



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE İLİŞKİ
İSTİKRARI İLİŞKİSİNDE KİŞİLİK İNANCININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aksanur BAYIRKAN

Lefkoşa

Haziran, 2023

Aksanur BAYIRKAN

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR
VE İLİŞKİ İSTİKRARI İLİŞKİSİNDE KİŞİLİK
İNANCININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE İLİŞKİ
İSTİKRARI İLİŞKİSİNDE KİŞİLİK İNANCININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aksanur BAYIRKAN

Tez Danışmanı

**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR**

Lefkoşa

Haziran, 2023

Onay

Aksanur Bayırkan tarafından hazırlanan “**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve İlişki İstikrarı İlişkisinde Kişilik İnancının Aracı Rolü**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 07/06/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:		
Jüri Üyesi:		
Danışman:		

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

...../...../2023

.....

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Aksanur BAYIRKAN

...../...../2023

Teşekkür

Öncelikle bu süreçte bilgileriyle bana yardımcı olan danışmanım Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ ve eş danışmanım Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR'a,

Akademik hayatımın ilk gününden bugüne kadar asla elimi bırakmayıp bana destek olan ve yolumu sevgisiyle aydınlatan en büyük destekçim babam Selahattin BAYIRKAN'a, her zaman desteklerini kalbimde hissettiğim benim için her şeyden değerli olan annem Huriye BAYIRKAN, kardeşlerim Ömer Faruk BAYIRKAN ve Ahmet Emir BAYIRKAN'a,

Kıbrıs'ta tanışıp hayatıma girdiği için kendimi çok şanslı hissettiğim, bu süreçte bana destek olan çok değerli dostum Aleyna YOLCU'ya,

Lisans dönemimde hayatıma giren, bu dönemde de benden desteğini esirgemeyen değerli arkadaşım Mazlum ÖNGÖRÜR'e,

Çok küçük yaşta tanıştığımız, hayatımın birçok döneminde olduğu gibi bu dönemde de yanımda olup benim için çok oldukça değerli olan arkadaşlarım Şeyda ÖZTÜRK ve Halil İbrahim KANSIZ'a,

Adını yazamadığım, bu süreçte bana her türlü açıdan destek olan tüm yakınlarıma teşekkürü borç bilirim.

Aksanur BAYIRKAN

Özet

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarla İlişki İstikrarı İlişkisinde Kişilik İnancının Aracı Rolü

Aksanur Bayırkan

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2023, 107 sayfa

Bu çalışma, romantik ilişkisi olan bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve ilişki istikrarıyla ilişkisinde kişilik inancının aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler Türkiye Cumhuriyeti ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan, 18-65 yaş arasında 479 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği ve Kişilik İnanc Ölçeği ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularında romantik ilişki doyumu arttıkça duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarının azaldığı görülmüştür. Kişilik inancı kapsamında bağımlı kişilik bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, paranoid kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu özellikleri arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmüştür. Kişilik inancının erken dönem uyum bozucu şemalar ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında aracı bir role sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, İlişki İstikrarı, Kişilik İnancı, Kişilik Bozukluğu.

Abstract

Mediating Role of Personality Belief in the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Relationship Stability

Aksanur Bayırkan

Msc, Department of Clinical Psychology

06-2023, 107 pages

The purpose of this research examine the mediating role of personality belief in the relationship between individuals in romantic relationships with early maladaptive schemas and relationship stability. The research were conducted with 479 participants between the ages of 18-65, living in the Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus. The research sample were carried out on a voluntary basis with the Demographic Information Form, Young Schema Questionnaire, Relationship Stability Scale and Personality Belief Questionnaire. In the findings of the research, it was observed that as when romantic relationship satisfaction increased, the schemas of emotional deprivation, failure, pessimism, social isolation/insecurity, suppression of emotions, approval seeking, privilege/insufficient self-control, self-sacrifice, abandonment, punishment, imperfection, vulnerability to threats, and high standards decreased. Within the scope of personality belief, it was observed that when as the characteristics of dependent personality disorder, histrionic personality disorder, schizoid personality disorder, paranoid personality disorder and borderline personality disorder increased, relationship satisfaction decreased. It has been observed that personality belief has a mediating role between early maladaptive schemas and evaluating the quality of options.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Relationship Stability, Personality Belief, Personality Disorder.

İçindekiler

Onay.....	i
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı.....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	v
Tablolar Listesi.....	viii
Şekiller Listesi.....	ix
Kısaltmalar.....	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Araştırma Problemi.....	2
Araştırma Amacı.....	3
Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Araştırmanın Sınırlılığı.....	4
Tanımlar.....	4

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	5
Şema Tanımı.....	5
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	6
Şema Kökeni.....	7
Şema Terapi.....	9
Şema Alanları.....	10
Şemalar ve Romantik İlişkiler.....	18
Romantik İlişkiler.....	20
İlişki İstikrarı ve Yatırım Modeli.....	22
Kişilik.....	23
Kişilik İnançları.....	30

İlgili Araştırmalar.....	33
--------------------------	----

BÖLÜM III

Yöntem.....	41
Araştırma Modeli.....	41
Evren ve Örneklem.....	41
Verilerin Toplanması.....	43
Veri Toplama Araçları.....	43
Veri Toplama Süreci.....	45
Verilerin İstatistiksel Analizi.....	45

BÖLÜM IV

Bulgular.....	48
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	62
---------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	68
Sonuçlar.....	68
Öneriler.....	69
Kaynakça.....	71
Ekler.....	81
Ölçek İzinleri.....	100
Öz Geçmiş.....	102
İntihal Raporu.....	103
Etik Kurul Onayı.....	107

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı	42
Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Normallik Testleri.....	47
Tablo 3. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları	48
Tablo 4. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılma Sonuçları	48
Tablo 5. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının Yaş Göre Karşılaştırılma Sonuçları	49
Tablo 6. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılma Sonuçları.	50
Tablo 7. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılma Sonuçları	51
Tablo 8. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılma Sonuçları	52
Tablo 9. Katılımcıların Young Şema Ölçeği Puanları	53
Tablo 10. Katılımcıların Young Şema Ölçeği Puanları ile İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon.....	54
Tablo 11 Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Puanları.....	56
Tablo 12. Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Puanları ile İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon.....	57

Şekiller Listesi

Şekil 1. Araştırma Modeli	41
Şekil 2. Young Şema Ölçeği Puanlarının İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	59
Şekil 3. Kişilik Ölçeği Puanlarının İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	59
Şekil 4. Young Şema Ölçeği Puanları ile İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Kişilik İnanç Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü.....	60

Kısaltmalar

İİÇ: İlişki İstikrarı Ölçeği

YŞÖ: Young Şema Ölçeği



BÖLÜM I

Giriş

İnsan sosyal bir varlık olarak bilinmektedir. Buna bağlı olarak toplum içerisinde belirli derecede yakın ve romantik ilişkiler kurma gereksinimi duyar. İnsanın ilk yakın ilişkisi, doğum sonrası kendisine bakım veren kişi veya kişilerle oluşturduğu ilişkidir (Bowlby, 1982). İnsanların bu ilişkiyle başlayan yaşam yolculukları onların belirli davranış kalıpları oluşturmasını sağlar. Doğumlarıyla beraber bebeklerin ilk geliştirdiği davranışlardan biri bağlanma davranışıdır. Bağlanma davranışı bireyin kendisi ve dış çevreye karşı başa çıkabilme, farklı bir bireye karşı geliştirdiği yakınlık duygusu ve yakınlığı sürdürmesiyle sonuçlanan davranıştır (Bowlby, 1982). Bu davranışın oluşum ve gelişimi, doğum sonrası bakım veren kişilerin bebekle kurduğu etkileşime göre şekillenir. Bu etkileşimin de etkili olduğu, bireyin doğumundan sonra başlayıp sırasıyla çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde de devam eden duygu, biliş ve algıyı olumsuz yönde etkileyen davranış kalıplarına şema adı verilir (Young & diğ., 2022). Bakım veren kişi veya kişilerin bebekle kurdukları etkileşimde yetersiz bakım, fiziksel veya duygusal ihtiyaçlarının yerine getirilmemesi veya fazla yerine getirilmesi erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunu sağlamaktadır (Young, 1999).

Erken dönem uyum bozucu şemalar insanların yaşamını birçok alanda olumsuz etkilemektedir. İnsanlar arasındaki en basit sosyal ilişki olarak geçen, romantik ilişki sürecinin temel birimi olan çift ilişkisi (Dumitrescu & Rusu, 2012), erken dönem uyum bozucu şemaların olumsuz olarak etkilediği alanlardan biridir. Çift ilişkileri düşünüldüğünde Rusbult (1980), bu ilişkiyi devam ettiren en temel şeyin ilişkiye yatırım olduğu düşünülürken bu doğrultuda ilişki yatırım modelini geliştirmiştir. İlişki istikrarının kuramsal modeli olan yatırım modeli, genel anlamıyla romantik ilişkilerde partnerlerin birbirine olan bağlanma durumunu tahmin etmek ve bağlılığın altında yatan nedenleri anlamayı amaçlamıştır. Bu model doğrultusunda, ilişkilerde kalıcılığın yalnızca olumlu duygulanıma odaklanmak olduğu düşüncesinin ötesine geçilmiştir. Yatırım modelinin

önemli olan dayanağı, romantik ilişkilerin sadece partnerleri birbirine çeken olumlu nitelikler nedeniyle değil aynı zamanda partnerleri birbirine bağlayan yatırımları ve sahip oldukları ilişki dışında daha iyi bir seçeneğin olmaması nedeniyle ilişkilerin devam ettirilmesidir (Rusbult & diğ., 2011).

İnsanların erken yaşam dönemlerinde karşılaştıkları olumsuz yaşam deneyimleri sonucu kişilik bozuklukları ve Eksen I rahatsızlığı oluşabilir. Bu rahatsızlığın oluşumunda şemalar etkilidir (Young, 2003). Kişilik bozukluklarına yönelik bilişsel görüşlerde, hastanın işlevsel olmayan davranış ve duygularının altında yatan ve bunların gelişmesinde önemli rol oynayan hastanın inançları veya şemalarıdır (Beck & diğ., 2001). Bu görüşler, her kişilik bozukluğunun belirli bir dizi inanç ve şemayla karakterize edildiğini varsayar. Bu durumla beraber geliştirilen kişilik inanç ölçeği, temelinde kişilik bozukluklarına ait olan, işlevsiz inançları ve onlara olan inancı tespit amaçlı geliştirilen bir ölçektir (Türkçapar & diğ., 2007).

Bu araştırmayla, erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki istikrarı ile ilişkisi incelenecek ve bu bağlamda kişilik inancının aracı rolüne bakılacaktır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilik inancı kişilik bozukluğuyla ilişkilidir, o nedenle bu araştırmayla kişilik bozukluklarının ilişki istikrarıyla ilişkisini de bulmak hedeflenmiştir.

Araştırma Problemi

Literatüre bakıldığında, erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişki istikrarı ile ilgili araştırmaların olduğu fakat kişilik inancıyla aracı rolünün incelenmediği görülmüştür. Bu kapsamda, bilindiği kadarıyla literatürde ilk kez bu konuda araştırma yapılacaktır. Bu araştırma kapsamında ele alınan problem “Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki istikrarı ilişkisinde kişilik inancının aracı rolü nedir?” sorusudur. Dolayısıyla araştırmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişki istikrarının ilişkisi ve kişilik inancının aracı rolü incelenecek ve elde edilen bulgular doğrultusunda literatüre katkı sağlanacaktır.

Araştırma Amacı

Bu araştırmanın amacı, erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişki istikrarı ilişkisinin düzeyini incelemek ve kişilik inancının bu ilişkiyle aracı rolünü saptamaktır. Şemalar, kişinin diğer insanlarla ilişkisini etkileyen ve kendi farkındalığının dışında gelişip yaşamı boyunca tekrar eden örüntü şeklinde tanımlanmaktadır (Young & diğ., 2011). Kişinin yaşamı için önemli olan yakın ilişki türlerinden biri olan romantik ilişkilerin istikrarı ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak kişilik inancının erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişki istikrarında aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

Alt Amaçlar

- 1) Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği puanlarının arasında cinsiyete göre fark var mıdır?
- 2) Katılımcıların ilişki istikrarı ölçeği puanlarının arasında yaşa göre fark var mıdır?
- 3) Katılımcıların ilişki istikrarı ölçeği puanlarının arasında ilişki durumuna göre fark var mıdır?
- 4) Katılımcıların ilişki istikrarı ölçeği puanlarının arasında ilişki süresine göre fark var mıdır?
- 5) Katılımcıların Young Şema Ölçeğinden aldıkları puanlar ile ilişki istikrarı ölçeği puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 6) Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeğinden aldıkları puanları ile ilişki istikrarı ölçeği puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 7) Young şema ölçeği puanları ilişki istikrarı ölçeği puanlarının yordayıcısı mıdır?
- 8) Kişilik ölçeği puanları ilişki istikrarı ölçeği puanlarının yordayıcısı mıdır?
- 9) Young şema ölçeği puanları ile ilişki istikrarı ölçeği puanları arasındaki ilişkide kişilik inanç ölçeği puanlarının aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Kişilik inançlarındaki olumsuz yaklaşımlar ve erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerin sosyal ve romantik ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Literatüre bakıldığında, erken dönemde oluşan uyum bozucu şemalara sahip bireylerin romantik ilişki istikrarını incelerken kişilik inancının aracı rolüne bakılmadığı görülmüştür. Bu noktada bu araştırmayla ilk kez kişilik inancının aracı rolüne bakılacaktır. Literatüre katkının sağlanması amacıyla bu konu araştırmanın önemini göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılığı

1. Araştırmanın örneklemi 18-65 yaş arasında, en az 6 ay romantik ilişkisi olan (sevgili, nişanlı, evli) kadın ve erkek bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırma Türkiye ve Kıbrıs ile sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, İlişki İstikrarı Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği KF, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırma kartopu yöntemiyle ulaşılan 479 katılımcı ile sınırlıdır.

Tanımlar

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Erken dönem uyumsuz şemaları en geniş tanımıyla çocukluk döneminde gelişen, genellikle kişinin çevresindeki durumlar veya olaylar tarafından aktive olan, çevre hakkındaki inançlarla ilişkili olarak kişinin kendiliği hakkında altta yatan koşulsuz ve işlevsiz inançlardır (Young,1990).

Kişilik İnancı: Kişilik inançları bireyin kendisine ilişkin temel inançları ve bununla beraber bireyin çevresine ilişkin diğer inançları kapsamaktadır (Leahy & diğ., 2005, s.448). Kişilik inançları, bireylerin diğerleriyle olan farklılıkları ve bununla beraber diğerleriyle kurduğu iletişimi etkilemektedir.

İlişki İstikrarı: Romantik ilişkiye sahip bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum, ilişki içerisindeyken başka seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi, ilişki için yaptıkları yatırımı değerlendirerek yaşadıkları ilişkiyi sürdürme motivasyonu ilişki istikrarı olarak tanımlanmaktadır (Büyükşahin, 2001).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar, ilişki istikrarı ve kişilik inancı konuları temelden ve detaylı olarak bahsedilecektir.

Şema Tanımı

Şema kelimesi pek çok çalışma alanında kullanılan yaygın bir kelimedir. Genel terim olarak ele alındığında yapı anlamına gelen şema kelimesi, Antik Yunan felsefesinde Chrysippus şemaları ‘çıkarım şemaları’ biçiminde değerlendirip, mantık prensiplerini oluşturmuştur (Nussbaum, 1994). Psikolojide de şema kelimesi özellikle bilişsel gelişim alanında yaygın kullanıma sahiptir. Bilişsel gelişim başlığı altında şema, deneyimler veya gerçeklikle bütünleşip bireyin yaşadığı olayları açıklamasında ve olaylara karşı algısında rehberlik eden örüntülerdir (Young & diğ., 2022). Bilişsel kuramı ortaya koyan Beck, şemaların depresyon gibi duygusal bozuklukların oluşum ve gelişiminin temelinde bireyin önce kendisi sonrasında da diğerleri ve dünya hakkında geliştirdiği olumsuz algıların etkili olduğunu söylemiştir (Beck & diğ., 1979). Beck’e göre, psikolojik bir sorunun ortaya çıkmasını sağlayan şema aktif hale geldiğinde, bireyin bilişini büyük ölçüde etkiler (Riskind & Alloy, 2006).

Psikoterapi kapsamında şemalar, başa çıkma tarzlarının geliştirilmesi yoluyla dışsal davranışı etkileyen içsel olgulardır (Young & diğ., 2003). Şemalar özellikle bireyin yaşamının erken döneminde oluşur ve yaşam boyu detaylanarak devam eder. Şemalar bazen uygulanabilir olmasa da bireyin yeni yaşam deneyimlerini etkileyebilir. Young, Klosko & Weishaar (2003), Beck’in şema kavramını ayrıntılı olarak ele alıp şema kuramının gelişmesini sağlamışlardır. Young (1999), şemayı bireyin özellikle olumsuz çocukluk deneyimleriyle beraber gelişen ve kişilik problemleri dahil olmak üzere birçok Eksen I bozukluğunda temeli olan örüntüler şeklinde tanımlamıştır.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin gelişiminin erken döneminde başlar. Erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk travmaları ve çocuğa karşı kötü muameleyle oluşmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ergenlik boyunca gelişir. Bu şemalar bireyin kendisi veya başkalarıyla olan ilişkisiyle ilgili olabilir ve bireyin işlevini bozmaktadır. Bireyin davranışları direkt olarak şemanın bir parçası değildir, birey şemaya tepki olarak davranış geliştirir (Young & diğ., 2022). Bireyin duyguları, yaşam deneyimleri ve bilişlerinden oluşur. Kişinin mizacı ve bebeklik dönemi yaşantılarının ilişkisi, erken dönem uyum bozucu şemaların temelini oluşturur (Rafaeli & diğ., 2017). Çocukların gelişim süreçlerinin iyi ilerlemesi için psikolojik gereksinimlerinin karşılanması gerekir. Psikolojik gereksinimleri karşılanmadıkça erken dönem uyum bozucu şemalar oluşmaktadır.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Bireyin erken dönem yaşantısında çevresindeki kişilerle (bakım veren kişi/kişiler, kardeş, arkadaş) kurduğu ilişkilerde tekrarlayan uyum bozucu ve örseleyici deneyimlerin birikmesiyle oluşan erken dönem uyum bozucu şemalar, zaman içerisinde devam edip güçlenmektedir (Young & diğ., 2022).

Erken dönem uyum bozucu şemaların temelinde bireyin çocukluk döneminde oluşan katı inançlar vardır. Bu inançlar koşulsuz şekilde otomatik olarak kendiliğinden ortaya çıkar. Gelişmiş katı ve koşulsuz inançlar doğrultusunda şemalar aktive olduğunda birey onun getireceği olumsuz sonuçtan kaçamayacağını düşünür (Young & diğ., 2003, s. 29-31).

Bireyler yaşantılarından yola çıkarak bazı davranış örüntüleri edinir. Bu örüntüler kişiye olumsuz duygular hissettirebilir ama kişi yine de o örüntüleri devam ettirir. Bunun nedeni davranış örüntülerinin bireyin erken dönem yaşamından geldiği ve verdiği tanıdıklık hissidir. Bu durumda bu olay bireye acı verse bile tanıdıklık hissinden kaynaklı olarak kişi rahat hissedebilmektedir. Bundan kaynaklı olarak erken dönem uyum bozucu şemalar değişime karşı oldukça dirençlidir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar tekrarlayıcı ve süreklilik halindedir (Riso & diğ., 2006).

Şemalar çevresel koşullarlar tarafından tetiklenip aktif hale gelebilir. Şemalar otomatik olarak ortaya çıkar ve yarattığı etkinin şiddeti arttıkça bireyin yaşadığı olumsuz duyguların da yoğunluğu artış gösterir (Young, 1990).

Şemalar bireyin çevresinde ortaya çıkan olaylar tarafından tetiklenip aktive olabilir. Terk edilme şemasına sahip birisi terk edilme korkusundan dolayı ilişkilerden kaçınabilir. Bireyin bu şeması ilişki yaşamadan önce oluşmuş ve ilişki yaşama aşamasında ortaya çıkmış olabilir.

Şemalar bireyin kendisinden başlamak üzere çevresini de anlamlandırma süreci ve onlara karşı tutumlarını şekillendirmektedir. Bu sebeple yaşanan bir olay, bireyin şemasına ters düşecek bir durum olduğunda aktive olan şemanın algıladığı ve kabul ettiği hale getirilip çarpıtılabilir. (Young & diğ., 2022, s. 29).

Şema Kökeni

Young erken dönem şema gelişiminin temelinde bazı etmenler olduğunu söylemiştir. Bu etmenler ve süreçleri aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır:

Çekirdek Duygusal Gereksinimler

İnsanların temelinde beş çekirdek duygusal gereksinim olduğu kabul edilmektedir. Bu gereksinimlerden ilki başkalarına güvenli bağlanmaktır. Bu bağlanma güvenliği, bakımı ve kabul etmeyi içermelidir. Bahsedilen bağlanma ihtiyacı karşılanmadığında erken dönem uyum bozucu şema gelişebilir. İkincisi özerklik ve bununla beraber yeterliliklerdir. Bireyin kimlik algısı önemlidir. Bunun nedeni bireyin kimliği ve şemalar birbirine bağlıdır (Young, 1990). Üçüncü temel gereksinim bireyin ihtiyaçları ve duygusal ifade özgürlüğüdür. Dördüncü gereksinim bireyin kendiliğindenliğidir. Beşinci ve son temel gereksinimde bireyin makul sınırları ve özdenetimidir. Bazı bireylerin diğerlerine göre daha güçlü ihtiyacı olsa da bu gereksinimlerin evrensel olduğuna inanılmaktadır (Young & diğ., 2022, s. 31). Çocuğun mizaç ve erken döneminde sahip olduğu yaşantı bu temel gereksinimlerin giderilmesi değil engellemesine neden olmaktadır.

Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimler erken dönem uyum bozucu şemaların kökenini oluşturur. Bireylerin yetişkinlik döneminde aktive olan şemaları ve onları eden durumlara bakıldığında genellikle aileleri ve deneyimleriyle çocukluktan gelen olumsuz yaşam olayları olduğu görülmüştür. Çocuğun çevresindeki arkadaşları, çevresindeki gruplar ve genel olarak kültür gibi etkiler çocuğun olgunlaşmasıyla beraber şemalarının da gelişimine neden olabilir.

Şemaların oluşumunu besleyen temel olarak dört tip erken dönem yaşantı ele alınmıştır. Bunlar aşağıdaki gibidir:

İhtiyaçların toksik engellenişi: Bireyin iyi şeylere karşı ihtiyaçlarını yetersiz karşılanma durumudur. Sevgi, anlayış ve tutarlılık gibi iyi şeylere dair ihtiyaçlarının gerekenden çok daha az olmasıdır. Bu yetersizlik bireyde duygusal yoksunluk veya terk edilme şemasının oluşmasını sağlar.

Örselenme veya kabul edilme: Bireye bakım verenler veya çevresi tarafından zarar verilmesi, psikolojik ve fiziksel olarak olumsuz olaylara maruz kalmasıdır. Çocukluk döneminde durumlara maruz kalmış güvenlik ihtiyacı karşılanmamıştır. Bu yaşam deneyimlerinden dolayı çocukluk döneminde zarar görmüş, tehlikeli aile ortamında büyüüp mağdur edilmişlerdir. Bu nedenle yetişkinlik döneminde güvensizlik/ kötüye kullanılma, zararlara karşı dayanıksızlık ve kusurluluk/utanç şemaları gelişmiştir.

İyi olan şeylerden çok fazla deneyimleme: Ebeveynlerin olması gerekenden fazlasını karşılamasıdır. Çocuğun sınırları ve özerklik gibi karşılanması gereken çekirdek ihtiyaçlar karşılanmaz. Çocuğun hayatına çok fazla müdahale, ihtiyacından daha fazla koruma veya tam tersi çocuğa sınır tanımaksızın fazla özgürlük verme hali olabilir. Genellikle çocuklar şımartılır. Bu deneyimlerle gelişen şemalar yetersizlik/bağımlılık, haklılık/üstünlüktür.

Seçici İçselleştirme veya önemli ötekilerle özdeşleşme: Bireylerin çocukluk döneminde bakım verenlerinin düşünceleri, duyguları ve bunlara bağlı olarak davranışlarını kendisi ile bütünleştirme yani içselleştirme durumudur. Bu içselleştirme sonucu birey geleceğinde kendine bakım verenlerin davranışlarını referans alır. Buna örnek olarak fiziksel şiddete maruz kalan bir çocuk şiddet davranışını içselleştirip gelecekte kendisi de uygulayabilir veya tam tersi durum gerçekleşip şiddete karşı pasif

kalıp kurban rolünü benimseyebilir. Bir diğer örnek kaygı seviyesi yüksek olan bir anne tarafından yetiştirilen çocukta dünyaya karşı tehlike ve güvensizlik algısı oluşabilir ve buna bağlı olarak annesindeki kaygıyı kendisi de yaşayabilir. Bu özdeşleşme hali her durumda yaşanmayabilir (Young & diğ., 2022, s. 32).

Duygusal Mizaç: Bireyin şema gelişiminde çocukluk dönemindeki ortamın dışındaki faktörlerin büyük etkisi vardır. Bu süreçte çocuğun duygusal mizacı önemlidir. Her çocuğun doğuştan gelen benzersiz bir kişilik ve mizacı vardır. Bazı çocuklar saldırgan bazıları hassastır. Bu farklılıktan kaynaklı olarak iki farklı birey aynı şemaya sahip olsa bile farklı etkilenmiş olabilirler. Bu durum, çocukların mizaç farklılıklarından dolayı farklı yaşam koşullarına maruz kalmalarına neden olur. Farklı ebeveynler tarafından yetiştirilip aynı muameleyle büyütülen iki çocuk bile farklı tepki gösterebilir. Buna örnek olarak ebeveynleri tarafından reddedilmiş iki farklı çocuğun tepkileri farklı olabilir. Bu olay sonrası sakin olan çocuk dışarıya karşı daha pasif olabilir. Bir diğeri de bu olay sonrası daha sosyal ve girişken olabilir. Mizaç olaylara karşı verilen tepkiler etkilemektedir (Young & diğ., 2022, s. 34). Pasif kişilerde daha çok teslim olma, agresif kişilerde de daha çok aşırı telafi şemalarının aktif olup olaylar karşısında başa çıkmalarında bu şemaları kullandıkları görülmüştür (Rafaeli & diğ., 2017).

Şema Terapi

Şema terapi modeli Young ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilmiş olup bilişsel davranışçı terapidde geçen kavramları genişletmiştir. Şema terapi yenilikçi ve bütünleştirici bir terapi türüdür. Şema terapi, bilişsel davranışçı, gestalt ve psikanalitik terapilerden gelen unsurları birleştirici bir kavramsal ve tedavi modelinde bütünleştirir. Şimdiye kadar tedavisi güç kabul edilen kronik psikolojik rahatsızlıklar arasından özellikle kişilik bozukluğu olan hastalara oldukça uygun olan bir terapi sistemi sağlar. Klinik deneyimlere göre, tamamen gelişmiş kişilik bozuklukları olan hastalar ve Eksen I bozukluklarının altında yatan önemli karakterolojik sorunları olanlar, şema odaklı tedaviden oldukça verim aldıkları görülmüştür (Young & diğ., 2003). Şema terapinin süresi hastadan hastaya değişmekle birlikte kısa, orta veya uzun vadeli olabilir.

Şema terapi bireyin psikolojik sorunlarının oluşumunda önemli olduğu varsayılan çocukluk ve ergenlik dönemlerini daha derin bir şekilde keşfetmeye, geliştirilmiş ve bireyin yaşam kalitesini etkileyen başa çıkma yöntemlerini ön planda tutarak bilişsel davranışçı terapiyi genişletmektedir.

Şema terapi, kişilik bozuklukları olan hastalarda tipik olan temel psikolojik temaları ele alır. Bu modelle beraber bireylerin erken çocukluktan başlayarak günümüze, özellikle hastanın kişilerarası ilişkileri ve deneyimlerine vurgu yapan bir yol izler. Terapist şema modeli kullanarak, hastaların karakteristik problemlerini görme yeteneği kazanmalarını sağlar ve böylece onlardan vazgeçme konusunda daha güçlü hale getirirler. Terapist; bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası stratejileri kullanarak bireyin öne çıkan şemalarıyla mücadele etmesi konusunda onlarla ittifak kurmayı hedefler. Şema terapi kapsamında terapist "sınırlı yeniden ebeveynlik" yoluyla birçok hastaya çocuklukta yeterince karşılanmayan ihtiyaçlar için panzehir imkânı sağlar.

Şema terapi modeli iki ayrı aşamada ele alınır. İlk aşama danışanların bilgilerini almaya yöneliktir. Bu aşamada terapist danışanın durumu değerlendirilir ve genel hatlarıyla problemleri hakkında bilgi sahibi olur. Bunlara bağlı olarak hastanın şemaları belirlenir. Ortaya çıkan şemalarla beraber danışanın işlevsiz olan başa çıkma stratejileri ve modları saptanır. İkinci aşamada da danışanın başta bilişsel olmak üzere yaşantısal ve davranışsal kalıpları saptanır ve değişim sağlanmak hedeflenir (Farrell & diğ., 2016).

Şema Alanları

Şema terapi modeli kapsamında toplamda 18 farklı şema ve şema alanı olarak adlandırılmış beş genel kategori vardır (Young & diğ., 2022).

Şema Alanı: Kopukluk ve Reddedilme

Kopukluk ve reddedilme şema alanı bireylerin bağlanma sorunlarıyla ilişkilidir. Bu şemalara sahip bireyler doyurucu, güvenli ve sağlıklı bağlanma kurmakta zorluk yaşarlar. Kök aile ilişkilerinde tipik bir şekilde soğukluk, reddedicilik, dengesizlik, kısıtlayıcı, şiddetli tartışma ortamı ve sosyal izolasyon vardır (Young & diğ., 2022, s. 36). Bireyde bu alana dair şemaların getirdiği korunma, empati, duyguların paylaşılması, saygı görme ve kabul edilme, güvenlik ve korunma ihtiyaçlarının giderilmeyeceği düşüncesi

vardır. Kopukluk ve reddedilme alanına ait ilk dört şemaya sahip bireyler en çok zarar görmüş olanlardır. Terapi ilişkisi bu şemalara sahip bireyler için ön plandadır. Kopukluk ve reddedilme şema alanı beş farklı şemaya sahiptir:

Terk edilme / Değişkenlik

Terk edilme/ değişkenlik şemasına sahip bireyler ilişkilerinin sürekliliğinin olmayacağını düşünürler ve buna bağlı olarak devamlı terk edilmeye karşı endişe duygusunu hissederler. Erken dönem yaşam deneyimlerinde genellikle terk edildiklerini belirtirler. Bu bakım verenlerden birinin onları bırakması veya hayatını kaybetmesi sonucu olmuş olabilir. Bu şemaya sahip bireylerde sıklıkla kendilerine güvenilir gelmeyen insanlarla ilişki kurdukları ve bu ilişki sonrası da kendileri onayladıkları gözlemlenmiştir. Terk edilme durumunun olmadığı ilişkilerinde de terk edilmeye dair küçük tehditleri abartılı yaşarlar ve tetiklenirler (Arntz & Jacob, 2016, s. 10).

Güvensizlik / Kötüye kullanılma

Güvensizlik/ kötüye kullanılma şemasına bakıldığında bu şemaya sahip bireyler çevresindeki diğer insanlar tarafından aşağılanma ve onlar tarafından kullanılma beklentisi vardır. Kasıtlı olarak zarar göreceklere dair inançlarından dolayı devamlı şüphe duyarlar. Çevresindeki insanlar iyi davranırsa bile onların gizli planı olabileceğini düşünürler. Güvensizlik ve kötü kullanılmaya dair duygular hissettiklerinde kendilerini tehdit edilmiş hissederler. Bu şema genellikle çocukluk çağında yaşanan kötüye kullanılmanın sonucu gelişir. Sıklıkla cinsel kötüye kullanım ve beraberinde fiziksel, sözel kötüye kullanımda bu şemayı oluşturur. Bu şemada genellikle akran zorbalığı, kardeşler veya ebeveyn tarafından kötüye kullanılma vakaları vardır.

Duygusal yoksunluk

Duygusal yoksunluk şemasının görüldüğü bireylerde duygusal açıdan yakınlık ihtiyacının gerekli seviyede karşılanamayacağı beklentisi vardır. Çocukluk dönemlerinden genellikle iyi ve düzgün olarak bahsederler fakat güven ve sevgi hissini yeteri seviyede hissetmemişlerdir. Duygusal yoksunluk şeması yoğun hislerle kendini göstermeyebilir. Bireylerde diğerleri tarafından kendilerine verilen sevgi ve güvende olma

hissi verilse de kendilerini olması gerektiği kadar öyle hissetmezler (Arntz & Jacob, 2016, s. 12).

Üç temel yoksunluk söz konusudur. Bunlardan ilki ilgi yoksunluğu; arkadaşlık ve şefkat yokluğundan kaynaklıdır. İkincisi empati yoksunluğu; bireyin anlaması, dinlemesi ve başkalarıyla duygularını paylaşmanın yokluğundan kaynaklıdır. Üçüncü ve son yoksunluk olan korunma yoksunluğu; bireyin başkasından aldığı yönlendirilme ve rehberliğe dair yoksunluk yaşaması halidir. (Young & diğ., 2022, s. 37).

Kusurluluk/ Utanç

Kusurluluk veya utanç şemasına sahip bireyler kendilerini kusurlu ve istenmeyen biri gibi görme eğilimindedirler. Çocukluk dönemlerinde diğerleri tarafından küçümsenme ve değersiz görülme vardır. Eleştirilme ve reddedilmeye karşı normalden daha fazla hassasiyet hissederler. Başkalarıyla beraberken kendilerini izlemeye oldukça meyillilerdir ve kendilerini kusurlu gördükleri için utanç hissederler. Bu kusurlar temel olarak iki başlık altında ele alınır. Biri genel kusurlar; sosyal görünüm ve fiziksel görünümü kapsar. Diğerleri kişisel kusurlar; kabul edilmeyecek cinsel arzular veya öfke patlamalarını kapsar (Young & diğ., 2022, s. 37). Bu şema daha çok sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip hastalarda görülmektedir (Arntz & Jacob, 2016, s. 13).

Sosyal izolasyon / yabancılaşma

Sosyal izolasyon/yabancılaşma şemasının görüldüğü bireyler kendilerini çevresindeki diğer insanlara karşı yabancılaşmış hissederler. Genellikle kendilerinin diğerlerinden daha farklı olduklarını hissederler. Çocukluk dönemi yaşantılarında akranlarının yaptığı veya katıldığı şeylere kendilerinin katılmadığını ve yalnız kaldıklarını söylerler. Çocuğun sosyal yaşamı ve aile geçmişine bakıldığında elde ettiği başarıların bu durumla uyum sağlamadığı görülür. Örneğin ekonomik ve eğitim seviyesi düşük bir ailede yetişen bir bireyin ailede tek eğitilmiş kişi olmayı başarmasıdır. Bu bireyler sosyal gruplar içerisinde görülse de kendilerini oraya ait hissetmezler (Arntz & Jacob, 2016, s. 13).

Şema Alanı: Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık

Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık şema alanında başarı ve özerklik temalarına dair sorunlar ön plandadır. Özerklik tanım olarak bireyin yaşıtı olan çevresindeki insanlar gibi bağımsız hareket edebilme halidir (Young & diğ., 2022, s. 41). Bu şemaya sahip bireyler kendisini aileleri ve çevreden ayırıştırma konusunda sıkıntı çekerler. Buna bağılı olarak kendilerini bağımlı olarak görüp güvensiz hissederler. Kendi kararlarını söyledikleri takdirde başarısız olacakları inancına sahiplerdir. Çocukluk dönemlerinde genellikle ebeveynleri ile ilişkilerine bakıldığında onlar için her şeyi yapan ve onlara karşı gereğinden fazla korumacı ya da hiç bakmayıp ilgilenmeyen ebeveynlere rastlanılmıştır. Bu ters her iki durum da birey özerkliğini geliştirme konusunda sıkıntı yaşar. Ebeveynleri çoğu kez yeterlilik ve ev dışında hayatlarını rahatça sürdürebilmeleri konusunda onları olması gerektiği kadar desteklememişlerdir. Yeterlilik konusunda yetişkinlik dönemlerinde dahi çocuk kalmaktadırlar. Bu şemalar sosyal öğrenme modeli ile edinilir (Arntz & Jacob, 2016, s. 14). Bireyler, OKB veya hastalığın bulaşma kaygısını yoğun yaşayan ebeveyn figürlerine sahipse onlardan bunları öğrenebilir. Bu durumlardan farklı olarak birey özerkleştğinde bile erken dönem yaşantısında bir şeyi başarmak için yeterli desteği göremediye bu şemalar yine gelişebilir. Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık şema alanı dört farklı şemaya sahiptir:

Bağımlılık / yetersizlik

Bağımlılık/yetersizlik şemasına sahip bireylerde diğerlerinin destek ya da yardımcı olmadan yaşayamama ve bununla beraber gelen çaresizlik hissi vardır. Bu şema daha çok bağımlı kişilik bozukluğunda görülür (Arntz & Jacob, 2016, s. 15). Çocukluk dönemlerinde genellikle aşırı taleple karşı karşıya kaldıklarını söylemişlerdir. Bunlar ailenin sorumluluğunu bireyin üzerinde hissetmesi gibi sosyal taleplerdir. Parayı idare konusunda, yeni işlere başlama konusunda ve basit problemleri çözme konusunda doğru kararı alamadıklarını düşünürler. Bu şemaya sahip bireyler, ebeveynlerinin onların gerçek fikirlerinin olması gerektiği kadar sormadığını söylerler. Bireylerin ergenlik döneminde onlara uygun özerklik şartları sağlanılmamıştır. Ebeveynleri yardımcı olmak yerine onları serbest bırakmayı reddedip günlük işlerde bile onlara yardım etmişlerdir.

Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık

Hastalıklar / zarar görme karşısında dayanıksızlık şemasına sahip bireylerde aniden ve beklenmedik şekilde ortaya çıkacak olumsuz yaşam olaylarına (felaketler, hastalıklar gibi) karşı normalin üzerinde yoğun kaygı ve korku söz konusudur. Temel olarak üç felaketleştirme türünü hissederler. Bunlardan ilki tıbbi felaketleştirme; AIDS veya kalp krizi gibi hastalıklara karşıdır. İkincisi duygusal felaketleştirme; kontrolünü kaybetme ve çıldırmaya dairdir. Üçüncüsü de dışsal olayları felaketleştirme; suçlar, kazalar ve doğal afetlere karşı olan kaygıdır (Young & diğ., 2022, s. 42). Anne ve anneannelerinde aşırı sakınganlık ve yaşamdaki farklı tehlikelere karşı sürekli tetikte olma halinde oldukları, çocukluk dönemlerinde de aşırı dikkat ve özenin talep edildiğini dile getirmişlerdir (Arntz & Jacob, 2016, s. 16).

İç İçelik / Gelişmemiş Benlik

İç içelik / gelişmemiş benlik şemasına sahip bireylere bakıldığında özellikle anneleri tarafından güvence almadıkları koşullarda günlük kararlarda dahi sıkıntı yaşarlar. Kendileri için özel belirledikleri kişi olmadan fikir üretemezler. Bireyler, iç içe geçtikleri kişiyle ilişkilerinde oldukça yakın ve duygusallardır. İç içe geçme şemasına sahip bireyler oldukça başarılı olabilir fakat bu şemadan kaynaklı olarak hissettikleri duyguları tanımlayıp ve karar verme aşamasında güçlük yaşarlar. İç içe geçmiş bireyler ilişkilerini genellikle olumlu deneyimledikleri için özerklik veya sosyal açıdan işlevselliklerinin geriye gitmesini ikincil sorun olarak ortaya çıkartırlar (Arntz & Jacob, 2016, s. 17). Başkalarında kaybolup gitme veya açık kimlik eksikliği hissederler (Young & diğ., 2022, s. 42).

Başarısızlık

Başarısızlık şemasına sahip bireylerde diğer insanlardan daha başarısız oldukları düşüncesi vardır. Gelecek yaşamlarında da hiçbir zaman başarılı olamayacaklarına inanırlar. Ailede ve okul yaşantılarında aldıkları olumsuz geri bildirimlerin çoğunu yaşayacakları inancına sahiplerdir. Sınavlar, yarışmaya dayalı sporlar bireyleri tetikler ve şemayı güçlendirir (Arntz & Jacob, 2016, s. 18). Bu tarz olaylar onlar için güç olduğundan

kaçınma davranışı ortaya çıkabilir. Böyle olduğunda da kötü sonuç alırlar ve kendini gerçekleştiren kehanet yaşanabilir.

Şema Alanı: Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş sınırlar şema alanında sınırları kabul etme konusunda sıkıntı çekerler. Öz disiplin ve iç sınırlarını olması gerektiği kadar geliştirmemişlerdir (Young & diğ., 2022, s. 43). Başka insanlara saygı duyma ve onlarla iş birliği yapma konusunda zorluk yaşarlar. Haklılık şeması olan bireyler kendilerini çoğu konuda haklı görürler ve büyükmeci eğilimlere sahiplerdir. Bu alandaki şemalar da sosyal eğilimle kazanılır. Çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ve çevresindeki insanlar tarafından fazla şımartılma ve normal sınırları kabul etmeme bu şemaların oluşmasını sağlar. Bunun tersi durumda yani ebeveynlerin fazla disiplinli olması halinde de bu şemalar gelişebilir. Böyle bir durumda var olan sınır ve disipline karşı durma haliyle bu şemaların gelişimi gerçekleşir. Zedelenmiş sınırlar iki farklı şemaya sahiptir:

Haklılık

Haklılık şemasına sahip bireylerde kendilerini özel hissetme hali vardır. Toplum tarafından kabul edilen sınır ve kurallara dikkat etmek zorunda olmadıklarını düşünürler. Bu nedenle de diğer insanlardan farklı özel hak ve ayrıcalıkları olduğunu düşünürler. Bu şema kişilik bozukluklarından narsistik kişilik bozukluğuyla ilgilidir (Arntz & Jacob, 2016, s. 19). Bu şemaya sahip bireylerde diğerleriyle rekabet ve denetim için iç savaş vardır. Başarılı ve ünlü olup güç elde etmek için üstünlüğe fazla odaklanabilirler. Aşırı talepkâr ve baskınlardır.

Yetersiz öz-denetim / öz- disiplin

Yetersiz öz denetim / öz disiplin şemasına sahip bireyler istedikleri hedefe ulaşmak için gerekli olan öz denetimi uygulayamazlar. Sıkıcı buldukları şeyleri hızlı bırakma eğilimindedirler. Çevrelerindeki diğer insanlar tarafından tembel, sadece kendilerini düşünen ve sorumluluklarını yerine getirmeyen bireyler olarak görülürler (Arntz & Jacob, 2016, s. 20). Çocukluk dönemlerinde aileleri onları ihmal eden veya kullanan kişiler

oldukları ve bundan dolayı disiplini öğrenecek yönlendirme olmadığı için öz disiplin konusunda yetersizlerdir.

Şema Alanı: Başkaları Yönelimlilik

Bu şema alanında bireylerin önceliği kendi istek veya ihtiyaçlarından çok başkalarının istek ve ihtiyaçlarını karşılama arzusu vardır. Böylece çabalarının büyük çoğunluğu diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olur. Tepkilerden kaçınma ve çevre tarafından onay almak amaçlı kendilerini ikinci plana atma motivasyonuna sahiptirler. Bu şemalara sahip bireylerde dışsal yönlendirilme vardır, başkalarının isteklerini karşılama eğilimindedirler. Çocukluk dönemlerinde onaylanma ve sevgi elde etmek amaçlı kendi yönlerini kısıtlama eğilimleri vardır (Young & diğ., 2022, s. 44). Başkalarına yönelimlilik şema alanında üç farklı şema vardır:

Boyun Eğme

Boyun eğme şemasına sahip bireyler diğer insanların kendileri üzerinde üstünlük kurmalarına izin verirler. Kendi fikirleri ve arzularını diğer insanların düşünce veya isteklerine göre biçimlendirirler. Çocukluk dönemlerinde bir ebeveynleri diğer ebeveyne boyun eğmiş olabilir (Arntz & Jacob, 2016, s. 21). Örneğin ebeveynlerden birinde şiddet eğilimlilik ve beraberinde saldırganlık olabilir ve diğer ebeveyn buna boyun eğmek zorunda kalmış olabilir. Ailede istek ve arzuların rahatlıkla paylaşılmaması da bu şemanın gelişimini sağlar. Boyun eğme şeması pasif agresif davranış veya psikosomatik semptomların artmasına yol açabilir (Young & diğ., 2022, s. 44).

Kendini Feda

Kendini feda şemasına sahip bireylerin odağı başkalarının ihtiyaçlarıdır ve onları hep karşılamaya çalışırlar. Kendi istek ve ihtiyaçlarını ikinci planda tutup istekli bir şekilde başkalarının istekleri konusunda onlara yardımcı olurlar. Boyun eğme şemasından farklı olarak kendini feda şemasında hedef başkasının fikirleriyle zıtlaşmamak ve kabul görmek değil diğerlerinin gereksinimlerini olabildiğince hızlı bir şekilde keşfedip onlara yönelmektir (Arntz & Jacob, 2016, s. 22). Bu davranışları genellikle onlar için önemli olan kişilere onlarla duygusal bağlarını devam ettirmek ve onları kötü durumlardan

korumak için yaparlar. Şemanın gelişimi başka insanların sorunlarına olması gerekenden daha fazla duyarlı olmaktan kaynaklanır. Kendi ihtiyaçlarının karşılanmaması halinde de dargınlık duygusunu hissederler. Bu şema sağlıklı yetişkinlerde de görülebilmektedir.

Onay arayıcılık

Onay arayıcılık şemasına sahip bireyler başkalarının onlar hakkındaki izlenimi oldukça önemlidir. Sosyal statüleri, görünümleri ve başarı onlar için önemlidir ve bu durumlara olması gerekenden daha fazla zaman harcarlar. Hedefleri daima başkalarının onay ve takdirini kazanmaktır. Başka insanların statüleri hakkında görüşlerini ön planda tuttıkları için kendi gereksinimlerini karşılamada zorluk yaşarlar. Öz saygıları bile başkalarının tepkilerine bağlıdır (Young & diğ., 2022, s. 45).

Şema Alanı: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Aşırı uyarılma ve baskılama şema alanında kendiliğinden gelen duygu ve dürtüleri baskılama vardır. Yakın ilişkilerinde, mutluluk ve rahatlamada ve kendileri ifadeye kendi koydukları katı kurallara uyarlar. Çocukluk dönemlerinde mutlulukları için bir şeyler yapma ve oyun oynama konusunda teşvik edilmeyip olumsuz olaylara karşı aşırı tetikte olmayı öğrenmişlerdir (Young & diğ., 2022, s. 45). Sürekli olarak tetiktedirler ve başarısızlığa karşı hassasiyetleri vardır. Bu şemalar sosyal öğrenmeyle kazanılmış olabilir. Örneğin duygularla alay eden bir ebeveyne sahip çocuk duyguların utanılacak bir şey olduğunu düşünebilir. Bu şemalara sahip bireylerin çocukluk dönemlerine bakıldığında olumsuz deneyimler ve onlara çözüm olarak buldukları duygusal deneyimlerden kaçınma vardır (Arntz & Jacob, 2016, s. 24). Aşırı uyarılma ve baskılama şema alanında dört farklı şema vardır:

Karamsarlık

Karamsarlık şemasına sahip bireyler hayatta yaşayan olumlu şeylere odaklanmaktan çok olumsuz şeylere odaklanırlar. İşlerinin yoluna girmeyeceği, iş veya ilişkiler konusunda her şeyin kötüye gideceğini düşünürler. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri veya onlar için önemli insanların kötümser ve her şeye olumsuz bakan insanlar olduklarını ve onları rol model aldıklarını söylemişlerdir (Arntz & Jacob, 2016,

s. 24). Bu şema sürekli negatife odaklanmayı desteklediği için bireyin çevresindeki insanlar da bundan olumsuz etkilenir. Bireyin çevresindeki insanlar ne kadar olumlu şeylerden bahsederse bahsetsin onlar yine de olumsuz dünya bakışını tekrar ederler.

Duyguları Baskılama

Duyguları baskılama şemasına sahip bireyler kendiliğinden ortaya çıkan duyguları bastırırlar. Duyguların gereksiz ve önemsiz olduğunu düşünürler. Duygularını paylaşmama nedenleri de dürtü kontrolünü kaybetmeye karşı korkularıdır. Genellikle çocukluk dönemlerinde üzgün veya sinirli olduklarında ebeveynleri tarafından alay edilmişlerdir. Kendi duygularını anlamsız bulurlar ve değersizleştirip baskırlar. Haz, şefkat ve heyecan gibi olumlu duyguları, öfkeyi, kırıldıklarını ifade etme konusunda sıkıntı yaşarlar. Çevrelerindeki insanlar tarafından soğuk, sıkılgan ve donuk bulunurlar (Young & diğ., 2022, s. 46).

Yüksek Standartlar

Yüksek standartlar şemasına sahip bireyler başarıya ulaşmak için kendilerini baskı altında hissederler. Hedefleri yaptıkları işte en iyisi olmaktır. Başarıyla ilgisi olmayan aktiviteleri gereksiz bulurlar. Ulaşılamaz hedeflerde dahi kendilerini sorgulamayıp bunu normal görürler. Bu şemaya sahip bireyler genelde detaylara aşırı dikkat etme gibi mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan ahlaki ve kültürel kurallar, zaman ve verimliliğe önem verirler (Young & diğ., 2022, s. 46).

Cezalandırıcılık

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler hatalar karşısında cezalandırılmaları gerektiğini düşünürler. Öncelikle kendilerine sonrasında da başkalarına karşı acımasızlardır (Arntz & Jacob, 2016, s. 27). Kendi standartları karşılanmadığında öfkeli olmaya meyillilerdir.

Şemalar ve Romantik İlişkiler

Bireylerin ilişkilere bakışı ve sevgi tanımları, onlara kendisine ilk bakım veren kişi/kişilere göre şekillenebilir. Bu ilişki doğrultusunda bireyde “şema” oluşumu başlar.

Çocukluk döneminde temeli atıldığı bilinen şemalar, bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde tetiklenip ortaya çıkmaktadır. Özellikle bireyin erken dönemde bakım vereniyle arasında geçen duygusal ilişkilerdeki eksiklikler, kendisinin yetişkinlik döneminde kurduğu romantik ilişkilerden doyum almamasına ve ilişki sorunlarına neden olmaktadır (Rafaeli & diğ., 2012). Romantik ilişkiler, gönüllü ve karşılıklı olarak kabul edilen etkileşimleri ifade eder. Diğer ilişki türleriyle kıyaslandığında romantik ilişkiler belirgin bir şekilde daha yoğundur ve daha fazla sevgi ifadelerini içerir (Collins & diğ., 2009). Romantik ilişkileri diğerlerinden ayıran ve insanların aklına ilk gelen kelime “aşk” kelimesidir. Aşk kelime anlamı olarak; birine doğru çekilme, sevilen kişinin mutluluğunu isteme ve bunu sağlamak için kişinin elinden geleni yapması şeklinde tanımlanabilir (Büyükşahin & diğ., 2009, s. 75). Bireylerin birbirine karşı güçlü ve çekici gelen duyguları beslemeleri ve ilişkiyi sürdürme istekleri de “âşık olma” olarak tanımlanabilir.

Romantik ilişkilerde devamlılığın sağlanması için olması gerekli görülen temel şeyler kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Herkesin romantik ilişki tanımı ve istekleri farklı olabilir. İstekler de bireyin hayata bakış açısı, sevgi tanımları ve beklentileri doğrultusunda değişkenlik gösterebilir. Romantik ilişkiler için bireyin istekleri kadar ilişki tutumları da önemlidir. Bireylerin birlikte olduğu kişilere karşı tutumları erken dönem uyum bozucu şemalara göre şekillendiği düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerinde işlevsiz stratejiler ve onların yarattığı sorunların erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Hayes & Personnet, 2016). Bireyler sahip oldukları uyumsuz şemaların tetiklenmesi ve sürmesini sağlayan kişileri kendilerine yakın hissedip onlar arasından partner seçimi yapmaktadır. Romantik ilişkilerde bireyler birbirleriyle uyumlu şemalarla karşılaştıklarında tetiklenebilirler ve sonrasında şemayı devam ettiren baş etme stratejisi oluşturabilirler. Bu da sorunları çözmek yerine sorunların devamlı olmasını sağlar (Young & diğ., 2003). Çiftlerin birbirleri hakkındaki olumsuz şemaların, birbirlerinin davranışları hakkında olumsuz tutum sergilemelerine neden olduğu görülmüştür (Chatav & Whisman, 2009).

Romantik ilişkileri olumsuz etkileyen şemalardan en önemlisi “kusurluluk” şemasıdır. Kusurluluk şemasına sahip biri, ilişki içerisinde partneri ne kadar onu sevdiğini ve değer verdiğini söylese söylesin kendini kusurlu görmeye devam edecektir (Karaosmanoğlu & diğ., 2016). Kusurluluk içsel bir şema türü olduğu için (Young, 1993),

kolay fark edilmesi güçtür. Fark edilmesi güç olduğu içinde romantik ilişkilerde sıkıntı yaratmaktadır.

İlişkileri etkileyen bir diğer olumsuz şema terk edilmedir. Terk edilme şemasına sahip bireyler, partnerlerinden bağımsız içsel olarak ilişkilerin sürekli biteceği, her zaman terk edileceklerine inandıkları için romantik ilişkileri kötü etkiler. Yaşadıkları olayların olumlu veya olumsuz olması onlar için fark etmez, onlar her zaman olumsuzunu düşünürler (Karaosmanoğlu & diğ., 2016).

Duygusal yoksunluk şeması da diğer şemalar gibi romantik ilişkileri olumsuz etkilemektedir. Duygusal şemaya sahip bireylerde yeterli sevilme ve özel olma hissi konusunda kaygılar vardır. Yaşantıları boyunca ilişkilerde bu durumların yokluğundan bahsederler. Romantik ilişkilerinde de aslında olsa bile bunların yokluğundan yakınrlar ve anlaşılmadıklarını hissettikleri için sorunlarını çözmek zorlayıcıdır (Karaosmanoğlu & diğ., 2016).

Romantik İlişkiler

Romantik ilişki tanım olarak bireylerin arasında gerçekleşen belirli bir seviyede sevgi ve yakınlık olarak ifade edilir. Bunun beraberinde, iki partner arasındaki karşılıklı olup devam eden ve iki tarafında gönüllü olduğu etkileşimlerin tümü olarak tanımlanır (Collins & diğ., 2009). Bu tanım, romantik ilişkiler hakkındaki çağdaş fikirleri yansıtır. Collins (2003), her ikisinde de “karşılıklı etkileşim” olduğu için arkadaşlık ve romantik ilişki arasında benzerlik olduğunu savunmuştur. Romantik ilişkilerin başlıca beş belirgin özelliği olduğunu söylemiştir. İlk özellik ilişkide flörtün olup olmadığı, flörtün başladığı yaş aralığı ve süresini içermektedir. İkinci özellik romantik ilişki yaşayacakları partnerin seçimidir. Üçüncü özellik, ilişki içerisinde partnerlerin birlikte yapmaktan hoşlanıp hoşlanmadıkları aktiviteleri içermektedir. Dördüncü özellik, çiftlerin birbirini iyi yönde gelişmesini sağlayan ve onları olumlu yönde etkileyen kazançlardır. Son özellik ise ilişkiyle bağdaştırılan bilişsel süreçler ve şemalardan etkilenecek ortaya çıkan ilişki beklentileridir (Collins, 2003).

Çift Türleri

Fitzpatrick (1988), cinsiyet farklılıklarının çeşitli çift türlerini tanımlamada rol oynadığını savunmaktadır. Her çift türünün kendine özel partneri ve ilişkisi hakkındaki tutum ve inançları, iletişim tarzları, çatışmaya verilen tepkileri olduğunu ve bu durumun ilişki tatmin düzeyini etkilediğini savunmuştur. Çiftleri dört tür olarak sınıflandırmıştır. Bunlar; geleneksel, bağımsız, ayrı ve karma şeklindedir.

“Geleneksel çiftler” oldukça birbirine bağımlıdır. Bu çiftler toplumsal cinsiyeti geleneksel bir şekilde görürler ve görevleri genellikle toplumsal cinsiyet rollerine göre ayırırlar. Çatışma ortaya çıktığında, konu veya konularla açıkça ilgilenirler ve olumsuz iletişim kurmaktan kaçınırlar (Fitzpatrick, 1988).

“Bağımsız çiftler” ilişkiye ve kişisel bağımsızlığa değer verirler. İlişki ve aile hayatı hakkında birbirlerine karşı saygılı bir tutum sergilerler. Cinsiyet rolleri daha değişkendir. Bağımsız çiftlerin hem büyük hem de küçük konularda çatışmaya girme olasılığı daha yüksektir. Her partner bağımsız olarak hareket eder ve ilişkiye gelenekten çok kişisel tercihlerine dayalı olarak katkıda bulunurlar (Fitzpatrick, 1988).

“Ayrı çiftler”, ilişki ve aile yaşamıyla ilgili değerleri konusunda kararsızdır. Tipik olarak evliliğe yönelik geleneksel bir yönelimleri vardır fakat bireysel özgürlüğe yönelik farklı bir yönelimleri vardır. Çatışma ortaya çıktığında geri çekilme eğilimindedirler. Tartışma söz konusu olduğunda da iki tarafın birbirine tutumu düşmanca olabilir (Fitzpatrick, 1988).

“Karma çiftler” her bir partnerin ilişkinin farklı bir tanımına sahip olduğu durumlarda ortaya çıkar. Örneğin bir partner geleneksel ve diğer partnerin bağımsız olması gibi. Karışık çiftler, rolleri ve beklentileri konusunda daha belirsizdir. Romantik bir ilişkiyi ne zaman ve nasıl başlattığımızı birçok faktör etkileyebilir.

İlişki içerisinde de bireylerin birbirlerine tutumları da romantik ilişki için önemli olan “ilişkinin sürekliliği” adına önemlidir. Toplumda “eşinizin size nasıl davranacağını merak ediyorsanız onun anne/babasıyla olan ilişkisine bakın” düşüncesi vardır. Bu düşünceye bakıldığında, erken dönem aile ilişkilerinin ve yetiştirilme tarzının partner seçimi ve onlara karşı tutumların önemli rol oynadığına işaret eder. Partner seçimi konusunda bireyler, kendilerine benzeyen kişileri kendisine eş seçme eğilimindedir (Surra & diğ., 2006). Bu benzerlikler hobiler (kitap okumak, müzik dinlemek vb.) ve boş

zamanları değerlendirmede yapılan aktiviteler olabilir. Örneğin bowling oynamayı seven biri bowling oynamayı seven başka bir partnerle daha uyumlu olabilir ve bu partner seçiminde etkili olabilir. Bunlar dışında McNelis ve Segrin (2019) bireyin yetiştirilmesi, değerleri, çekicilik ve etkileşim kalıpları gibi faktörlerinde partner seçiminde önemli olduğunu savunmaktadır.

İlişki İstikrarı ve Yatırım Modeli

Romantik ilişkileri sürdüren etkenlerin ne olduğun dair birçok araştırılma yapılmış ve buna bağlı olarak birçok model geliştirilmiştir. Günümüzde ilişki istikrarını açıklayan en iyi modellerden biri yatırım modelidir. Yatırım modeli (Rusbult, 1983), birine veya bir şeye bağlanma durumunu tahmin etmek ve bağlılığın altında yatan nedenleri anlama amaçlı geliştirilmiş bir modeldir. Kişilerarası ilişkilerde kalıcılığı öngörmeye yalnızca olumlu duygulanıma odaklanmanın yetersiz olduğu, bu durumu öngörebilmek için daha fazla değişkene ihtiyaç olduğu düşünülerek yatırım modeli geliştirilmiştir. Yatırım modeli, ilişkilerin yalnızca partnerleri birbirine çeken olumlu nitelikler yani nedeniyle değil, aynı zamanda partnerleri birbirine bağlayan bağlar ve partnerlerin yokluğu nedeniyle devam ettiğini savunmaktadır. Yani “doyum” gibi partnerleri birbirine çeken nitelikler ve “ilişkiye yatırım” gibi partnerin birbirlerine bağlanmasını sağlayan şeylerin, ilişkinin devamlılığı için önemini vurgulamaktadır. Bireyin mevcut partneriyle ilişkisinde başka bir alternatifinin olmaması da bağlılığı destekleyen önemli bir diğer faktördür. Bunlara ek olarak yatırım modeli, kalıcı ve kısa süreli ilişkileri birbirinden ayıran şeylerin ne olduğunu ve ilişkide bağlılığın beslendiği bilişsel ve davranışsal etmenleri açıklamayı hedeflemiştir. Yatırım modeli diğer modellerden farklı olarak bireylerin birbirinden neden hoşlandığını sormaktan çok neden ve nasıl birlikte kaldıklarına odaklanmıştır. Bu model öncelikle romantik ilişkiyi sürdüren bireylerin düşünce ve davranışlarını belirlemeye ve bu düşünce ve davranışları karakterize edip onların altında yatan süreçleri açıklamaya yol açan çeşitli ilişki sürdürme fenomenleri üzerine yoğunlaşmıştır. Rusbult’un ilişkinin sürdürülmesine ilişkin teorisinin merkezinde “bağlılık” ve “bağımlılık” kavramları ön plandadır (Rusbult & diğ., 2011).

“Bağımlılık” bir bireyin ilişkide ihtiyaç duyduğu veya istenen sonuçları elde etmek için ilişkiye ne ölçüde güvendiğini temsil eder. Partnerlerin ilişkiden aldığı doyumla

bağımlılıkları arasındaki ilişkidir. Partnerin ilişkiden aldığı doyum arttıkça bağımlılık artar. Bir ilişki, arkadaşlık, güvenlik, yakınlık, cinsellik ve aidiyet gibi durumlarda bireyin önemli ihtiyaçlarını tatmin ettiği ölçüde doyum düzeyi artar (Rusbult & diğ., 1998). Bağımlılık ayrıca bireyin mevcut olan ilişkisini göz önünde bulundurduğunda, en iyi alternatifin mevcut ilişkiden daha az arzu edilir olduğunu algıladığında da artmaktadır (Rusbult & diğ., 2011). Bu durumların aksine, bireyin en önemli ihtiyaçları başka insanlar (arkadaş, aile gibi) tarafından karşılanıyorsa, mevcut ilişkiye bağımlılığı azalmaktadır.

“Bağlılık” ise ilgililiğe yönelik uzun vadeli yönelim ve buna yönelik psikolojik bağlılık duygularını içeren bir ilişkiyi sürdürme konusunda ısrar etme isteği olarak tanımlanmaktadır (Arriaga & Agnew, 2001). Partnerler tatmin olduklarında, alternatif seçeneklerden yoksun olduklarında ve ilişkileri için büyük yatırım yaptıklarında, birlikte kalmak için güçlü bir istek oluşturup kendilerini partnerlerine bağlı olarak görürler (Agnew & diğ., 1998). Bu nedenle, bağlılığın psikolojik olarak ortaya çıktığı yüksek memnuniyet, düşük alternatifler, yüksek yatırım gibi bağımlılık temellerinden daha fazlasını yansıtmaktadır. Bağlılık, ilişkilerde günlük davranışları doğrudan etkiler ve doyumun, alternatiflerin ve yatırımların davranış üzerindeki etkileri üzerinde aracılık eder (Rusbult & diğ., 2011).

Yatırım modeli bağlılık ve bağımlılığın tatminden daha önemli olduğunu öne sürmektedir. Bir birey partnerine karşı duyarlılığını ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik eğilimleri ortaya çıkaracak şekilde daha fazla bağlı hale gelip ona uygun hareket ettikçe, partneri de o kişiye karşı daha bağımlı olur ve bağlılık konusunda daha rahat hale gelir. Bu durum partnerlerin birbirine karşı ulaşılabilirlik, ilişki yanlısı eğilimlerini ortaya çıkartır. Böylece ilişkide bireylerin bağlılığı ve partnerine ulaşılabilirliğine olan güven zamanla artarak devam eder (Wieselquist & diğ., 1999).

Kişilik

“Kişilik” Latince kökenli bir kelimedir. Latince de “persona” sözcüğünden türemiştir. Yunan tiyatrosunda Romalı aktörlerin taktığı maskeye persona nedir. Oyuncular bu maskeleri kendilerini değil oynadıkları rolü yansıtmaya amaçlı kullanmışlardır. Psikoloji alanında kişilik kelimesi maskeden fazlasıdır. Kişilik, bireye

özgü kabul edilen onun temel özellikleri, ilgi alanları, dürtüleri, değerleri, benlik kavramı, yetenekleri ve duygusal kalıplar dahil olmak üzere bir kişinin hayata benzersiz uyumunu oluşturan kalıcı özellikleri ve davranışı ifade etmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2020). Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran ve kendisinin hem doğuştan getirdiği hemde sonradan kazanılarak ortaya çıkan özelliklerinin bütününe denir (Taymur & Türkçapar, 2012). Kişilik aynı zamanda bireyin tepki ve davranışlarını da belirleyen bir unsurdur.

Kişilik Bozukluğu

Kişilik bozukluğu bireyin kendiliğinden ve kişilerarası ilişkilerinden kaynaklı olduğu düşünülen, kimlik problemini içeren bir psikopatolojidir (Bliton & diğ., 2017). Kişilik bozukluğu, toplumun sosyal beklentilerinden farklı gerçekleşen, zaman içerisinde herhangi bir değişime uğramayan, bireyde ve çevresinde sıkıntıya yol açan kalıcı içsel deneyim ve davranış kalıplarından oluşmaktadır. Olumsuz davranış kalıpları nedeniyle birey başkalarıyla sosyal etkileşim ve onlarla iş birliği yapma konusunda sıkıntı yaşar. Başka psikopatolojilerle semptom olarak benzemesinden dolayı kişilik bozukluğu teşhisi koymak zordur (Tyrer & diğ., 2015). Bireye kişilik bozukluğu tanısının koyulabilmesi için sosyal ilişkilerinde süreklilik olmaması, toplumsal uyum konusunda sıkıntı yaşaması ve bunların değişmeden uzun süre devam etmesi gerekmektedir. Kendilik hallerine yerleşen davranış örüntüleri, toplum içerisinde, iş hayatında belirgin şekilde gözlemlenen soruna yol açmaktadır. Kişilik bozukluklarının başlangıcı bireyin ergenlik ya da ilk yetişkinlik dönemlerine kadar uzamaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2011). Kişilik bozukluğu bireyin çocukluğundan bu yana gelen bir süreç olduğu için tanı konulması oldukça zordur. Bunun nedenlerinden biri kişilik bozukluğuna sahip bireyin kişilerarası ilişkilerdeki sorunları oluşturan tarafın kendisinin değil diğerlerinin olduğunu düşünmesi ve gerçekliği fark etmesinde yaşanan zorluktur. Buna ek, tanı koymasa sınıflandırmada belirsizlik vardır ve tanı kriterleri de kişilik bozukluğu tanısı koyma konusunda belirsiz olduğu için yetersiz kalmaktadır. Tanı koyma konusundaki bu zorluk, danışanın yanlış bir tedavi almasına ve bireylerin önce kendinde sonrasında da toplumda ortaya çıkabilecek risklere neden olmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2011).

Kişilik Bozukluğu Tanısı

Kişilik bozukluğu tanısı için DSM-5'e göre bireyin içinde yaşadığı toplumun istek ve beklentilerini belirgin bir şekilde karşılayamaması, devamlılığı olan davranış örüntüsü olmalıdır. Davranış örüntüsü kapsamında bireyin duygulanımı, kişilerarası işlevselliği, bilişi ve dürtüsünü denetiminde yaşanan sıkıntılar vardır. Bu örüntünün klinik açıdan belirgin, bireyin kişilerarası ve toplumsal alandaki işlevselliğine olumsuz etkisi olması gerekmektedir. Tanı konulmasında önemli bir diğer kriterde bu durumların uzun süreli ve kalıcı olması, başlangıcının ergenlikten veya ilk yetişkinlik dönemine kadar uzaması beklenmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Tanı konulabilmesinde önemli bir diğer kriter ise bahsedilen davranış örüntülerinin başka bir sağlık durumu veya maddeye bağlı olmamasıdır.

Tanı koyabilmek için kullanılan bir diğer el kılavuzu ICD-10 için kişilik bozukluğu; bireyin başka bir psikiyatrik rahatsızlıktan kaynaklı olmadan ve bireyde beyin hasarı olmadan, birden fazla alanda kendini gösteren uyumsuz davranışlar ve işlev bozukluğu olmalıdır. Diğer tanı kriterleri DSM-5'e benzerdir (WHO, 1992).

Kişilik Bozukluğu Türleri

Kişilik bozuklukları DSM-5'in sınıflandırmasına üç küme altında toplanmıştır. Bu üç ana kümede toplam on farklı kişilik bozukluğu türü vardır. Bu üç küme A, B ve C kümesidir. A kümesi; sıra dışı, garip olarak nitelendirilen özelliklere sahip olan paranoid, şizoid ve şizopital kişilik bozukluklarını içerir. B kümesi; coşkulu ve dramatik özelliklere sahip antisosyal, sınırda, histrionik, narsistik kişilik bozukluklarından oluşur. C kümesi; korku, kaygı ve bunaltı özelliklerine sahip kaçınan, bağımlı ve obsesif-kompulsif kişilik bozukluklarından oluşmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2020).

A kümesi kişilik bozuklukları

Paranoid Kişilik Bozukluğu

Başkalarının tutumları ve davranışlarına baktığında kendisine zarar geleceği düşüncesi, başlarına bir kötülük geleceği düşüncesine sahip kuruntulu ve kuşkucu

kişilerdir. Diğer insanların onlara karşı davranışlarına karşı aşırı tetiktedirler ve çabuk alınırlar. Başkalarının bakışları veya hareketlerini olumsuz yorumlarlar. Kinci ve aşırı kıskanç bir yapıya sahiplerdir. Özellikle cinsel konularda ve yakın ilişkilerde aşırı alingan ve kuşkuculardır (Öztürk & Uluşahin, 2020). Kendi kusur ve başarısızlıklarını başkalarını eleştirerek kabul ettirmeye çalışıp haklı olmaya uğraşırlar. Çocukluk dönemlerinde kötü muamele ve istismarın bu bozukluğun oluşmasına etkisi olduğu bulunmuştur (Johnson & vd., 2005).

Şizoid Kişilik Bozukluğu

İnsanlarla yakın ilişki kurma, duygularını belli edememe ve toplumdaki kaçınma davranışlarına sahip içe dönük kişilerdir. Rahatça arkadaşlık kuramazlar. Duygularını (sevinç, üzüntü, korku, öfke) kolayca belli edemezler. Başkalarının eleştirilerini umursamazlar. Kendileriyle yakın ilişki kurmak isteyenlere soğuk ve itici davranırlar. Bilişsel ve algısal bozukluğunun olmaması şizoid kişilik bozukluğunu şizopital kişilik bozukluğundan ayırır (Öztürk & Uluşahin, 2020).

Şizopital Kişilik Bozukluğu

Düşünce ve davranışlarında olağan dışı özellikler olan, zor ilişki kuran kişilerdir. Telapatı veya büyüsel inanışları olan, garip fikirlere sahiplerdir. Aşırı kuşkucu, üstüne alınan bir yapıya sahiplerdir. Belirli olmayan algılarıyla beraber aşırı metaforik, uyumsuz ve acayip olarak tanımlanırlar. Tanıdık olmayan yerlerden uzaklaşmak isterler. Duygulanımları kısıtlıdır, zor ilişki kurarlar. Algılarında uyumsuzluk, alingan, kuşkucu ve garip konuşma tarzlarından dolayı yakın ilişki kuramazlar. Bu bozukluk şizofreni tanısına sahip hastaların birinci dereceden yakınlarında sık görülür (Skodol, 2005).

B kümesi kişilik bozuklukları

Antisosyal Kişilik Bozukluğu

Suç sayılabilecek toplumsal kurallarla ters düşen davranışları sergileyen kişilerdir. Çocukluk dönemlerinde hırsızlık, evden kaçma gibi davranışları olan yalan söylemeye meyilli kişilerdir. Erişkinlik dönemlerinde de gösterdikleri antisosyal davranışlar nedeniyle sık sık tutuklanırlar. Dürtüsel doyum ve hazlarına göre hareket ederler, dışarıdan aldıkları uyarılara aldırış etmezler. Çocukluk döneminde dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik bozukluğu olanların sosyal kişilik bozukluğu riski daha yüksektir (Öztürk & Uluşahin, 2020). İnsan ilişkilerine bakıldığında; ilk dönemlerde girişken, bilgili görünme fakat ilerleyen süreçlerde bencillerdir ve sorumsuz davranışları nedeniyle ilişkileri uzun sürmez. Uygunsuz duygu ve davranışlarını kabul ettirebilmek için rasyonalizasyon (akla uygunlaştırma) yaparlar. Erkeklerde görülme sıklığı kadınlarda görülme sıklığının üç katıdır (Cloninger, 2000).

Sınırdaki (borderline) kişilik bozukluğu

Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip kişiler yoğun bir terk edilme korkusu yaşarlar ve özellikle öfke duygusunu düzenlemekte zorlanırlar. Kendilerine zarar verme ve dikkatsiz davranışlar sergilemeye meyillilerdir, bu davranışlar da ilişki devamlılığını olumsuz etkiler (Öztürk & Uluşahin, 2020). Sınırdaki kişilik bozukluğu ile yaşayan birçok insan, bu hastalığa sahip olduklarını bilmezler ve daha sağlıklı davranmanın veya başkalarıyla sağlıklı ilişki kurmanın bir yolu olduğunun farkında olmayabilirler. Sınırdaki kişilik bozukluğunun belirtileri genellikle bireyin ergenlik yıllarının sonlarında veya erken yetişkinlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Olumsuz yaşam olayları semptomları tetikleyebilir. Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip kişiler yalnız kalmaktan rahatsızlık duyarlar. Terk edilme veya ihmal hissettiklerinde anda yoğun olarak öfke veya korku duygusunu hissederler. Bazen reddedilmekten kaçınmak için çok yaklaşımadan önce insanları kendilerinde uzaklaştırabilirler. Başkaları hakkındaki görüşlerini aniden ve dramatik bir şekilde değiştirme eğiliminde oldukları için sağlıklı kişisel ilişkileri sürdürmek onlar için oldukça zordur. Arkadaşlıkları, evlilikleri ve aile üyeleriyle ilişkileri genellikle toksik ve istikrarsızdır. Duygularını kontrol etmekte sıkıntı yaşarlar. Buna bağlı olarak duyguları ani ve sıklıkla değişkenlik gösterir. Bu değişkenlik hali birkaç saat sürebilir (Leichsenring & diğ., 2011). Tekrarlayan kendilerine zarar verme davranışları vardır. Kendilerini kesebilir, yaralayabilir veya bunları yapmakla tehdit edebilirler.

Kendine zarar vermeye meyilli olabilirler, sevildikleri kişi tarafından terk edilme veya reddedilme durumu kendilerine zarar vermeyi tetikler (Black & diğ., 2004).

Histriyonik kişilik bozukluğu

Histriyonik kişilik bozukluğu, abartılı şekilde duygusallık ve çevre tarafından dikkat çekme davranışları ile öne çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Histriyonik kişilik bozukluğuna sahip bireylerde tipik olarak çapkınlık, baştan çıkarıcı ve manipülatif davranışlara sahip özellikler vardır. Histriyonik kişilik bozukluğu olan kişiler, ilgi odağı olmadıklarında, yeterince takdir edilmediklerini veya önemsenmediklerini hissedebilirler. Gösterici ve çekici olmaya çalışırlar. Tanıştıkları çoğu insanla, kendilerine cinsel açıdan ilgi duymasalar baştan çıkarıcı veya uygunsuz davranışlar sergileyebilirler. Fiziksel görünüm, parlak renkli giysiler giyerek veya açık giysiler giyerek dikkat çekmek için kullanabilirler (French & Shrestha, 2021). Özellikle hayran oldukları insanlar tarafından etkilenebilir, saf, telkin edilebilir ve kolayca etkilenebilirler. Ek olarak, ilişkileri genellikle olduğundan daha yakın görme eğilimindedirler (Öztürk & Uluşahin, 2020).

Narsistik (özsever) kişilik bozukluğu

Narsistik kişilik bozukluğu insanların kendileri hakkında abartılı görüşlere sahip olduğu bir kişilik bozukluğudur. Başkalarının beğenisine ve ilgisine yoğun bir ihtiyaç duyarlar. Hak ettiklerini düşündükleri ve inandıkları övgüyü veya özel ayrıcalıkları görmediklerinde mutsuz olabilirler. Çevrelerindeki insanlar onları “kibirli” olarak görebilir ve etraflarında olmaktan hoşlanmayabilir. Narsistik kişilik bozukluğuna sahip bireyler iş, okul ve ilişkiler gibi kişinin hayatında büyük bir öneme sahip birçok alanda sorun yaşayabilirler. Narsistik kişilik bozukluğu, nüfusun %6,2'sini etkileyebilir ve erkeklerde kadınlardan biraz daha yaygındır (Kacel & diğ., 2017). Bu kişiler bir sorunları olduğunu fark etmeyebilirler çünkü onlar bir soruna sahip olmak kendi imajlarına aykırıdır. Kendilerini olması gerekenden daha fazla beğendikleri için diğer insanlarla ilişkileri iyi olmaz. İlişkilerinde tatmin edici değildirler (Wright & diğ., 2017). İşleri gibi gitmediklerinde kafaları karışır ve kızgın hissederler. İş, okul, finans gibi konularda sürekli devam eden sorunları vardır. Kendilerini yüceltmek için başkalarını kullanırlar. İlişkilerde “ben-merkezi” olarak tanınırlar (Öztürk & Uluşahin, 2020).

C Kümesi Kişilik Bozuklukları

Kaçıngan (çekingen) kişilik bozukluğu

Kaçıngan kişilik bozukluğuna sahip kişiler için reddedilme korkusu o kadar güçlüdür ki, bir ilişkide reddedilme riskini göze alamayıp sosyal izolasyonu seçerler. Aşağılanma ve reddedilme korkuları vardır. Aşırı hassastırlar. Eleştiri veya onaylanmama durumlarında kolayca incinirler. Sevileceklerinden emin olmadıkça başkalarıyla ilişki kurmaya isteksizdirler ve çok az yakın arkadaşları vardır (Fariba & Sapa,2022). Sosyal ortamlarda ve ilişkilerde aşırı kaygı ve korku yaşarlar, bu durumda onların başkalarıyla birlikte olmayı içeren faaliyetlerden veya işlerden kaçınmaya yönlendirir. Yanlış bir şey yapma veya utanma korkusu nedeniyle sosyal ortamlarda utangaç, beceriksiz ve çekingen olma eğilimindedirler. Olası normal görülebilecek sorunları abartma eğilimindedirler. Nadiren yeni bir şey denerler veya risk alırlar. Kendilerini yetersiz ve değersiz görerek zayıf bir benlik imajlarına sahiptirler. Toplum içerisinde bir şey yapmaları gerektiğinde yüzleri kızarır, elleri titrer ve bu durum fark edilecek diye kaygılanırlar (Öztürk & Uluşahin, 2020).

Bağımlı Kişilik Bozukluğu

Yalnız karar alamayan ve eyleme geçemeyen, sorumluluk alamayan kişilerdir. Başkalarının onlarla ilgilenmesine yoğun bir ihtiyaç duyarlar. Çoğu zaman duygusal veya fiziksel ihtiyaçları için kendisine yakın olan insanlara güvenirler. Diğer insanlar onları “muhtaç” veya “yapışkan” olarak tanımlayabilir. Kendilerini kendilerine bakma konusunda yetersiz hissederler. Başkalarının güvencesi olmadan ne giyecekleri ve yiyecekleri gibi günlük kararlar vermekte bile zorlanabilirler. Kişinin geçmişteki kötü ilişkileri, çocukluk dönemi ihmal ve istismar, aile yapısına bağlı olarak pasif kalmaları bağımlı kişilik bozukluğunun oluşmasını sağlamaktadır. Özellikle çocukluk çağında aile içerisinde ve sosyal çevresinde bağımsız olamayıp özerklik kazanamayan, yasaklarla davranışı sık kısıtlanan toplumlarda bu kişilik bozukluğu daha sık görülmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2020). Bağımlı kişilik bozukluğu olan kişilerde diğer insanlara karşı kalıcı, yaygın ve aşırı psikolojik bağımlılık, ayrılma korkusuyla beraber pasif, yapışan ve boyun

eğen davranışlarla karakterize edilir. Erken yetişkinlikte başlar, çeşitli bağlamlarda görülür ve yetersiz işlevsellik ile ilişkilidir. (Simonelli & Parolin, 2017).

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu (OKKB) olan kişilerde mükemmeliyetçilik, organizasyon ve kontrole karşı yoğun bir meşguliyet vardır. Bu davranışlar ve düşünce kalıpları, görevleri tamamlamayı ve ilişkileri sürdürmeyi engeller. OKKB'si olan kişiler katı inançlara ve görevleri yerine getirmenin kendilerine göre belirlenmiş çeşitli yollarına sahiptirler. Herhangi bir esnekliğe izin veya taviz veremezler. OKKB'si olan kişiler genellikle davranışlarının ve düşünme biçimlerinin sorunlu olduğunun farkında değildir (Diedrich & Voderholzer, 2015). Terapi isteklerinde kişilik bozukluğunun kendisi değil bu bozukluğunun yarattığı, işini veya ilişkilerini kaybetme gibi sorunlardan kaynaklanan kaygı veya depresyon vardır (Rowland & diğ., 2017). Davranışlarına ilişkin içgöründen yoksun olabilirler. Kişide devamlı olarak mükemmeliyetçilik, kendini ve başkalarını kontrol etme isteği ve emir verme davranışı vardır.

Kişilik İnançları

“Kişilik inançları” genel anlamıyla bireyin hem kendisine ilişkin inançları hem de dünyaya ilişkin temel inançlarıdır (Leahy & Beck, 2005). Kişilik inançları bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını etkiler, böylece diğer insanlarla iletişimini de etkilemiş olur. Kişilik inançları bireyin çevresi ve dünyaya ilişkin genel kanıları ve sosyal davranışlarını ve beklentilerini etkiler (Chen & diğ., 2006). Bilişsel perspektifte öncelikle kişilik tanımlanırken bireyin dünyadaki yaşantılarını anlamlandırması için gerekli olan bilişsel yapı ve şemaların öneminden bahseder. Bu perspektifte, bireyin erken dönem yaşantısında oluşan şemalar ilerleyen dönemlerde benlik üzerinden gelişerek kişilerarası ilişkilere dair inançları da oluşturur. Uyumsuz gelişen şemalar bilişsel perspektifte kişisel bozukluğun temelini oluşturur ve başlıca bireyin kendi kişiliğine dair inançlarını gösterir (Beck & diğ., 2015). Birey kendisini de çevresini de inançları üzerinden değerlendirir. İşlevsel olmayan inançlar da kişilik bozukluklarının duygusal ve davranışsal boyutunun temelini oluşturur (Beck, 1998).

Bilişsel kuram perspektifinde her kişilik bozukluğunun kendine özgü işlevsiz temel inançları vardır.

Paranoid kişilik bozukluğuna bakıldığında; onlar için temel şey güvendir. Temel inançlarında ön planda olan işlevsiz inançlar genellikle güvenle bağlantılıdır. “Diğer insanlar güvenilmez, bana zarar verebilirler” veya “dikkatli olmazsam kullanılabilirim, diğerlerine karşı savunmasızım” gibi temel inançları vardır. Bu durumda kendilerini daima tetikte hissederler (Beck & diğ., 2004). Düşünce ve davranışları başkalarına güvenmemek üzere kurulmuştur. Dışarıdaki insanların onları manipüle etme, yararlanma gibi istekleri olduğunu düşünürler (Beck, 2015).

Histriyonik kişilik bozukluğuna bakıldığında; abartılı ve yüzeysel emasyonlara sahiplerdir. Bu nedenden dolayı reddedilmeye karşı normalden daha fazla duyarlılardır ve insanların beğenileri onlar için çok önemli olduğundan ona göre davranırlar (Beck & diğ., 2004). Temel inançları da “başkalarının dikkatini çekmeliyim”, “mutlu olabilmek için insanların beni çekici bulması gerek”, “reddedilirim yetersiz ve değersizim” gibi düşüncelerle karakterize edilmiştir. Bu temel inançları sosyal ortamlarda tetiklenir ve bu inançlara uygun davranışlar sergilerler (Sungur & Gündüz, 2015).

Narsistik kişilik bozukluğuna bakıldığında; onlar için özel olmak oldukça önemlidir. “Diğerlerinden üstünüm”, “özel biriyim ve ayrıcalıklı olmalıyım”, “diğerleri de onlardan üstün olduğumu kabul etmeli” gibi temel ve ara inançları vardır. Aslında bunun altında yatan temel inançlar “kusurlu” ve “zayıf” olma gibi inançlardır (Behary & Davis, 2015). Sosyal ortamlarda da “üstünlüğümü korumama izin vermediklerinde cezalandırılmalı” gibi koşullu inançlarla kibirli ve taleplerinin yerine getirilmesini bekleyen davranışlar gösterirler (Beck & diğ., 2004).

Şizoid kişilik bozukluğuna bakıldığında; kendilerini izole etme ve böylece sosyal ortamlardan uzakta kalma gibi istekleri vardır. Bağımsızlığa önem verirler. “Yalnızım”, “uyumsuzum”, “yakın ilişkiler kurmamalıyım”, “özgürlüğüm kısıtlanmamalı” şeklinde temel inançları vardır. İnsanlarla yakınlaşmaları halinde onlarla dalga geçileceğini düşünürler (Beck, 2015).

Bağımlı kişilik bozukluğuna bakıldığında; yaşamlarını devam ettirebilmek için daima bir başka insanın varlığına ihtiyaç olduğunu düşünürler. Temel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi, mutlu olabilmesi, günlük şeylerde bile doğru karar alabilmesi için güçlü birine ihtiyaç duyarlar (David & Freeman, 2015). “Yalnızım”, “güçsüzüm”, “çaresizim”, “sevilmemezsem mutlu olamam” gibi temel inançları vardır (Beck & diğ., 2004).

Antisosyal kişilik bozukluğuna bakıldığında; kuralları çiğneme hakları olduğunu savunurlar. “Saldırgan olup kendimi korumak zorundayım”, “kendimi korumazsam mağdur ben olurum”, “diğer insanlarda istismarcı olduğu için onları onları kullanabilirim”, “kuralları çiğnemeye hakkım var” gibi temel inançları vardır. Başkalarını sömürmedikleri takdirde istediklerini elde edemeyeceklerini düşünürler (Beck, 2015).

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğuna bakıldığında; her zaman hatalardan kaçınma ve her şeyi kusursuz yapma gibi istekleri vardır. “Ne olursa olsun hata olmamalı”, “hayatta kalmak için düzene ihtiyaç var”, “hatalara tahammül edilmemeli”, “her zaman doğru davranış vardır” gibi temel ve ara inançlara sahiplerdir. Hataya ve aksiliklere karşı fazla duyarlılardır. Hata yapılırsa eleştiriyi hak ettikleri inancına sahiplerdir. Bu durumda onların kendilerini ve çevreyi fazla kontrol etmeleriyle sonlanır (Simon, 2015).

Çekinden kişilik bozukluğuna bakıldığında; değersizlik ve yetersizlik hissi ön plandadır ve temel inançları da bu hisler doğrultusunda karakterize edilir. “Sosyal açıdan yetersizim”, “kötü hislere tahammülüm yok”, “sevilmemez ve değersiz birisiyim” gibi temel inançları vardır. Bu temel inançlar doğrultusunda “başarısız olursam bu durumun altından kalkamam”, “insanlar bana yakın olursa gerçek benliğimi görürler” gibi koşullu inançları oluşur. Bu temel ve koşullu inançlar onların sosyal ortamdan kaçınmaları ve geri çekilme davranışını gerçekleştirmelerine neden olur (Beck & diğ.,2001).

Sınırdaki (boderline) kişilik bozukluğuna bakıldığında; diğer insanlarla ilişkilerinde hem fazla yakınlık hemde fazla uzaklığa yönelik ani ve aşırı değişken davranışlar vardır (Arntz, 2015). “Dünya tehlikeli bir yerdir”, “ben savunmasızım” gibi temel inancına sahiplerdir. Bu temel inançlar nedeniyle aşırı tetikte ve diğer insanlara karşı güvensizlerdir. “Toplum tarafından kabul edilemem” temel inançlarıyla da kendilerinin

zayıf olduğu, diğerlerinin tehlikeli olduğu ve başkalarına güvenilmemesi gerektiği düşüncesine sahiplerdir. Bu işlevsiz temel inançlar bilgi işlemede sistematik olarak önyargıya neden olmaktadır (Beck & diğ., 2004).

Sonuç olarak, her kişilik bozukluğunun kendine özgü bir dizi işlevsel olmayan inançları vardır. Bu işlevsel olmayan inançlar kişilerde patolojik olarak değerlendirilen davranışlara neden olabilir (Bhar & diğ., 2012). Kişilik bozukluğuyla ilişkili bu inançlar çevredeki kişiler tarafından istenmeyen yaşam olayları olduğunda tetiklenip ortaya çıkabilir. Ayrıca işlevsiz olarak ele alınan bu temel inançlar bilişsel bağlamda bireyi savunmasız hale getiren yaşam olaylarına karşı normalden daha duyarlı hale getirir (Beck & diğ., 2004). Bu durumda kişilik bozukluklarını bilişsel boyutta daha derin ve istikrarlı bir yapı haline getirir ve değişim zorlaştırır (Beck & diğ., 2004).

İlgili Araştırmalar

Literatüre bakıldığında; erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki istikrarıyla ilişkisinde kişilik inancının aracı rolünü ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. O nedenle bu bölümde; erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişkiler, erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilik bozukluğu, kişilik bozukluğu ve kişilik inancına yönelik yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişkiler hakkında yapılan araştırmalar

Freeman (1998), evlilik kalitesi ve kişiler arası uyumda erken dönem uyum bozucu şemalar ile yapılandırıcı düşünmeyi konu alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma 194 Hristiyan yetişkin katılımcıyla yapılmıştır. Erken dönem uyum bozucu şema ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Kadınların erkeklere göre erken dönem uyum bozucu şemalarından duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon skorları daha yüksektir. Kusurluluk şemasının evlilik kalitesini negatif yordadığını bulmuştur. Kişiler arası ilişkilerde yakın olma problemi ele alındığında; güvensizlik, sosyal izolasyon, terk edilme, duygusal yoksunluk şemalarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Yüksek standartlar şemasının

fazla sorumluluk, boyun eğme ve güvensizlik şemalarının teslim olmayla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Dumitrescu ve Rusu (2012) erken dönem uyumsuz şemalar, çift tatmin düzeyi ve istikrarlı ilişkilere dahil olan bireylerin eş değeri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma 182 Roman katılımcı (174 kadın ve 8 erkek, yaş ortalaması = 23.99) üzerinde yürütülmüştür. Erken dönemdeki uyumsuz şemaların düzeyinin artmasının, çiftin doyum düzeyinin azalmasını öngördüğünü ve erken dönem uyumsuz şemaların düzeyinin, bireysel eş değeriyle negatif korelasyon gösterdiğini bulmuşlardır.

Şahin (2015) tarafından yapılan çalışma, 20-40 yaş arasındaki bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve ilişki istikrarı ile ilişkisini ele almıştır. Araştırma kapsamında romantik ilişkisi olan 100 katılımcıya ulaşmıştır. Araştırmaya katılanlara Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Kısa Form-3 ve İlişki İstikrarı Ölçeği vermiştir. Yapmış olduğu araştırma sonucunda uzun ilişki süresi, yakın ilişkinin anlamı ve şimdiye dek yaşanan ciddi ilişki sayısı değişkenleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ciddi ilişkinin bireyler için anlamları ve ilişki doyumu arasında fark olduğunu, en yüksek doyumun nişanlı insanlarda olduğunu bulmuştur. Evli bireylerin ilişki doyumlarının sevgili veya flört ilişkisine göre daha yüksek bir doyuma sahip olduklarını bulmuştur. İlişki istikrarında; yatırım boyutu ile ilişki durumu, süresi, ilişki değerlendirme değişkenleri arasında anlamlı farklar bulmuştur. Sözlü veya nişanlı bireylerin sevgili veya flört ilişkisi olan bireylere oranla ilişki yatırım düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Erken dönem uyum bozucu şemalarda; yetersiz öz denetim şemasının yatırım modelinde alt boyut olan seçeneklerin niteliğini anlamlı yordadığını, kusurluluk şemasının ilişki doyumu ve diğer şemalara oranla daha yüksek yordadığını bulmuştur. Onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve yetersiz öz denetim şemalarının ilişki istikrarı ölçeğinde elde edilen toplam puanıyla pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Kendini feda şemasının da yatırım boyutunu diğer şemalara göre daha yüksek yordadığını bulmuştur. İlişki doyumunda iç içe geçme şemasının diğer şemalara oranla daha yüksek düzeyde yordadığını bulmuştur.

Yiğit ve Çelik (2016) tarafından yürütülen çalışma, evli ve romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumlarının erken dönem uyumsuz şemaları, kendilik algısı ve kişilerarası tarzları tarafından yordanıp yordamadığını inceleme amaçlı gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirdikleri bu çalışmaya evli veya romantik ilişkisi olan bireylerden oluşan 17-54 yaş arasında 434 katılımcı dahil olmuştur. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Young Şema Anketi-Kısa Form 3, Kişilerarası Tarz Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçek ve İlişki Doyumu Ölçeği verilmiştir. Analiz sonucu bulgularına göre ilişki doyumunu, romantik ilişkisi olan bireylerde kopukluk şema alanının; evli olan bireylerde ilişki süresi ve kopukluk şema alanının olumsuz yönde anlamlı olarak yordamıştır. Evli ve romantik ilişkisi olan bireylerde, yetişkin romantik ve evlilik ilişkilerinde temel bir rol oynadığı ve kopukluk şema alanının ilişki doyumunun düşmesiyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Uzun (2017) tarafından yapılan çalışma, evli insanların bağlanma stilleri ve ilişki istikrarını incelemiştir. Çalışma 170 katılımcıdan (85 kadın, 45 erkek) oluşmaktadır. Çalışmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar-Gözden Geçirilmiş, İlişki İstikrar Formu ve Demografik Bilgi Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda; güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin korkulu ve saplantılı stiline göre daha kısa bağlanma süresine sahip olduklarını bulmuştur. Evli çiftlerin çocuk sayılarıyla ilişki doyumları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Çocuk sayısı ve ilişki istikrarının alt boyutu olan alternatifleri değerlendirme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Mirović ve Mešković (2017) tarafından yapılan araştırmanın amacı, temel kişilik boyutlarının spesifik kombinasyonları, duygusal bağlanma boyutları ve empati kapasitesiyle erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisini anlamaktır. Araştırmaya 271 öğrenci (60 erkek, 211 kız) katılmıştır. Erken dönem uyum bozucu 18 şemadan kusurluluk ve cezalandırma şemaları hariç diğer şemalarla cinsiyet arasında düşük korelasyon bulunmuştur. Kusurluluk ve cezalandırma şemalarının erkeklerde daha belirgin olduğu saptanmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemaların tümü, duygusal kaygı ve duygusal kaçınma boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır (r değeri 0,27-0,59 aralığında). “Kendini feda şemasının ($r=+0.17$) dışındaki

çoğu şemanın, empati kapasitesiyle (-0.18 ila -0.37 aralığında) negatif istatistiksel olarak anlamlı korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır.

Körük (2017) tarafından yapılan çalışma, erken dönem uyumsuz şemaların ve yetişkin bağlanma stillerinin yakın ilişkilerde gözlenen psikolojik eğilimleri yordama gücünü araştırma amaçlı gerçekleştirilmiştir. 100 katılımcının dahil olduğu bu çalışmada korelasyonel model kullanılmıştır. Psikolojik eğilimlerin ölçümü için Çok Boyutlu İlişki Anketi, erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek için Young Şema Ölçeği, bağlanma stillerini ölçmek için Yakın İlişkiler Deneyimleri Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonucu bulgulara göre, yakın ilişkide psikolojik eğilimleri yordayan şema alanlarında ve bağlanma tarzlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Eftekhari, Hejazi ve Yazdani (2018) tarafından yürütülen çalışma, Zanjan Azad Üniversitesi'ndeki 93 evli öğrencinin katılımıyla, erken dönem uyumsuz şemaların ve çiftlerin iletişim tarzlarının evlilik doyumunu yordamadaki etkilerini bulmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Evlilik Doyum Ölçeği anketi (EDÖ), Young Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği Kısa Formu (YSQ-SF) ve çiftlerin iletişim stilleri anketi (CPQ) verilmiş, katılımcılardan elde edilen bilgiler doğrultusunda; boyun eğme şeması ($r = -.68$), başarısızlık şeması ($r = -.52$) ve erken dönem uyumsuz şema toplam puanı ile evlilik doyumu ($r = -.55$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Uyumsuz şemalar ($p < .05$) ve yapıcı iletişim biçimi ($p < .05$) toplam puanı evlilik doyumunu yordadığını bulmuşlardır. Çiftlerin iletişim tarzları ile kadın ve erkeklerde evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Ancak duygusal yoksunluk şemasındaki farklılık anlamlıdır ($p < .01$). Mevcut bulguların, evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar ve çiftlerin iletişim tarzları aracılığıyla tahmin edilebileceğini gösterdiğini belirtmişlerdir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilik bozukluğu hakkında yapılan araştırmalar

Jovev ve Jackson (2004) tarafından yapılan çalışmada, borderline (sınırdaki) kişilik bozukluğu, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu ve kaçınan kişilik bozukluğu olmak üzere üç kişilik bozukluğu grubundaki şema alanlarını incelemeyi ve üçünü doğru bir şekilde tanımlamayı amaçlamışlardır. Örneklemi, Parkinson hastalığı teşhisi konan ve Eksen II teşhislerine göre 3 gruptan birine atanan 48 klinik katılımcıdan oluşmuştur (BKB:

n = 13; OKKB: n = 13; KKB: n = 22). Bağımlılık/Yetersizlik, Kusurluluk/Utanma ve Terkedilme puanları borderline kişilik bozukluğu grubu için yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun, Young'ın borderline kişilik bozukluğu teorisi ile en tutarlı olduğunu görmüşlerdir. Buna ek, Beck ve arkadaşlarının (2001) teorisi ve ampirik bulguları ile tutarlı olduğu görülmüştür. Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu, yüksek standartlar şema alanındaki yükselmelerle ilişkilendirildi, kaçınan kişilik bozukluğu ise duygusal ketlenmedeki yükselmelerle ilişkilendirildi. Sonuç olarak, bu çalışma, farklı kişilik bozukluklarında farklı şema alanı modelleri olduğunu ve Young Şema Ölçeği'nin (YŞÖ) bu kişilik bozukluklarını ayırt etmede potansiyel olarak yararlı olduğunu öne sürmüşlerdir.

Nordahl, Holthe ve Haugum (2005) tarafından yürütülen çalışma, kişilik patolojisinde erken dönemde oluşan uyumsuz şema değişiminin kişilik bozukluğu semptomlarını azaltmadaki etkisini konu almıştır. Çalışmaya 82 kişilik bozukluğu olan katılımcıya önce DSM- IV'e göre hazırlanan yapılandırılmış klinik görüşmeler yapmışlar (SCID-I ve SCID-II) daha sonra da geri-bildirim ölçeklerini kullanmışlardır. Araştırma sonucunda; erken dönem uyum bozucu şemaların olduğunu tespit edip sonrasında şema terapi odaklı tedavilerin hastaların psikopatolojik semptomlarını belirgin bir şekilde azalttığını gözlemlemişlerdir.

Atalay ve arkadaşları (2008), erken dönem uyum bozucu şemaların aktivasyonu üzerine bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma 45'inde OKB tanısı 45'i normal katılımcıdan oluşmuştur. Bu iki grubun karşılaştırılması için katılımcılara SCID-I ve SCID-II Ölçekleri, Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF), Young Ebeveyn Ölçeği ve Yale-Brown (Y-BOCS) OKB Ölçekleri verilmiştir. Analiz sonrası bulgulara göre; OKB tanısı alan grubun Young Şema Ölçeğinden alınan puanlarının kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek çıktığı, hastaların erken dönem uyum bozucu şemalarından sosyal izolasyon, tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlığın en fazla aktive olan şemalar olduğu gözlenmiştir.

Carr ve Francis (2010) tarafından yürütülen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ve kaçınan kişilik bozukluğu ilişkisinde çocukluk tecrübelerinin aracı rolüne bakmak için yapılmıştır. Araştırma 178 katılımcıdan oluşmuştur. Çalışma normal örneklem üzerinde geriye dönük yapılmıştır. Katılımcılara sırasıyla Aile İşlevselliği

ölçeği, Ebeveyn Bağlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Çocukluk Travması Ölçeği ve Kişilik Bozukluğu Tanısı Ölçeklerini vermişlerdir. Araştırmanın analiz sonucu bulgularına göre, erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların kaçınan kişilik bozukluğu semptomlarıyla, olumsuz çocukluk yaşantıları arasında bir bağlantısı olduğunu görülmüştür. Erken dönem uyum bozucu şemalardan boyun eğme ve duygusal ketlenme şemalarının, olumsuz çocukluk yaşantıları arasından aşırı koruyucu anneye sahip olma ile kaçınan kişilik bozukluğu arasında aracı bir rol aldığı görülmüştür.

Corral ve Calvete (2014) tarafından yapılan bu çalışma, partnerlerine şiddet uygulayan erkeklerden oluşan bir örnekleme kişilik bozukluğu özelliklerinin yaygınlığını ve erken dönem uyum bozucu şema alanları ile kişilik bozukluğu özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla, 119 hükümlü erkekten oluşan bir örneklem Young Şema Ölçeği ve Millon Clinical Multiaxial Inventory'yi doldurmuştur. Sonuçlar, en yaygın kişilik bozukluğu özelliklerinin; narsist kişilik bozukluğu (%24,6), obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu (%21,9) ve paranoid kişilik bozukluğu (%17,5) olduğunu göstermiştir. Bu kişilik bozukluğu özellikleri, şema terapi modeliyle ve bazı erken dönem uyum bozucu şemalarla uyumlu çıkmıştır. Narsisistik özellikler, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrılma ve reddedilme şema alanı ile negatif olarak ilişkili çıkmıştır. Paranoid kişilik bozukluğu özellikleri, ayrılma ve reddedilme şema alanı ve zedelenmiş özerklik ve performans alanı ile ilişkilendirilmiştir. Son olarak hem borderline hem de antisosyal kişilik bozukluğu özellikleri, ayrılma ve reddedilme ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile ilişkilendirilmiştir.

Kişilik bozukluğu ve kişilik inancı hakkında yapılan çalışmalar

Butler ve arkadaşları (2002) tarafından yürütülen çalışma, sınırda kişilik bozukluğu hastalarının çeşitli Eksen II bozukluklarıyla ilişkili çok sayıda işlevsel olmayan inanca sahip olduğu hipotezini test etmek ve bu inançları yakalayan bir sınırda kişilik bozukluğu inanç ölçeği oluşturma amaçlı gerçekleştirilmiştir. İnançlar, özellikle sınırda kişilik bozukluğuna ait olmasa da çeşitli kişilik bozukluklarıyla ilişkili inançları değerlendirmek için tasarlanmış Kişilik İnanç Anketi (PBQ) kullanılarak ölçülmüştür. 84 sınırda kişilik bozukluğu hastası ve diğer kişilik bozuklukları olan 204 hastalar rastgele olarak iki çalışma örneğine ayrılmıştır. Her iki örnekte de sınırda kişilik bozukluğuna

diğer kişilik bozukluğuna sahip hastalarından ayıran on dört Kişilik İnanç Ölçeği maddesi bulundu. Bu maddeler, bağımlı, paranoyak, kaçınan ve histriyonik ölçeklerinden gelmiştir ve bağımlılık, çaresizlik, güvensizlik, reddedilme/terk edilme/duygusal kontrolü kaybetme korkuları ve aşırı ilgi arama davranışı temalarını yansıttığını görmüşlerdir. Bu maddelerden oluşturulan bir sınırdaki kişilik inanç ölçeği, 288 çalışma hastası arasında iyi bir iç tutarlılık ve tanısal geçerlilik göstermiştir. Bu bulgular ışığında ölçeğin sınırdaki kişilik bozukluğu tanı ve tedavisinde yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir.

Beck ve arkadaşları (2001) tarafından yürütölen çalışma, belirli işlevsel olmayan inanç kümelerinin, bilişsel teori tarafından tahmin edildiği gibi, beş kişilik bozukluğu (kaçınan, bağımlı, obsesif- kompulsif, narsistik,paranoid) ile farklı şekilde ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Ayakta tedavi gören 756 psikiyatrik hasta, girişte Kişilik İnanç Anketini (PBQ) doldurmuş ve hastaların Kişilik İnanç Ölçeği yanıtlarını değerlendiriciler tarafından yürütölen standart bir klinik görüşme kullanılarak kişilik bozuklukluğu için değerlendirilmiştir. Bulgular; kaçınan, bağımlı, obsesif-kompulsif, narsistik ve paranoid kişilik bozukluğu olan hastaların, teorik olarak spesifik bozukluklarıyla bağlantılı Kişilik İnanç Ölçeği inançlarını tercihlen desteklediklerini göstermiştir. Çalışma sonuçları, kişilik bozukluklarının bilişsel teorisini desteklemektedir.

Arntz ve arkadaşları (2004) her kişilik bozukluğunun belirli bir dizi inançla karakterize edildiği hipotezini öne sunan kişilik inanç ölçeğini eksen-I ve eksen-II hastaları da dahil olmak üzere hasta olan ve olmayan 643 katılımcıyla test etmiştir. SCID-I ve -II görüşmeleri ile altı kişilik bozukluğunun (kaçınan, bağımlı, obsesif-kompulsif, paranoid, histriyonik, sınırdaki) inançları Kişilik Bozukluğu İnanç Anketi (PDBQ) ile değerlendirilmiştir. Faktör analizleri, varsayılan altı inanç kümesinin varlığını desteklemiştir. Bununla birlikte, altı inanç alt ölçeğinin ampirik olarak belirlenen kesme puanları, konuları sınıflandırmada oldukça başarılı olduğu, yüzdelerin %51 ila %83 arasında değiştini belirtmişlerdir. Herhangi bir hastalığı olmayan katılımcılar, kişilik bozukluğu olan hastalara (ilgili kişilik bozuklukları dışında) ve ilgili kişilik bozukluğu olan hastalara bakıldığında, her inanç alt ölçeğinde puanlarda monoton bir artış olduğu görölmüştür. Bu, kişilik bozukluğu ile ilgili inançların en azından kısmen genel olarak (kişilik) psikopatoloji ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir açıklama da birçok hastanın altta yatan boyutlar üzerindeki konumunun, bir kişilik bozukluğu teşhisine

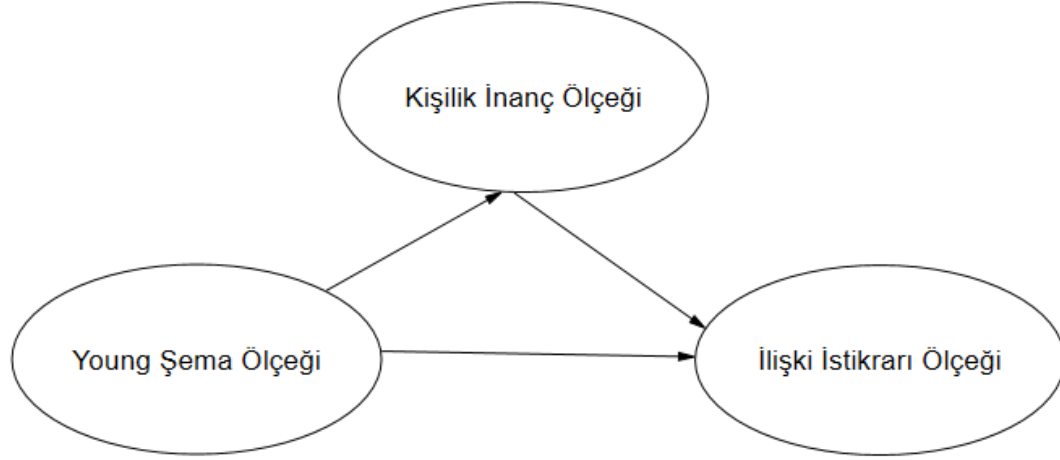
yol açacak kadar yüksek değil, ancak yüksek bir inanç puanına yol açacak kadar yüksek olduğunu görmüşlerdir.



BÖLÜM III

Yöntem

Araştırma Modeli



Şekil 1. Araştırma Modeli

Bu çalışma erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişki istikrarı ilişkisinde kişilik inancının aracı rolünün belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Bu nedenle çalışma yapılan bu çalışma betimsel ve nicel bir çalışmadır. İlişki tarama modeli; iki ya da daha çok değişkenin olduğu, onlar arasındaki değişimi ve derecesini belirlemeyi hedefleyen tarama modellerinden biridir (Karasar, s.114, 2013).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18-65 yaş arası tüm bireylerden oluşmuştur. Araştırmanın örneklem grubu ise araştırma evreninden gelişigüzel örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Gelişigüzel örneklem yöntemi araştırmacı tarafan saptanan örneklem büyüklüğü baz alınarak evrenin bir parçasını seçmesidir (Kılıç, 2011). Katılımcılar Türkiye ve KKTC’de yaşayan, en az 6 aydır romantik ilişkisi olan 18-65 yaş arası bireylerdir. Araştırmaya 479 kişi katılmıştır.

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	301	62,84
Erkek	178	37,16
Yaş grubu		
25 yaş ve altı	91	19,00
26-30 yaş	172	35,91
31-35 yaş	61	12,73
36 yaş ve üzeri	155	32,36
Eğitim durumu		
Lise ve altı	95	19,83
Üniversite	289	60,33
Lisansüstü	95	19,83
İlişki Durumu		
Evli	232	48,43
Sevgili/flört	247	51,57
İlişki Süresi		
1 yıldan az	120	25,05
1-3 yıl arası	108	22,55
3 yıl ve üstü	251	52,40

Tablo 1.'de katılımcıların tanıtıcı özelliklerinin dağılımı verilmiş olup, %62,84'ünün kadın, %19,0'ının 25 yaş ve altında, %35,91'inin 26-30 yaş, %12,73'ünün 31-35 yaş, %32,36'sının 36 yaş ve üzerinde olduğu, %19,83'ünün lise ve altında, %60,33'ünün Üniversite ve %19,83'ünün ise Lisansüstü düzeyinde eğitim gördüğü belirlenmiştir.

Katılımcıların %48,43'ünün ilişki durumunun evli, %51,57'sinin sevgili/flört olduğu, %25,05'inin ilişkisinin 1 yıldan az, %22,55'inin 1-3 yıl ve %52,40'ının 3 yıl üstü süredir devam ettiği belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler, Google Formlar üzerinden oluşturulan anketler kullanılarak mail, sosyal medya grupları ve diğer sosyal medya platformları üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara sırasıyla aydınlatılmış onam formu ve katılımcı bilgilendirme formu, ardından Young Şema Ölçeği, İlişki İstikrar Ölçeği ve Kişilik İnanç Ölçeği verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, gönüllü katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği ve Kişilik İnanç Ölçeği uygulanarak toplanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi gibi bilgilerinin sorulduğu, araştırmacı tarafından hazırlanmış formdur.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği, şema Terapi çerçevesinde Jeffrey Young tarafından şemaları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Young 1993; Young 2003). Young Şema Ölçeği başlıca beş şema alanında gruplandırılmıştır. Beş şema alanınının 18 alt ölçeği vardır. Başlıca beş alan: Kopukluk/ reddedilme, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş özerklik ve başarısızlık, başkaları yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılamadır. 18 alt ölçekte sırasıyla: Terkedilme/değişkenlik, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık, haklılık, yetersiz öz denetim/öz disiplin, boyun eğme, kendini feda etme, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar ve cezalandırıcılıktır. Anket,

derecelendirilen 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 6'lı Likert tipi (1= bana göre tamamen yanlış, 6= beni mükemmel şekilde tanımlıyor) kullanılmıştır.

Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Form (PBQ-SF)

Kişilik İnanç Ölçeği, 1991 yılında Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel davranışçı kuram ışığında geliştirilen bu ölçek, kişilik bozukluklarına ait olduğu düşünülen işlevsel olmayan inançların varlığını tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçekle beraber işlevsiz inançlara sahip bireylerin onlara inanma derecesini ölçmek hedeflenmiştir. Ölçeğin orijinal versiyonunda toplam 126 soru bulunmaktadır. Daha sonrasında ölçeğin geliştiricileri ölçeğin daha pratik olması için ölçeği kısaltılmış ve 65 soruya indirilmişlerdir. Türkçapar ve arkadaşları (2011) tarafından ölçeğin orijinal halinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan çalışmada 0.67 ile 0,90 arasında iç tutarlık katsayısı ve cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.92 iken alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları 0.61 ile 0,85 arasında bulunmuştur. Test tekrar test çalışması ile korelasyon katsayıları 0.66 ile 0,87 arasında elde edilmiştir. Ölçeğin kısa formu geliştirilirken orijinal ölçekte de kısa ve pratik olması açısından ölçeğin belirleyiciliği yüksek olan maddeler arasından seçim yapılmıştır. Literatürde de değinilen patolojik inançlara ilişkin alt boyutlara bakıldığında cronbach alfa katsayıları çekingen kişilik özellikleri için .57, pasif agresif kişilik özellikleri için .66, antisosyal kişilik özellikleri için .77, histriyonik kişilik özellikleri için .77, paranoid kişilik özellikleri için .83, bağımlı kişilik özellikleri için .76, obsesif kompulsif kişilik özellikleri için .73, şizoid kişilik özellikleri için .83 ve borderline kişilik özellikleri için .78 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin puanlanmasında “0=Hiç inanmıyorum”, “4=Tümüyle inanıyorum” olarak puanlandırılmaktadır. (Taymur ve diğ., 2011: 200). Ölçek değerlendirilirken; çekingen alt boyut için:1,2,5,31,33,39,43; bağımlı alt boyut için:15,18,44,45,56,62,63; pasif agresif alt boyut için:4,7,20,21,41,47,51; obsesif kompulsif alt boyut için:6,9,11,19,30,40,57; antisosyal alt boyutu için:23,32,35,38,42,59,61; narsistik alt boyutu için:10,16,26,27,46,58,60; histriyonik alt boyutu için:8,22,34,37,52,54,55; şizoid alt boyutu için:12,25,28,29,36,50,53; paranoid alt

boyutu için:3,13,14,17,24,48,49; borderline alt boyutu için:31,44,45,49,56,64,65 bölüm puanları ilgili maddelerin toplamı ile elde edilir.

İlişki İstikrar Ölçeği (İİÖ)

İlişki İstikrarı Ölçeği 1998 yılında Rusbult, Martz ve Agnew tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı romantik ilişkiye sahip bireylerin ilişki durumlarını değerlendirmektir. Büyükşahin ve arkadaşları (2005) İİÖ türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarını yapmıştır. İlişki İstikrar ölçeği 30 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerin ilk 5 maddesi 4'lü likert 1=Tamamen Yanlış, 2=Oldukça Yanlış, 3=Oldukça Doğru, 4=Tamamıyla Doğru, diğer maddeler ise 1=Tamamen Yanlış ve 9=Tamamen Doğru arasında 9'lu likert olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe ölçüt geçerliliğini sağlamak için Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği: Kısa Form (LAS) kullanılmıştır. Aralarındaki korelasyon katsayıları -.45 ile .67 arasında değişmektedir. Bu değerler beklenen yönde anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise .84 ile .90 arasında bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırma için gerekli olan veriler toplanılmaya başlanmadan önce, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Onay sonrası ölçekler daha Google Forms uygulaması aracılığıyla internet üzerinden dağıtılmış ve veriler toplanmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada verilerinin analizinde Sosyal Bilimler İçin İstatistiksel Veri Analizi (SPSS) 26.0 yazılımı kullanılmıştır.

Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği yanıtlarının güvenilir olma durumunun incelenmesinde Cronbach alfa testi uygulanmıştır. Young Şema Ölçeğinin alfa değeri 0,965, Kişilik İnanç Ölçeği alfa değeri 0,765 ve İlişki İstikrarı Ölçeği alfa değeri 0,958 hesaplanmıştır.

Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı frekans analizleriyle incelenmiş ve Young Şema Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesinde kullanılan testlerin belirlenmesi için verilerin normal dağılım gösterme durumları Kolmogorov-Smirnov testi ve Çarpıklık-Basıklık değerleri kullanılarak incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre normal dağılım olmadığı görülürken, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olmasından dolayı normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir. Tabachnik ve Fidel'e (2011) göre çarpıklığın ve basıklığın $\pm 1,5$ arasında olması veriler normal dağılım göstermektedir.

Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden dolayı tanıtıcı özelliklere göre ölçeklere ait puanlarının karşılaştırılmasında parametrik testler uygulanmıştır. Bu bağlamda cinsiyete ve ilişki durumuna göre Young Şema Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği puanları karşılaştırılır iken bağımsız örneklem için t testi, yaş, eğitim durumu, ilişki süresine göre Young Şema Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği puanları karşılaştırılır iken ANOVA kullanılmış, post hoc test olarak Tukey testine başvurulmuştur. Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar için Pearson testi uygulanmış, aracılık analizlerinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Tablo 2.*Katılımcıların Ölçek Puanlarının Normallik Testleri*

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	Sd	p		
Duygusal yoksunluk	0,166	479	0,000	1,149	0,672
Başarısızlık	0,169	479	0,000	1,097	0,681
Karamsarlık	0,114	479	0,000	0,688	-0,344
Sosyal izolasyon/güvensizlik	0,089	479	0,000	0,551	-0,445
Duyguları bastırma	0,116	479	0,000	0,666	-0,263
Onay arayıcılık	0,058	479	0,001	-0,049	-0,638
İç içe geçme/bağımlılık	0,159	479	0,000	1,262	1,295
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	0,044	479	0,029	0,084	-0,489
Kendini feda	0,062	479	0,000	0,162	-0,642
Terk edilme	0,172	479	0,000	1,178	0,904
Cezalandırma	0,044	479	0,027	-0,130	-0,320
Kusurluluk	0,200	479	0,000	1,385	1,165
Tehditler karşısında dayanıksızlık	0,110	479	0,000	0,636	-0,243
Yüksek standartlar	0,094	479	0,000	0,293	-0,853
Çekingen	0,052	479	0,004	-0,056	0,036
Bağımlı	0,118	479	0,000	0,705	-0,087
Pasif Agresif	0,049	479	0,008	0,012	-0,294
Antisosyal	0,071	479	0,000	0,342	-0,450
Narsistik	0,071	479	0,000	0,343	-0,327
Histriyonik	0,088	479	0,000	0,581	-0,342
Şizoid	0,056	479	0,001	-0,061	-0,157
Paranoid	0,059	479	0,000	0,107	-0,738
Borderline	0,084	479	0,000	0,533	-0,041
İlişki Doyumu	0,131	479	0,000	-0,794	-0,290
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	0,059	479	0,000	0,243	-0,737
İlişki Yatırımını	0,041	479	0,058	0,085	-0,737

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
İlişki Doyumu	479	6,51	2,22	1	9
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	479	4,22	2,05	1	9
İlişki Yatırımı	479	4,81	2,12	1	9

Tablo 3. 'te verilen katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği puanları değerlendirildiğinde, katılımcıların ilişki doyumundan $\bar{x}=6,51\pm 2,22$ puan, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden $\bar{x}=4,22\pm 2,05$ puan ve ilişki yatırımından $\bar{x}=4,81\pm 2,12$ puan almıştır.

Tablo 4.

Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılma Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
İlişki Doyumu	Kadın	301	6,28	2,29	-3,045	0,002*
	Erkek	178	6,91	2,05		
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Kadın	301	4,22	2,00	-0,032	0,975
	Erkek	178	4,23	2,14		
İlişki Yatırımı	Kadın	301	4,72	2,11	-1,225	0,221
	Erkek	178	4,97	2,13		

* $p < 0,05$

Tablo 4.'te araştırmadaki kadın ve erkek bireylerin ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumundan aldıkları puanlarının karşılaştırılması için kullanılan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.'e göre araştırmadaki bireylerin ilişki ölçeğindeki ilişki doyumundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$). Erkek bireylerin ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki ölçeğindeki ilişki doyumunu puanları kadın bireylerden fazladır.

Kadın ve erkeklerin ilişki istikrarı ölçeğindeki seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden ve ilişki yatırımından aldıkları puanlar arasında istatistiki seviyede önemli farklılıklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 5.

Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının Yaş Göre Karşılaştırılma Sonuçları

	Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
İlişki Doyumu	25 yaş ve altı	91	6,56	2,11	1,2	9	1,916	0,126
	26-30 yaş	172	6,70	2,10	1	9		
	31-35 yaş	61	6,75	2,29	1	9		
	36 yaş ve üzeri	155	6,17	2,36	1	9		
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	25 yaş ve altı	91	3,91	1,97	1	9	1,211	0,305
	26-30 yaş	172	4,35	2,09	1	9		
	31-35 yaş	61	4,45	2,05	1	8,2		
	36 yaş ve üzeri	155	4,17	2,06	1	9		
İlişki Yatırımı	25 yaş ve altı	91	5,25	2,25	1	9	2,265	0,080
	26-30 yaş	172	4,87	2,10	1	9		
	31-35 yaş	61	4,52	1,88	1	9		
	36 yaş ve üzeri	155	4,61	2,12	1	9		

Tablo 5.'te araştırmanın örnekleme alınmış katılımcıların ilişki istikrarı ölçeği puanlarının yaş göre karşılaştırılma ANOVA sonuçları belirtilmiş olup, yaş gruplarına göre katılımcıların ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumundan, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden, ilişki yatırımdan aldıkları puanlar arasında istatistiki seviyede önemli farklılıklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 6.

Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılma Sonuçları

	Eğitim	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
İlişki Doyumu	Lise ve altı ^a	95	6,09	2,41	1	9	3,052	0,048*	a<c
	Üniversite ^b	289	6,53	2,17	1	9			
	Lisansüstü ^c	95	6,88	2,12	1	9			
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Lise ve altı	95	3,85	2,08	1	9	2,141	0,119	
	Üniversite	289	4,29	2,09	1	9			
	Lisansüstü	95	4,41	1,88	1	9			
İlişki Yatırımı	Lise ve altı	95	4,80	2,32	1	9	2,323	0,099	
	Üniversite	289	4,95	2,12	1	9			
	Lisansüstü	95	4,41	1,85	1	9			

* $p < 0,05$

Tablo 6.'ya göre araştırmadaki bireylerin eğitim seviyelerine göre ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki ölçeğindeki ilişki doyumundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p < 0,05$). Post hoc test sonuçlarına göre lise ve altı ($\bar{x}=6,09$) mezunu olanların puanları lisansüstü mezunlarından ($\bar{x}=6,88$) daha düşük bulunmuştur.

Araştırmadaki bireylerin eğitim seviyelerine göre ilişki istikrarı ölçeğindeki seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden ve ilişki yatırımından aldıkları puanlar arasında istatistiki seviyede önemli farklılıklar yoktur ($p > 0,05$). Lise ve altı, Üniversite ve Lisansüstü mezunlarının seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden ve ilişki yatırımından aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 7.

Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılma Sonuçları

	İlişki Durumu	n	\bar{x}	s	t	p
İlişki Doyumu	Evli	232	6,66	2,27	1,395	0,164
	Sevgili/flört	247	6,37	2,17		
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Evli	232	4,12	2,06	-1,053	0,293
	Sevgili/flört	247	4,32	2,04		
İlişki Yatırımı	Evli	232	4,98	2,04	1,645	0,101
	Sevgili/flört	247	4,66	2,18		

Tablo 7.'de araştırmadaki bireylerin ilişki durumuna göre ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumundan, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden, ilişki yatırımdan aldıkları puanların karşılaştırılmalarında uygulanan bağımsız örneklem için t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7.'ye göre ilişki durumu evli ve sevgili/flört olan bireylerin ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumundan, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden, ilişki yatırımdan aldıkları puanlar arasında istatistiki seviyede önemli farklılıklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 8.

Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılma Sonuçları

	İlişki süresi	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
İlişki Doymu	1 yıldan az	120	6,35	2,24	1	9	1,091	0,337	
	1-3 yıl arası	108	6,77	2,03	1	9			
	3 yıl ve üstü	251	6,48	2,29	1	9			
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	1 yıldan az	120	4,32	2,09	1	9	0,388	0,679	
	1-3 yıl arası	108	4,08	2,01	1	9			
	3 yıl ve üstü	251	4,24	2,06	1	9			
İlişki Yatırımı	1 yıldan az ^a	120	4,20	2,15	1	8,8	8,342	0,000*	a<b
	1-3 yıl arası ^b	108	5,29	2,06	1	9			
	3 yıl ve üstü ^c	251	4,90	2,06	1	9			

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de araştırma örneklemindeki bireylerin ilişki süresine göre ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumundan, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden ve ilişki yatırımdan aldıkları puanların karşılaştırılmalarında uygulanan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların ilişki süresine göre ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumundan ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden aldığı puanların arasında istatistik açıdan önemli farklılıkların olmadığı gözlenmiştir ($p > 0,05$).

Araştırma kapsamındaki bireylerin ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki yatırımdan aldıkları puanların arasındaki farklılıkların istatistiki açıdan önemli olduğu gözlenmiştir ($p < 0,05$). İlişki süresi 1 yıldan az olanların ($\bar{x}=4,20$) ilişki yatırımdan aldıkları puanlar, ilişki süresi 1-3 yıl arası ($\bar{x}=5,29$) ve 3 yıl ve üstü ($\bar{x}=4,90$) olanlardan düşüktür.

Tablo 9.*Katılımcıların Young Şema Ölçeği Puanları*

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Duygusal yoksunluk	479	10,69	5,88	5	30
Başarısızlık	479	13,00	6,49	6	36
Karamsarlık	479	13,71	6,59	5	30
Sosyal izolasyon/güvensizlik	479	18,77	8,04	7	42
Duyguları bastırma	479	12,04	5,50	5	29
Onay arayıcılık	479	21,25	6,74	6	36
İç içe geçme/bağımlılık	479	18,01	9,02	9	51
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	479	24,33	7,47	7	42
Kendini feda	479	16,76	6,07	5	30
Terk edilme	479	10,25	5,56	5	30
Cezalandırma	479	21,29	6,59	6	36
Kusurluluk	479	11,03	6,12	6	36
Tehditler karşısında dayanıksızlık	479	13,11	5,72	5	30
Yüksek standartlar	479	9,34	4,10	3	18

Tablo 9.'da araştırmadaki bireylerin Young şema ölçeği puanlarına ait betimleyici istatistikler olan ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerler verilmiştir.

Tablo 9.'a göre araştırmadaki bireyler Young şema ölçeğindeki duygusal yoksunluktan $\bar{x}=10,69\pm 5,88$ puan, başarısızlıktan $\bar{x}=13,00\pm 6,49$ puan, karamsarlıktan $\bar{x}=13,71\pm 6,59$ puan, sosyal izolasyon/güvensizlikten $\bar{x}=18,77\pm 8,04$ puan, duyguları bastırmadan $\bar{x}=12,04\pm 5,50$ puan, onay arayıcılıktan $\bar{x}=21,25\pm 6,74$ puan, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimden $\bar{x}=24,33\pm 7,47$ puan, kendini fedadan $\bar{x}=16,76\pm 6,07$ puan, terk edilmeden $\bar{x}=10,25\pm 5,56$ puan, cezalandırmadan $\bar{x}=21,29\pm 6,59$ puan, kusurluluktan $\bar{x}=11,03\pm 5,72$ puan, tehditler karşısında dayanıksızlıktan $\bar{x}=13,11\pm 5,72$ puan ve yüksek standartlardan $\bar{x}=9,34\pm 4,10$ puan almıştır.

Tablo 10.

Katılımcıların Young Şema Ölçeği Puanları ile İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

		İlişki Doyumu	Seçeneklerin	
			Niteliğini	İlişki Yatırımı
			Değerlendirme	
Duygusal yoksunluk	r	-0,422	0,113	0,096
	p	0,000*	0,013*	0,035*
Başarısızlık	r	-0,125	0,083	0,175
	p	0,006*	0,069	0,000*
Karamsarlık	r	-0,248	0,073	0,172
	p	0,000*	0,111	0,000*
Sosyal izolasyon/ güvensizlik	r	-0,332	0,138	0,139
	p	0,000*	0,002*	0,002*
Duyguları bastırma	r	-0,165	0,111	0,117
	p	0,000*	0,015*	0,010*
Onay arayıcılık	r	-0,099	0,069	0,224
	p	0,031*	0,130	0,000*
İç içe geçme/ bağımlılık	r	-0,238	0,112	0,194
	p	0,000*	0,015*	0,000*
Ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim	r	-0,015	0,100	0,095
	p	0,751	0,028*	0,038*
Kendini feda	r	-0,201	0,044	0,163
	p	0,000*	0,339	0,000*
Terk edilme	r	-0,293	0,114	0,228
	p	0,000*	0,012*	0,000*
Cezalandırma	r	-0,092	0,053	0,194
	p	0,043*	0,251	0,000*
Kusurluluk	r	-0,218	0,122	0,115
	p	0,000*	0,007*	0,012*

Tehditler karşısında	r	-0,233	0,144	0,160
dayanıksızlık	p	0,000*	0,002*	0,000*
Yüksek standartlar	r	-0,106	0,069	0,166
	p	0,020*	0,129	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırma kapsamındaki katılımcıların Young şema ölçeği puanları ile ilişki istikrarı ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine ait Pearson testi sonuçları yer almaktadır.

Katılımcıların Young şema ölçeğindeki Duygusal yoksunluktan, Başarısızlıktan, Karamsarlıktan, Sosyal izolasyon/güvensizlikten, Duyguları bastırmadan, Onay arayıcılıktan, Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimden, Kendini fedadan, Terk edilmeden, Cezalandırmadan, Kusurluluktan, Tehditler karşısında dayanıksızlıktan, Yüksek standartlardan aldıkları puanlar ile ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumundan aldıkları puanların arasında negatif yönlü korelasyonlar saptanmıştır ($p < 0,05$).

Araştırmadaki bireylerin Young şema ölçeğindeki Duygusal yoksunluktan, sosyal izolasyon/güvensizlikten, Duyguları bastırmadan, Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimden, terk edilmeden ve tehditler karşısında dayanıksızlıktan aldıkları puanlar ile ilişki istikrarı ölçeğindeki seçeneklerin niteliğini değerlendirmeden aldıkları puanların arasında pozitif yönlü korelasyonlar vardır ($p < 0,05$).

Katılımcıların Young şema ölçeğinde var olan duygusal yoksunluktan, başarısızlıktan, karamsarlıktan, sosyal izolasyon/güvensizlikten, duyguları bastırmadan, onay arayıcılıktan, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimden, kendini fedadan, terk edilmeden, cezalandırmadan, kusurluluktan, tehditler karşısında dayanıksızlıktan, yüksek standartlardan aldıkları puanlar ile ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki yatırımından aldıkları puanların arasında pozitif yönlü korelasyonlar görülmüştür ($p < 0,05$).

Tablo 11.*Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Puanları*

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Çekingen	479	14,88	5,25	0	28
Bağımlı	479	8,84	6,31	0	28
Pasif Agresif	479	14,62	5,64	0	28
Antisosyal	479	11,11	6,43	0	28
Narsistik	479	11,47	5,84	0	28
Histriyonik	479	9,67	6,56	0	28
Şizoid	479	15,16	5,71	0	28
Paranoid	479	12,63	6,80	0	28
Borderline	479	10,43	6,03	0	28

Tablo 11.'de araştırma kapsamında bulunan katılımcıların kişilik inanç ölçeği puanlarına ait ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Katılımcılar kişilik inanç ölçeğindeki çekingenden $14,88 \pm 5,25$ puan, bağımlıdan $8,84 \pm 6,31$ puan, pasif agresiften $14,62 \pm 5,64$ puan, antisosyalden $11,11 \pm 6,43$ puan, narsistikten $11,47 \pm 5,84$ puan, histriyonikten $9,67 \pm 6,56$ puan, şizoidten $15,16 \pm 5,71$ puan, paranoidten $12,63 \pm 6,80$ puan ve borderlinedan $10,43 \pm 6,03$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 12.

Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Puanları ile İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

		İlişki Doyumu	Seçeneklerin	
			Niteliğini	İlişki Yatırımı
			Değerlendirme	
Çekingen	r	-0,072	0,139	0,275
	p	0,114	0,002*	0,000*
Bağımlı	r	-0,122	0,125	0,341
	p	0,007*	0,006*	0,000*
Pasif Agresif	r	-0,051	0,124	0,269
	p	0,266	0,007*	0,000*
Antisosyal	r	-0,069	0,166	0,287
	p	0,133	0,000*	0,000*
Narsistik	r	-0,088	0,166	0,256
	p	0,053	0,000*	0,000*
Histriyonik	r	-0,110	0,194	0,318
	p	0,016*	0,000*	0,000*
Şizoid	r	-0,153	0,190	0,072
	p	0,001*	0,000*	0,117
Paranoid	r	-0,175	0,135	0,312
	p	0,000*	0,003*	0,000*
Borderline	r	-0,176	0,156	0,303
	p	0,000*	0,001*	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de katılımcıların kişilik inanç ölçeği puanları ile ilişki istikrarı ölçeği puanları arasındaki ilişkiye dair Pearson korelasyon testi sonuçları verilmiştir.

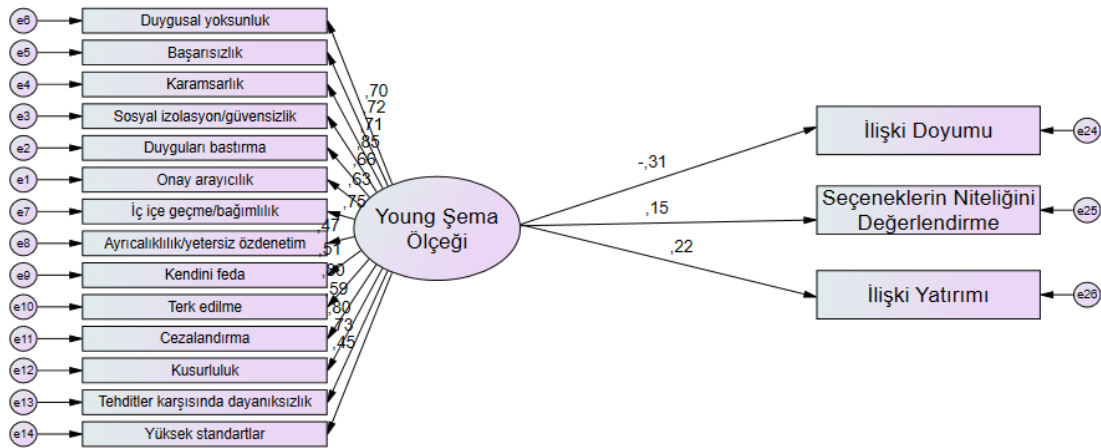
Araştırmadaki katılımcıların kişilik inanç ölçeğindeki bağımlıdan, histriyonikten, şizoidten, paranoidten ve borderlinedan aldıkları puanlar ile ilişki istikrarı ölçeğindeki

ilişki doyumu puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların kişilik inanç ölçeğindeki çekingenden, bağımlıdan, pasif agresiften, narsistikten, histriyonikten, şizoidten, paranoidten ve borderlinedan aldıkları puanlar ile ilişki istikrarı ölçeğindeki seçeneklerin niteliği değerlendirme puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır ($p<0,05$).

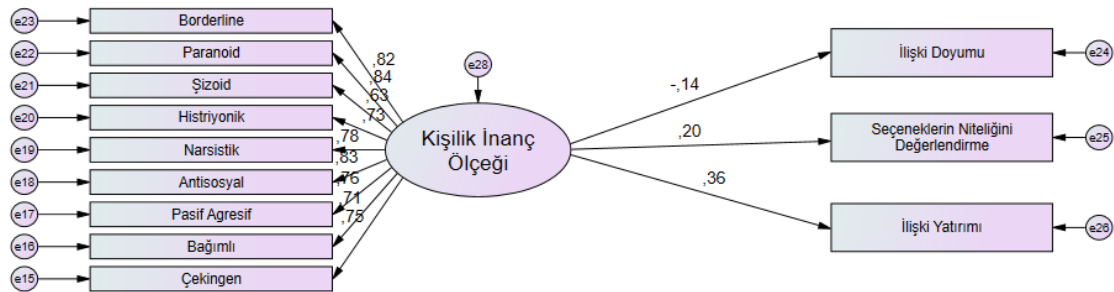
Araştırma kapsamındaki bireylerin kişilik inanç ölçeğindeki çekingenden, bağımlıdan, pasif agresiften, narsistikten, histriyonikten, paranoidten ve borderlinedan aldıkları puanlar ile ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki yatırımı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon olduğu gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların Young şema ölçeği puanları ile ilişki istikrarı ölçeği puanları arasındaki ilişkide kişilik inanç ölçeği puanlarının aracı rolünün incelenmesinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmış olup, öncelikle tek başına Young şema ölçeği puanlarının ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı puanlarını yordama durumu incelenmiştir. Ardından tek başına kişilik inanç ölçeği puanlarının ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı puanlarını yordama durumu incelenmiş, son olarak da Young şema ölçeği ve kişilik inanç ölçeği puanlarının ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı puanlarını yordama durumu değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir;



Şekil 2. Young Şema Ölçeği Puanlarının İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

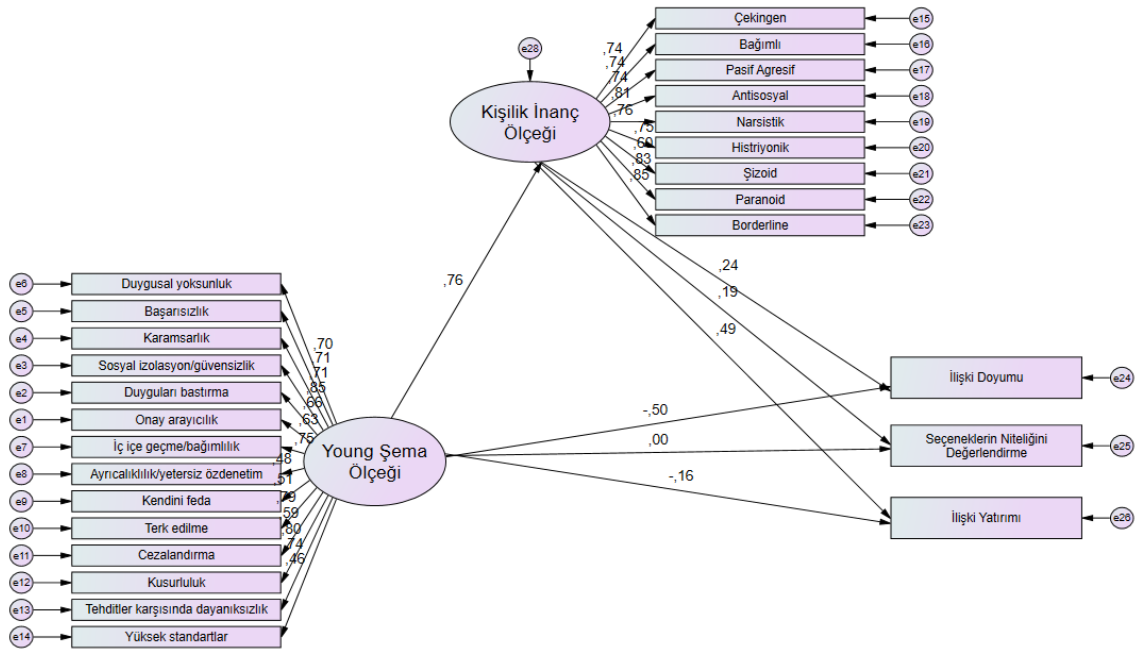
Şekil 2.'de katılımcıların Young şema ölçeği puanlarının ilişki istikrarı ölçeği puanlarını yordama durumu incelenmiş olup, katılımcıların Young şema ölçeği puanlarının ilişki doyumu puanlarını ($\beta=-0,31;p<0,05$) istatistiki açıdan önemli seviyede ve negatif yordadığı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($\beta=0,15;p<0,05$) ve ilişki yatırımı ($\beta=-0,22;p<0,05$) puanlarını ise pozitif yordadığı belirlenmiştir.



Şekil 3. Kişilik Ölçeği Puanlarının İlişki İstikrarı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 3.'de gösterilen katılımcıların kişilik ölçeği puanlarının ilişki istikrarı ölçeği puanlarını yordama durumu puanları incelendiğinde, katılımcıların kişilik inanç ölçeğinden aldıkları puanların ilişki doyumu puanlarını ($\beta=-0,14;p<0,05$) istatistiki açıdan önemli seviyede ve negatif yordadığı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($\beta=0,20;p<0,05$) ve ilişki yatırımı ($\beta=-0,36;p<0,05$) puanlarını ise pozitif yordadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların tek başına Young şema ölçeği ve tek başına kişilik inanç ölçeği puanlarının ilişki istikrarı ölçeğindeki ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı puanlarını istatistiki olarak yordadığının belirlenmesinin ardından, Young şema ölçeği puanları ile ilişki istikrarı ölçeği puanları arasındaki ilişkide kişilik inanç ölçeği puanlarının aracı rolünün incelenmesine ilişkin yapısal eşitlik modeli oluşturulmuş ve Şekil 4.'te gösterilmiştir



Şekil 4. Young Şema Ölçeği Puanları ile İlişki İstikrarı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Kişilik İnanç Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü

Şekil 4.'e göre katılımcıların Young şema ölçeği puanlarının ilişki doyumu puanlarını ($\beta=-0,50;p<0,05$) ve ilişki yatırımı ($\beta=-0,16;p<0,05$) istatistiki açıdan önemli seviyede ve negatif yordadığı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanlarını ise istatistiki açıdan önemli seviyede yordamadığı saptanmıştır ($\beta=0,15;p<0,05$). Katılımcıların kişilik inanç ölçeğinden aldıkları puanların ilişki doyumu ($\beta=0,24;p<0,05$), seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($\beta=0,19;p<0,05$) ve ilişki yatırımı ($\beta=0,49;p<0,05$) puanlarını pozitif yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların Young şema ölçeği ve kişilik inanç ölçeği puanlarını birlikte yordama durumu incelendiğinde, Young şema ölçeği puanlarının ilişki doyumu ve ilişki yatırımı puanlarını yordamaya devam ettiği, ancak seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanlarını yordamadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların kişilik inanç ölçeği puanları, Young şema ölçeği puanları ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanları arasınada aracı bir role sahiptir.

BÖLÜM IV

Tartışma

Yapılan çalışmada, kadın ve erkeklerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımları arasında önemli farklılık bulunmamıştır. Le ve Agnew (2003)'in yaptığı çalışmada da erkekler ve kadınların ilişki yatırımı ve seçenekleri değerlendirme de önemli derecede farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulgu doğrultusunda araştırma sonucu benzer çalışmayla tutarlı bulunmuştur.

Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların yaşları, ilişki doyumları, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, Şahin (2015)'in araştırmasının bulgularıyla tutarlıdır.

Katılımcıların eğitim seviyeleri ve ilişki doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Lise ve altı mezunu olanların ilişki doyumları, lisansüstü mezunlarından daha düşük bulunmuştur. Araştırmadaki katılımcıların eğitim seviyelerine göre seçeneklerin niteliğini değerlendirmeleri ve ilişki yatırımları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, Vaillant ve Vaillant'ın (1993) bulgularını destekleyen niteliktedir.

Katılımcıların ilişki durumları incelendiğinde; evli ve sevgili/flört olan bireylerin ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Anlamlı düzeyde olmasa da sevgili/flört durumunda olan katılımcıların evli katılımcılara göre seçenekleri daha fazla değerlendirdiği gözlemlenmiştir. Bu bulgu Büyükşahin'in (2006) yaptığı çalışmanın bulgusuyla tutarlıdır. Yine anlamlı düzeyde olmasa da sevgili/flört durumundaki katılımcıların evli katılımcılardan daha az ilişki yatırımı yaptığı gözlemlenmiştir. Büyükşahin (2006), ilişkilerde resmiyetin boyutuyla partnere yönelik fedakârlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür.

Katılımcıların ilişki süresi ve ilişki yatırımlarına bakıldığında; ilişki süresi 1 yıldan az olanların, ilişki süresi 1-3 yıl arası ve 3 yıl ve üstü olanlardan daha az olduğu

bulunmuştur. Bu bulgu, Le ve Agnew'in (2003) ilişki yatırım modelini incelemek için gerçekleştirdikleri çalışmanın bulgularını doğrular niteliktedir.

Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların ilişki doyumları ve erken dönem uyum bozucu şemalardan; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Dumitrescu ve Rusu (2012) yaptıkları çalışmanın bulgularına göre; terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, tehditler karşısında dayanıksızlık, boyun eğme, kendini feda, onay arama ve karamsarlık şemaları düşük ilişki doyumuna sebep olmaktadır. Bu bulgularla yapılan çalışmanın bulgusu tutarlıdır.

Çalışmanın bulgularına göre erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Çalışmanın bulgularına göre erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar ve ilişki yatırımı arasında pozitif yönlü korelasyonlar görülmüştür.

Terk edilme şemasına sahip bireyler, romantik ilişkilerde partnerleri tarafından terk edileceklerine inanırlar. Bu inançta ilişki doyumlarını negatif etkileyebilmektedir. Terk edilme şemasının aşırı telafisi olarak seçenekleri değerlendirmeleri ve ilişki yatırımı şemanın etkisine bağlı olarak daha fazla veya daha az görülebilir.

Kendini feda ve onay arayıcılık şemalarına sahip bireylerde sevgiyi hissedebilmek için insanların isteklerini karşılama inancı vardır (Rafeli & diğ., 2013). İsteklerin karşılanması halinde de sevgiyi ve onayı alamadıkları durumlarla karşılaşabilirler. Böylece ilişki doyumları da olumsuz etkilenebilir. İlişkiye yatırım yaptıkça terk edilmenin azalacağı düşüncesiyle ilişki yatırımları da fazla olabilir.

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerde partner tarafından sevilme ve anlaşılma gibi romantik ihtiyaçların karşılanmayacağı düşüncesi vardır (Stiles, 2004). Romantik ilişki gereksinimlerinden sevgi ve anlaşılma gibi temel ihtiyaçların panterler tarafından karşılanamayacağı inancı, ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Duygusal yoksunluk şemasının aşırı telafisi olarak ilişkiye yaptıkları yatırım artabilir. Bu şemaya sahip bireyler romantik olarak zor ilişki kurdukları için başka seçenekleri değerlendirmeleri de daha az olabilir.

Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip bireyler kendilerini diğer insanlara karşı yabancılaşmış hissederler. Bu nedenle kendilerini hiçbir yere ait hissetmezler. Kendilerini diğer insanlardan farklı hissederler ve başkalarının güvenilir olduğu konusunda kaygıları vardır. Bu düşünceler ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Başka birine güvenmekte ve ait hissetmekte zorlandıkları için partner bulmada zorlanıp, buldukları partnere ilişkilerinin devam etmesi için daha fazla ilişki yatırımı yapabilirler.

Tehditler karşısında dayanıksız şemasına sahip bireylerde sürekli olarak karşılarına problem çıkacağı korkusu vardır. İlişki içerisinde de partnerleriyle problem yaşanabileceğine dair kaygı hissedebilirler. Bu kaygı onların ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Her türlü duruma hazırlıklı olabilmek içinde problem durumunda terk edilebilecekleri kaygısıyla başka seçenekleri değerlendirmeleri de artabilir. İlişkilerine yaptıkları yatırım arttıkça problemlerin daha az olacağı düşüncesine sahip olabilirler. Böylece ilişkilerine yaptıkları yatırım artabilir.

Başarısızlık şemasına sahip bireylerde her konuda başarısız olacakları inancı vardır. Romantik ilişkilerinde de kendilerini başarısız görebilirler. Bu durumda da kendilerini yetersiz hissedebilirler ise birçok alanda olduğu gibi kendilerini romantik ilişkilerde de başarısız, beceriksiz gördüğü düşünülebilir. Bu düşünce bireyin ilişkidən kaçınmasına neden olabileceği gibi ilişki içerisindeyken de kendini yetersiz hissetmesi ilişki doyumunu düşürebilir. Bu şemanın telafisi olarak ilişkiye daha çok yatırım yapabilir.

Ayrıcalık/yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler sıkıcı buldukları şeylerden kolay vazgeçme eğilimine sahiplerdir (Arntz & Jacob, 2016). Bu şema ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasındaki pozitif ilişkinin nedeni de romantik ilişki içerisinde

daha çabuk sıkılmaları ve vazgeçmeleri olabilir. Kendi iyilikleri ön planda olduğu için ilişki doyumları düşük olabilir. İlişkinin devamlılığı olmaması halinde kendi üstünlüklerinin bozulacağı kaygısıyla ilişkiyi sürdürme eğiliminde olabilirler. Böylece ilişki yatırımları da buna bağlı olarak artabilir.

Karamsarlık şemasında sahip bireyler daha çok hayatın olumsuzluklarına odaklanma eğilimindedirler. Romantik ilişkileri iyi ilerlese de olumsuz herhangi bir şey bulup onlar üzerinde düşünüp kaygılı ve ilişkiye karşı karamsar olabilirler. Bu durum da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durumun aksine karamsar duygu durumlarıyla başa çıkabilmek için ilişkiye yaptıkları yatırım da artabilir.

Duygularını bastırma şemasına sahip bireyler duyguları önemsiz görme eğilimindedirler (Arntz & Jacob, 2016). Duygularını ifade etme konusunda da sıkıntı yaşadıkları için romantik ilişki içerisinde yanlış anlaşılabilirler. Partnerleriyle yaşanan bu anlaşmazlık ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Duygusal açıdan yaşanan sorunları farklı konularda ilişkiye yatırım yaparak çözmeye çalışabilirler. Bu durumda duyguları bastırma şemasıyla ilişki yatırımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösterebilir.

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler kendileri ve başkalarına karşı sert ve cezalandırıcı şekilde davranma eğilimindedirler (Young & diğ., 2022). Romantik ilişkilerde de yaşanabilecek olumsuz olaylara karşı daha sert cezalandırıcı tavırları ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Romantik ilişkinin devamlılığını sağlayabilmek adına cezalandırma davranışlarının tolere edilebilmesi için ilişki yatırımları fazla olabilir.

Kusurluluk şemasına sahip bireyler kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekten ve yaklaşmaktan kaçınırlar. Kendilerini istenmeyen ve kusurlu görme eğilimindedirler (Young & diğ., 2022). Romantik ilişkilerde partnerlerinin kendilerinin kusurlarını görecekları düşüncesiyle devamlı endişeli hissedebilirler. Endişeli olma hali de ilişki doyumlarını olumsuz etkileyebilir. Telafi edebilmek içinde ilişkiye olması gerekenden daha fazla yatırım yapabilirler.

Yüksek standartlar şemasına sahip bireyler sürekli olarak mükemmel olma çabası içerisindedirler. Bu çabalarının sonucunda değer görecekları düşünme eğilimindedirler.

Değerlendirileceklerini düşündükleri durumlardan kaçma eğilimindedirler. Romantik ilişkilerde yerine getirmeleri gereken sorumluluklarda daha dikkatsiz ve aceleci olabilirler, böylece ilişki doyumları da düşebilir. Mükemmeliyetçi tutumlarının etkisiyle de bu durumu telafi amaçlı ilişkilerine yaptıkları yatırım artabilir.

Çalışmanın bulguları doğrultusunda katılımcıların kişilik inanç ölçeği kapsamında; bağımlı kişilik bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, paranoid kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu özellikleriyle ilişki doyumları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir.

South, Boudreaux ve Oltmanns, (2020) çalışmalarında, şizoid kişilik bozukluğu özelliklerinin ilişki doyumunu düşürdüğünü belirtmiştir. Bouchard vd. (2009) yaptıkları çalışmalarının bulguları doğrultusunda sınırda kişilik bozukluğuyla romantik ilişki doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir.

Disney vd. (2012), çalışmalarında yüksek düzeyde paranoid ve histriyonik kişilik bozukluğu semptomları ile boşanma oranları arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular ışığında, paranoid ve histriyonik kişilik bozukluğuna sahip bireylerin ilişki doyumlarının da daha az olacağı düşünülebilir.

Kasalova, vd. (2018) bağımlı kişilik bozukluğu özelliğine sahip bireylerin partnerine daha yüksek derecede bağımlılığının, sağlıklı bir kişinin ilişki doyumuna göre daha düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bu bulgularla çalışma bulgularının tutarlı olduğu görülmüştür.

Çalışma bulguları doğrultusunda kişilik inanç ölçeği kapsamında; çekingen kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu, pasif agresif kişilik bozukluğu, narsist kişilik bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, paranoid ve sınırda kişilik bozukluğu ile seçeneklerin niteliği değerlendirme arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır. Bahsi geçen kişilik bozukluklarının özellikleri arttıkça seçeneklerin niteliğini değerlendirmeleri de artmaktadır. Kişilik inancı ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmeye bakıldığında; literatür taraması sonucunda bahsedilen iki konunun ilişkisine dair herhangi bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bu nedenle bu araştırma özgün bir nitelik taşımaktadır.

Yapılan çalışmanın bulguları doğrultusunda kişilik inanç ölçeği kapsamında; çekingen kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu, pasif agresif kişilik bozukluğu, narsist kişilik bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu, paranoid kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu özellikleriyle ilişki yatırımları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon olduğu gözlemlenmiştir. Bahsedilen kişilik bozukluklarının özellikleri arttıkça ilişki yatırımları da artmaktadır. Kişilik inancı ve ilişki yatırımına bakıldığında; literatür taraması sonucunda bu iki konunun ilişkisine dair herhangi bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bu nedenle bu araştırma özgün bir nitelik taşımaktadır.

Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumunu önemli seviyede negatif yordadığı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımını ise pozitif yordadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, bahsedilen iki konuyla ilgili yapılan yalnızca bir çalışmaya rastlanılmıştır. Şahin'e (2015) ait araştırmanın bulgularıyla bu çalışmanın bulgularının tutarlı olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmanın bulguları doğrultusunda katılımcıların kişilik inançlarının ilişki doyumlarını istatistiki açıdan önemli seviyede ve negatif yordadığı, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeleri ve ilişki yatırımlarını ise pozitif yordadığı tespit edilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımını puanlarını istatistiki olarak yordadığı belirlenmiştir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu ve ilişki yatırımını istatistiki açıdan önemli seviyede ve negatif yordadığı, seçeneklerin niteliğini değerlendirmelerini ise istatistiki açıdan önemli seviyede yordamadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre kişilik inancının ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımını pozitif yordadığı tespit edilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilik inancının yordama durumu incelendiğinde, erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu ve ilişki yatırımını yordamaya devam ettiği, ancak seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordamadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre kişilik inancı erken dönem uyum bozucu şemalar ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmede aracı bir role sahiptir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre; kadın ve erkeklerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımları arasında önemli farklılık bulunmamıştır.

Yaş durumuna göre; ilişki doyumları, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Eğitim seviyeleri ve ilişki doyumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Lise ve altı mezunu olanların ilişki doyumları, lisansüstü mezunlarından daha düşük bulunmuştur.

İlişki durumuna göre; evli ve sevgili/flört olan bireylerin ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Anlamlı düzeyde olmasa da sevgili/flört durumunda olan katılımcıların evli katılımcılara göre seçenekleri daha fazla değerlendirdiği gözlemlenmiştir.

İlişki süresine bakıldığında; ilişki süresi 1 yıldan az olanların, ilişki süresi 1-3 yıl arası ve 3 yıl ve üstü olanlardan daha az ilişki yatırımı yaptıkları bulunmuştur.

İlişki doyumu ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarıyla seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemaları arttıkça ve ilişki yatırımının arttığı bulunmuştur.

Bağımlı kişilik bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, paranoid kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu özellikleri arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmüştür.

Çekingen kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu, pasif agresif kişilik bozukluğu, narsist kişilik bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, paranoid ve sınırda kişilik bozukluğu ile seçeneklerin niteliği değerlendirme arasında anlamlı ve pozitif korelasyon bulunmuştur.

Çekingen kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu, pasif agresif kişilik bozukluğu, narsist kişilik bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu, paranoid kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu özellikleriyle ilişki yatırımları arasında anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumunu anlamlı seviyede negatif yordadığı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımını ise pozitif yordadığı saptanmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı puanlarını anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilik inancının yordama durumu incelendiğinde, erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu ve ilişki yatırımını yordamaya devam ettiği, ancak seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordamadığı belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında, kişilik inancı erken dönem uyum bozucu şemalar ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmede aracı bir role sahip olduğu söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırma yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki istikrarı ile ilişkisinde kişilik inancının aracı rolünü bulma amaçlı 18-65 yaş arasında olan 479 katılımcıyla incelenmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttırmak için daha fazla katılımcı ile daha geniş bir yaş aralığında tekrarlanabilir.

Bu çalışma yalnızca T.C. ve K.K.T.C'de yaşayan bireyler katılmıştır ve ele alınan konular kültürel farklılıklarla incelenmemiştir. Demografik bilgi formuna kültüre dair değişkenler etkilenirse daha kapsamlı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında kişilik inancı hakkında oldukça az araştırmaya rastlanılmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilik inancını inceleyen çalışmalarının sayılarının artırılması kişilik bozukluğunun tedavisi için yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Devlete Yönelik Öneriler

Kişilik bozukluğuna sahip bireylerin romantik ilişkiler konusunda daha sağlıklı ilerleyebilmeleri için üniversite veya halk merkezi gibi yerlerde öncelikle şemalar ve kişilik bozukluğu, sonrasında da ilişkinin sürdürülebilmesi için önemli olan ilişki istikrarının alt boyutları hakkında bilgi veren eğitim ve bilgilendirici programlar düzenlenebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumunu anlamlı seviyede negatif yordadığı görülmüştür. Çift veya aile terapileri kapsamında ilişki sorunları ele alınırken bunun göz önünde bulundurulması sürecin daha verimli ilerlemesini sağlayabilir.

Kişilik bozukluğu diğer patolojilere oranla tanı koymanın daha zor olduğu bir hastalık grubudur. Şema terapinin kişilik bozukluğunda etkili olduğu görülmüştür. Kişilik bozukluğu çalışan terapistlerin şema terapiye dair bilgilerini arttırmalarının terapi sürecine olumlu etki gösterebileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 939-954.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arntz, A. (2015). Borderline personality disorder. İçinde Beck, A.T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.), *Cognitive therapy of personality disorders* (3. baskı, ss. 366-392). The Guilford Press.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). *Uygulamada Şema terapi: Şema mod yaklaŐımına giriş rehberi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arntz, A., Dreessen, L., Schouten, E., & Weertman, A. (2004). Beliefs in personality disorders: a test with the personality disorder belief questionnaire. *Behaviour research and therapy*, 42(10), 1215-1225.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1190-1203.
- Atalay, H., Atalay, F., Karahan, D., & aliskan, M. (2008). *Early maladaptive schemas activated in patients with obsessive compulsive disorder: A cross-sectional study*. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 12(4), 268-279.
- Beck, A. T. (2015). Theory of personality disorders. Beck, A.T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.), *Cognitive therapy of personality disorders*. The Guilford Press.

- Beck, A. T., Butler, A. C., Brown, G. K., Dahlsgaard, K. K., Newman, C. F., & Beck, J. S. (2001). *Dysfunctional beliefs discriminate personality*.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.). (2015). *Cognitive Therapy Of Personality Disorders*. Guilford Publications.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2. baskı). The Guilford Press.
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D. ve Associates. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2. Baskı). New York, NY: Guilford Press.
- Beck, A.T., Davis, D.D. ve Freeman, A. (2015). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (3. baskı). New York: Guilford Publications.
- Beck, J. S. (1998). Complex cognitive therapy treatment for personality disorder patients. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62(2):170–194.
- Behary, W. T., & Davis, D. D. (2015). Narcissistic personality disorder. İçinde Beck, A.T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.), *Cognitive therapy of personality disorders* (3. baskı, ss. 299-324). The Guilford Press
- Bhar, S. S., Beck, A. T., & Butler, A. C. (2012). Beliefs and personality disorders: An overview of the Personality Beliefs Questionnaire. *Journal of Clinical*^[1]_{SEP}
- Black, D. W., Blum, N., Pfohl, B., & Hale, N. (2004). Suicidal behavior in borderline personality disorder: prevalence, risk factors, prediction, and prevention. *Journal of personality disorders*, 18(3: Special issue), 226-239.
- Bouchard, S., Sabourin, S., Lussier, Y., & Villeneuve, E. (2009). Relationship quality and stability in couples when one partner suffers from borderline personality disorder. *Journal of marital and family therapy*, 35(4), 446-455.

- Butler, A. C., Brown, G. K., Beck, A. T., & Grisham, J. R. (2002). Assessment of dysfunctional beliefs in borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*, 40(10), 1231-1240
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyükşahin, A., Hasta, D., & Hovardaoğlu, S. (2005). *İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Carr, S. N. ve Francis, A. J. P. (2010). *Do Early Maladaptive Schemas Mediate the Relationship Between Childhood Experiences and Avoidant Personality Disorder Features? A Preliminary Investigation in a Non-Clinical Sample*. *Cogn Ther Res*, 34, 343-358.
- Chatav, Y., & Whisman, M. A. (2009). Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis. *Behavior therapy*, 40(1), 50-56.
- Chen, S. X., Fok, H. K., Bond, M. H., & Matsumoto, D. (2006). Personality and beliefs about the world revisited: expanding the nomological network of social axioms. *Personality And Individual Differences*, 41(2), 201-211.
- Cloninger, C. R. (2000). A practical way to diagnosis personality disorder: a proposal. *Journal of Personality Disorders*, 14(2), 99-108.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.

- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, *60*, 631-652.
- Corral, C., & Calvete, E. (2014). Early maladaptive schemas and personality disorder traits in perpetrators of intimate partner violence. *The Spanish journal of psychology*, *17*, E1.
- David, D. O., & Freeman, A. (2015). Overview of cognitive-behavioral therapy of personality disorders.
- Diedrich, A., & Voderholzer, U. (2015). Obsessive–compulsive personality disorder: a current review. *Current psychiatry reports*, *17*, 1-10.
- Disney, K. L., Weinstein, Y., & Oltmanns, T. F. (2012). Personality disorder symptoms are differentially related to divorce frequency. *Journal of Family Psychology*, *26*, 959–965.
- Dönmez, A., Büyükşahin, A., Taluy, N., Başer, I., & Güler, M. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım Tic.
- 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.
- Eftekhari, A., Hejazi, M., & Yazdani, K. (2018). Predicting marital satisfaction through early maladaptive schemas and communication styles of couples. *International Journal of Psychology (IPA)*, *12*(2), 118-146.
- Fariba, K. A., & Sapra, A. (2022). Avoidant Personality Disorder. *Stat Pearls Publishing*.
- Farrell, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2016). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. (Çev. S. G. Alkan ve E. Alkan). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2003).

- Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands & wives: Communication in marriage*. Sage Publications, Inc.
- Freeman, N. (1998). *Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction*.
- French, J. H., & Shrestha, S. (2021). Histrionic personality disorder. *Stat Pearls Publishing*.
- Hayes, C., & Parsonnet, P. R. (2016). Issue: Couples and relationships. *The Schema Therapy Bulletin*, 3(1). İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.
- Johnson, J. G., Bromley, E., & McGeoch, P. G. (2005). Role of childhood experiences in the development of maladaptive and adaptive personality traits. *The American Psychiatric Publishing textbook of personality disorders*, 209-221.
- Jovev, M., & Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of personality disorders*, 18(5), 467-478.
- Kacel, E. L., Ennis, N., & Pereira, D. B. (2017). Narcissistic Personality Disorder in Clinical Health Psychology Practice: Case Studies of Comorbid Psychological Distress and Life-Limiting Illness. *Behavioral medicine (Washington, D.C.)*, 43(3), 156–164.
- Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M. ve Azizerli, N. (2016). İlişkiler: Başlatmak,Sürdürmek. Bitirmek. İstanbul: *Psikonet Yayınları*.
- Kasalova, P., Prasko, J., Kantor, K., Zatkova, M., Holubova, M., Sedlackova, Z., ... & Grambal, A. (2018). Personality disorder in marriage and partnership—a narrative review. *Neuroendocrinology Letters*, 39(3), 159-71.
- Kılıç, S. (2011). İstatistikî İfadeyle.../Statistically Speaking... *Journal of Mood Disorders*, 1, 46-48.
- Körük, S. (2017). Early maladaptive schemas and attachment styles predicting tendencies in intimate relationship. *European journal of education studies*.

- Leahy, R. L., Beck, J., & Beck, A. T. (2005). Cognitive Therapy For The Personality Disorders. *Handbook Of Personology And Psychopathology*, 442-461
- Leichsenring, F., Leibing, E., Kruse, J., New, A. S., & Leweke, F. (2011). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 377(9759), 74-84.
- McNelis, M., & Segrin, C. (2019). Insecure attachment predicts history of divorce, marriage, and current relationship status. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(5), 404-417.
- Mirović, T., & Mešković, D. (2017). What can explain early maladaptive schemas (EMSs)? Connection between EMS and basic personality dimensions, affective attachment styles and empathy. *Advances in psychology research*, 1-37.
- Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief?. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(2), 142-149.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2020). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2013). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (H. A. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet. (Orijinal yayın tarihi, 2010).
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. ve Young, J.E., (2017). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (Çev. M. Şaşıoğlu). İstanbul: Psikonet. (Orijinal yayın tarihi, 2010).
- Rowland, T. A., Jainer, A. K., & Panchal, R. (2017). Living with obsessional personality. *BJPsych bulletin*, 41(6), 366-367.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E., Agnew, C., & Arriaga, X. (2011). The investment model of commitment processes. *Department of Psychological Sciences Faculty Publications*, 26.

- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of personality and social psychology*, 45(1), 101.
- 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.
- Sava, F. A. (2009). Maladaptive schemas, irrational beliefs, and their relationship with the Five-Factor Personality model. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 9(2).
- Simon, K. M. (2015). Obsessive-compulsive personality disorder. İnde Beck, A.T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.), *Cognitive therapy of personality disorders* (3. baskı, ss. 203-222). The Guilford Press.
- Simonelli, A., & Parolin, M. (2017). Dependent personality disorder. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Ed. V Zeigler-Hill, TK Shackelford). Cham, Springer.
- Skodol, A. E. (2005). Manifestations, Clinical Diagnosis, and Comorbidity.
- South, S. C., Boudreaux, M. J., & Oltmanns, T. F. (2020). The impact of personality disorders on longitudinal change in relationship satisfaction in long-term married couples. *Journal of Personality Disorders*, 34(4), 439-458.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22).
- Stiles O. E. (2004). Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationship. *Alliant international university*, San Francisco.

- Sungur, M. Z., & Gündüz, A. (2015). Histrionic personality disorder. İçinde Beck, A.T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.), *Cognitive therapy of personality disorders* (3. baskı, ss. 325-345). The Guilford Press.
- Surra, C. A., Gray, C. R., Boettcher, T. M., Cottle, N. R., & West, A. R. (2006). From courtship to universal properties: Research on dating and mate selection, 1950 to 2003. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 113-130.
- Şahin, C., & Bıkmaz, P. S. (2015). *20-40 Yaş Arası Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Örsel, S., Sargın, E., & Akkoyunlu, S. (2011). Validity and Reliability of the Turkish Version of the Personality Belief Questionnaire-Short Form/PBQ- STF) in the University Students. *Klinik Psikiyatri*, 14, 199-209
- Uzun, K. N. (2017). Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *İstanbul, İstanbul Ticaret Üniversitesi*.
- Vaillant, C.O., ve Vaillant, G.E. (1993). Is The U-Curve of Marital Satisfaction an Illusion? A 40-Year Study of Marriage. *Journal of Marriage and Family*, 55 (1), 230–239.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 942-966.
- Wright, A. G. C., Stepp, S. D., Scott, L. N., Hallquist, M. N., Beeney, J. E., Lazarus, S. A., & Pilkonis, P. A. (2017). The effect of pathological narcissism on interpersonal and affective processes in social interactions. *Journal of abnormal psychology*, 126(7), 898–910.
- Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk psikoloji yazıları*, 19(38), 77-87.

- Young J., Klosko J., Weishaar M. (2022). Şema Terapi. Litera Yayıncılık. 6.Baskı, İstanbul, 26-60.
- Young, E. J., Klosko, S. J. ve Weishaar, E. M. (2003). Shema Thrapy, A Practioener's Guide. Çev. Soylu V. T. (2009). Şema Terapi, Terapistin Rehberi, Ed. Özakkaş T. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J. (1990). Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema –Focused Approach. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.) İstanbul: Psikonet.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

Ekler

EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu alıŐma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ ve eş danışman Prof. Dr. M. Hakan TÜRKCAPAR danıŐmanlıĐında, Yakın Doğu Üniuersitesi Yüksek Lisans programı öğrencisi Aksanur BAYIRKAN tarafından yürütölmektedir. Bu anketin amacı, erken dönem uyum bozucu Şemalar ve ilişki istikrarı ilişkisinde kişilik inancının aracı rol düzeyini saptamaktır. Bu anket aracılığıyla romantik ilişkisi olan bireylerden alınan cevaplar, bu ilişkinin düzeyini anlamamız için kullanılacaktır. AŞağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiŐ olacaksınız. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllölük esasına dayalıdır. Çalışma yaklaşık 20-25 dakika sürmektedir. Bu araştırma kapsamında kimlik bilgisi gibi özel bilgi istenmeyecektir. Bu alıŐma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Benimle iletiŐime geçerek istediğiniz zaman çalıŐmadan ekilebilirsiniz. EĞer çalıŐmadan ekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endiŐeniz olursa, bana aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Psikolog Aksanur BAYIRKAN

Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniuersitesi

E-posta: aksanurbayirkan1@gmail.com

Telefon: 0506 344 86 88

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Evet () Hayır ()

EK-2 KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcı,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmanın amacı erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişki istikrarı ilişkisinde kişilik inancının aracı rolünü incelemektedir. Ölçeklerde isminiz yazmayacak ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Herhangi bir sorunla karşılaşmanız halinde aşağıdaki bilgilerden bu çalışmanın araştırmacısı olan Aksanur Bayırkan'a ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Psikolog Aksanur BAYIRKAN

Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: aksanurbayirkan1@gmail.com

Telefon: 0506 344 86 88

Ek-3 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**Yaşınız:****Cinsiyetiniz:**

a) Kadın b) Erkek c) Diğer

İlişki Durumu:

a) Sevgili

b) Nişanlı

c) Evli

İlişki süresi:

a) 6 ay -1 yıl arası

b) 1-3 yıl arası

c) 3 yıl ve üzeri

Eğitim Durumu:

a) İlkokul

b) Ortaokul

c) Lise

d) Üniversite

f) Yüksek lisans

g) Doktora ve üstü

EK-4 YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM- 3

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

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

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

Derecelendirme:

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

1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. Uyumsuzum.
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım 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, önemseydiğimi göstermek gibi).
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. Paramın olması ve önemli insanlar 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 hissedirim.
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissedebilir veya suçluluk duyarız
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli 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 ihtiyaçlarımı 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 kararlarım güvenilemez.
62. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. Benim yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak 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 sıyırıyorum 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 hakeden kötü bir insanım.

EK-5 KİŞİLİK İNANÇ ÖLÇEĞİ KISA FORM

PBQ-S1**Kişilik İnanç Ölçeği-Kısa Form-V.1**

Adı-Soyadı: _____ Tarih: _____

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve HER BİRİNE NE KADAR İNANDIĞINIZI belirtiniz. Her bir ifadeyle ilgili olarak ÇOĞU ZAMAN nasıl hissettiğinize göre karar veriniz.

4	3	2	1	0
Tümüyle inanıyorum	Çok fazla inanıyorum	Orta derecede inanıyorum	Biraz inanıyorum	Hiç inanmıyorum

Örnek1. Dünya tehlikeli bir yerdir.
(Lütfen daire içine alınız.)**NE KADAR İNANIYORSUNUZ?**

4	3	2	1	0
Tümüyle	Çok Fazla	Orta Derecede	Biraz	Hiç

NE KADAR İNANIYORSUNUZ?

	4	3	2	1	0
	Tümüyle inanıyorum	Çok fazla inanıyorum	Orta derecede inanıyorum	Biraz inanıyorum	Hiç inanmıyorum
1. Aşağılanma veya yetersizlikle karşılaşmak katlanılmaz bir şeydir.	4	3	2	1	0
2. Ne pahasına olursa olsun rahatsızlık verici durumlardan kaçınmalıyım.	4	3	2	1	0
3. Eğer insanlar dostça davranıyorsa beni kullanmaya ya da sömürmeye çalışıyor olabilirler.	4	3	2	1	0
4. Bir yandan yetkili kişilerin hakimiyetine karşı direnmeli ama aynı zamanda takdir ve benimsemelerini sağlamalıyım.	4	3	2	1	0
5. Rahatsızlık verici duygulara katlanamam.	4	3	2	1	0
6. Kusurlar, eksikler ya da yanlışlar hoş görülemez.	4	3	2	1	0
7. Diğer insanlar sıklıkla çok şey isterler.	4	3	2	1	0
8. İlgi merkezi olmalıyım.	4	3	2	1	0

NE KADAR İNANIYORSUNUZ?

	4	3	2	1	0
	Timiyle İnanıyorum	Çok fazla inanıyorum	Orta derecede inanıyorum	Biraz inanıyorum	Hiç inanmıyorum
9. Eğer bir sistemim olmazsa herşey darmadağın olur.	4	3	2	1	0
10. Hak ettiğim saygının gösterilmemesi veya hakkım olanı alamamak katlanılmaz bir durumdur.	4	3	2	1	0
11. Her şeyde kusursuz iş çıkarmak önemlidir.	4	3	2	1	0
12. Diğer insanlarla birlikte bir şeyler yaptıktan sonra kendi başıma yaptıktan daha çok hoşlanırım	4	3	2	1	0
13. Eğer dikkat etmezsem başkaları beni kullanmaya ya da yönlendirmeye çalışır.	4	3	2	1	0
14. Diğer insanların gizli amaçları vardır.	4	3	2	1	0
15. Olabilecek en kötü şey terk edilmektir.	4	3	2	1	0
16. Diğer insanlar ne kadar özel biri olduğumu fark etmelidirler.	4	3	2	1	0
17. Diğer insanlar bilerek beni aşağılıyorlar.	4	3	2	1	0
18. Karar verirken diğer insanların yardımına ya da bana ne yapacağımı söylemelerine gereksinim duyarım.	4	3	2	1	0
19. Ayrıntılar son derece önemlidir.	4	3	2	1	0
20. İnsanlar çok fazla patronluk tasarlarsa onların isteklerini dikkate almamaya hakkım vardır.	4	3	2	1	0
21. Yetkili kişiler sınırlarını bilmeyen, sürekli iş isteyen, müdahaleci ve denetleyicidirler.	4	3	2	1	0
22. İstediyimi almanın yolu, insanları etkilemek ya da eğlendirmektir.	4	3	2	1	0
23. Kârlı çıkabilmek için elimden gelen her şeyi yapmalıyım.	4	3	2	1	0

NE KADAR İNANIYORSUNUZ?

	4	3	2	1	0
	Tümüyle inanyorum	Çok fazla inanyorum	Orta derecede inanyorum	Biraz inanyorum	Hiç inanyorum
24. Eğer insanlar benimle ilgili bir şeyler açığa çıkarırlarsa, bunu bana karşı kullanacaklardır.	4	3	2	1	0
25. İnsan ilişkileri karışıktır ve özgürlüğe engeldir.	4	3	2	1	0
26. Beni ancak benim gibi zeki insanlar anlayabilirler.	4	3	2	1	0
27. Çok üstün biri olduğum için özel muamele ve ayrıcalıkları hak ediyorum.	4	3	2	1	0
28. Benim için başkalarından bağımsız ve özgür olmak önemlidir.	4	3	2	1	0
29. Çoğu durumda yalnız başıma kaldığımda kendimi daha iyi hissedirim.	4	3	2	1	0
30. Her zaman en yüksek standartlara ulaşmaya çalışmak gereklidir yoksa her şey darmadağın olur.	4	3	2	1	0
31. Rahatsız edici duygular giderek artar ve kontrolden çıkar.	4	3	2	1	0
32. Vahşi bir ortamda yaşıyoruz ve güçlü olan hayatta kalır.	4	3	2	1	0
33. Başkalarının dikkatini çektiğim durumlardan kaçınmalı ve mümkün olduğunca göze çarpmamalıyım.	4	3	2	1	0
34. Başkalarının bana olan ilgilerini sürdüremezsem benden hoşlanmazlar.	4	3	2	1	0
35. Eğer bir şey istiyorsam onu elde etmek için ne gerekirse yapmalıyım.	4	3	2	1	0
36. Diğer bir insana "bağlanıp" kalmaktansa yalnız olmak daha iyidir.	4	3	2	1	0
37. İnsanları eğlendirmedikçe ya da etkilemedikçe bir hiçim.	4	3	2	1	0

NE KADAR İNANIYORSUNUZ?					
	4	3	2	1	0
	Tümlüyle İnanıyorum	Çok fazla inanıyorum	Orta derecede inanıyorum	Biraz inanıyorum	Hiç inanmıyorum
38. Eğer ilk önce harekete geçip üstünlük kurmazsam karşımdaki bana üstünlük kurar.	4	3	2	1	0
39. İnsanlarla ilişkilerimde herhangi bir gerginlik işareti bu ilişkinin kötüye gideceğini gösterir bu nedenle o ilişkiyi bitirmeliyim.	4	3	2	1	0
40. Eğer en yüksek düzeyde iş yapmıyorsam başarısız olurum.	4	3	2	1	0
41. Zaman sınırlarına uymak, istenenlere itaat etmek ve uyumlu olmak onuruma ve kendi yeterliliğime doğrudan bir darbedir.	4	3	2	1	0
42. Genellikle bana haksız davranılıyor. Bu nedenle ne şekilde olursa olsun payımı almak hakkımdır.	4	3	2	1	0
43. İnsanlar bana yaklaşırlarsa benim "gerçekten" ne olduğum ortaya çıkar ve benden uzaklaşırlar.	4	3	2	1	0
44. Muhtaç ve zayıfım.	4	3	2	1	0
45. Yalnız başıma bırakıldığımda çaresizim.	4	3	2	1	0
46. Diğer insanlar benim ihtiyaçlarımı gidermelidir.	4	3	2	1	0
47. İnsanların beklediği şekilde kurallara uyarsam bu benim davranış özgürlüğüme engel olacaktır.	4	3	2	1	0
48. Eğer fırsat verirsem insanlar beni kullanırlar.	4	3	2	1	0
49. Her zaman hazırlıklı olmalıyım.	4	3	2	1	0
50. Özel hayatım insanlara yakın olmaktan çok daha fazla önemlidir.	4	3	2	1	0
51. Kurallar keyfidir ve beni sıkır.	4	3	2	1	0

NE KADAR İNANIYORSUNUZ?

	4	3	2	1	0
	İkimle İnanıyorum	Çok fazla inanıyorum	Orta derecede inanıyorum	Biraz inanıyorum	Hiç inanmıyorum
52. İnsanların beni görmezden gelmeleri berbat bir durumdur.	4	3	2	1	0
53. İnsanların ne düşündüğünü önemsemem.	4	3	2	1	0
54. Mutlu olabilmek için diğer insanların dikkatini çekmeye ihtiyacım var.	4	3	2	1	0
55. Eğer insanları eğlendirirsem benim güçsüzlüğümü farketmezler.	4	3	2	1	0
56. İşimi yaparken ya da kötü bir durumla karşılaştığımda bana yardım etmesi için her zaman yanımda birilerinin olmasına gereksinim duyarım.	4	3	2	1	0
57. Yaptığım bir işte herhangi bir hata ya da kusur felakete yol açabilir.	4	3	2	1	0
58. Çok yetenekli olduğum için mesleğimde ilerlerken insanlar benim yolumdan çekilmelidir.	4	3	2	1	0
59. Eğer başkalarını ben sıkıştırmazsam, onlar beni boyun eğmeye zorlar.	4	3	2	1	0
60. Diğer insanlara uygulanan kurallara uymak zorunda değilim.	4	3	2	1	0
61. Bir şeyi yapmanın en iyi yolu zor kullanmak ve kurnazlıktır.	4	3	2	1	0
62. Her zaman birilerine ulaşabilecek durumda olmalıyım.	4	3	2	1	0
63. Temelde yalnızım- kendimi daha güçlü bir kişiye bağlayamadığım müddetçe.	4	3	2	1	0
64. Diğer insanlara güvenemem.	4	3	2	1	0
65. Diğer insanlar kadar mücadele gücüm yok.	4	3	2	1	0

EK-6 İLİŞKİ İSTİKRAR ÖLÇEĞİ

iiÖ

I. İD.

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. SND

Lütfen **bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın** ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşılandı, 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. İY

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 bağlandığımı 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 yapıyorum.

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

IV. Commitment

1. İlişkimizin çok uzun bir süre devam etmesini istiyorum.

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

2. Birlikte olduğum kişiyle olan ilişkiye bağlıyım.

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

3. İlişkimiz çok yakın bir zamanda bitecek olsa çok büyük üzüntü hissetmezdim.

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

4. Önümüzdeki yıl muhtemelen başka biriyle flört ediyor olacağım.

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

5. Birlikte olduğum kişiye ve ilişkimize çok bağlanmış hissediyorum.

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

6. İlişkimizin sonsuza kadar sürmesini istiyorum.

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

7. İlişkimizin gelecekte de devam edecek bir ilişki olmasını istiyorum (örn., birlikte olduğum kişiyle yıllarca beraber olmayı hayal ediyorum).

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

Ölçek İzinleri

MT

Mehmet Hakan TÜRKÇAPAR

13:05

To: Aksanur Bayırkan >

Re: Kişilik İnançları Ölçek İzni

Kullanabilirsiniz
Başarılar diliyorum

8 Ara 2022 Per, saat 17:35 tarihinde Aksanur Bayırkan <aksanurbayirkan@icloud.com> şunu yazdı:

--



Mehmet Hakan Turkcapar, MD, PhD
Professor of Psychiatry
Vice Rector, Social Sciences University of Ankara
Head of the Dpt of Psychology
www.asbu.edu.tr
Tlf. [+90 312 596 44 10](tel:+903125964410)

AS

Ayda B. Sunal

10.11.2022

To: Aksanur Bayırkan >



Re: İlişki Doyum Ölçeği İzin

ölçek ekte. çalışmalarında kullanabilirsin.
Ayda

Aksanur Bayırkan
<aksanurbayirkan@icloud.com>, 3 Kas 2022 Per, 14:55 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Ayda Hanım,



23.11.2021

İlgili kişini/birimin dikkatine,

Yazarı bulunduğum tüm ölçekler araştırmaların kullanımına açıktır. Her birinin makalesi yayınlanmış ve kullanım izni bu yolla tüme araştırmalara açık hale gelmiştir. Ayrıca tarafımdan izin alınması gerekmemektedir.

Bilgilerinize,

Prof. Dr. Gonca Soygüt, PhD

ISST Sertifikalı İleri Düzey
Şema Terapisti Eğitmeni ve Süpervizörü
EPPA Onaylı Psikoterapi Uzmanı

Not: Araştırmacıların dikkatine. İlgili tüm ölçeklerin bilgilerine bu web sitesinden ulaşabilirsiniz. Makalelerde puanlama ve diğer tüm ayrıntılar mevcuttur.

Öz Geçmiş

Aksanur Bayırkan, 16 Şubat 1997 tarihinde Ankara'da doğmuştur. İlköğretim ve Ortaöğretim eğitimini Hasan Ali Yücel İlköğretim Okulu'nda, lise eğitiminin ilk üç yılını Kızılcahamam Anadolu Lisei, son yılını da Eryaman Lisesi'nde tamamlamıştır. 2015 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi (İngilizce) lisans eğitimini yarı dönem erken tamamladıktan sonra 2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (tam burslu) eğitim sürecine başlamıştır. Lisans eğitim döneminde gönüllü olarak Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde staj yapmış, yüksek lisans eğitim döneminde zorunlu stajını Dr. Abdurrahman Yurtaslan Ankara Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tamamlamıştır.

İntihal Raporu

ORJİNALLIK RAPORU

% 13	% 12	% 3	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	% 1
5	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
8	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
9	doczz.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1

10	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
11	openaccess.ogu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
12	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
13	Submitted to Beykent Universitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
14	9lib.net İnternet Kaynağı	<% 1
15	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<% 1
16	kisilikbozukluklari.blogspot.com İnternet Kaynağı	<% 1
17	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
18	www.7gunsaglik.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
19	www.cappsy.org İnternet Kaynağı	<% 1
20	cankayaram.meb.k12.tr İnternet Kaynağı	<% 1
21	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<% 1

22	Submitted to Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
23	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
24	www.kariyerimdergisi.com İnternet Kaynağı	<% 1
25	i-rep.emu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
26	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	<% 1
27	Submitted to Sağlık Bilimleri Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
28	Submitted to Hasan Kalyoncu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
29	bd.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
30	hipokampusakademi.com İnternet Kaynağı	<% 1
31	www.kendilik.com İnternet Kaynağı	<% 1
32	Submitted to Gaziantep Aniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
33	utek2019.com İnternet Kaynağı	<% 1

34	www.engindegirmenci.net İnternet Kaynağı	<% 1
35	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
36	core.ac.uk İnternet Kaynağı	<% 1
37	earsiv.anadolu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
38	www.pdrkongre2019.org İnternet Kaynağı	<% 1
39	www.psikologankara.net İnternet Kaynağı	<% 1
40	libratez.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
41	openaccess.marmara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
42	sosbilder.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
43	www.ktu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
44	"Variables Associated with Loneliness: Schema Domains, Attachment and Love Attitudes", Nesne Psikoloji Dergisi, 2021 Yayın	<% 1

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayın Bayırkan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/202... proje numaralı ve “
ö... Ş... İ... İstikrarı... İ... Ş... İ... çlarının Aracı Rolü” başlıklı
proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte,
başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Aşkın KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü