ödül-bedel durumlarına veya daha doyum verecek uygun ilişkinin var olduğuna inanmaktır (Thibaut ve Kelley, 2009).

Karşılıklı bağımlılık kuramı ilişki de bağlılığın kişinin partneriyle ilişkisini sürdürmeyi istemesi (Örn, memnuniyet yüksekse) ve kişinin partneri dışında başka seçeneğinin olmaması (alternatiflerin yetersiz olması) durumunda yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Akt. Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Karşılıklı bağımlılık kuramı kazançların bireyin beklentileri veya karşılaştırma düzeyiyle ilişkili olduğunu ileri sürer. Bir ilişkiden alınan kazanç karşılaştırma düzeyini aşıyorsa kişi doyuma ulaşır. Ancak kazanç karşılaştırmadan düşükse doyumsuzluk yükselir (Etcheverry, Le, Wu ve ark., 2013).

Bedellere bağlı ödüllerin dengesi karşılaştırma düzeyini ve seçenekler için karşılaştırma düzeyini aşıyorsa, doyum ve bağlılık yüksek olacaktır. Eğer kazançlar karşılaştırma düzeyinin altında fakat seçenekler için karşılaştırma düzeyinin üstündeyse doyum düşük olur, bağımlılık yükselir. Eğer kazançlar karşılaştırma düzeyinin üstünde fakat seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altındaysa doyum yükselir fakat bağlılık azalır. Kazançlar karşılaştırma düzeyinin ve seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altındaysa doyum ve bağımlılık azalır (Rusbult ve Buunk, 1993).

Karşılıklı bağımlılık kuramında karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi merkez bir yer tutmaktadır. Karşılaştırma düzeyi bireyin

ilişkiden doyum sağlayıp sağlamadığını değerlendirirken kullandığı ölçütler olarak, seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise ilişki bağlılığının ve sürekliliğinin değerlendirilmesinde bireyin var olan alternatif ilişkiden alabileceği doyum seviyesini karşılaştırırken kullandığı standartlar olarak tanımlanabilir. Karşılıklı bağımlılık teorisi ilişki sürekliliğini alternatiflerin varlığı ve doyum seviyesiyle tam olarak açıklayamamaktadır. Bu nedenle bir sonraki bölümde teorinin genişletilmiş şekliyle Yatırım Modeli olarak adlandırılan kurama yer verilmiştir.

#### **1.4.2. YATIRIM MODELİ**

Devamlılığın ve katılımın geniş çapta devam ettiği çeşitli formlardaki ilişkilerin (romantik, arkadaşlık, iş) doyumunu ve bağlılığın düzeyini yordamak yatırım modelinin temel amacıdır (Rusbult, 1980).

Yatırım modeli karşılıklı bağımlılık kuramı içinde temellenir ve ilişkiden sağlanan doyum, alternatiflerin değerlendirilmesi ve yatırımların ilişki bağlanımının yordayıcısı olduğuna dikkat çeker (Etcheverry, Le, Wu ve ark., 2013). Yatırım modeli bireylerin genellikle ödülleri yükseltirken bedelleri düşürme eğiliminde olduklarını iddia eder. Karşılıklı bağımlılık teorisinde olduğu gibi ilişkiden doyum alma ve ilişkiye katılım, ilişkinin sonuç değerinin ve bireyin ilişkinin niteliğiyle ilgili beklentilerinin veya karşılaştırma düzeyinin arasındaki çıkarımın bir sonucudur (Rusbult, 1980).

Yatırım modeli karşılıklı bağımlılık kuramını iki açıdan genişletir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Birincisi yatırım modeli doyum seviyesi ve alternatif çeşitlerinin tümüyle bağlılığı açıklamadığını ileri sürer. Eğer bağlılık yalnızca şu anki ilişkiden memnuniyeti başka yerde beklememeden kaynaklansaydı az sayıda ilişki devam ederdi. Bir ilişki zayıf sonuç veya çekici bir alternatifin belirmesi sebebiyle gücünü kaybederdi. Gerçek hayatta bazı ilişkilerin çekici alternatifin varlığına ve hatta ilişki çok da doyum verici olmamasına rağmen hayatta kaldığı görülmektedir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Yatırım modeli, bağlılığın üçüncü bir faktörden daha etkilendiğini ileri sürer- *yatırım boyutu*. Yatırım boyutu bir ilişkiye bağlı kaynakların önemi ve boyutu anlamına gelmektedir. Bu kaynaklar ilişki son bulduğunda kaybedilecek veya

değerinde azalma olacak kaynaklardır (Akt. Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). İlişki geliştikçe, partnerler ilişkilerini geliştirme umuduyla pek çok kaynağa yatırım yaparlar (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Yatırımlar iki türlü olabilir: *İçsel Yatırımlar*, zaman, duygusal bağlanma, para vb. gibi bağlılığı artıran yatırımlardır. *Dışsal yatırımlar* ilişkiyle sonradan bağlantılı hale gelen dolaylı yatırımlardır (Rusbult, 1980). Dışsal yatırımlar, ortak arkadaşlar, kişisel kimlik, çocuklar veya paylaşılmış ailevi sorumluluklar gibi ikincil kaynaklar ilişkiye dahil olduğunda var olmaya başlar. Dolaylı kaynaklar bağlılığı geliştirir çünkü yatırım eylemi devam etmek için güçlü bir psikolojik teşvik aracı olarak hizmet edip ilişkiyi bitirmenin bedelini yükseltir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Yatırımların iki türü de taşınamaz olduğundan ve ilişkinin bozulmasından etkilenmeyeceğinden yatırım yapan birey devam eden ilişkiyi bitirmeye daha az eğilimli olur. Bağlılık zaman geçtikçe artar çünkü ilişkiye konulan kaynaklar ilişkiyi bitirmenin bedellerini yükseltir (Rusbult, 1980).

Yatırım modeli karşılıklı bağımlılık kuramını bağlılığın bağımlılığın yükselmesinin bir sonucu olarak ortaya çıktığını öne sürerek de genişletmektedir. *Bağlılık düzeyi* psikolojik bağlanma hissi kadar uzun süreli bir yönelimi de içeren, ilişkiyi sürdürmeye niyet etmek olarak tanımlanır (Akt. Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Bağlılık bir partnere bağlanma hislerini ve ilişki sürdürme isteklerini de içeren uzun süreli bir oryantasyondur. Bu nedenle bağlılık, bilişsel ve duygusal bileşenleri de içeren, direk olarak süren ilişkideki geniş çapta davranışları etkileyen öznel bir durum olarak tanımlanır. Yüksek bağlılığı olan bireyler ilişkilerine ihtiyaç duyar, partnerlerine bağlı hisseder ve ilişkilerine yönelik daha geniş ve uzun süreli bakış açıları vardır (Rusbult ve Buunk, 1993).

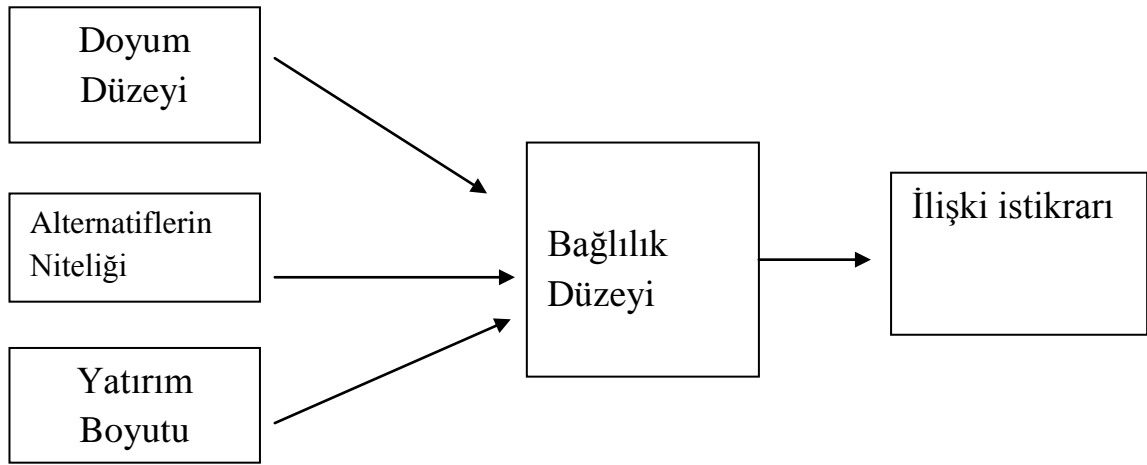
Yatırım modelinde doyumun yapısı direk olarak pozitif veya negatif ilişki sonuçlarını ortaya çıkarmak için ilişkiyle bağlantılı ödülleri ve bedelleri birleştiren karşılıklı bağımlılık kuramından gelmektedir (Etcheverry, Le, Wu ve ark., 2013). Şaşırtmayacak biçimde, doyum düzeyi, duyguları ve bağlılığı etkileyen bir özelliktir. Karşılıklı Bağımlılık Teorisine uygun olarak karşılaştırma düzeyi düşük olduğunda ve ilişkiler önemli ihtiyaçları karşılayıp kazançlar sağladığında bireyler daha doyumlu hissetmektedir. Doyum hisleri, arkadaşlarla veya akrabalarla sosyal karşılaştırmalarla olduğu kadar önceki aşk ilişkileriyle de şekillenen karşılaştırma düzeyinden de etkilenmektedir. Bir ilişki bireyin tamamlanma ihtiyaçlarını ve ilişki

kalitesiyle belirlenen genellenmiş beklentilerini aşıyorsa doyum düzeyi artacaktır (Rusbult ve Buunk, 1993).

Yatırım modeli bireylerin yüksek ödülleri (çekici bir partner, partnerle tutum benzerliği olması vb.) ve düşük bedelleri (sık olmayan tartışmalar, kan bağı vb.) olduğunda ilişkiyi doyum verici bulacağını varsayar (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986). Birey, ilişkiyle bağlantılı ödüller yükseldikçe, bedeller azaldıkça ve beklentiler düştükçe ilişkiyi çekici bulur ve ilişkiden doyum alır (Rusbult, 1980).

Karşılıklı bağımlılığın devamı olarak yatırım modeli bireylerin, zayıf nitelikli alternatiflerin olduğuna inandıklarında, ilişkilerine daha bağımlı olduklarını öne sürer. Alternatif seçenekler, bireyin uygun alternatiflerin çekiciliğini değerlendirmesini belirtmektedir- başka bir ilişki, takılma veya ilişkide olmama seçeneği. Algılanan seçeneklerin değerlendirilmesi sadece belirli alternatiflerin çekiciliğinden değil, romantik olmayan arkadaşlıklar, hobiler veya sosyal ağlar gibi eş zamanlı alternatiflerden de etkilenmektedir. Genel anlamda seçeneklerin niteliği, bireyi bir ilişkiden uzak tutma gücü veya bireyin önemli ihtiyaçlarını verimli olarak ilişki dışında da gidermesinin düzeyi olarak tanımlanabilir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Bağlılık, ilişkiyi sürdürmek istemenin (doyum hissetmek), sürdürmeye ihtiyaç duymanın (yüksek yatırımların olması) ve sürdürmekten başka seçeneğin olmaması (zayıf alternatifler) ile belirlenen ilişki durumunun temel bir ölçütüdür. Bireyler giderek bağlı hale geldiklerinde güçlü bir bağ geliştirmeye de eğilimli olurlar (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).



Şekil 1. Bağlılık sürecinin yatırım modeli (Rusbult, Martz ve Agnew; 1998).



Şekilden de anlaşılacağı gibi yatırım modeli, üç bileşenden oluşan bağlılık düzeyinin, ilişki istikrarını belirlemede önemli olduğunu öne sürmektedir. Doyum düzeyi, alternatiflerin niteliği ve yatırım boyutu bağlılık düzeyini belirlemede, bağlılık düzeyi ise ilişkinin devam etme olasılığını yordamaktadır. Birey ilişki doyumunu yüksek, alternatiflerin niteliğini düşük olarak değerlendirdiğinde ve yatırım boyutu yükseldiğinde ilişkiye bağlanımı artacak ve ilişki devam edecektir.

## **1.5. YATIRIM MODELİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR**

Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ve yatırım modeli ile ilgili direk olarak yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle yatırım modeli ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumunu, evlilik doyumunu, boşanma arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalara yer verilmiştir.

### **1.5.1. Yatırım Modeli ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Evli çiftlerle yapılan boylamsal bir çalışmada doyumun, alternatiflerin niteliğinin ve yatırımların bağlılığın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Doyum, hem kadınlarda hem de erkeklerde bağlılığın alternatiflerin niteliğine ve yatırımlara göre daha güçlü bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Erkek ve kadın eşlerin evliliklerine bağlılıklarının ilişki istikrarını yordadığı ve her iki eşin bağlılığının her birinin ayrı bağlılığından daha güçlü bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Impett, Beals ve Peplau, 2001).

Yatırım modeli ile ilgili yapılan bir çalışmada bağlılığın doyumla ve yatırım boyutuyla pozitif, seçeneklerin niteliği ile negatif yönde ilişkili olduğu yapılmış çalışmalarda gösterilmiştir. Ne doyum ne de bağlılık tutarlı olarak ilişki bedelleriyle negatif yönde ilişkili bulunmamışken, doyum ve bağlılık ilişkisi ödülleriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Evli bireyler bekarlara göre daha yüksek düzeyde bağlılık

göstermiştir. Daha uzun süreli ilişki süresi yüksek ödül değeriyle, yüksek bedel düzeyiyle ve daha yüksek yatırım düzeyiyle ve bağlılıkla ilişkili bulunmuştur. Yüksek doyum ve zayıf alternatifler tutarlı olarak yüksek bağlılık düzeylerine sebep olmaktadır. Daha büyük yatırım boyutu tutarlı olarak güçlü bağlılığı ortaya çıkarmaktadır. Fakat yatırım-bağlılık ilişkisi bekar, daha genç ve uzun süreli ilişkisi olan bireyler için anlamlı olarak bulunmamıştır. Yüksek ödüller, düşük bedeller, zayıf alternatifler ve daha büyük yatırımlar güçlü bağlılığı geliştirmektedir (Rusbult, Johnson, Morrow, 1986).

Yatırım modeli üzerinde yapılan bir çalışmada ise doyum düzeyi, alternatiflerin düzeyi ve yatırım boyutu değişkenlerinin bağlılıkla yüksek korelasyon gösterdikleri bulunmuştur. Doyum düzeyinin bağlılığın, alternatiflerin niteliği veya yatırım boyutundan daha güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Dahası, erkekler ve kadınların doyum düzeylerinin, yatırım boyutlarının, alternatiflere bakışlarının anlamlı olarak farklı olmadığı bulunmuştur (Le ve Agnew, 2003).

Son yıllarda yapılan bir çalışmada alternatiflerin niteliği azaldıkça kadınlar ve erkeklerin ilişkiye bağlılıklarının güçlendiği ortaya konulmuştur. Buna göre insanların alternatifleri bağlılığa ve doyuma anlamlı olarak aracılık etmektedir. Daha yüksek doyum güçlü bağlılığı yordayan alternatiflerin zayıflığıyla birlikte ortaya çıkmaktadır (Macher, 2013).

Homoseksüel ve heteroseksüel erkeklerle yapılan bir çalışmada ise somut ve soyut yatırımların anlamlı olarak her iki grupta da bağlılıkla güçlü ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Her iki grup için de soyut yatırımların somutlara göre daha anlamlı olarak bağlılığı yordadığı bulunmuştur. Heteroseksüel erkeklerin yaş ve birlikte yaşama durumları anlamlı olarak bağlılığı yordadığı sonucuna varılmıştır. Birlikte yaşayan ve daha ileri yaşlardakilerin birlikte yaşamayan ve daha genç yaşlardakilere göre daha bağlı olarak görünmektedir. Alternatiflerin niteliği bağlılıkla negatif ilişkili bulunurken doyum ve yatırımlar bağlılığın güçlü pozitif yordayıcıları olarak bulunmuştur (Lehmiller, 2010).

Ülkemizde yatırım modelini inceleyen bir araştırma sonuçlarında kadın ve erkeklerin ilişki istikrarında çok az boyutta farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışma özellikle seçeneklerin niteliğini erkeklerin kadınlara göre daha olumlu değerlendirdiklerini göstermiştir (Halat, 2009).

İlişki kalitesiyle ilgili yapılan bir çalışmada birlikte yaşayan çiftlerin evli çiftlere göre daha zayıf ilişki kalitesi bildirdiği bulunmuştur. Araştırmada evlenmeye niyetli olan (nişanlı vb.) bireylerle evli çiftler arasında ilişki doyumu açısından çok az bir farklılık gösterilmiştir (Brown ve Booth, 1996).

Yapılan bir çalışmada evli insanların yüksek düzeyde ilişki doyumları olduğu ortaya konmuştur. Evlenmeden birlikte olan ancak evlenme ve birlikte yaşama niyeti olanların evlenme ve birlikte yaşama niyeti olmayanlara göre daha yüksek düzeyde doyum hissettikleri bulunmuştur. Aynı yaşayan ve birlikte yaşama niyeti olmayanlar en düşük ilişki doyumu düzeyi belirtmişlerdir. Kadınlar için ilişki doyumunun ve ilişki süresinin ve yaşın doğrusal olmadığı bulunmuştur: araştırmaya göre doyum yaş ilerledikçe azalmakta ve daha geç yaşlarda ise stabil kalmaktadır. Birliktelik süreğenliği ile ilişki doyumunun doğrusal olmayan bir ilişki içinde olduğu gösterilmiştir. Araştırmada birliktelik türüne göre ilişki doyumunda bir farklılık gösterilememiştir. Sağlık, cinsiyet tutumları ve çalışma durumu ve evde çocukların olması gibi değişkenlerin ilişki doyumu açısından kadınlarda ve erkeklerde benzer etkiler ortaya çıkardığı bulunmuştur. Evde genç çocukların bulunmasının ilişki doyumunu düşürdüğü sonucu elde edilmiştir. Kadınların çalışmama durumunun da ilişki doyumları ile negatif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. (Tai, Baxter ve Hewitt, 2014).

Yapılan bir çalışmada ise hem kadınlar hem de erkeklerde ilişkiye yaptıkları yatırımın ilişki süresi uzadıkça arttığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada kadınlara göre erkeklerin seçeneklerin niteliğini daha olumlu değerlendirdiği bulunmuştur. Ayrıca flört eden ve birlikte yaşayan bireylerin evli olan bireylere göre seçenekleri daha fazla değerlendirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. İlişki yatırımı açısından bakıldığında evli olan bireylerin ilişkilerine flört eden ve birlikte yaşayan bireylere göre daha fazla yatırım yaptıkları ortaya çıkmıştır. Araştırmaya göre kadınlar ve erkekler seçeneklerin niteliğini ilişki süresi uzadıkça daha olumsuz değerlendirmektedir. Yine ilişki süresi uzadıkça kadınlar ilişkilerine daha fazla yatırım yapmaktadır. Yaş ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Buğa, 2009).

Büyükşahin (2006), tarafından yapılan bir araştırmada göre ilişki doyumu düzeyi flört edenlerde sözlü/nişanlı olanlara göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. Sözlü/nişanlı olanlara göre flört edenlerin seçeneklerin niteliğini daha olumlu

değerlendirdikleri görülmüştür. Yine sözlü/nişanlı olanların ilişki yatırımını düzeyleri anlamlı olarak flört edenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre seçeneklerin niteliğini daha olumlu değerlendirdiği yine araştırmanın bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişkiye bağlılık, ilişki süresi, ilişkinin sürmesini bekleme, romantik ilişkilerde gelecek zaman yöneliminin olması değişkenlerinin ilişki yatırımını pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Çalışmada katılımcıların geleceğe yönelik plan yapma düzeyleri arttıkça ilişki doyumlarının da düzeylerinin arttığı bulgusu edinilmiştir. Kadın ve erkeklerde ilişki doyumunun, ilişkinin niteliğini değerlendirme ve ilişkide güvende hissetme değişkenleri tarafından yordandığı sonucuna varılmıştır. Yine kadın ve erkeklerde seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunun gelecek zaman yönelimi boyutu tarafından anlamlı olarak yordandığı bulunmuştur.

### **1.5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişkiler Hakkında Yapılmış Çalışmalar**

Şema odaklı model, erken dönem temel ihtiyaçlar ve yetişkin ihtiyaçlar birlikte tamamlandığında ilişki doyumunun ortaya çıktığını iddia eder. Tanımlanan 18 tane erken dönem uyumsuz şemadan 11 tanesi direk olarak yakın ilişkilerle ilgilidir (Young ve Gluhoski, 1997).

Terk edilme/ İstikrarsızlık, diğerlerinin destek vermede kalıcı veya güvenilir olmadığını ifade eder. Bu şemaya sahip bireyler partnerlerinin onları terk edeceğine dair sürekli bir korku içindedir. İlişkilerinin güvenilir olmadığına dair bir hisleri vardır. Terk edilmeyeceklerine dair partnerlerinden sürekli bir güvence arayışı içinde olabilirler ya da güvenilmez partnerler seçerek şemayı sürekli kıırlarlar. Tam tersi olarak bu şemanın olmadığı durumlarda, sağlıklı bireyler bağlı ve bağlanabilir partnerler seçerler. Böylece güvenlik hissi sürer (Young ve Gluhoski, 1997).

Güvensizlik/kötüye kullanılma şeması diğerlerinin acı vereceğini, düşmanlık göstereceğini veya bireyi sömüreceği beklentisini içerir. Mutsuz ilişkilerde bireyler fiziksel veya sözel istismar eden partnerler seçiyor olabilirler. Bazıları, partnerlerine güvenemeyeceklerini, belki onlara ihanet edeceklerine inanıyor olabilirler. Bu şemanın yokluğunda tatmin edici ilişkiler ortaya çıkar çünkü bireyler güvenilir ve

sadık partnerler seçme eğiliminde olurlar. Partnerleriyle beraberken güvende ve koruma altında hissederler (Young ve Gluhoski, 1997).

Duygusal yoksunluk şeması yakın bağlanmanın en önemli belirleyicisidir. Bireyler destek ihtiyaçlarının diğerleri tarafından yeterince karşılanmayacağını beklerler. Partnerlerinden, giderilmesi imkansız olan aşırı düzeyde destek, dikkat ve ilgi ihtiyaçlarını talep edebilirler. Bu şema olmadığında sağlıklı ilişkilerdeki partnerler ihtiyaçlarını ifade eder ve giderirler. Partnerler tartışmaya ve uzlaşmaya gönüllüdür, bu da doyuma aracılık eder (Young ve Gluhoski, 1997).

Bağımlılık/Yetersizlik şeması bireylerin günlük işlerle baş edemeyeceği inancını içerir. Bu bireyler kendilerini çaresiz olarak görür ve başkalarından daha çok yardım/destek talep ederler. Bu bireyler için tatmin edici olmayan yetişkin ilişkileri aşırı korumacı fakat onları güvende hissettiren partnerleri içerebilir. Bu şemaya sahip olmayan bireyler kendi güçlerini destekleyen ve yeni ve ilgi çekici amaçlara ulaşmak için cesaretlendiren partnerler seçerler (Young ve Gluhoski, 1997).

Yüksek standartlar şeması, genellikle utanç hissetmekten uzak durmak için üst seviyede katı ve mükemmeliyetçi içselleştirilmiş standartları yansıtır. Şemaya sahip bireyler kendilerine ve diğerlerine karşı eleştirel olabilir. Şemaya sahip yetişkinler gerçekçi olmayan yüksek beklentilerle partnerlerine karşı aşırı talepkar olabilir. Partnerleri bu talepleri karşılayamadığında bireyler kızgın ve kırgın olurlar. Şemaya sahip bazı bireyler ise yüksek standartlarını yüzeyde karşılayan “ödül” partnerler seçebilirler fakat ilişkileri yüzeysel ve tatminsiz olur. Bazı bireyler asla tatmin olmayacakları partnerler seçerler. Şema yokluğunda, tatmin edici ilişkilerde partnerler birbirlerini zayıf ve değerli yanlarıyla kabul ederler (Young ve Gluhoski, 1997).

İç içe geçme /Gelişmemiş benlik şemasında bireyler önemli diğerleriyle içiçe geçmişlerdir ve sınırlı bir bireysel kimlik duygusuna sahiptirler. Şemaya sahip bireyler benzer olarak sırnaşık ve sınırlara saygısı olmayan veya gelişimi desteklemeyen partnerler seçerler. Bu bireyler kendi kimlikleri olmadan kendilerini partnerlerinin bir uzantısı olarak hissederler. Sağlıklı yetişkin ilişkilerde çift bağlıdır ancak her bir partner kendi ilgilerini sürdürmeye devam eder (Young ve Gluhoski, 1997).

Onay arayıcılık şemasına sahip olan bireyler başkalarının dikkatini ve kabulünü/onayını almaya odaklanmıştır. Kendilik değerleri diğerlerinin onlar hakkındaki düşüncesiyle oluşur. Bireyler belli özelliklerini (çekicilik veya zenginlik gibi) hayran olan partnerler seçebilirler. Bu belli imajı sürdürmek için baskı hissederler yoksa partnerleri onları terk edecektir. Bazıları ise onları asla oldukları gibi kabul etmeyecek birilerini sevmeye arayışında olabilir. Şemaya sahip bireyler kabul ya da onay alamadıklarında hayal kırıklığı yaşayabilirler. Sağlıklı ilişkilerde bu şema olmadan, sevgi performansına dayalı değildir. Bireyler hata yapabildiklerini veya kusurları olduğunu ve bunlara rağmen partnerlerinin onları hala kabul edeceğini bilirler (Young ve Gluhoski, 1997).

Kusurluluk/Utanç şemasında bireyler temel alanlarda kötü veya değersiz hissederler. Kendilerini doğuştan sevilmez olarak görebilirler. Bu bireyler için mutsuz ilişkiler olumsuz kendine bakışı teşvik eden partnerler içerebilir. Partnerleri eleştirel veya küçük düşürücü olabilir. Doyum verici ve uyumlu ilişkilerde kendine saygıyı yükselten partnerler yer alır (Young ve Gluhoski, 1997).

Cezalandırıcılık şeması, insanların hataları için sıkça cezalandırılmaları gerektiğini ifade eder. Şemaya sahip bireyler kendilerine karşı hoşgörüsüz ve sabırsızdır. Partnerleri herhangi bir şeyi yanlış yaparsa reddedici veya aşırı derecede cezalandırıcı olabilirler. Bazıları ise kendileri gibi katı ve affedici olmayan partnerler seçebilirler. Sağlıklı ilişkilerde partnerler birbirlerinin hatalarını kabul eder ve affederler (Young ve Gluhoski, 1997).

Haklılık/Büyüklenmecilik şemasında bireyler üstün olduklarına ve özel ayrıcalıkları hak ettiklerine inanabilirler ve diğerlerine karşı empati ve ilgi eksikliği vardır. İlişkilerde şemaya sahip bireyler sıklıkla ilgisizdir ve kendilerine odaklanmışlardır. Partnerlerini nasıl etkilediğini dikkate almaksızın evlilik dışı ilişkilerde kalabilirler. Tatmin edici ilişkilerde bireyler partnerlerine saygılı ve ilgili davranır (Young ve Gluhoski, 1997).

Ülkemizde genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise cinsiyete göre değerlendirildiğinde erken dönem uyumsuz şema boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Çalışmada kopukluk/reddedilmişlik ve aşırı tetikte olma şema alanının erkeklerde kadınlara göre daha aktif olduğu sonucu bulunmuştur. Kopukluk/reddedilmişlik alanında erkeklerin kusurluluk ve duygusal yoksunluk şema boyutlarının ve aşırı tetikte olma şema alanında duyguları bastırma ve

cezalandırma şema boyutlarının daha baskın olduğu gösterilmiştir. Aynı çalışmada terk edilme, sosyal izolasyon, iç içe geçme, kendini feda, karamsarlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar ve cezalandırılma boyutlarından alınan puanlarda erkek ve kadınlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterilmiştir (Çolakoglu, 2012).

Yapılan bir çalışmada şema alanlarına göre kadın ve erkeklerin anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre Kopukluk ve Zedelenmiş Sınırlar alanı için cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu gösterilmiştir. Çalışmada erkeklerin diğerleri ile güvenli ve tatmin sağlayan ilişkiler kuracaklarına ilişkin inançlarının kadınlara göre daha düşük olduğu ve içsel sınırlar koymakta ya da kendini disipline etmekte kadınlara göre daha fazla zorluk çektiği bulunmuştur (Saygılı, 2014).

Şemalar ve ilişki uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmanın bulgularında özellikle 9 şemanın ilişki uyumunda ve buna bağlı olarak ilişki doyumunda belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Buna göre duygusal yoksunluk, Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye kullanılma, Sosyal izolasyon, Zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık, Yetersiz özdenetim/özdisiplin, Boyun eğicilik, Fedakarlık, Duyguların bastırılması şemaları ilişki uyumunun düzeyiyle negatif yönde bir korelasyon göstermiştir (Campbell, 2002). Spanier'a (1989) göre bireylerin partnerlerine güvenmeleri ve ortak ilgi alanlarını paylaşmalarını ilişki uyumunu artırır. Bu durumda partnerleriyle iletişim kuramayan partnerler ilişki uyumlarının doyum düzeyini deneyimleyemezler (Campbell, 2002).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve yetişkin romantik ilişkilerde yakınlık arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada özellikle duygusal yoksunluk şeması ile yakınlık arasında negatif yönde yüksek düzeyde bulgular elde edilmiştir. Terk edilme/İstikrarsızlık, Kusurluluk/Utanç, Haklılık/Büyüklenmecilik ve Yüksek standartlar şemalarının her biri yakınlık ölçütünün birinde yordayıcı olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada erkeklerin Haklılık şemasının belirgin olarak kadınlardan yüksek olduğu gösterilmiştir (Stiles, 2004).

Romantik ilişkilerde erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir çalışmada ise “başarısızlık” şeması ile evlilik doyumunu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Duygusal yoksunluk şeması ve başarısızlık ve yakınlık, güven ve çiftlerin yakınlığı arasında negatif yönlü ilişki gösterilmiştir. Şemaların romantik

ilişkiler üzerinde pek çok etkisi olmasına rağmen bunlardan en önemlileri sosyal izolasyon ve utanç şemaları gibi görünmektedir (Clifton, 1995).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumu üzerine yapılmış bir çalışmada ise duygusal yoksunluk, terk edilme, bağımlılık ve haklılık şemalarının düşük düzeyde doyumu yordadığı bulunmuştur (Nemati, 1996).

Şema terapi hakkında yapılan bir araştırmada bulgular şema odaklı terapinin evlilik anlaşmazlığı boşanmasını azalttığını göstermiştir (Panahifar, Taghizade, Mahdavi ve ark., 2014).

İran'da boşanmış ve boşanmamış çiftlerle yapılan bir çalışmada güvensizlik/Kötüye kullanılma, yüksek standartlar ve duyguları bastırma şemalarının boşanmayı yüksek düzey yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur (Yousefi, Bahrami, Etemadi, Ahmedi, Fatahi zadah, 2010).

İran'da evlilik yakınlığı alanında yürütülen bir çalışmada ise evlilik yakınlığı boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında belirgin bir negatif korelasyon bulunmuştur. Araştırmaya göre ne kadar çok uyumsuz şema varsa evlilik yakınlığı o kadar azalmaktadır. Zedelenmiş sınırlar alanını evlilik yakınlığının en önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kadınlar ve erkekler arasında evlilik yakınlığı boyutları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında belirgin bir korelasyon gösterilmese de erkeklerde kadınlara göre fiziksel yakınlık göstermede daha yüksek oranlar elde edilmiştir (Zolfaghari, Zadeh, Abedi, 2008).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada yüksek düzey erken dönem uyumsuz şemaların düşük ilişki doyumunu yordarken düşük düzey erken dönem uyumsuz şemaların yüksek düzey ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Düşük ilişki doyumunu yordayan erken dönem uyumsuz şemalar şunlardır: terk edilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/yabancılaşma, kusurluluk/utanç, bağımlılık/yetersizlik, zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık, boyun eğicilik, fedakarlık, onay/kabul arayıcılık ve kötümserlik/karamsarlık (Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Evlilik doyumu ve kalitesiyle erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların kadın katılımcılarda evlilik doyumuyla erkeklere göre daha çok ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca evlilik kalitesi kadınlarda duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal



izolasyon ve boyun eğicilik şemalarıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Daha zayıf olarak kusurluluk/utanç şemasının da evlilik kalitesini negatif yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir (Freeman, 1998).

Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada eşe yönelik değerlendirmelerin kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanları tarafından yordandığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlikte romantik ilişkilerde uyum bozucu etkilerini devam ettirdikleri bulunmuştur (Caner, 2009).

## 1.6 ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

1. İlişki İstikrarı Ölçeği'nin alt boyutları ile katılımcıların demografik bilgileri arasında (yaş, cinsiyet, çalışma durumu, ciddi ve yakın ilişkinin ne ifade ettiği, ilişki durumu, ciddi ilişki sayısı, en uzun süreli ilişki süresi, şu anki ilişki süresi) ile arasında fark var mıdır? Fark olan gruplar arasında grupların birbirine göre bu değişkenler açısından değişimleri nasıldır?

2. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı ve İlişki İstikrarı Ölçeği'nin alt boyutları (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliği ve yatırım boyutu) arasındaki ilişkinin incelenmesi;

a. Erken dönem uyumsuz şemalarla ilişki doyumu arasında fark var mıdır? Fark varsa ilişki doyumunu yordama güçleri nedir?

b. Erken dönem uyumsuz şemalarla seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında fark var mıdır? Fark varsa seçeneklerin niteliğini yordama güçleri nedir?

c. Erken dönem uyumsuz şemalar ile yatırım boyutu arasında fark var mıdır? Fark varsa yatırım boyutunu yordama güçleri nedir?

3. Erken dönem uyumsuz şemalarla ilişki istikrarı arasında ilişki var mıdır ve varsa bu ilişkilerin yönü nedir? Hangi erken dönem uyumsuz şemalar ilişki istikrarı ile ilişkilidir?

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Örneklem, 20-40 yaş arasındaki ilişkisi olan bireylerden rastgele seçilmiştir. Örneklem 20-29 ve 30-40 yaş olarak iki gruba ayrılmıştır. Örneklemde 57 kadın, 43 erkek olmak üzere toplam 100 kişi bulunmaktadır. Araştırmada uygulanan ölçekler, internet aracılığıyla çeşitli sosyal medya forumlarında paylaşılmıştır. Araştırmaya katılmada gönüllülük esas alınmıştır. Buna göre araştırmada yer alan katılımcıların %56'sı 20-29 yaş aralığında, %44'ü 30-40 yaş aralığındadır. İlişki durumlarına bakıldığında bireylerin %42'sinin sevgili/flört ilişkisi olduğu %9'unun sözlü/nişanlı olduğu ve %49'unun ise evli olduğu bulunmuştur. %29'u 1 yıl ve daha az, %33'ü 13 ay – 60 ay, %17'si 61 ay- 108 ay ve %21'i 9 yıl ve daha fazla süredir beraber olduklarını bildirmişlerdir.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılmıştır.

##### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu bireylerin yaş, cinsiyet, ilişki süreleri , ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri, daha önce kaç ilişkileri olduğu, ciddi ve yakın ilişkilerin kendilerine ne ifade ettiği gibi bilgileri içeren 10 maddelik kısa bir formdan oluşmaktadır.

### 2.2.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır.

İlk başta oluşturulan ve 205 maddeyi kapsayan Şema Ölçeği, Young ve Brown (1994) tarafından erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Young (1998), tarafından geliştirilen Şema Ölçeği Kısa Form, 75 maddeyi ve 15 erken dönem uyum bozucu şemayı içermektedir (Welburn, Coristine, Dagg ve ark., 2002). Young (2003) Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3 şeklinde revize edilmiştir (Çakır, 2007).

Young Şema Ölçeği- Kısa Form-3'te, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Sınırlar ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Otonomi, Diğeri Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarında yer alan 18 erken dönem uyumsuz şema belirlenmiştir. Bu şemalar, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalanma veya zarar görmeye karşı dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda Etme, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak sıralanmıştır.

Ölçek 90 maddeden oluşmaktadır ve 1:Beni hiç tanımlamıyor ve 6:Beni mükemmel şekilde tamamlıyor arasında derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan 1 ve 6 arasında kendilerine uygun olanı derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin bir kesme puanı olmamakla beraber alınan yüksek puanlar şemaların çok sayıda ve şiddetli düzeyde uyumsuz olduğuna dikkat çekmektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik- güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada Temel Bileşenler Analizi Equamaks Rotasyonu yapılarak 14 faktör belirlenmiştir. Bu faktörler: Duygusal Yoksunluk (faktör yüklerine göre maddeler sırasıyla: 55, 19, 37, 73, 1), Başarısızlık (6, 60, 78, 24, 42, 33), Karamsarlık (35, 17,

8, 26, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), Duyguları Bastırma (30, 84, 12, 66, 48), Onay Arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç İç Geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Kendini Feda (83, 47, 29, 65, 11), Terk Edilme (2, 20, 38, 28, 74), Cezalandırılma (54, 72, 18, 53, 49, 89), Kusurluluk (90, 41, 23, 43, 59, 77), Tehditler karşısında dayanıksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar (13, 31, 14) olarak bulunmuştur. 14 faktör üzerinden yapılan üst sıra faktör analizine göre 5 şema alanının uygun olduğuna karar verilmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Ölçeğin birleşen geçerliğini belirlemek amacıyla YŞÖ-KF3 alt boyutları ve SCL-90'ın Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasında; YŞÖ-KF3'ün şema boyutları ile SCL-90-R' nin GSI indeksi arasında istatistiksel olarak ( $r=.19-.62$  aralığında,  $p<.01$ ); YŞÖ-KF3 şema alanları ile SCL-90-R'nin GSI indeksi arasında ( $r=.30-.65$  aralığında,  $p<.01$ ); YŞÖ-KF3'ün şema boyutları ile SCL-90-R'nin Depresyon alt faktörü arasında ( $r=.34-.64$ ,  $p<.01$ ); Kişilerarası Duyarlık alt faktörü ile ( $r=.15-.68$ ,  $p<.01$ ) anlamlı korelasyonlar olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerlik çalışmalarında da istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Güvenirlilik çalışmalarında ise test-tekrar test güvenirliliğinde yapılan faktör analizlerine göre, şema boyutları için Pearson korelasyon kat sayıları  $r=.66-.82$  ( $p<.01$ ) arasında, şema alanları için ise Pearson korelasyon katsayıları  $r=.66-.83$  ( $p<.01$ ) arasında değişmekte olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısının orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

### **2.2.3. İlişki İstikrarı Ölçeği**

İlişki istikrarı ölçeği Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ilişki yatırımını, seçenekleri değerlendirmeyi, ilişki doyumunu ve bağlanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve ilişki istikrarını belirlemek amacıyla üç faktörlü olarak (ilişki yatırımı, seçenekleri değerlendirme ve yatırım boyutu) da kullanılabilir (Rusbult ve Van Lange, 2003).

Ölçek, 10 maddeli ilişki doyumu, 10 maddeli seçeneklerin niteliğini değerlendirme, 10 maddelik ilişki yatırımı alt boyutlarıyla toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her alt boyutunun ilk beş maddesi 1=tamamen yanlış, 4=tamamıyla doğru olmak üzere, geri kalan maddeler ise 1=tamamen yanlış, 9=tamamıyla doğru olmak üzere likert tipi bir ölçek üzerinden derecelendirilmiştir.

Rusbult ve arkadaşları (1998) ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada verimaks eksen döndürme yöntemiyle faktör analizi kullanarak maddelerin ölçmeyi amaçladıkları faktörler atında yer aldığını bulmuşlardır. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ilişki doyumunda .92-.95 arasında, İlişki yatırımında .82-.84 arasında, Seçeneklerin niteliğini değerlendirmede .82-.88 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu tarafından 2005 yılında yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimaks eksen döndürme yöntemi ile faktör yapısı incelenmiş ve faktör analizinde faktör yükü kesim noktası .35 olarak temel alınmıştır. Bu analizler sonucunda özgün ölçeğin sonuçlarıyla tutarlı olan faktör yapısının olduğu görülmüştür. Buna göre faktörlerden ilki varyansın %21.76'sından, ikincisi %16.24'ünden ve üçüncüsü %14.03'ünden sorumludur. Maddeler özgün ölçekteki gibi ölçmeyi amaçladıkları faktörler altında yer almaktadır. (Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005).

Ölçeğin ölçüt geçerlik düzeyini belirlemek amacıyla ölçeğin alt boyutlarından elde edilen toplam puanlarla Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği'nin (Büyüksahin, Hasta, Hovardaoğlu, 2004) alt boyutlarının toplam puanları ile ilişkilerine bakılmış ve bu ilişkilerin anlamlı olarak -.45 ile .67 arasında değiştiği bulunmuştur (Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005).

Ölçeğin alt ölçeklerinin güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve iki yarım test güvenilirliğine bakılmıştır. Buna göre Cronbach alfa katsayıları İlişki Doyumu alt ölçeği için .90, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt ölçeği için .84, İlişki Yatırımı alt ölçeği için .84 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iki yarım test güvenilirlikleri sırasıyla .84, .71, .78 olarak bulunmuştur. Her

bir maddenin toplam puanla korelasyonunun .45 ile .90 arasında değiştiği gözlenmiştir (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005).

### **2.3. İŞLEM**

Veriler değerlendirilirken SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında fark olup olmadığını incelemeye MANOVA çok yönlü varyans analizi yöntemi kullanılırken, anlamlı çıkan sonuçların yordama gücünün bulunması amacıyla Regresyon Analizi yapılmıştır.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1. Demografik Değişkenler ile İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın ilişki istikrarı alt boyutları ile demografik değişkenleri arasında fark var mıdır? sorusunu yanıtlamak için sayısal dağılımı ile İlişki İstikrarı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testleri yapılmıştır. Buna göre;

##### 3.1.1. İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Tablo 3.1. İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi

B.lı Değişken	Erkek			Kadın			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	43	50,02	14,53	57	49,22	15,16	0,07	0,792
Seçeneklerin Niteliği	43	40	14,43	57	35	12,68	3,38	0,069
Yatırım	43	36,97	15,65	57	37,19	12,03	0,006	0,938

\*p<.05 düzeyinde anlamlıdır.

İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet arasında yapılan MANOVA sonuçlarına göre kadınlar ve erkekler arasında ilişki doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır (F=.07, p>.05). Seçeneklerin niteliği itibari

ile kadınların ve erkeklerin fark göstermediği bulunmuştur ( $F=3.4$ ,  $p>.05$ ). Yatırım boyutu ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $F=.006$ ,  $p>.05$ ). Buna göre cinsiyet, ilişki istikrarı alt ölçekleri üzerinde farklılık yaratmamaktadır. Başka bir deyişle ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve yatırım açısından kadınlar ve erkekler farklılaşmamaktadır.

### 3.1.2 İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Grupları Açısından İncelenmesi

Tablo 3.2. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Grupları Açısından İncelenmesi

B.lı Değişken	20-29			30-40			F	P
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	56	50,62	13,83	44	46,22	16,05	0,642	0,425
Seçeneklerin Niteliği	56	37,28	13,51	44	36,97	13,91	0,013	0,911
Yatırım	56	38,16	13,59	44	35,75	13,71	0,768	0,383

\* $p<.05$  düzeyinde anlamlıdır.

İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutları ile yaş arasında yapılan MANOVA sonuçlarına göre 20-29 ve 30-40 yaşları arasında ilişki doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ( $F=.64$ ,  $p>.05$ ). Seçeneklerin niteliği itibari ile yaş gruplarının fark göstermediği bulunmuştur ( $F=.01$ ,  $p>.05$ ). Yatırım boyutu ve yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $F=.8$ ,  $p>.05$ ). Bu bulgu katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların yaşa bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.



### 3.1.3. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Durumu Açısından İncelenmesi

Tablo 3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Durumu Açısından İncelenmesi

B.lı Değişken	Sevgili/Flört			Sözlü/Nişanlı			Evli			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	42	44,3	16,7	9	56,4	5,2	49	52,77	12,8	5,099	0,008*
Seçeneklerin Niteliği	42	39,7	12,5	9	41,2	11,7	49	34,2	14,3	2,354	0,100
Yatırım	42	31,1	11,4	9	38,2	12,72	49	42	13,74	8,418	0,000*

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

İlişki durumu ile ilişki doyumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=5,1 ,p<.05). Buna göre en yüksek doyum düzeyini Sözlü/Nişanlı olanlar evli ve sevgili/flört ilişkisi olanlara göre daha yüksek doyum düzeyi belirtmiştir. Evli bireyler, sevgili/flört ilişkisi olan bireylere göre daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Seçeneklerin niteliğini değerlendirmenin ilişki durumuna göre değişmediği görülmektedir. Bireylerin ilişki durumlarına göre seçenekleri değerlendirme düzeyleri arasında fark ortaya çıkmamıştır (F=2.354, p>.05). İlişki durumu ile yatırım boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır (F=.1, p< .05). Buna göre evli bireylerin sevgili/flört ilişkisi olan ve sözlü/nişanlı olan bireylere göre daha fazla yatırım yaptıkları bulunmuştur. En düşük yatırım düzeyini ise sevgili/flört ilişkisi olan bireylerin bildirdiği görülmektedir.

### 3.1.4. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Süresi Açısından İncelenmesi

Tablo 3.4. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişki Süresi Açısından İncelenmesi

B.lı Değişkn	1 yıl ve daha az			13 ay - 60 ay			61 ay- 108 ay			9 yıl ve daha fazla			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	29	44,51	15,91	33	52,63	12,59	17	55,29	11,07	21	47,09	17,16	2,775	0,046
Seçeneklerin Niteliği	29	41,27	12,37	33	36,15	13,26	17	34,29	11,79	21	35,33	16,58	1,332	0,268
Yatırım	29	29,10	10,94	33	39,69	12,31	17	44,64	10,14	21	37,95	16,61	6,382	0,001*

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Yapılan MANOVA analiz sonuçlarına göre ilişki doyumu ile ilişki süreleri arasında fark olduğu görülmüştür (F=2.775, p< .05). Buna göre en düşük ilişki doyumu düzeyini 1 yıl ve daha az süreli ilişkisi olanlar bildirmiştir. En yüksek doyum düzeyi ise 5-9 sene arasındaki ilişkilerde olduğu görülmüştür. 9 ve daha fazla yıl süren ilişkilerin doyum düzeyi ise 2-5 yıl olanlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

Seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (F=1.33, p> .05). Buna göre ilişki süresi seçeneklerin niteliğini değerlendirmede etkili değildir.

İlişki süresi ve yatırım boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (F=6.4, p< .05). Buna göre yatırım, 1 yıl ve daha az süreli ilişkilerde diğerlerine göre en az düzeyde gözlenmiştir. 9 yıldan fazla süren ilişkilerin yatırım düzeyi 2-5 sene arasındaki ilişkilere göre daha düşük olarak bulunmuştur. En yüksek doyum düzeyi ise 5-9 sene arasındaki ilişkilerde gözlenmiştir.

### 3.1.5. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının İlişkiyi Değerlendirme Açısından İncelenmesi

Tablo 3.5. İlişki istikrarı ölçeği alt boyutlarının ilişkiyi değerlendirme açısından incelenmesi

B.lı Değişkn	Çok kötü			Kötü			Orta			İyi			Çok iyi			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	3	20,7	1,52	6	24,5	5,64	18	38,1	38,1	53	54,3	9,1	20	59,4	12,2	27,9	0,000*
Seçeneklerin Niteliği	3	44,7	17,7	6	48	10,9	18	40,3	40,3	53	35,9	13,8	20	33,2	13,9	2,03	0,096
Yatırım	3	26,7	17,6	6	22,2	10,8	18	33,1	33,1	53	39,3	39,3	20	40,9	14,9	3,73	0,007*

\* $p < .05$  düzeyinde anlamlıdır.

Bireylerin ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ile ilişki doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $F=27.9$ ,  $p<.05$ ). Buna göre ilişkisini “Çok kötü” olarak değerlendiren bireylerin doyum seviyelerinin diğer gruplara göre en düşük olduğu bulunmuştur. Bireylerin ilişki doyumları ifadelerine göre (çok kötüden çok iyiye doğru )bir artış göstermektedir. İlişkisini “çok iyi” olarak değerlendiren bireylerin doyum seviyeleri en yüksek düzeyde çıkmıştır.

Seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile bireylerin ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F=2.03$ ,  $p>.05$ ). Bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyleri ilişkilerini nasıl değerlendirdiklerine bağlı değildir.

Yatırım miktarı ile bireylerin ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri arasında fark ortaya çıkmıştır ( $F=3.73$ ,  $p < .05$ ). Buna göre ilişkiyi değerlendirme çok kötüden çok iyiye doğru gittikçe yatırım boyutunun düzeyi de artmaktadır. İlişkilerini çok iyi

olarak değerlendiren bireyler diğerlerine göre daha yüksek düzeyde yatırım yapmaktadır.

### 3.1.6. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi

Tablo 3.6. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi

B.lı Değişkn	Gelecek planlarını birlikte yapabilmek/yapmak istemek			Duygusal ve arkadaşlık anlamında paylaşımda bulunmak			İlişkinin evlilik ile sonuçlanacağını düşünülmesi			Karşılıklı sadakat			Özgürlüğün kısıtlanması			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doymu	57	51,9	12,8	17	46,3	17,4	8	34,6	16,3	14	54,1	10,7	4	43,2	22,7	3,4	0,01*
Seçeneklerin Niteliği	57	37,1	13,2	17	42,1	11,7	8	46	12,1	14	27	12,1	4	33,5	17,4	3,7	0,007*
Yatırım	57	39,9	11,2	17	32	13,2	8	28,1	14,7	14	37,7	16	4	36	26,2	2,3	0,06

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Ciddi ilişkinin bireylere ne ifade ettiği ile ilişki doymu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3.4, p< .05). Buna göre ilişki doymu ciddi ilişkinin ne anlama geldiğine bağlı olarak değişmektedir. Gelecek planlarını birlikte yapabilmek seçeneğinde özgürlüğün kısıtlanması, ilişkinin evlilikle sonuçlanacağını düşünülmesi, duygusal ve arkadaşlık anlamında paylaşımda bulunmak seçeneklerine göre daha yüksek düzeyde ilişki doymu olduğu görülmektedir. Karşılıklı sadakat seçeneğinin ise diğerlerine göre en yüksek ilişki doymu seviyesini ortaya çıkardığı bulunmuştur. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile ciddi ilişkinin bireylere ne ifade ettiği değişkenleri arasında fark ortaya çıkmıştır (F= 3.7, p< .05). Son olarak yatırım boyutu ile ciddi ilişkilerin

bireylere ne ifade ettiği değişkenleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır (F=2.3, p> .05). Buna göre yatırım boyutu ciddi ilişkilerin bireylere ne ifade ettiğine göre değişmemektedir.

### 3.1.7. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki Sayısı Açısından İncelenmesi

Tablo 3.7. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Ciddi İlişki Sayısı Açısından İncelenmesi

B.lı Değişkn	0			1-2			3-5			5 ve daha fazla			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	6	42	15,9	68	50,8	14,3	18	41,7	14,1	8	41,7	6,48	1,49	0,2
Seçeneklerin Niteliği	6	29,8	9,6	68	36,3	14,1	18	37,8	9,39	8	37,8	6,23	1,47	0,2
Yatırım	6	31,3	14,1	68	38,5	13,5	18	27,1	13,2	8	27,1	4,17	2,14	0,1

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Şu ana dek yaşanan ciddi ilişki sayısı ile şu anki ilişki doyumu arasında fark olup olmadığına bakıldığında ilişki doyumu ile ciddi ilişki sayısı arasında fark bulunmamıştır (F=1.49, p> .05). Seçeneklerin niteliği ve yatırım boyutlarında da daha önce yaşanan ciddi ilişki sayısı fark ortaya çıkarmamaktadır. (F= 1.47 , p> .05 ve F= 2.14, p> .05).

### 3.1.8. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşanılan En Uzun İlişki Süresi Açısından İncelenmesi

Tablo 3.8. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşanılan En Uzun İlişki Süresi Açısından İncelenmesi

B.lı Değişken	1 aydan daha az			1-3 ay			3-6 ay			6-12 ay			1 yıl ve daha fazla süre			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	1	60	15	6	48,5	19,4	4	32	15,7	9	49,7	15,7	80	50,3	14,2	1,6	0,17
Seçeneklerin Niteliği	1	13	8,2	6	39,3	13,1	4	37,5	12,3	9	31,7	12,1	80	37,8	13,9	1,2	0,29
Yatırım	1	37	-	6	27,3	10,6	4	42	10,9	9	29,2	7,3	80	38,4	14	1,9	0,11

Bireylerin yaşadıkları en uzun ilişki süreleri ile ilişki doyumu ( $F=1,6$ ,  $p>.05$ ); Seçeneklerin niteliği değerlendirme ( $F= 1.2$ ,  $p>.05$ ) ve yatırım boyutları ( $F=1.9$ ,  $p>.05$ ) arasında anlamlı farklar ortaya çıkmamıştır. Buna göre ilişki istikrarı alt boyutları (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve yatırım boyutu) yaşanılan en uzun ilişki süresine bağlı değildir. Yaşanılan en uzun ilişki süresine göre bireylerin şu anki ilişki doyumları, seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyleri ve yatırım miktarları değişmemektedir.

### 3.1.9. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yakın İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi

Tablo 3.9. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Yakın İlişki İfadeleri Açısından İncelenmesi

B.lı Değişken	Özel bilgileri (sırları vs.) paylaşmak			Birlikte eğlenmek			Destek olmak			Sevgili ilişkisi			Arkadaş ilişkisi			Yakın ilişkiler gereksizdir			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	x	s		
İlişki Doyumu	30	53,1	11,7	8	50,7	16,7	36	50,1	14,4	1	42,3	17,4	7	51,4	15,9	1	-	-	1,6	0,1
Seçeneklerin Niteliği	30	38,5	12,7	8	35,3	14,4	36	34,6	13,6	1	38,8	15,7	7	39,5	11,8	1	-	-	0,6	0,6
Yatırım	30	40,5	12,5	8	34,2	15,5	36	38,2	12,9	1	32,2	14,2	7	35,1	15,2	1	-	-	1,5	0,1

Yakın ilişkilerin bireylere ne ifade ettiği ile ilişki doyumu ( $F=1.6$ ,  $p> .05$ ); Seçeneklerin niteliği değerlendirme ( $F= .06$  ,  $p> .05$ ) ve yatırım boyutları ( $F=1.5$ ,  $p>.05$ ) arasında anlamlı farklar ortaya çıkmamıştır. İlişki istikrarı alt boyutları yakın ilişkilerin bireylere ne ifade ettiğine bağlı görünmemektedir. Yakın ilişkilerin ne ifade ettiğine bağlı olarak bireylerin ilişki doyumları, seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyleri ve yatırım miktarları farklılaşmamaktadır.

### 3.1.10. İlişki İstikrarı Ölçeği Alt Boyutlarının Kimlerle Yaşandığı Açısından İncelenmesi

Tablo 3.10. Kiminle yaşadığı ile ilişki istikrarı ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki

B.lı Değişkn	Anne-baba ve kardeşler			Sevgili/nişanlı /sözlü			Eş ve (varsa) çocuklar			Arkadaşlar			Diğer			F	p
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S		
İlişki Doyumu	25	44,5	18,2	12	49,1	13	48	53,4	12	6	50,3	16,1	9	42,6	15,7	2,1	0,8
Seçeneklerin Niteliği	25	35,8	10,9	12	41,3	11,6	48	33,5	13,8	6	44	12,5	9	49,8	14,3	3,9	0,005*
Yatırım	25	33	10,1	12	35,9	13,1	48	42,7	13	6	28,8	17	9	25,4	11,2	5,7	0,00*

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Bireylerin kimlerle yaşadıkları ile ilişki alt boyutları arasında fark olup olmadığına bakılmış ve ilişki doyumu düzeyleri ile kimlerle yaşandığının farklılaşmadığı bulunmuştur (F= 2.1, p>. 05). Ancak Seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyleri ile kimlerle yaşandığı arasında fark ortaya çıkmıştır (F= 3.9, p< .05). Buna göre gruplar arasında eş ve çocuklar ile yaşayanların seçeneklerin niteliğini daha olumsuz değerlendirdiği görülmektedir.

### 3.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLİŞKİ İSTİKRARI ALT ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ BULGULAR

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutlarıyla yapılan MANOVA, Regresyon Analizleri ve şu şekildedir:



### 3.2.1. Duygusal Yoksunluk İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.11. Duygusal yoksunluk ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	F	p
DUYGUSAL YOKSUNLUK	İlişki Doyumu	0,316	0,1	- 0,102	- 3,303	10,907	0,001*
	Seçeneklerin Niteliği	0,230	0,053	0,08	2,338	5,465	0,021*
	Yatırım Boyutu	0,032	0,001	- 0,011	- 0,032	0,097	0,756

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Duygusal Yoksunluk şeması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilere bakıldığında bu şema ile ilişki doyumu arasında fark ortaya çıktığı görülmektedir (F=10.91, p< .05). Yapılan regresyon analizi sonucu ( $R^2 = .1$  , p< .05) olarak bulunmuştur. Buna göre duygusal yoksunluk şeması ile ilişki doyumu düzeyi arasında fark olmasına rağmen duygusal yoksunluk şeması ilişki doyumunun güçlü bir yordayıcısı gibi görünmemektedir. Duygusal Yoksunluk şeması ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (F=5.5, p< .05). Regresyon analizleri sonucunda ( $R^2 = .05$ , p< .05) duygusal yoksunluk şemasının seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı ya da yordama gücünün oldukça düşük olduğu görülmektedir.

### 3.2.2. Başarısızlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.12. Başarısızlık ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki bulgular

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	p
BAŞARISIZLIK	İlişki	0,197	0,039	-	-	(1,98)	3,936	0,050
	Doyumu			0,066	1,984			
	Seçeneklerin	0,116	0,013	0,042	0,037	(1,98)	1,337	0,250
	Niteliği							
Yatırım	0,096	0,009	0,035	0,958	(1,98)	0,917	0,341	
Boyutu								

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Başarısızlık şemasıyla İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutlarından ilişki doyumu (F=3,93, p> .05), seçeneklerin niteliğini değerlendirme (F=1,33, p> .05) ve yatırım boyutu (F=.91, p> .05) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır. Buna göre ilişki istikrarı ölçeği alt boyutları, başarısızlık şemasına bağlı değildir.

### 3.2.3. Karamsarlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.13. Karamsarlık ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki bulgular

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	P
KARAMSARLIK	İlişki	0,207	0,043	-	-	(1,98)	4,39	0,039
	Doyumu			0,087	2,095			
	Seçeneklerin	0,097	0,009	0,044	0,962	(1,98)	0,925	0,338
	Niteliği							
Yatırım	0,075	0,006	0,034	0,747	(1,98)	0,558	0,457	
Boyutu								

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Karamsarlık şeması ile ilişki doyumu düzeyi arasında farklılık gözlenmiştir (F= 4,39, p< .05). Karamsarlık şemasının ilişki doyumunu zayıf olarak yordadığı görülmektedir veya yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $R^2 = .043$ , p<.05). Karamsarlık şeması ile Seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi düzeyi arasında (F= .92, p> .05) ve yatırım boyutu arasında (F= .55, p> .05) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Buna göre karamsarlık şeması, seçeneklerin niteliğini değerlendirmede ve yatırım boyutu üzerinde etkili değildir.

### 3.2.4. Sosyal İzolasyon İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.14. Sosyal izolasyon ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	P
SOSYAL İZOLASYON/	İlişki Doyumu	0,276	0,076	- 0,136	- 0,276	(1,98)	8,086	0,005*
	Seçeneklerin Niteliği	0,287	0,082	0,153	2,967	(1,98)	8,804	0,004*
GÜVENSİZ- LİK	Yatırım Boyutu	0,172	0,030	- 0,092	- 0,172	(1,98)	3,005	0,086

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Sosyal izolasyon şeması ile ilişki doyumu arasında fark bulunmuştur (F=8.1, p<.05). Regresyon analizine bakıldığında sosyal izolasyon şemasının ilişki doyumunu yordama gücünün zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2 = .076$ , p< .05). Seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyi ile sosyal izolasyon şeması arasında anlamlı fark (F= 8,8, p< .05) bulunmasına rağmen, regresyon analizine sokulduğunda sosyal izolasyon şemasının seçeneklerin niteliğini yordama gücünün zayıf olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $R^2 = .08$ , p< .05). Sosyal izolasyon şeması ile yatırım boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (F= 3,005, p> .05).

### 3.2.5. Duyguları Bastırma İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.15. Duyguları bastırma ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	p
DUYGULARI BASTIRMA	İlişki	0,189	0,036	-	-	(1,98)	3,620	0,060
	Doyumu			0,065	1,903			
	Seçeneklerin Niteliği	0,281	0,079	0,106	2,900	(1,98)	8,407	0,005*
	Yatırım Boyutu	0,156	0,024	-	-	(1,98)	2,429	0,122

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Duyguları Bastırma şeması ile İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutlarından sadece seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F= 8,4, p< .05). Regresyon analizine göre ise duyguları bastırma şemasının seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyi için güçlü bir yordayıcı olmadığı görülmektedir ( $R^2 = .08$ , p < .05)

### 3.2.6. Onay Arayıcılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.16. Onay arayıcılık ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	p
ONAY ARAYICILIK	İlişki	0,011	0,000	0,005	0,105	(1,98)	0,011	0,917
	Doyumu							
	Seçeneklerin Niteliği	0,176	0,031	0,087	1,772	(1,98)	3,142	0,079
	Yatırım Boyutu	0,272	0,074	0,134	0,272	(1,98)	7,802	0,006*

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Onay arayıcılık şeması ile ilişki doyumu düzeyleri arasında fark olmadığı görülmektedir ( $F= .01$ ,  $p> .05$ ). Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği ile onay arayıcılık şeması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F= 3, 14$ ,  $p> .05$ ). Onay arayıcılık şeması ile yatırım boyutunun farklılaştığı bulunmuştur ( $F= 7, 8$ ,  $p< .05$ ). Onay arayıcılık şemasının yatırım boyutu alt ölçeğini yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı veya yordama gücünün oldukça zayıf olduğu gösterilmiştir ( $R^2 = .07$ ,  $p< .05$ ).

### 3.2.7. İç İçe Geçme İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.17. İç içe geçme ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	t	Sd	F	p
İÇ İÇE GEÇME/ BAĞIM- LILIK	İlişki Doyumu	0,423	0,179	-	-	(1,98)	21,412	0,000*
	Seçeneklerin Niteliği	0,122	0,015	0,062	0,122	(1,98)	1,481	0,227
	Yatırım Boyutu	0,001	0,000	0,000	0,001	(1,98)	0,000	0,994

\* $p< .05$  düzeyinde anlamlıdır.

İç içe geçme şeması ile ilişki doyumu arasında fark olduğu görülmüştür ( $F=21,41$ ,  $p< .05$ ). Regresyon analizine bakıldığında iç içe geçme şemasının ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ( $R^2 = .18$ ,  $p< .05$ ). Buna göre iç içe geçme şemasına bağlı olarak ilişki doyumu düzeyinin değiştiği söylenebilir. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme ( $F= 1, 48$ ,  $p> .05$ ) yatırım boyutu ( $F= .0$ ,  $p> .05$ ) ve iç içe geçme şeması arasında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. İç içe geçme şeması seçeneklerin niteliği ve yatırım boyutu bağlı değildir.

### 3.2.8. Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.18. Ayrıcalıklılık ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	t	Sd	F	p
AYRICALIKLILIK/ YETERSİZ ÖZDENETİM	İlişki Doyumu	0,054	0,003	0,027	0,540	(1,98)	0,292	0,590
	Seçeneklerin Niteliği	0,452	0,205	0,240	5,023	(1,98)	25,229	0,000*
	Yatırım Boyutu	0,037	0,001	- 0,019	- 0,362	(1,98)	0,131	0,718

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim şeması ile ilişki doyumu ( $F= .29$ ,  $p> .05$ ) ve yatırım boyutu ( $F=.13$ ,  $p> .05$ ) arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu şema ile seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi alt ölçeği arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F= 25, 23$ ,  $p< .05$ ). Regresyon analizine bakıldığında Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim şemasının seçeneklerin niteliği alt ölçeğini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ( $R^2 = .21$ ,  $p< .05$ ).

### 3.2.9. Kendini Fedâ İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.19. Kendini feda ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	t	Sd	F	p
KENDİNİ FEDA	İlişki Doyumu	0,089	0,008	- 0,034	- 0,089	(1,98)	0,774	0,381
	Seçeneklerin Niteliği	0,091	0,008	- 0,038	- 0,909	(1,98)	0,827	0,365
	Yatırım Boyutu	0,334	0,111	0,137	3,505	(1,98)	12,286	0,001*

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Kendini feda şemasıyla ilişki doyumu ( $F= . 8, p> .05$ ) ve seçeneklerin niteliklerinin değerlendirilmesi ( $F= .82, p> .05$ ) alt ölçekleriyle arasında fark bulunmamıştır. Bu şema ile yatırım boyutu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F= 12, 3, p< .05$ ). Regresyon analizine bakıldığında ise kendini feda şemasının yatırım boyutunu ( $R^2 = .11, p<.05$ ) ile yordadığı görülmüştür.

### 3.2.10. Terk Edilme İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.20. Terk edilme ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	t	Sd	F	p
TERK EDİLME	İlişki Doyumu	0,330	0,109	- 0,090	- 3,459	(1,98)	11,967	0,001
	Seçeneklerin Niteliği	0,114	0,013	0,034	1,136	(1,98)	1,291	0,259
	Yatırım Boyutu	0,007	0,000	0,002	0,033	(1,98)	0,004	0,948

\* $p< .05$  düzeyinde anlamlıdır.

Terk edilme şeması ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği arasında ( $F=1,3, p>.05$ ) ve yatırım boyutu arasında ( $F=.004, p>.05$ ) anlamlı fark bulunmamıştır. Buna göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçekleri terk edilme şemasına bağlı değildir. Ancak terk edilme şeması ve ilişki doyumu arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F= 12, p< .05$ ). Regresyon analizine bakıldığında terk edilme şemasının ilişki doyumunu zayıf düzeyde yordadığı görülmektedir ( $R^2 = .11, p<.05$ ).

### 3.2.11. Cezalandırılılık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.21. Cezalandırılma ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	p
CEZALANDIRICILIK	İlişki Doyumu	0,112	0,015	0,050	1,220	(1,98)	1,487	0,226
	Seçeneklerin Niteliği	0,099	0,010	0,045	0,988	(1,98)	0,976	0,326
	Yatırım Boyutu	0,255	0,065	0,114	2,606	(1,98)	6,790	0,011

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Cezalandırılma şeması ile ilişki doyumu ( $F= 2$ ,  $p> .05$ ) ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme ( $F= 1$ ,  $p> .05$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cezalandırılma şeması ile yatırım arasındaki fark anlamlı olmasına rağmen ( $F=7$ ,  $p<.05$ ), bu şemanın yatırım boyutunu yordama gücünün oldukça düşük olduğu görülmüştür ( $R^2 = .07$ ,  $p< .05$ ).

### 3.2.12. Kusurluluk İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.22. Kusurluluk ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	p
KUSURLULUK	İlişki Doyumu	0,334	0,118	- 0,096	- 3,628	(1,98)	13,164	0,00*
	Seçeneklerin Niteliği	0,272	0,074	0,083	2,799	(1,98)	7,836	0,001*
	Yatırım Boyutu	0,156	0,024	- 0,047	- 1,562	(1,98)	2,440	0,121

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.



Kusurluluk şeması ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F= 13,2, p< .05). Regresyon analizine bakıldığında kusurluluk şemasının ilişki doyumunu yordama gücünün zayıf olduğu görülmektedir ( $R^2=.12$ , p< .05). Kusurluluk şeması ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği arasında anlamlı fark bulunmuştur (F= 7, 83 , p<.05) ancak bu şemanın seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordama gücünün oldukça zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2 = .07$ , p<.05). Kusurluluk şeması ile yatırım boyutu arasında ise anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır (F=2, 44, p> .05).

### 3.2.13. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.23. Tehditler karşısında dayanıksızlık ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	t	Sd	F	p
TEHDİTLER KARŞISINDA DAYANIKSIZLIK	İlişki Doyumu	0,242	0,059	- 0,088	- 2,470	(1,98)	6,099	0,015*
	Seçeneklerin Niteliği	0,196	0,038	0,078	1,979	(1,98)	3,917	0,051
	Yatırım Boyutu	0,048	0,002	- 0,019	- 0,477	(1,98)	0,228	0,634

\*p<.05 düzeyinde anlamlıdır.

Zarar görme veya hastalıklara karşı dayanıksızlık şeması ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır (F= 6, 1, p<.05) ancak regresyon analizine bakıldığında bu şemanın ilişki doyumunu yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı söylenebilir ( $R^2 = .06$ , p< .05). Zarar görme veya hastalıklara karşı dayanıksızlık şeması ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme (F= 3,91 , p>.05) ve yatırım boyutu (F= .23, p>.05) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

### 3.2.14. Yüksek Standartlar İle İlişki İstikrarı Alt Boyutları Arasındaki Bulgular

Tablo 3.24. Yüksek Standartlar ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki bulgular

Yordanan	Yordayıcılar	R	$R^2$	Beta	T	Sd	F	p
YÜKSEK STANDARTLAR	İlişki Doyumu	0,010	0,000	0,003	0,095	(1,98)	0,009	0,924
	Seçeneklerin Niteliği	0,238	0,057	0,067	2,427	(1,98)	5,891	0,017
	Yatırım Boyutu	0,052	0,003	0,015	0,520	(1,98)	0,271	0,604

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Yüksek standartlar şeması ile ilişki doyumu ( $F= .01$ ,  $p> .05$ ) ve yatırım boyutu ( $F= .3$ ,  $p> .05$ ) arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Yüksek standartlar ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutuna bakıldığında ise farkın anlamlı olduğu ( $F= 6$ ,  $p< .05$ ) ancak bu şemanın seçeneklerin niteliğini değerlendirmenin güçlü bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ( $R^2 = .06$ ,  $p< .05$ ). Yüksek standartlar şeması ilişki doyumu ve yatırım boyutunu yordamazken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunu ise oldukça zayıf biçimde yordamaktadır veya yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı değildir.

### 3.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANI KORELASYONLARI

Tablo 3.25 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki İstikrarı Ölçeği Toplam Puanı Korelasyonları

Şemalar	İLİŞKİ İSTİKRARI (Pearson Korelasyon Katsayıları)	Sig.
Terk Edilme	-.12	.24
Duygusal Yoksunluk	-.073	.472
Kusurluluk	-.13	.202
Sosyal İzolasyon	-.93	.360
Zarar Görme	-.57	.6
Başarısızlık	-.001	.994
Ayrıcalıklılık	.24	.02*
Kendini feda	.073	.472
Onay Arayıcılık	.23	.02*
Karamsarlık	-.03	.793
Duyguları Bastırma	-.04	.694
Cezalandırılma	.24	.015 *
Yüksek Standartlar	.15	.14
İç içe Geçme	-.16	.094

\*p< .05 düzeyinde anlamlıdır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile İlişki İstikrarı Ölçeği toplam puanı arasındaki korelasyonlara bakıldığında Haklılık/Büyüklenmecilik, Onay Arayıcılık ve Cezalandırılma şemalarının ilişki istikrarı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Haklılık şeması İlişki İstikrarı arasında pozitif yönlü ilişki gösterilmiştir ( $r = .24, p < .05$ ). Onay Arayıcılık şeması ile İlişki İstikrarı Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü ( $r = .23, p < .05$ ), Cezalandırılma şeması ile İlişki İstikrarı alt ölçeği arasında yine pozitif yönlü ( $r = .24, p < .05$ ) bir ilişki vardır. Buna göre Haklılık, Onay Arayıcılık ve Cezalandırılma şemalarının puanları arttıkça İlişki İstikrarı artmaktadır.

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

#### **4.1. İLİŞKİ İSTİKRARI ALT ÖLÇEKLERİ İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

İlişki İstikrarı Alt Ölçekleri ile Demografik Değişkenler Arasında MANOVA yapılmış, MANOVA sonuçlarına göre aralarında fark bulunan gruplara Regresyon analizi uygulanmıştır. Buna göre bulguların değerlendirilmesi bir sonraki bölümde yer almaktadır.

##### **4.1.1. İlişki Doyumu ve demografik değişkenler arasındaki bulguların değerlendirilmesi**

Araştırmada yaş grupları, cinsiyet, çalışma durumu, yaşanan en uzun süreli ilişki, yakın ilişkinin ne ifade ettiği, şu ana kadar kaç ciddi ilişkileri olduğu ve kimlerle yaşadıkları değişkenleri ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Daha önce yapılmış araştırma bulgularına göre (Le ve Agnew, 2003) erkekler ve kadınların doyum düzeylerinin farklılaşmadığı belirtilmiştir. Buna göre araştırma sonucu önceki çalışmayla tutarlı bulunmuştur. İlişki doyumu ve yaş açısından bakıldığında yapılan bir çalışmada. (Tai, Baxter ve Hewitt, 2014) araştırma bulgularıyla tutarsız olarak kadınlar için ilişki doyumunun yaşla doğrusal olmadığı bulunmuştur. Buna göre daha genç yaşlardaki kadınların ilişki doyumları daha yüksek olarak bulunmuş ve yaş ilerledikçe stabil kalmıştır.

İlişki doyumu ve bireylerin kimlerle birlikte yaşadıkları arasında bu çalışmada anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu önceki çalışmalarla kısmen tutarlı gibi görünmektedir. Brown ve Booth (1996)'ın yaptıkları çalışma sonuçlarına göre ilişki kalitesiyle birlikte yaşayan çiftlerin evli çiftlere göre daha zayıf ilişki kalitesi bildirdiği bulunmuştur. Araştırmada evlenmeye niyetli olan (nişanlı vb.)

bireylerle evli çiftler arasında ilişki doyumu açısından -bu araştırmaya göre kısmen benzer olarak-çok az bir farklılık gösterilmiştir.

Bu araştırmada yaşanan en uzun ilişki süresi, yakın ilişkinin ne ifade ettiği ve şu ana dek yaşanan ciddi ilişki sayısı değişkenlerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi de araştırılmıştır ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda bu değişkenler ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür taraması sonucunda bu konularla ilgili bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bu nedenle bu araştırma özgün bir nitelik taşımaktadır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucu ilişki doyumu ile ilişki durumu, birliktelik süresi, ilişkiyi değerlendirme ve ciddi ilişkinin ne ifade ettiği arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Bireylerin ciddi ilişkiden ne anladıkları ile ilişki doyumu arasında bu araştırmada fark ortaya çıkmıştır. Bu sonuç Büyükşahin (2006) tarafından araştırma sonucunda bireylerin geleceğe yönelik plan yapma düzeyleri arttıkça ilişki doyumlarının da düzeylerinin arttığı bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Ciddi ilişkinin ne ifade ettiği konusunda ölçeğin cevapları arasında “Geleceğe yönelik plan yapabilmek” ve “ilişkinin evlilikle sonuçlanacağını düşünülmesi” olduğu düşünüldüğünde önceki araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu araştırmada gelecek planlarını birlikte yapabilmek seçeneğinde özgürlüğün kısıtlanması, ilişkinin evlilikle sonuçlanacağını düşünülmesi, duygusal ve arkadaşlık anlamında paylaşımda bulunmak seçeneklerine göre daha yüksek düzeyde ilişki doyumu olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına göre bireylerin ilişki durumları ile ilişki doyumları arasında fark ortaya çıkmıştır. Buna göre en yüksek doyum düzeyi sözlü/nişanlı olanlarda çıkarken evli bireylerin sevgili/flört ilişkisine göre daha yüksek doyum düzeyi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu diğer araştırma sonuçlarıyla kısmen benzer görünmektedir. Yapılan bir çalışmada evli insanların yüksek düzeyde ilişki doyumları olduğu ortaya konmuştur. Evlenmeden birlikte olan ancak evlenme ve birlikte yaşama niyeti olanların, evlenme ve birlikte yaşama niyeti olmayanlara göre daha yüksek düzeyde doyum hissettikleri bulunmuştur.(Tai, Baxter, Hewitt, 2014). Bunun da bizim çalışmamızda sevgili/flört ilişkisinin doyum düzeyinin

sözlü/nişanlı bireylerin doyum düzeyinden düşük olmasıyla benzer olduğu söylenebilir. Büyükşahin (2006), tarafından yapılan bir araştırmada göre ilişki doyumunu düzeyi flört edenlerde sözlü/nişanlı olanlara göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. Bu bulgu da bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Büyükşahin (2006)'in yaptığı çalışmada ilişkinin niteliğini değerlendirmenin ilişki doyumunu yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırmanın bulgularında ise ilişkiyi değerlendirmenin ilişki doyumunu arasında fark olduğu bulunmuştur. Buna göre ilişki doyumunu ilişkiyi değerlendirmeye göre (çok kötüden çok iyiye doğru) artmaktadır. Bu da önceki çalışmalarla tutarlı olduğunu göstermektedir.

İlişki süresi ve ilişki doyumunu arasında bu araştırmada anlamlı fark bulunmuştur. Ancak İlişki doyumunu ilişki süresi arasında doğrusal bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu bulgu birliktelik süreğenliği ile ilişki doyumunun doğrusal olmayan bir ilişki içinde olduğunu gösteren Tai, Baxter ve Hewitt (2014)'in çalışma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

#### **4.1.2. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve demografik değişkenler arasındaki bulguların değerlendirilmesi**

Bu araştırmanın bulgularına göre yaş, ilişki durumu, ilişki süresi, ilişkiyi değerlendirme, ilişki sayısı, en uzun ilişki süresi ve yakın ilişkilerin ne ifade ettiği değişkenleriyle seçeneklerin niteliğini değerlendirme açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında yaş ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmede bu bulguyla tutarsız bir sonuca rastlanmıştır. Buğa (2009) tarafından yapılan araştırmada yaş ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmada kadınların ve erkeklerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu diğer araştırma sonuçlarıyla tutarsızlık göstermektedir. Halat (2009), Buğa (2009) ve Büyükşahin (2006), araştırmalarında erkeklerin kadınlara göre seçeneklerin niteliğini daha olumlu değerlendirdiklerini göstermişlerdir. Bu araştırmada ise istatistiksel olarak anlamlı bir

fark çıkmasa da kadınlar ve erkeklerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeğinden alınan ortalamalara bakıldığında erkekler için (X ort: 40) kadınlar için (X ort: 35) olarak bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise bu araştırmanın sonucuyla tutarlı olarak erkekler ve kadınların alternatiflere bakışlarının anlamlı olarak farklı olmadığı bulunmuştur (Le ve Agnew, 2003).

Araştırmanın bulgularına göre ciddi ilişkinin ne ifade ettiği, kiminle yaşandığı değişkenleri ve seçeneklerin niteliğini arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Şaşırtıcı bir sonuç olarak ciddi ilişkileri özgürlüğün kısıtlanması olarak nitelendiren bireylerin seçeneklerin niteliğini daha olumsuz değerlendirdiği ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni ciddi ilişkileri özgürlüğün kısıtlanması olarak gören bireylerin sayıca diğerlerine göre oldukça az olması olabilir. Literatürde ciddi ilişkinin ne ifade ettiğiyle seçeneklerin niteliğini değerlendirme açısından bir bulgu olmadığından önceki çalışmalarla bu konuda bir karşılaştırma yapılamamıştır. Bu da araştırmanın özgün bir sonucu olarak kalmaktadır.

Araştırmada kimlerle yaşandığının seçeneklerin niteliğini değerlendirme açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre eş ve varsa çocuklarıyla yaşayan bireylerin seçeneklerin niteliğini daha olumsuz değerlendirdiğini gösterilmiştir. Bulgu önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Buğa (2009) yaptığı araştırmada birlikte yaşayan bireylerin evli olan bireylere göre seçenekleri daha fazla değerlendirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada bireylerin birliktelik süresi arttıkça seçeneklerin niteliğini daha olumsuz değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu bu araştırma sonucuyla tutarsız görünmektedir. Bu araştırmada ilişki süresi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

#### **4.1.3. Yatırım boyutu ile demografik değişkenler arasındaki bulguların değerlendirilmesi**

Çalışmadan elde edilen verilere göre yaş, cinsiyet, ciddi ilişkinin ne ifade ettiği, ciddi ilişki sayısı ve yakın ilişkinin ne ifade ettiği, yaşanan en uzun süreli ilişki süresi değişkenlerinin ilişki yatırımı ile istatistikî anlamda fark göstermediği bulunmuştur. Cinsiyet ve yatırım boyutu arasındaki ilişki ele alındığında bu

araştırmanın sonuçları daha önceden yapılmış başka bir araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Le ve Agnew (2003) erkekler ve kadınların yatırım boyutları açısından farklılaşmadığını bulmuşlardır. Ciddi ilişkinin ne ifade ettiği, ilişki sayısı ve yakın ilişkinin ne ifade ettiği değişkenleriyle yatırım boyutu arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Alanyazında bu bulgularla tutarlı veya tutarsız bir bilgiye rastlanmamıştır. Buna göre bu değişkenler ve yatırım boyutu arasında bir ilişkinin ortaya konmaması araştırmanın özgünlüğünü ve yenilikçiliğini ortaya çıkarmaktadır.

Yatırım boyutu ile ilişki durumu, ilişki süresi, ilişkiyi değerlendirme ve kiminle yaşandığı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre en yüksek yatırım düzeyi eşi ve varsa çocuklarıyla yaşayan bireylerde görülürken bunu sevgili/nişanlı/ sözlü ile birlikte yaşayan bireyler takip etmektedir. Yine ilişki durumu ile yatırım düzeyi arasındaki fark anlamlı çıkmıştır. Buna göre Sözlü/nişanlı olan bireyler evli ya da sevgili/flört ilişkisi olan bireylere göre daha yüksek yatırım düzeyi belirtmiştir. Bu da Büyükşahin (2006)'in yaptığı çalışma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Kimlerle birlikte yaşandığına bakıldığında yatırım boyutuyla arasında farklılık olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonucuna göre en yüksek yatırım düzeyi eşi ve varsa çocuklarıyla yaşayan bireylerde görülürken bunu sevgili/nişanlı/ sözlü ile birlikte yaşayan bireyler takip etmektedir. Bu sonuç Buğa (2009)'nın araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

İlişki süresiyle yatırım boyutu arasında bu çalışmada anlamlı fark ortaya çıkmasına rağmen bu farkın ilişki süresiyle doğrusal bir yönde ilerlemediği görülmektedir. Bu bulgu Buğa (2009)'nın çalışmasıyla kısmen benzer olarak görünmektedir. Buğa (2009) çalışmasında ilişki süresi uzadıkça daha fazla yatırım yapıldığını ortaya koymuştur.

Ek olarak bu çalışmada ilişki yatırımı ile ilişkiyi değerlendirme arasında fark bulunmuştur. Buna göre ilişkiyi değerlendirme çok kötüden çok iyiye doğru gittikçe yatırım düzeyi de artmaktadır. Bu da araştırmanın özgün bir bulgusunu oluşturmaktadır.



## 4.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE İLİŞKİ İSTİKRARI ALT ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırma sonuçlarına göre terk edilme, başarısızlık, ayrıcalıklılık, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırma şemaları ile ilişki doyumu arasında bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu kısmen diğer çalışmalarla tutarsız olarak düşünülebilir. Campbell (2002), yaptığı çalışmada terk edilme ve duyguların bastırılması şemalarının ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Ancak aynı çalışmada başarısızlık, ayrıcalıklılık, onay arayıcılık, karamsarlık, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarının ilişki doyumu üzerinde etkisi gösterilmemiştir. Bu da bu çalışmayı kısmen doğrular niteliktedir. Clifton (1995), tarafından yapılan çalışmada “başarısızlık” şeması ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada başarısızlık ile ilişki doyumu arasında fark ortaya konmadığından önceki çalışmalarla bu şema boyutu açısından tutarlı olmadığı söylenebilir.

İlişki doyumu ile duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, güvensizlik, zarar görmeye karşı dayanıksızlık, iç içe geçme şemaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Duygusal yoksunluk, güvensizlik (veya izolasyon) ve hastalanma veya zarar görmeye karşı dayanıksızlık şemalarının ilişki doyumunu yordama gücü oldukça düşük olarak bulunmuştur. Kusurluluk/utanç ve iç içe geçme şemalarının ise ilişki doyumunun diğerlerine göre daha güçlü yordayıcıları olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular Dimitriscu ve Rusu (2012)’nin yapmış olduğu çalışmanın kusurluluk/utanç şemasının ilişki doyumunu yordadığını gösteren sonuçlarıyla kısmen tutarlıdır. Kusurluluk/utanç şemasının evlilik kalitesini yordadığı başka bir çalışmada gösterilmiştir (Freeman, 1998). Kusurluluk/utanç şemalarının romantik ilişkiler üzerindeki etkisi yapılan bir başka çalışmayla da ortaya konmuştur (Clifton, 1995).

İç içe geçme şemasına sahip benzer olarak sırnaşık ve sınırlara saygısı olmayan veya gelişimi desteklemeyen partnerler seçerler. Bu bireyler kendi kimlikleri olmadan kendilerini partnerlerinin bir uzantısı olarak hissederler (Young ve Gluhoski, 1997). Bu nedenle ilişki doyumlarını yüksek olarak algılıyor olabilirler.

Seçeneklerin niteliği ile erken dönem uyumsuz şema boyutlarına bakacak olursak, terk edilme, başarısızlık, ayrıcalıklılık, onay arayıcılık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırma, kusurluluk/utanç, güvensizlik, zarar görmeye karşı dayanıksızlık, iç içe geçme şemaları ile arasında fark bulunmamıştır. Literatür taramasında erken dönem uyumsuz şemalar ile doğrudan ilişki istikrarı arasında yapılmış bir çalışmaya rastlanılmadığından şemalar ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme konusunda literatür bulgularıyla bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Bu nedenle araştırmanın bu alandaki bulguları özgünlüğünü ortaya koymaktadır.

Araştırmanın önemli bir bulgusu da duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarının seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordadığı yönündedir. Ancak regresyon analizlerine bakıldığında duygusal yoksunluk şemasının seçeneklerin niteliğini değerlendirmede güçlü bir yordayıcı olmadığı, yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Kendini feda şemasının seçenekleri değerlendirme alt boyutunu yordama gücünün zayıf da olsa diğerlerine göre yüksek olarak var olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı alt ölçekleri arasında yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamış olması araştırmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır.

İlişki istikrarı alt boyutlarından yatırım boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalar karşılaştırıldığında, terk edilme ve kendini feda boyutlarının yatırım ile anlamlı farklılık gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu konuyla ilgili daha önceden yapılmış bir çalışma bulunmasa da Young ve Gluhoski (1997) terk edilme şeması olan bireylerin ilişkilerinin güvenilir olmadığına inandıklarını ve terk edilmeyeceklerine dair partnerlerinden sürekli bir güvence arayışı içinde olabileceğini ifade etmişlerdir. Daha önce de belirtildiği gibi bu şemaya sahip bireyler başkalarına yapışma, sahiplenme ve kontrolcü olma gibi başkalarının onları terk etmesini önlemeye yönelik davranışlar sergileyebilirler. Bu nedenle bu şema yatırımın miktarını artırıyor olabilir ve bireyler ne kadar yatırım yaparlarsa partnerlerinin onları terk etme olasılığının o kadar azaldığını düşünüyor olabilir.

Bu şemada bireyler diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermeye odaklı olduğu belirtilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Bu nedenle partnerlerinin ihtiyaçlarını ön planda tutan bireyler yüksek düzeyde yatırım yaptıklarını düşünüyor olabilirler.

Yatırım boyutuyla arasında fark olmayan şemalar ise şunlardır: Duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, güvensizlik, hastalıklara veya zarar görmeye karşı dayanıksızlık, iç içe geçme, başarısızlık, ayrıcalıklılık, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırıcılık.

#### **4.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Ölçeği Toplam Puanı arasındaki İlişkilerin Yorumlanması**

Erken Dönem Uyumsuz şemalar ile İlişki İstikrarı Ölçeği Toplam Puanı arasında, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık ve Cezalandırıcılık şemaları arasında pozitif yönde ilişki gösterilmiştir. Bu bulgu araştırmanın önemli bir noktasını oluşturmaktadır. Literatüre bakıldığında daha önce erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı ile ilgili yapılmış bir çalışma bulunmasa da şema özellikleri ele alındığında bu ilişkinin negatif yönde olması beklenmekteydi.

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şemasında bireyler üstün olduklarına ve özel ayrıcalıkları hak ettiklerine inanabildikleri ve İlişkilerde sıklıkla ilgisiz ve kendilerine odaklanmış oldukları ifade edilmiştir (Young ve Gluhoski, 1997). Buna göre bu şemaya sahip bireyle ilişki sürmezse kendilerini değersiz hissedebileceklerinden, üstünlüklerinin bozulacağını düşüneceklerinden ilişkiyi sürdürme eğiliminde olabilirler.

Onay arayıcılık şemasına sahip olan bireyler başkalarının dikkatini ve kabulünü/onayını almaya odaklanmıştır. Kendilik değerleri diğerlerinin onlar hakkındaki düşüncesiyle oluşur. Bireyler belli özelliklerini (çekicilik veya zenginlik gibi) hayran olan partnerler seçebilirler. Bu belli imajı sürdürmek için baskı hissederler yoksa partnerleri onları terk edecektir. Şemaya sahip bireyler kabul ya da onay alamadıklarında hayal kırıklığı yaşayabilirler (Young ve Gluhoski, 1997). İfade edildiği gibi partnerlerinin onları terk etmesi, dışarıdan gördükleri dikkati ve onayı artık alamamalarına neden olacaktır. Yine kişiler bu şemayla tutarlı partnerler seçme eğilimindedir. İlişkinin sürmesi kabul görme ve diğer insanların onayını alma açısından önemli olduğundan olabilir.

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler kendilerine karşı hoşgörüsüz ve sabırsızdır. Partnerleri herhangi bir şeyi yanlış yaparsa reddedici veya aşırı derecede

cezalandırıcı olabilirler. Bazıları ise kendileri gibi katı ve affedici olmayan partnerler seçebilirler (Young ve Gluhoski, 1997). Böylece ilişkinin sürmesi için şemanın aşırı telafisine gidebilirler. Bu da ilişkiyi sürdüren bir etken olabilir.

### 4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma bulgularından önce, literatürde ilişki istikrarı ile ilgili yapılmış çalışma sonuçlarının birbiriyle tutarlı kısımları olmasının yanı sıra çoğu kez literatürde yer alan çalışma sonuçlarının tutarsız sonuçlar gösterdiği söylenebilir. Bu araştırma sonuçları da bir kısım literatür sonucuyla tutarlı olmakla beraber yine diğer bazı çalışmalara göre tutarsız bulunmuştur. Bunun nedeni, yapılan önceki çalışmalar ile örneklem grubu ve sayısı arasında fark olması olabilir. Ayrıca araştırma ölçeklerinin internet üzerinden dağıtılmış olması nedeniyle bireylerin partnerlerinin ölçekleri doldururken yanlarında olup olmadığı kontrol edilememiştir. Bu etki bireylerin ilişkiyi değerlendirirken yanlı cevap vermelerine neden olmuş olabilir. Ayrıca bireyler ilişkilerini değerlendirirken dürüst davranmamış olabilirler veya ilişkilerini daha olumlu değerlendirme eğiliminde olabilirler. Özellikle seçeneklerin niteliğini değerlendirme için ülkemizde kültürel etkilerin göz ardı edilmemesi gerekmektedir.. Kadın ve erkek sayıları arasında çok fazla fark olmamasına rağmen, sevgili/flört, evli ve nişanlı/sözlü grupları arasında sayısal olarak fark bulunmaktadır. Bunun da sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde şemaların ilişki istikrarı alt ölçeklerini yordama gücünün zayıf olduğu görülmüştür. Bunun nedeni yine örneklem sayısından kaynaklanan yetersizlikler olabileceği gibi bireylerin yanlı yanıt verebilecekleri de göz önünde tutulmalıdır.

Literatür incelendiğinde yatırım modeli ve erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili yapılmış çalışmaların olmadığı görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar olmasına rağmen, diğer alt ölçekler (seçeneklerin niteliği, yatırım boyutu) arasındaki ilişkileri gösteren daha önce yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Bu da bu çalışmanın diğer çalışmalarla karşılaştırma yapılmasını engellemektedir.

Ayrıca bu çalışma sadece ilişkisi olan bireylerle yürütülmüştür. Şiddetli erken dönem uyumsuz şemaları olan bireylerin ilişkileri olmayabilir veya daha çabuk sonlanıyor olabilir. İlişkisi süren bireyler ya şema özelliklerine göre partner seçme eğilimindedir ya da şema telafileri ilişkinin sürmesini sağlıyor olabilir. Bu açıdan bakıldığında ilişkisi olmayan bireylerle romantik ilişkiler üzerinde ilişki olması şartı taşımayan başka bir ölçekle çalışma tekrarlanabilir.

#### **4.4. SONUÇ ve ÖNERİLER**

Bu çalışmada 20-40 yaş arası bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya sadece ilişkisi olan bireyler katılmıştır. Bireylerden kimlerle yaşadıkları, ciddi ve yakın ilişkilerin ne ifade ettiği, ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri, şu ana dek kaç ilişkileri olduğu gibi bazı temel bilgiler de edinilmiştir.

Buna göre ilişki doyumu, yatırım boyutu ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmede cinsiyet etkili bir faktör gibi görünmemektedir. Bu bulgu diğer araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Le ve Agnew, 2003). Bireylerin kimlerle yaşadıklarının da ilişki doyumu üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgunun da literatürle kısmen tutarlı olduğu söylenebilir (Örn, Brown ve Booth, 1996).

Bu çalışmada yaşanan en uzun ilişki süresi, yakın ilişkinin ne ifade ettiği ve şu ana dek yaşanan ciddi ilişki sayısı değişkenleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür taraması sonucunda bu konularla ilgili bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bu nedenle bu araştırma özgün bir nitelik taşımaktadır.

Bireylerin ciddi ilişkiden ne anladıkları ile ilişki doyumu arasında literatürle tutarlı olarak (Örn. Büyükşahin, 2006) bu çalışmada fark ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre en yüksek doyum düzeyi sözlü/nişanlı olanlarda çıkarken evli bireylerin sevgili/flört ilişkisine göre daha yüksek doyum düzeyi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu diğer araştırma sonuçlarıyla kısmen benzer görünmektedir (Örn.Tai, Baxter, Hewitt, 2014; Büyükşahin, 2006).

Bu araştırmada ilişki doyumunun ilişkiyi değerlendirmeye göre (ok kötüden çok iyiye doğru) artış gösterdiği bulunmuştur. Bu da önceki çalışmalarla tutarlı olduğunu göstermektedir (Büyükşahin, 2006).

İlişki süresi ve ilişki doyumunu arasında bu araştırmada anlamlı fark bulunmuştur. Ancak ilişki doyumunu ilişki süresi arasında doğrusal bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu bulgu birliktelik süreğenliği ile ilişki doyumunun doğrusal olmayan bir ilişki içinde olduğunu gösteren Tai, Baxter ve Hewitt (2014)'in çalışma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

şaşırtıcı bir sonuç olarak ciddi ilişkileri özgürlüğün kısıtlanması olarak nitelendiren bireylerin seçeneklerin niteliğini daha olumsuz değerlendirdiği ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni ciddi ilişkileri özgürlüğün kısıtlanması olarak gören bireylerin sayıca diğerlerine göre oldukça az olması olabilir. Literatürde ciddi ilişkinin ne ifade ettiğiyle seçeneklerin niteliğini değerlendirme açısından bir bulgu olmadığından önceki çalışmalarla bu konuda bir karşılaştırma yapılamamıştır. Bu da araştırmanın özgün bir sonucu olarak kalmaktadır.

Ciddi ilişkinin ne ifade ettiği, ilişki sayısı ve yakın ilişkinin ne ifade ettiği değişkenleriyle yatırım boyutu arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Alanyazında bu bulgularla tutarlı veya tutarsız bir bilgiye rastlanmamıştır. Buna göre bu değişkenler ve yatırım boyutu arasında bir ilişkinin ortaya konmamış olması araştırmanın özgünlüğünü ve yenilikçiliğini ortaya çıkarmaktadır.

Yatırım boyutu ile ilişki durumu, ilişki süresi, ilişkiyi değerlendirme ve kiminle yaşandığı değişkenleri arasındaki farklar anlamlı olarak bulunmuştur. Buna göre Sözlü/nişanlı olan bireylerin evli ya da sevgili/flört ilişkisi olan bireylere göre daha yüksek yatırım düzeyi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, Büyükşahin (2006)'in yaptığı çalışma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Bu araştırma sonucuna göre en yüksek yatırım düzeyi eşi ve varsa çocuklarıyla yaşayan bireylerde görülürken bunu sevgili/nişanlı/ sözlü ile birlikte yaşayan bireyler takip etmektedir. Bu sonuç Buğa (2009)'nın araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

İlişki süresiyle yatırım boyutu arasında bu çalışmada anlamlı fark ortaya çıkmasına rağmen bu farkın ilişki süresiyle doğrusal bir yönde ilerlemediği görülmektedir. Bu bulgu Buğa (2009)'nın çalışmasıyla kısmen benzer olarak görünmektedir.

Ek olarak bu çalışmada ilişki yatırımı ile ilişkiyi değerlendirme arasında fark bulunmuştur. Buna göre ilişkiyi değerlendirme çok kötüden çok iyiye doğru gittikçe yatırım düzeyi de artmaktadır. Bireylerin ilişkilerini olumlu değerlendirmeleri ilişkiye yatırım yapmalarını ve çaba sarf etmelerini sağlıyor olabilir. Bu da araştırmanın özgün bir bulgusunu oluşturmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalarla ilişki istikrarı alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, şemaların ilişki istikrarı alt ölçeklerini yordama güçlerinin oldukça zayıf kaldığını göstermektedir. Yine de Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim şemasının seçeneklerin niteliği alt ölçeğini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ( $R^2 = .21$ ,  $p < .05$ ). Kusurluluk şemasının ilişki doyumunu yordama gücünün zayıf ancak diğer şemalara göre daha yüksek düzeyde yordama gücü olduğu görülmektedir ( $R^2 = .12$ ,  $p < .05$ ). İç içe geçme şemasının ilişki doyumunu diğer şemalara göre daha yüksek düzeyde yordadığı bulunmuştur ( $R^2 = .18$ ,  $p < .05$ ). Terk edilme şemasının ilişki doyumunu zayıf düzeyde yordadığı görülmektedir ( $R^2 = .11$ ,  $p < .05$ ). Yine kendini feda şemasının diğer şemalara göre yüksek olarak yatırım boyutunu ( $R^2 = .11$ ,  $p < .05$ ) ile yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre özellikle iç içe geçme şemasının ilişki doyumunu üzerinde orta düzeyde yordama gücü olduğu söylenebilir. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şemasının ise seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeğini yordama gücü araştırmanın belirgin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Daha önce yapılan araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı alt ölçekleri arasında bir çalışma örneğine rastlanılmaması araştırmanın bu bulgularının özgün nitelik taşıdığını göstermektedir.

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki İstikrarı Ölçeği toplam puanı karşılaştırıldığında öne çıkan bir bulgusu olarak ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırıcılık ve onay arayıcılık şemalarının ilişki istikrarı ile pozitif yönde doğrusal ilişkisi olduğu bulunmuştur. Onay arayıcılık şeması için bunun sebebi ilişkinin sürmesi, kabul görme ve diğer insanların onayını alma açısından önemli olduğundan olabilir. Cezalandırıcılık şemasında ise bireyler ilişkinin sürmesi için

şemanın aşırı telafisine gidebilirler. Bu da ilişkiyi sürdüren bir etken olabilir. Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim şemasında bireyler ilişki sürmezse kendilerini değersiz hissedebileceklerinden, üstünlüklerinin bozulacağını düşüneceklerinden ilişkiyi sürdürme eğiliminde olabilirler. Ancak bu araştırmada şemaların telafisi ölçülmemiştir. Bu nedenle sonra yapılacak çalışmalarda şema telafilerinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Literatürde ilişki istikrarı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında yapılmış bir çalışmaya rastlanılmadığından bu araştırma bir ilk niteliğini taşımaktadır. Araştırmanın ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında daha önce yapılmış çalışmalarla kısmen benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Ancak literatürdeki bulgular da birbirleriyle tutarlı görünmemektedir. Bu araştırma hem literatüre bu anlamda katkı sağlaması bakımından hem de ilişki istikrarı ile erken dönem uyumsuz şemaları karşılaştırarak bir ilk sağlaması açısından önemli olmaktadır. Daha sonra yapılacak çalışmalar için öneriler şu şekildedir:

**1.** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve şema telafileri birlikte değerlendirilmelidir. Özellikle romantik ilişkiler söz konusu olduğunda yalnızca erken dönem uyumsuz şemaların değil şema telafi davranışlarının da önemli olabileceği düşünülmektedir.

**2.** Daha çok sayıda bir örneklem grubu seçildiğinde sonuçların daha sağlıklı olabileceği ve genellemenin daha sağlıklı olarak mümkün olabileceği söylenebilir.

**3.** Bu araştırmada eğitim seviyesine bakılmadığından sonraki araştırmalarda eğitim durumunun da demografik değişkenler arasında yer alması sonuçlar üzerinde etkili olabilir.

**4.** İlişki durumları sevgili/flört, evli ve nişanlı/sözlü grupları arasında sayısal olarak daha az farkların olduğu ve belki eşit olduğu bir araştırmada daha farklı ve anlamlı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir.

**5.** Bu araştırmada istatistiksel analizler yapılırken erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında MANOVA sonuçlarına ve anlamlı çıkan farklara göre regresyon analizleri yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre yordama gücü olan şemalarla ilişki istikrarı alt ölçekleri arasında ilişki yönü olarak bir yorum yapmak mümkün değildir. Sonraki



çalışmalarda şemaların yordadığı ilişki istikrarı alt ölçekleri için ilişki yönleri belirlenirse literatüre bu anlamda katkı sağlayacağı söylenebilir.

**6.** Bu araştırmada yer alan katılımcılara internet üzerinden ulaşıldığından bireylerin partnerlerinin yanlarında olup olmadığı değerlendirilememiştir. Bu nedenle yapılacak sonraki araştırmalarda testlerin katılımcılara birebir uygulanması araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından önemli olacaktır.

## KAYNAKLAR

Alford, B. A., Beck, T. A. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.

Alford, B. A., Beck, A. T. (2009). *Depression Causes and Treatment* (2. Baskı). Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T., Emery, G., Rush, J. A., Shaw, B. F. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York. Guilford Press.

Bernstein, D.P. (2005). Schema therapy for personality disorders. In S. Strack (Edt), *Handbook of personology and psychopathology*. 462–477. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Blackburn, I. M., Jones, S., Lewin, R. J. (1986). Cognitive Style in Depression. *British Journal of Clinical Psychology*. 4: 241-251.

Brown, S. L., Booth, A. (1996). Cohabitation versus marriage: a comparison of relationship quality. *Journal of Marriage and the Family*. 58: 668-678.

Buğa, D. (2009). *Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Büyükşahin, A., Hasta, D., Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*. 8 (16) 25-35.

Büyükşahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Büyükşahin, A., Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 22(59): 69-86.

Campbell, D. B. (2002). *The Relationships Among Negative Self Schemas, Partner Attachment Styles, and Relationship Adjustment*. Yayınlanmamış Doktora

Tezi. Oklahoma: Faculty of the Graduate of College of the Oklahoma State University.

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*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Carr, A. ve McNulty, M. (2006). *The Handbook of Adult Clinical Psychology: An Evidence Based Practice Approach Clinical psychology*. New York: Routledge.

Clifton, J. A. (1995). *The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Georgia: A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia.

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*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Kişilerarası İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

DeRubeis, R. J., Tang, T. Z., and Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy. In: K. S. Dobson, ed. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford Press.

Dumitrescu, D., Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary

psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 12(1): 63-76.

Etcheverry, P. E., Le, B., Wu, T., Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: predictors of relationship commitment, maintenance and persistence. *Personal Relationships*. 20: 546-567.

Freeman, N. (1998). *Constructive Thinking And Early Maladaptive Schemas As Predictors Of Interpersonal Adjustment And Marital Satisfaction*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. La Mirada: The Faculty of the Rosemead School of Psychology of The Biola University.

Holmes, J. G. (2000). Social relationships: the nature and function of relational schemas. *European Journal of Social Psychology*. 30: 447-495.

Impett E. A., Beals, K. P., Peplau, L. A. (2001). Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. *Current Psychology*. 20(4): 312-326.

Işınsu Halat, M. (2009). *Yatırım kuramı bağlamında evli çiftlerde uyum, nedensel ve sorumluluk*

*yüklemeleri ile yalnızlık arasındaki bağlantılar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

James, I., Todd, H., Reichelt, F. K. (2009). Schemas Defined. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2, 1–9. British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies.

Janes, I. (2003). Working with older people: implications for schema theory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 133-143.

Kovacs, M., Beck, A.T. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *American Journal of Psychiatry*, 135, 525–533.

Le, B., Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: a meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*. 10(1): 37-57.

Lehmiller, J. J. (2010) Differences in relationship investments between gay and heterosexual men. *Personal Relationships*. 17(1): 81-96.

Macher, S. (2013). Social interdependence in close relationships: The actor-partner-interdependence-investment model (API-IM). *European Journal of Social Psychology*. 43(1): 84-96.

Martin, R., Young, J., E. (2010). Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed), *Handbook of Cognitive- Behavioral Therapies (3ed rd)*. London: Guilford Press.

Mojallah, M., Javadi, M. H., Hosseinkhanzadeh, A. A. (2013). A study of the interpersonal problems in single and marriage females. *Global Journal of Sociology*, 3(2): 23-28.

Nemati, M. C. (1996). *Toward An Understanding Of Relationships: A Structural Model Of Marital Satisfaction*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Georgia: A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia.

Nowak, N., Danel, D. (2013). Mate Value Asymmetry and Relationship Satisfaction in Female Opinion. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 40(5): 425-433.

Panahifar, S., Taghizade, M., Mahdavi, A., Salehi, S., Esfandyari, H. (2014). Effectiveness of Schema-Focused Couple Therapy to Reduce Marital Relations Conflict Applicant for Divorce. *Switzerland Research Park Journal*. 103(1): 453-462.

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

Rafaeli, E., Brenstein, D. P., Young, J. E. (2013). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler (2. Baskı)*. M. Şaşıoğlu (Çev), H. A. Karaosmanoğlu (Edt), İstanbul: Psikonet Yayınları.

Rayner, J. S. (2008). *The relationship between patterns of relating and early maladaptive schemas* (Order No. 3361200). ProQuest Dissertations & Theses Global veri tabanı. (304532234). Erişim tarihi: 07 Kasım 2014 Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/304532234?accountid=17381>

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: a test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*. 16: 172-186.

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: an assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*. 49(1): 81-89.

Rusbult, C. E., Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*. 10: 175-204.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Personal Relationships*. 5: 357-391.

Rusbult, C. E., Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction and relationships. *Annual Reviews of Psychology*. 54: 351-75.

Saygılı, G. (2014). *Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, H. A., Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1): 75-84.

Stiles, O. A. (2004). *Early Maladaptive Schemas And Intimacy in Young Adults' Romantic Relationships*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. San Francisco: School of Professional Psychology of the Alliant International University.

Tai, T., Baxter, J., Hewitt, B. (2014) Do co-residence and intentions make a difference? Relationship satisfaction in married, cohabiting, and living apart together couples in four countries. *Demographic Research*. 31(3): 71–104.

Thibaut, J. W., Kelley, H. H. (2009). *The Social Psychology of Groups* (5. Baskı). New Jersey: Transaction Publishers.

Thimm, J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems; a circumplex analysis of the YSQ-SF. *International journal of psychology and psychological therapy*, 13, 113-124.

Thimm, J. C. (2010). Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Psychosocial Developmental Task Resolution. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 17: 219-230.

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire-Short Form: Factor Analysis and Relationship Between Schemas and Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*. 26(4): 519-530.

White, J. K., Hendrick, S. S., Hendrick, C. (2004) Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and Individual Differences*. 37: 1519-1530.

Young, J. E., Gluhoski, V. (1997). A schema focused perspective on satisfaction. *Satisfaction in Close Relationships* içinde (356-384). New York: The Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2008). *Şema Terapi Terapistin Rehberi*. T.V. Soylu (Çev), T. Özakkaş (Edt). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., Fatehi zadah, M. (2010). Comparing Early Maladaptive Schemas Among Divorced and Non-divorced Couples as Predictors of Divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*,16(1): 21-33.

Zolfaghari, M., Zadeh, M. F., Abedi, M. R. (2008). Determining Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Marital Intimacy Among Mobarakeh Steel Complex Personnel. *Journal of Family Research*. 4(3): 247-261.

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

İlişki Durumu: Sevgili/Flört ( ) Sözlü/Nişanlı ( ) Evli ( )

Ne kadar süredir birliktesiniz? : .....

İlişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz

Çok kötü ( ) Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok İyi ( )

Ciddi ilişki sizin için ne ifade ediyor?

Gelecek planlarını birlikte yapabilmek/yapmak istemek ( )

Duygusal, arkadaşlık anlamında paylaşımda bulunmak ( )

İlişkinin evlilik ile sonuçlanacağını düşünülmesi ( )

Aile/Sosyal çevre tarafından onaylanması/kabul görmesi ( )

Karşılıklı sadakat ( )

Özgürlüğün kısıtlanması ( )

Şu ana dek yaşadığınız ciddi ilişki sayısı:

0 ( ) 1-2 ( ) 3-5 ( ) 5 veya daha fazla ( )

Yaşadığınız en uzun ilişki süresi:

1 aydan az ( )

1-3 ay ( )

3-6 ay ( )

6-12 ay ( )

1 yıl ve daha fazla süre ( )

Yakın ilişki sizin için ne ifade ediyor?

Özel bilgileri (sırrını vs.) paylaşmak ( )

Birlikte eğlenmek ( )

Destek olmak ( )

Sevgili ilişkisi ( )



Arkadaş ilişkisi ( )

Yakın ilişkiler gereksizdir ( )

şu an kimlerle yaşıyorsunuz?:

Anne- Baba ve kardeşler ( )

Sevgili/Nişanlı/Sözlü ( )

Eş ve (varsa) çocuklar ( )

Arkadaşlar ( )

Diğer (Belirtiniz).....

## İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek duygusal ilişkilerinize ilişkin duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler sadece araştırma amacına yönelik olarak kullanılacaktır.

### I. İlişki Doyumu

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

## II. Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme

Lütfen bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşıladı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

7) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.  
1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

### III. İlişki Yatırımı

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz .

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
b) Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
c) Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.				
d) Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.				
e) Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				

**2)** İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

**3)** Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

**4)** İlişkimize çok fazla bağılandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

**5)** Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

**6)** Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

## EK 3

### YŞÖ – KF3

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

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

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

#### **Derecelendirme:**

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

1. \_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. \_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden 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, yaşıtılarım 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 tanıyarak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. \_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. \_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. \_\_\_\_ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. \_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. \_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. \_\_\_\_ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. \_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; 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 özürü yoktur.
37. \_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_ Yakınlarımdan 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. \_\_\_\_ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. \_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
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 hissedirim.
57. \_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. \_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.



67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış 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.

## ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Ankara'da tamamladıktan sonra yine Ankara'da Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 2011 yılında mezun oldu. Üniversiteden mezun olduktan sonra bir sene Özel Eğitim Merkezinde çalıştı. 2012 yılından itibaren T.C. Adalet Bakanlığı İstanbul Anadolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde Psikolog olarak görev yapmaktadır.

## ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Ankara’da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Ankara’da tamamladıktan sonra yine Ankara’da Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden 2011 yılında mezun oldu. Üniversiteden mezun olduktan sonra bir sene Özel Eğitim Merkezinde çalıştı. 2012 yılından itibaren T.C. Adalet Bakanlığı İstanbul Anadolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde Psikolog olarak görev yapmaktadır.