

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE ROMANTİK
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN
DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bircan ÖZTÜRK

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

AĞUSTOS, 2025

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE ROMANTİK
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN
DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bircan ÖZTÜRK
(Y2312.480005)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Esra YANCAR DEMİR

AĞUSTOS, 2025

TEZ SINAV TUTANAĞI

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri üyeleri önünde, ... tarihinde tez savunma sınavı yapılan'nun tezi hakkında* ile** kararı verilmiştir.

JÜRİ

1. Üye (Tez Danışmanı) : Prof. Dr. Esra YANCAR DEMİR
2. Üye : Dr. Öğr. Üyesi Beyza Naz DENİZ
3. Üye : Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

ONAY

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararı

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

ONUR SÖZÜ

Yüksek lisans tezi olarak beyan ettiğim ‘‘Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü’’ başlıklı çalışmanın, tezin proje safhası ve sonlandırılmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak, etik ve geleneklere aykırı değerlendirilecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve kullanılan bilimsel kuramsal katkıların Kaynakça’da belirtilen eserlerden oluştuğunu ve araştırmada atıf gösterilerek faydalanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (15.08.2025)

Bircan ÖZTÜRK

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez süreci danışmanım Prof. Dr. Esra Yancar Demir'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Tüm eğitim hayatım ve akademik kariyer yolculuğum boyunca her zaman maddi ve manevi desteklerini en içten duygularıyla hissettiğim, onlara olan sevgimi ve bağlılığımı kelimelerle ifade edemeyeceğim sevgili annem Nurcan Öztürk'e, sevgili babam Soner Öztürk'e ve canım kardeşim Fikri Taha Öztürk'e sonsuz minnettarlığımı sunuyorum, iyi ki varsınız.

Ayrıca beni yorulduğum her an motive eden ve hatta süreci benimle birlikte yaşayan her zaman yanımda olan tüm dostlarım iyi ki varsınız,

Yüksek lisans eğitim süreci sayesinde tanıştığım ve desteklerini esirgemeyen sevgili arkadaşlarıma, araştırmaya vaktini ayırarak destek sağlayan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak öğrenme ve gelişme hevesini her zaman içinde saklayan kendime teşekkür ederim.

Ağustos, 2025

Bircan ÖZTÜRK

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

ÖZET

Bu çalışma erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar yaşamın erken dönemlerinde oluşum göstererek bireyin ilişkisel döngülerinin kalitesinde kendisini gösteren yerleşik yapılarıdır. Bireylerin romantik ilişkisel süreçlerine ve ilişki doyumlarına yönelik olarak erken dönem uyum bozucu şemaların muhtemel etkisini ve bu ilişkide ruh sağlığı alanında çoğunlukla olumlu bileşenlerle ilişkilendirilen öz şefkat olası etkisini incelemek, bu değişkenlerin romantik ilişkiler üzerindeki etkileşimini daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmek açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmada “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar”, “Öz Şefkat” ve “Romantik İlişki Doyumu” değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşma düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma soruları Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş aralığında romantik ilişkisi bulunan (evli, nişanlı, sevgili) 513 gönüllü katılımcıya yöneltilmiştir. Katılımcıların 299’u kadın 214’ü erkektir. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Young Şema Ölçeği KF3”, “İlişki Doyum Ölçeği” ve “Öz-Duyarlılık Ölçeği” kullanılarak veriler toplanmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda erken dönem uyum bozucu şemalar ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öz şefkat ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı görülmüştür. Erken dönem uyum bozucu şemalar bağlamında “kendini feda” ve “yüksek standartlar” alt boyutları dışındaki tüm şema alanlarının ilişki doyumu ile olan ilişkisinde öz şefkatin düzenleyici rol üstlendiği görülmüştür. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide yüksek öz şefkat düzeyi etkileşiminin tampon görevi üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında ele alınan demografik değişkenlerin erken dönem uyum bozucu

şemalar, öz şefkat ve romantik ilişki doyumunda anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığının incelenmesi amacıyla ikili gruplamalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla gruplamalarda ise tek yönlü Anova analizi kullanılmış ve gözlemlenen anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de Post-hoc analizleri uygulanmıştır. Araştırma bağlamında elde edilen veriler ve araştırmaya dair demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar bulgular kısmında açıklanarak ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguların literatüre ve çiftlerle gerçekleştirilen Şema Terapi müdahalelerinde öz şefkatli yaklaşımın kullanımına yönelik farkındalık oluşturacağı ve alan yazına katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, İlişki Doyumu, Öz-Şefkat

THE MODERATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MADNESS-DISTURBING SCHEMAS AND ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION

ABSTRACT

This study was conducted to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. Early maladaptive schemas are established structures that develop early in life and manifest themselves in the quality of an individual's relational cycles. Examining the potential relationship between early maladaptive schemas and relationship satisfaction, as well as the potential impact of self-compassion, which is often associated with positive components in the field of mental health, on these relationships, is crucial for a more holistic perspective on the interaction of these variables on romantic relationships. This study examined the relationship between the variables "Early Maladaptive Schemas," "Self-Compassion," and "Romantic Relationship Satisfaction," and explored the levels of differentiation based on various demographic variables.

The research questions were directed to 513 volunteer participants living in Turkey, aged between 18 and 60, who were in romantic relationships (married, engaged, or in a relationship). Of the participants, 299 were female and 214 were male. Data were collected using the Demographic Information Form, the Young Schema Scale SF3, the Relationship Satisfaction Scale, and the Self-Compassion Scale. Statistical analyses revealed significant negative relationships between early maladaptive schemas and self-compassion. Significant positive relationships were found between self-compassion and romantic relationship satisfaction. In the context of early maladaptive schemas, self-compassion was found to moderate the relationship between relationship satisfaction and all schema domains except the "self-sacrifice" and "high standards" sub-dimensions. It was concluded that the interaction between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction was buffered by a high level of self-compassion. To examine whether the demographic variables examined in the

study created a significant difference in early maladaptive schemas, self-compassion, and romantic relationship satisfaction, an independent samples t-test was used for paired groups, and a one-way ANOVA was used for more than two groups. Post-hoc analyses were also conducted to determine which groups accounted for the significant differences. The data obtained in the context of the study and the results related to the demographic variables are described in the findings section and discussed within the framework of the relevant literature. It is anticipated that the findings of the study will raise awareness of the use of a self-compassionate approach in Schema Therapy interventions with couples and contribute to the literature.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Relationship Satisfaction, Self-Compassion

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
B. Araştırmanın Problem Cümlesi	5
C. Araştırmanın Hipotezleri	5
D. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
E. Araştırmanın Sayıltıları	6
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
A. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	9
1. Şema Kavramı.....	9
2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	12
3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Temelleri	13
4. Şema Alanları.....	16
a. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı	16
b. Zedelenmiş otonomi	18
c. Zedelenmiş sınırlar şema alanı	19
d. Başkaları yönelimlilik şema alanı	20

e. Aşırı tetikte olma/baskılanma şema alanı	22
5. Şema Terapi Kuramsal Yaklaşımı	24
B. Romantik İlişki Doyumu	26
1. Romantik İlişki.....	26
2. Romantik İlişki Doyumu.....	28
C. Öz Şefkat.....	33
1. Öz Şefkat Kavramı.....	33
2. Öz Şefkatin Bileşenleri	37
a. Öz sevecenlik (Öz Nezaket)	37
b. Ortak insanlık algısı (Paylaşımların Farkında Olma)	37
c. Bilinçli farkındalık.....	37
D. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki	38
1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişki	38
2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişki	43
3. Öz Şefkat ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişki	46
III. YÖNTEM.....	49
A. Araştırma Modeli	49
B. Araştırma Evren ve Örneklemi	50
C. Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	51
1. Sosyo-demografik Bilgi Formu	51
2. Young Şema Ölçeği-KF3 (YŞÖ-KF3).....	51
3. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ).....	52
4. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)	52
D. Veri Analizi.....	53
IV. BULGULAR.....	55

A. Betimsel İstatistik Bulguları	55
B. Korelasyon Analizi Bulguları	56
C. Düzenleyici Analizi Bulguları	61
D. Karşılaştırma Analizi Bulguları	74
V. TARTIŞMA VE YORUM.....	81
A. Korelasyon Analizine İlişkin Tartışma	81
B. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolüne İlişkin Tartışma	85
C. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma	92
1. Cinsiyet	92
2. Eğitim Seviyesi	95
3. Yaş	97
4. İlişki Durumu	100
5. İlişki Süresi	100
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	103
VII.KAYNAKÇA	107
EKLER.....	143
ÖZGEÇMİŞ.....	159



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	49
Şekil 2	Duygusal Yoksunluk Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü	62
Şekil 3	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	63
Şekil 4	Kusurluluk Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	64
Şekil 5	Duyguları Bastırma Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü	65
Şekil 6	İç içe Geçme/Bağımlılık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü	66
Şekil 7	Terk Edilme Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	67
Şekil 8	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	68
Şekil 9	Başarısızlık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	69
Şekil 10	Karamsarlık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	70
Şekil 11	Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Öz Denetim Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	71
Şekil 12	Cezalandırılma Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	72

Şekil 13 Onay Arayıcılık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü	73
--	----



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1	Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı.....	50
Çizelge 2	Young Şema Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık Katsayılarının Değerlendirilmesi	55
Çizelge 3	Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	57
Çizelge 4	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü	61
Çizelge 5	Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	74
Çizelge 6	Eğitim Durumuna Göre Young Şema Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	76
Çizelge 7	İlişki Durumuna Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	78
Çizelge 8	İlişki, Evlilik Süresine Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	79



I. GİRİŞ

Birey doğduğu andan itibaren yaşam süreci içerisinde insanlarla anlamlı ilişkiler kurma ve duygusal bağ geliştirme ihtiyacı içerisinde (Atak ve Taştan, 2012). Yaşam sürecinde kurulan dinamikler; aile, arkadaşlık, romantik ilişkiler gibi çeşitli türlerde farklılaşabilmektedir (Sakman,2021). Yakın ilişki biçimlerinden biri olarak ifade edilen romantik ilişkiler; duygusal ve fiziksel çekime dayalı olarak bireylerin yakınlık ve bağlılık gereksinimlerini karşılamaya yönelik isteğe bağlı ve karşılıklı duygu paylaşımlarına dayalı bir etkileşim biçimi şeklinde tanımlanmaktadır (Chapman, 2012:30; Collins vd., 2009). Romantik ilişkiler; tutku, bağlılık ve yakınlık gibi bileşenlerin yanında iletişim, duygusal destek, cinsel etkileşim, ortak yaşam hedefleri gibi çok boyutlu süreçlerle şekillenmektedir (Collins, 2003; Cassepp-Borgers vd., 2023). Romantik birliktelik içerisinde bireyin ilişkisine yönelik duyduğu genel tatmin düzeyi ve bu ilişkideki duygusal bağ, adanmışlık ve karşılıklı iletişim düzeyi gibi etmenlerin birleşimi romantik ilişkilerde doyumu ifade etmektedir (Collins, 2003). Kişilerin deneyimledikleri romantik ilişkinin kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş haliyle anlamlı bir biçimde bağlantılı olup öznel iyi oluş üzerinde güçlü bir belirleyici olarak ifade edilmektedir (Proulx vd., 2007; Roth vd., 2025).

Romantik ilişki doyumu; bireyin kişilik yapısı, bağlanma stilleri, iletişim tarzı ve geçmiş yaşam deneyimleri gibi bileşenlerin karşılıklı etkileşimi ile şekillenen bir süreci ifade etmektedir (Bradbury ve Fincham, 2000). Romantik ilişkilerde bireylerin beklenti düzeyleri, sadakat ve bağlılık gibi unsurların gelişimi üzerinde özellikle erken dönem çocukluk yaşantıları ve ebeveynlerle kurulan ilişkinin önemli olduğu belirtilmektedir (Shaver ve Mikulincer,2014). Kökenini geçmiş dönemlerden alan ve psikolojik faktörlerden biri olarak tanımlanan erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişkilere yönelik yapılan araştırılmalarda değerlendirildiği görülmektedir (Ateş ve Arkar, 2022; Yiğit ve Çelik, 2016).

Erken dönem uyum bozucu şemalar yaşamın erken dönemlerinde olumsuz deneyimlere bağlı olarak gelişen bireyin benliğiyle ve çevresiyle ilgili kalıplaşmış yerleşik inanç kalıplarını içeren yapılar şeklinde ifade edilmektedir (Young vd., 2009:24). Başlangıçta bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaştığı deneyimlere karşı işlevsel bir rol üstlenen şemalar zaman içerisinde esnekliğini kaybederek çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ve kişilerarası ilişki problemlerine yol açabilmektedir (Young ve Klosko, 2019:25; Rafaeli vd., 2022:15). Erken dönem uyum bozucu şemaların tanım itibarıyla bireyin kendisiyle bağlantılı içsel süreçlerinin yanında kişilerarası ilişkilerine dair beklentileri ve etkileşim dinamiklerini etkileyen belirleyici unsurları içerdiği görülmektedir. Şema yaklaşımına göre uyum bozucu şemaların erken zaman olaylarındaki yetersizliklerin ve zorlukların oluşturduğu etkileşimleri yansıtarak ileriki dönemlerde romantik birliktelikler içerisinde ilişkisel zorlanmalara ve böylece ilişki memnuniyetinin düşmesine sebep olabileceği öne sürülmektedir (Eşici ve Özbay, 2020; Rafaeli vd., 2022:45). Partnerleri hakkında negatif şemalara sahip olan kişilerin, karşısındaki bireyin davranışlarını olumlu olmayan bir biçimde değerlendirdikleri ve şemaları ile uyumlu olmayan herhangi bir duruma karşı güçlük gösterme yöneliminde oldukları belirtilmektedir (Chatao ve Whisman, 2009). Romantik ilişkilerin niteliği bağlamında erken dönem uyum bozucu şemalar gibi geçmişe dayalı yapıların ilişkisel deneyimler üzerinde potansiyel etki oluşturabileceği görülmektedir. Romantik ilişkilere yönelik bahsedilen geçmiş dönem yansımaların yanında bireylerin sahip olduğu öznel psikolojik bileşenler romantik ilişkisel dinamikler üzerinde rol oynayabilmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Örneğin; bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş, öz şefkat gibi bazı içsel psikolojik kaynakların bireylerin romantik deneyimlerine yönelik memnuniyet tutumları ve yaklaşımlar ile pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Doğruyol,2023; Çoban,2021).

Son yıllarda pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilen ve dikkat çeken bir kavram olarak öne çıkan öz şefkat; bireyin başarısızlık, yetersizlik veya zorlu yaşam deneyimleri karşısında kendisine karşı şefkatli ve kabullenici bir tutum sergileyerek acının insan olmanın evrensel bir doğal göstergesi olduğunun bilincinde olmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkatin depresyon, kaygı, stres gibi olumsuz duygusal durumlarla negatif yönde ilişkili olduğu ve buna

karşılık olarak öznel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olabildiği pek çok araştırmada belirtilmiştir (Sirois vd., 2015; Trompetter vd., 2017; Neff ve Germer, 2013; Pepping vd., 2015). Bununla birlikte öz şefkatli yaklaşım bireyim hem içsel psikolojik işleyişini hem de ilişkisel süreçlerini kapsayan bütüncül bir yapı şeklinde değerlendirilmektedir (Gilbert vd., 2017). Bu yönü ile duygusal yakınlık, sosyal bağ kurma, çatışma çözme ve duygu düzenleme gibi süreçlerde destekleyici bir rol sunabilmektedir (Efe ve Erdoğan, 2025; Gün vd., 2020). Literatür araştırmalarında öz şefkatli yaklaşıma sahip bireylerin ilişki/evlilik doyumları üzerinde olumlu yansımaların oluşabildiği ifade edilmektedir (Maleki vd., 2019). Örneğin Kurnaz Sönmez ve Taştan (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumu üzerinde yarattığı etkide öz şefkatin tam bir aracı rol üstlendiği belirtilmektedir.

Kişinin yaşam sürecinde erken dönem zarar verici deneyimleri sonucunda biçimlenen uyum bozucu şemaların ilerleyen dönemlerde hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik işlevsiz inanç kalıpları geliştirmelerinde rol oynayarak (Young vd., 2009:13) romantik ilişki doyumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Öz şefkat ise bireyin yaşamda karşılaştığı güçlüklerle daha sağlıklı baş edebilmesine ve bazı araştırmalarda koruyucu faktör etkiye (Samaie ve Farahani, 2021) olanak tanıyan bir kavram olarak ele alınmaktadır (Adonis vd., 2025; Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017). Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyleri romantik ilişkilerde partnerlerine yönelik daha bağışlayıcı tavırlar sergileyebildikleri gözlemlenmiştir (Fahimdanesh vd., 2020; Neff ve Pommier, 2013). Nitekim alan yazında bazı araştırmalarda öz şefkatin romantik ilişkilerde tatmin, bağlılık, duygusal destek ve ilişkisel iyi oluş gibi süreçlerle pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Neff ve Beretvas, 2013; Zhang vd., 2021). Böylelikle bireylerin sahip olduğu öz şefkatli yaklaşımın doğası gereği erken dönem uyum bozucu şemaların zorlayıcı ilişkisel süreçlerine karşı olumlu çerçevede bir dinamik oluşturabileceği düşünülerek araştırma konusuna dahil edilmiştir.

Tüm bunlarla birlikte Şema terapi perspektifinde başlangıçta klinik örneklemeler temel alınarak geliştirilen çalışmalar ilerleyen zamanlarda romantik ilişkiler ve bağlanma örüntüleri gibi ilişkisel alanlardaki yansımaları incelemeye

odaklanarak artış göstermektedir (Rafaeli vd., 2022:50). Şema Terapi uygulamalarında danışan merkezli yaklaşımın ve duygusal hazır bulunuşluğa duyarlılığın önemli olduğu ifade edilmektedir (Lian vd.,2023). Öz şefkatli yaklaşım müdahalelerinde süreç destekleyici bir çerçevede ele alınarak terapötik değişim için içsel güvenin oluşturulması hedeflenmektedir (Germer, 2023:30). Son yıllarda yapılan çalışmalarda öz şefkatin erken dönem uyum bozucu şemaların dönüştürülmesinde rol alan destekleyici bir faktör olarak öne çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda hedeflenen çalışmanın Şema Terapi kapsamında öz şefkate yönelik müdahalelerinin kullanımının farkındalığına dair katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

A. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesidir. Bu bağlamda 18-60 yaş arası romantik ilişkisi bulunan (sevgili, nişanlı, evli) yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik ilişki doyumu ve öz şefkatin birbiriyle olan muhtemel ilişkisi ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin olası düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bireylerin refah düzeyi üzerinde etkili olan romantik ilişkilerin ve bu ilişkiden alınan doyumun biçimlenmesinde etkili olan faktörlerin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar yaşamın erken dönemlerinde oluşum göstererek bireyin ilişkisel döngülerinin kalitesinde kendisini gösteren yerleşik yapılardır (Young vd., 2009:13). Bireylerin romantik ilişki doyumlarına yönelik olarak kişilerarası süreçlerle ilişkili olan erken dönem uyum bozucu şemaların muhtemel ilişkisini ve bu ilişkide ruh sağlığı alanında çoğunlukla olumlu bileşenlerle ilişkilendirilen öz şefkatin olası etkisini incelemek, bu değişkenlerin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmek açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte araştırma değişkenlerinin ve ölçeklere dair alt boyut puanlarının yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi demografik değişkenler kapsamında ne düzeyde farklılaştığının incelenmesi ile alan yazın araştırmalarına katkı sağlamak hedeflenmektedir.

Literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişkilerdeki doyuma yönelik ilişkinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmakla beraber kısıtlılık olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte öz şefkatin bu ilişki üzerindeki olası düzenleyici rolüne yönelik araştırma sağlayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile literatürdeki boşluğun doldurulmasına katkı sağlamak ve ileride gerçekleşecek çalışmalara yol göstermek hedeflenmektedir. Buna ek olarak öz şefkat geliştirme süreçlerine yapılacak olan müdahalelerin bireylerin romantik ilişki içerisindeki doyumlarına ve ilişkisel süreçlerine olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir.

B. Araştırmanın Problem Cümlesi

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasında öz şefkatin düzenleyici rolü var mıdır?

C. Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmanın hipotezleri ise şu şekildedir;

H1: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Romantik ilişki doyumu ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü vardır.

H5: Erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Erken dönem uyum bozucu şemalar, eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H7: Erken dönem uyum bozucu şemalar, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Romantik ilişki doyumu, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H9: Romantik ilişki doyumu, eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H10: Romantik ilişki doyumu, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H11: Öz şefkat, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H12: Öz şefkat, eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H13: Öz şefkat, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H14: Romantik ilişki doyumu, ilişkinin türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H15: Romantik ilişki doyumu ilişki/evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

D. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma yaşları 18-60 arasında değişen katılımcılarla sınırlıdır.
- Araştırma katılımcıların “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), “İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)” ve “Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)” kapsamında vermiş oldukları yanıtlar ve yanıtların dürüstlüğü ile sınırlıdır.
- Verilerin toplanma şeklinin Google Formlar üzerinden sağlanması ile sınırlıdır.
- Araştırma 513 kişiden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

E. Araştırmanın Sayıtları

- Örnekleme temsil eden ve araştırma kapsamında ulaşılan 513 katılımcının evreni temsil eder nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)”, “İlişki Doyumu Ölçeği (IDO)” ve “Öz-

Duyarlılık  l eği ( D )''ni katılımcıların içten bir şekilde yanıtladığı varsayılmaktadır.



II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema terapi modeli, öz-şefkat ve ilişki doyumu ile ilişkili kuramsal bilgiler sunulmuştur. Ek olarak bu kavramların birbirleriyle muhtemel ilişkisi açıklanmış ve alan yazında gerçekleştirilen bazı araştırmalara yer verilmiştir.

A. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

1. Şema Kavramı

Şema sözcüğü pek çok farklı alanda kullanılmakla beraber genel terim olarak şekil, çerçeve ve iskelet anlamındadır (Young vd.,2009:25). Şema terimi, bilginin bilişte belirli bir düzen ve yapı içerisinde organize edildiğini savunan bilgi işleme teorisinden üretilmiştir (Edwards ve Arntz, 2022:7). Olayları, kavramları veyahut becerileri anlamlandırmada yol gösterici olarak kullanılan ve bilgiyi düzenlemeye yardımcı olan temel bir çerçeve biçimi olarak ifade edilmektedir (Senemoğlu, 2003:120). Bu yapı bireyin karşılaştığı yeni bir durumu anlamlandırması esnasında bilgiyi uzun süreli bellekte düzenleyerek tıpkı bilgisayarlarda işlem gören dosya ve klasörler gibi işlev görmektedir (Erden ve Akman, 1998: 50). Şema kavramına yönelik olarak farklı alanlarda kullanıma rastlanmakla birlikte bu çerçevede çeşitli ifade şekilleri ortaya çıkmaktadır.

Psikoloji tarihinde zengin bir geçmişe sahip olan “şema kavramı” ilk olarak Barlett (1932) tarafından kavramsal çerçevede kullanılarak bilinç dışı zihinsel süreçler esnasında işlev gören yapılar olarak tanımlanmıştır (Young vd., 2009:23; Wagoner, 2013). Bilişsel mekanizmalarla ilişkili olarak şema; yaşantılardan elde edilen deneyimler üzerinden soyutlama ve genelleme yapma becerisi ve algıyı yönlendirme ile cevapları şekillendirme gibi işlevlere sahip olmasıyla zihinsel gelişimsel araştırmalarda geniş bir çerçevede kullanılmıştır (Edwards ve Arntz, 2012:21). Barlett’ten itibaren farklı kuşaklardan gelen

psikologlar şema kavramını kendi perspektiflerine göre düzenleyerek farklı tanımlamalarda bulunmuşlardır (Wagoner, 2013).

Bilişsel gelişimsel araştırmalarda şema teorisi; bireylerin algı, işleme, yorumlama ve bilginin hatırlanmasında rol oynayan olağan ve gerekli bulunan çerçevelere sahip olduğunu temel alır (Rafaeli vd., 2022:17). Bilişsel şemalar, bireyin hem kendisine hem de diğerlerine ilişkin algıları, beklentileri ve anılarını içeren saklanmış verilerin düzenlenmiş şeklidir (Beck ve Dozois, 2011). Bilişsel psikolojide temel kavramsal öge olarak kabul edilen şema, bireyin algıladığı ve yorumladığı bilgiyi kullanarak karşılaştığı problemleri çözmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır (Young vd., 2003:4).

Şema kavramının genel bir biçimde çocukluk bilişsel gelişim aşamalarını farklı şekillerde tanımlayan Piaget ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Young vd., 2009:25). Şemalar, kişilerin nesnelerle veyahut soyut koşullarla ilişkili olarak kullandıkları ve düşünmenin ana bileşenleri olarak öne çıkan temel kalıplardır (Piaget, 1952; Newark ve Stieglitz, 2010). Piaget'e göre, şemalar bireylerin erken dönemde aldıkları bilgileri organize ederek anlamlandırmalarına yardımcı olurken gelişimsel süreçlerle doğru orantılı bir biçimde değişir ve karmaşıklaşır; kişi yeni bilgiyi halihazırda olan şemalarına entegre ederek ve gerektiğinde şemalarını uyarlayarak çevreye uyum sağlamaktadır (Piaget, 1952).

Bilişsel psikolojinin yanında bilişsel terapi bağlamında Beck'in erken dönem içeriklerinde şema kavramını görmek mümkündür (Young vd., 2009:25). Beck (1993) şemaları bireylerin hayatın nasıl işlediğine yönelik sahip oldukları temel önermeleri içeren ve kimlik gelişimiyle birlikte süreç içerisinde değişen bilişsel mekanizmalar şeklinde tanımlamaktadır (Beck ve Hollon, 1993: 195). Şema kavramıyla ilişkili olarak psikoterapötik bağlamda araştırmalar gerçekleştiren Beck özellikle depresif bozuklukların ortaya çıkmasında olumsuz otomatik düşünceler, temel inançlar ve kendilik şeması kavramlarının etkisini incelemiştir (Körük ve Özabacı, 2018). Young, Beck'in modelini genişleterek erken dönem uyum bozucu şemaları kavramsallaştırmış ve terapötik süreçte bütüncül bir yöntemle ele alınabileceğini ifade etmiştir (Bernstein, 2005).

Şema terapinin öncülerinden Jeffrey Young'a göre şema kavramı; erken dönem gelişim süreci içerisinde başlayan ve hayat boyu süregelen bir biçimde

kişilik bütünlüğüne etkide bulunan bilişsel-duygusal modeller şeklinde tanımlanmaktadır (Young vd., 2003:7). Şemalar, birey tarafından kendisi ve çevresi ile ilgili koşulsuz kabul edilen duygular ve inançlardan oluşan yaygın davranış kalıplarından oluşmaktadır (Bricker ve Young,2012:11). Şemalar bireylerin hayatlarının erken dönemlerinde birincil bakım verenleri ile yaşanan ilişkiler doğrultusunda geliştirilmekle beraber çocuğun içerisinde bulunduğu koşullara adaptasyon sağlayabilmesi açısından işlevseldir (Young vd., 2003:7; Soygüt vd., 2009).

Şemaların yaşam içerisinde birtakım işlevleri bulunmaktadır. Temel dört işlevi ise şu şekildedir:

- 1) Önemsenecek olan bilgiyi düzenleme
- 2) Kaydedilecek ve sonradan geri çağırılacak bilgiyi seçme
- 3) Mevcut düşüncelerle birlikte yeni gelmiş bilgiyi ilişkilendirerek yapılandırma
- 4) Eksik kalan bilgileri tamamlama ile sorunlara çözüm geliştirme

(McVee vd., 2005).

Şemalar, bireyin yaşamın erken dönemlerinden itibaren çevresiyle kurduğu etkileşimler sonucu gelişen ve çevreden gelen uyarıcıları işleyip anlamlandırarak yeni durumlara uyum sağlamasına yardımcı olan yapılardır (Ahioglu-Lindberg, 2011; Newark ve Stieglitz, 2010). Bu yapılar; günlük yaşantıda karşılaşılan durumları anlamlandırmanın yanı sıra motivasyonel, duygusal ve fizyolojik sistemleri harekete geçirerek bireyin deneyimlerini düzenlemesine katkı sağlamaktadır (Beck ve Haigh, 2014). Ayrıca bellekte yer alan bilgilerin sistemli kullanımını destekleyerek öğrenme süreçlerinin temelini oluşmasına fayda sağlayarak bilinçli karar verme süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Yalçın vd., 2018; Roediger, 2020).

Şemaların oluşumu ve sürdürülebilirliği açısından erken dönem ihtiyaçların önemine değinmek önemlidir. Şemaların temelleri çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gözleme ve deneyime dayalı olarak öğrenilen inançlar ve düşüncelerle biçimlenmektedir (Bricker ve Young, 2012:4). Özellikle çocuğun aile bireyleriyle kurduğu ilişkiler, gelecek yaşamda ilişkilerin ve davranış

örüntülerinin temelini oluşturmaktadır (Soygüt vd., 2009). Ancak çocuklukta işlevsel olan bu şemalar, zamanla katılıp değişime dirençli hâle gelebilir ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin çevresel koşullara uyumunu zorlaştırarak uyum bozucu hâl alabilmektedir (Demir ve Soygüt, 2014). Özellikle temel duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında sağlıklı şemalar geliştirme riski artar; bu durum sonraki dönemlerde uyum süreçlerini olumsuz etkileyebilir (Arntz vd., 2021). Örneğin bakım verenleri tarafından güvenli bağlanma ihtiyacı karşılanamayan bir çocuk, yetişkin yaşantısında güvenli ilişkiler kurmakta zorlanabilir ve bu tür bağlar geliştirmekten uzak durabilir (Bricker ve Young, 2012:7).

Özetle şema kavramı bazen kişinin dünyaya ve kendisine yönelik sabit algısını ifade eden zihinsel tutarlılık şeklinde ifade edilmekte; olumlu ya da olumsuz, tutarlı ya da çelişkili olabilmekte ve çocuklukta ya da yaşamın daha sonraki evrelerinde biçimlenebilmektedir. (Young vd., 2009:25). Ancak temelde kusurlu bir biçimde yapılanma göstererek kişilik bozuklukları, ilişkisel güçlükler, bazı Eksen 1 bozukluklarının temelinde yatan ‘‘Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar’’ şeklinde ifade edilmektedir. (Rafaeli vd., 2022:19).

İlerleyen bölümde erken dönem uyum bozucu şemaların tanımı, oluşumunda etkili olan etmenler ve erken dönem uyum bozucu şema alanlarına dair açıklamalar daha geniş bir biçimde ele alınmıştır.

2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar; hisler, düşünceler, anılar ve fiziksel duyumların birleşiminden oluşan ve bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla ilişkilerini biçimlendiren süreç içerisinde karmaşık hale gelen geniş kapsamlı kalıplar şeklinde ifade edilmektedir (Young vd., 2003:7). Riso ve diğerleri (2006) erken dönem uyum bozucu şemaları ani bir durumda ortaya çıkan değişim konusunda dirençli, sabit ve devamlılık gösteren zihinsel yapılar şeklinde ifade etmişlerdir. Başka bir ifadeyle, erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk ve ergenlik aşamalarında sıkıntı verici çevresel koşullar sebebiyle gelişerek hayat boyu süregelen çocuklukta yaşanan zedeleyici anılarla biçimlenerek hem olduğu dönemde hem de yetişkinlikte etkisini sürdüren zihinsel yapılar şeklinde tanımlanmaktadır (Gong ve Chan, 2018).

Erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin bilinçli farkındalığının dışında gelişerek genellikle gizli biçimde tetiklenirler ve kişiliğin bir uzantısı gibi gözükmektedir. “tanıdık ve doğru” bir hisle çoğunlukla fark edilmeyen biçimdedirler. Örneğin “terk edilme” şemasına sahip birey, yaşamında devamlı olarak aşkta başarısız olmayı bir kader olarak görebilir ve terk edileceğine inanır fakat bu davranışlarının kökeninin farkında olmayabilir (Bernstein,2005 :467; Young vd., 2009:28).

Erken dönem uyum bozucu şemalar özellik olarak yaşam boyunca kendini tekrar etme eğilimindedir ve bir kez oluştuğunda birey yaşam olaylarını sahip olduğu bu şemalara uygun bir biçimde anlamlandırabilmektedir (Shorey vd., 2011; Yıldız, 2018). Uyum bozucu şemalar zamanla daha katı bir hale gelerek bireyin kendilik algısının merkezinde yer alarak çetrefilli bir süreç oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. (Güler ve Özgörü,2022).

Çocukluk ve ergenlik döneminde zedeleyici yaşam olaylarının tecrübe edilmesiyle ortaya çıkan erken dönem uyum bozucu şemalar; kişilik bozukluklarının, daha az seviyedeki karakter sorunlarının ve pek çok kronik Eksen 1 ve Eksen 2 bozukluklarının temelini oluşturabilmektedir (Young vd., 2009:29; Soygüt vd., 2009). Ayrıca bu yapılar, bilişsel esnekliğe zarar vererek başa çıkma stratejilerinin gücünü azaltır ve psikolojik semptomlara karşı bireyin duyarlılığını arttırabilir; daha sonraki süreçte aktif hale geldiğinde ise bilişsel ve duygusal süreçleri olumsuz etkileyerek kişinin ilişkilerini, meslek hayatını ve benlik duygusunu olumsuz yönde etkileyebilirler (Thimm ve Chang, 2022; Yalçın vd., 2018).

3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Temelleri

Şemaların temelleri erken çocukluk ve gençlik dönemlerinden itibaren şekillenmekte olup bu süreçte çevresel faktörler oluşumları üzerinde merkezi bir rol oynamaktadır (Young vd., 2009:28). Beck’in şema alanındaki temel çalışmasını genişleten şema yaklaşımına göre, çocukluk çağında birincil bakım verenlerle yaşanan olumsuz yaşantılar ve temel psikolojik gereksinimlerin karşılanmasındaki sürekli yetersizlikler bireyde erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumuna neden olmaktadır (Sójta ve Strzelecki, 2023). Aile dışında arkadaş çevresi, okul, toplumsal kümeler, kültürel etmenler gibi faktörler

çocuğun yaşam gelişiminde giderek önemli hale gelirken bu alanlarda yaşanan zedeleyici deneyimler şemaların oluşumuna katkıda bulunmaktadır (Young vd., 2009: 29; Ertürk ve Kaynar, 2017). Ancak sonradan oluşan şemaların çoğunlukla erken dönemdeki aile dinamikleri kadar güçlü ve yaygın etkiler bırakmadığı bilinmektedir (Young ve Klosko, 2019:30).

Şemaların oluşum sürecini karşılanmamış temel gereksinimler, erken dönem yaşam olayları ve bireyin mizaç özellikleri şeklinde üç farklı grupta incelemek mümkündür (Young vd., 2003: 10). Bu etmenlerin daha detaylı bir biçimde ifade edilmesi şu şekildedir:

1) Temel duygusal gereksinimlerin karşılanmaması:

Erken dönem uyum bozucu şemaların temeli bireyin çocukluk döneminde karşılanamayan ve tüm bireyler için evrensel olduğu kabul edilen öz duygusal ihtiyaçlarla yakından ilişkilidir. Bu gereksinimler; güvende hissetme, özerklik ve yetenek, olumlu kişilik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade edebilme özgürlüğü, doğruluk ve sahte davranış, mantıklı sınırlar ve öz kontroldür (Soygüt vd., 2009). Temel ihtiyaçların erken yaşam sürecinde ihmal edilmesiyle birlikte kişide olumsuz temel düşünceler biçimlenerek şemaların oluşumuna etki etmektedir (Bach vd., 2018).

Ebeveynler yalnızca bakım veren statüsünde olmayıp çocuklarının sosyal, fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişimleri üzerinde de önemli bir görev üstlenerek onların dünyayı algılamalarına yardımcı olmaktadır (Zeynel ve Uzer, 2020; Johnson, 2019:25). Bowlby'ye (1982) göre hayatın ilk aşamalarında gelişen zihinsel şablonlar ilerleyen dönemde ilişkisel süreçlerin temellerini oluştururken; birey, bebeklik aşamasından itibaren bakım vereniyle kurduğu ilişki doğrultusunda çevresini anlamlandırarak uyum aşamasına girebilmektedir (Levine ve Heller, 2018: 20; Young vd., 2009:28).

2) İlk dönem yaşantıları:

Şemaların oluşumunda etkili olan nedenler arasında çocukluk yaşam deneyimleri ana hatları şekillendirirken kişisel ve çevresel faktörler bu sürecin gelişimini etkilemektedir (Lumley ve Harkness, 2007). Çocuğun erken deneyim dünyasının biçimlenmesinde ailesiyle kurduğu ilişkiler ve etkileşimler çekirdek düzeyde belirleyici bir rol oynamaktadır (Young vd.,2009:27). Şema oluşumunu

destekleyen çocukluk dönemi yaşam deneyimleri dört tip şekilde nitelendirilmiştir: (Young vd., 2003:20).

- a) *İhtiyaçların zararlı bir biçimde engellenmesi*: Çocukluk dönemindeki birey düzenlilik, anlayış ve sevgi gibi ihtiyaçlarının giderilmemesini deneyimlemesiyle Duygusal Yoksunluk veya Terk Edilme gibi şemalarına sahip olabilmektedir (Bricker ve Young, 2012: 20).
 - b) *Örseleyici deneyim*: Çocukluk döneminde bireyin zarar görmesi ve kurban olma deneyimi tehlike, korku ve acıyı içeren Güvensizlik/Suistimal Edilme, Kusurluluk/Utanç, Zarar görme karşısında İncinebilirlik gibi şemaların oluşmasına yol açabilmektedir (Soygüt vd., 2009).
 - c) *Aşırı edinme*: Çocukluk döneminde iyi olan bir şeyin fazlasıyla verilmesi ile ebeveynlerin sınır koyma şekli, kişinin öz kontrol ve öz denetimini etkileyerek aşırı müdahale veya aşırı özgürlük ile Bağımlılık/Yetersizlik ya da Haklılık/ Büyüklenmecilik şemalarını geliştirebilmektedir (Roediger, 2020:15; Güler, 2020).
 - d) *Seçici özdeşim kurma*: Çocuk özellikle ebeveyni olan bir erginin düşünce, yaşantı ve davranışlarını seçerek benimser, özdeşim kurduğu kişiliğiyle bağlantı kurar (Young vd., 2009: 29). İçselleştirdiği kişiler süreç içerisinde değişebilir; örneğin arkadaşlar, öğretmenler ve diğer önemli ötekiler kişiliğin gelişiminde etkili olarak çevresel faktörler önemli bir rol oynamaktadır (van Genderen vd., 2022:37).
- 3) *Mizaç*: Erken dönem çevrenin dışında da bazı faktörler şema oluşumunda önemli bir görev üstlenmektedir. Nitekim kişinin duygusal mizacı ile şema oluşum süreci karşılıklı ilişki içerisinde ve acı verici çocukluk yaşantıları bireyin mizacıyla etkileşime girerek zihinsel şablonların oluşumuna ortam hazırlayabilir (Young vd., 2009:33). Örneğin ebeveynleri tarafından farklı olumsuz muameleyle maruz kalan iki çocuğun tepkileri şu şekilde olabilir: İç dönük çocuk kendisini dünyadan uzaklaştırarak izole olabilirken kopukluk ve reddedilmiş alanı şemalarını geliştirebilir, dışadönük çocuk ise pozitif yaşantılar kurmaya çabalayarak daha etkin şemalar geliştirebilir (Calvete, 2014).

Tüm bunlarla birlikte tüm şemaların nedeni erken dönem zedeleyici yaşantılara ve travmalara bağlı değildir. Kökenlerine bakıldığında travmatik olmayan şemaların oluştuğu belirtilmekle beraber bütünü yıkıcı bir şekilde çocukluk ve ergenlik süreçleri boyunca istikrarlı bir biçimde devam etmiş zedeleyici yaşam deneyimlerine dayanmaktadır (Young vd., 2009:30). Özetle, şemaların temelleri üzerinde çocukluk ve ergenlik dönem yaşantılarıyla doğuştan gelen kişilik özelliklerinin karşılıklı bağlantısı etkili olmakla beraber kişinin ileriki yaşantısında ilerleyiş ve sonuçlarını anlamlandırmada önemli bir kaynak ve ipucu olarak uyum bozucu şemalar etkisini göstermektedir (Roediger, 2020:21).

Erken dönem uyum bozucu şemalar Young ve arkadaşları (2003) tarafından erken dönemde çoğunluğu ilişkisel gereksinimler ile travmatik deneyimlere bağlı olarak gelişen 5 şema alanı biçiminde kategorilere ayrılarak 18 çekirdek şema tanımlanmıştır. İlerleyen bölümde şema alanları detaylı bir biçimde açıklanmıştır.

4. Şema Alanları

Young ve meslektaşları tarafından tanımlanan ve isimlendirilen 18 önemli şema bulunmaktadır. Şemalar önem arz eden konulara odaklanan, alan şeklinde isimlendirilen beş bölümde sınıflandırılmışlardır. Bir alanın şemalarının ortak paydasında kendi içerisinde benzer yönelimler gösteren çocukluk dönemindeki bireyin çekirdek gereksinimlerinin yeterince karşılanmaması bulunmaktadır (Roediger, 2020:21).

a. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı

Çocukluk dönemindeki temel bağlanma ihtiyacının karşılanmaması ve erken dönemdeki yaşanan travmatik deneyimlerle oluşmakla birlikte bireyin yetişkinlikte kuracağı zarar verici ilişkiden ya tamamen uzaklaşması ya da tamamen yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi şeklinde davranışlar görülmektedir (Roediger, 2020; Young vd., 2009). Diğer şema alanlarıyla karşılaştırıldığında bu alandaki erken dönem uyumsuzluk şemalarına sahip olmak için daha fazla travma yaşandığı ve genellikle çocukluklarda zorlayıcı deneyimlerle karşılaşıldığı bilinmektedir. Bu şemalarda genişleme bireyleri yetişkinlik ürünlerini kendilerine zarar veren bir şekilde desteklemeyi veya ötekilerle yakın ilişkiden kaçınmayı teşvik edebilir (Rafaeli vd., 2011; Roediger vd., 2015).

- **Terk Edilme/İstikrarsızlık**

Bu şema bağlamında destek ve bağlantı için ilişki kurulan ebeveynlerin duygusal anlamda istikrar göstermediği güvenli bir ilişki kurmadıkları görülmektedir (Young vd., 2009; Rafaeli vd., 2022). Çocuk uzun sürelerde yalnız bırakıldığında ebeveyn kaybı durumu yaşandığında veyahut beklenmedik şekilde terk edildiğinde bu şema aktif olmaktadır (Roediger, 2020:27). Shorey ve diğerleri (2013) bu şemanın özellikle ilişkisel bağımlılık ve bağlanma hassasiyetiyle ilişkili olabileceğini bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra bu bireyler erişkinlik dönemlerinde çoğunlukla bir gün mutlaka terk edilecekleri inancını benimsedikleri için sağlıklı ve sürdürülebilir tarzda ilişkiler kurmakta zorluk yaşamaktadırlar (van Genderen vd., 2022:36).

- **Güvensizlik/Kötüye Kullanılma**

Bu şemaya sahip bireyler diğerlerinin zarar vereceği, aşağılayıcı davranacağı, aldatıp yalan söyleyeceği, kullanacağı ya da istismar edeceği beklentisi içerisinde dirler. (Bricker ve Young, 2012). Normalden fazla bir biçimde ihmal ya da her zaman kaybetme duygusunu deneyimlemek bu şemaya yol açabilmektedir. (Roediger, 2020). Birey ötekilerle kurduğu ilişkilerde çoğunlukla kötülük geleceğini, aldatılacağını ve iyi niyetli yaklaşımları deneyimlemek yerine zarar verici yönlerden gelen durumları yaşayacağına inanmaktadır (Renner vd., 2012).

- **Duygusal Yoksunluk**

Bu şema bireylerin, erken dönem yaşantılarında önemli görülen ötekilerden orada olmalarına rağmen yeterli düzeyde duygusal gereksinimlerini karşılayamadıkları zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Roediger, 2020). Kişi normal düzeyde olan duygusal destek arzusunun ötekiler tarafından tatmin edici bir düzeyde yerine getirilmeyeceği tasarımı içerisinde dir. Bu eksiklik başlıca üç şekildedir: bakım yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğudur (Young vd., 2009; Rafaeli vd., 2022).

- **Kusurluluk/ Utanç**

Bu şema, bireylerin erken dönem yaşantılarında kendilerini oldukları gibi yansıttıklarında bakım verenleri tarafından saygı görmediği durumlarda ve

aşağılayıcı eleştirilere maruz kaldıklarında oluşabilmektedir (Young ve Klosko, 2019; Roediger, 2020). Kişinin; kusurlu, kötü, istenmeyen, değersiz ve yarar sağlayabilen performansının olmadığı ya da dışarıya görüldüğü zaman itici olabileceği hissinin varlığı vardır (Rafaeli vd., 2022). Eleştirel durumlara, kabul edilmemeye, suçlanmaya karşı aşırı duyarlılık; ötekilere karşı kendisinin yüksek düzeyde farkında olma, kıyaslama ve güvensizlik ile kişinin algılanan kusurlarına yönelik mahcubiyet duygusunu içerisinde barındırmaktadır (Tetir ve Sarı, 2023).

- **Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma**

Genellikle dışlanma ve aşağılanma yaşantısı sonrasındaki gerilemeyle birlikte çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır (Roediger,2020). Bireyin dünyanın geri kalanından uzakta ve özellikle ailenin dışındaki ötekilerin oluşturduğu sosyal çevrenin dışında olduğu duygusuna sahip olduğu belirtilmektedir. Bu şemaya sahip bireyler kendisini farklı hissederek gruplar içerisinde sosyalleşmekten çoğu zaman kaçınılmaktadırlar (Young ve Klosko, 2019). Özellikle yalnızlık duygusu ve sosyal geri çekilme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bach vd., 2018).

b. Zedelenmiş otonomi

Bu alandaki şemalar çoğunlukla yapışık, çocuğun kendisine karşı özgüvenine zarar verici, aşırı korumacı ya da aile dışındaki çevrede kendini göstermesini desteklemede yetersiz ve çevreden alması gereken yönetim ve güvenlik ihtiyacını engelleyen aile ortamlarında oluşabilmektedir (Rafaeli vd.,2022; Young vd., 2009; Roediger, 2020).

- **Bağımlılık/Yetersizlik**

Bu şemaya sahip bireyler çocukluk döneminde özerk davrandıkları alanlarda engellendiklerinden, aşırı kontrol altında tutulduklarından ve yetersiz hissettirdiklerinden dolayı yetişkin yaşantılarında kendi başlarına hareket etmekte ve karar alabilme konusunda zorlanma yaşayabilmektedirler (Young ve Klosko, 2019; Roediger,2020). Aynı zamanda bu bireyler, inanç olarak kendi başlarına becerikli bir biçimde ötekilere ihtiyaç duymadan gündelik yaşam görevlerini yerine getiremeyecekleri düşüncesine sahip olabilirler (Rafaeli vd., 2022).

- **Tehditler ve Zarar Karşısında Dayanıksızlık**

Bu şemaya sahip kişilerde bakım verenin normalden fazla düzeyde ilgisinin olması ve korkak bir tutumda yaklaşmasıyla herhangi bir felaket olacağı ya da başa gelebilecek olaylara karşı kendini koruyamayacağı düşüncesiyle beraber abartılı bir düzeyde korku duygusu hakimdir (Roediger,2020; Rafaeli vd., 2022). Ebeveynlerin yaşam içerisinde meydana gelebilecek yıkımları sürekli olarak vurgulamaları bu şemanın oluşumunda etkilidir (Arntz ve Jacob, 2022). Beklenen kötü durum çoğunlukla dış kaynaklı bir biçimde oluşmakla beraber a) tıbbi felaketler (AIDS, kalp krizi); duygusal felaketler (çıldırma); dış çevre yıkımları (deprem, uçak düşmesi) şekillerinde olabilmektedir (Young vd., 2009).

- **İç İç Geçme / Gelişmemiş Benlik**

Bu şemaya ait bireylerin aile üyelerine veyahut daha sonra eşlerine karşı yoğun bir bağılılık duygusu geliştirmelerini yaşamlarında devam ettirmeleriyle beraber aileyle ilişki kurulmadığında güvensizlik, boşluk duygusu ortaya çıkabilmektedir (Roediger, 2020). Bireyleşme ya da normal bir sosyal gelişim anlamında biriyle ya da önem verilen ötekilerle fazla bir duygusal ilgi ve yakınlığı içermektedir (Bach vd.,2018). Bu şemaya sahip kişiler; ötekiler tarafından boğulduğunu, diğerleriyle büsbütün kaynaştığını ya da kimliğinin yeterli olmadığını hissedebilmektedir (Rafaeli vd., 2022).

- **Başarısızlık**

Bakım verenlerin aşırı eleştirel tutumu ve performansa yönelik alanlarda olumsuz geri-bildirimlerde bulunmuş olmaları yetişkin yaşantısında bireylerin başarısızlık şeması geliştirmesi üzerinde etki oluşturabilmektedir. Okul, iş, spor, kariyer gibi alanlarda yeterli olunamadığı düşüncesine sahip olunması ve başarısızlıkları abartarak şemayı sürdürme eğilimi görülmektedir (Young ve Klosko, 2019). Bu şemaya sahip kişiler kendilerini genellikle yetersiz, beceriksiz, bilgisiz, düşük statülü ve başarısız olarak görebilmektedir (Lumley ve Harkness, 2007).

c. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Erken dönem yaşantısında bireyin sınırlar konusunda edinmiş olduğu eksik deneyimler ve sonrasında devam etmekte olan içsel disiplin eksikliği ile ilişkili

oluşum gösteren bir alandır (Roediger, 2020). Ailenin genel davranış görünümü içerisinde kontrolsüzlük, fazla müsamaha, kuralcılık yerine üstünlük duygusu ve karşılıklı bir biçimde iş birliği anlayışında eksiklik bulunmaktadır (Young vd., 2009). Bu şema alanı, ebeveynlerin çocuklarına karşı davranışlarında genellikle uygun sınırların belirlenmemesi, aşırı derecede değişiklik ve paylaşım sorumluluğunun yeterince önemsenmemesi görülmektedir.

- **Haklılık/Büyükleme**

Hak görme/büyüklik şemasında başkalarının da ihtiyaç ve duygulara sahip olabildiği algısı çok gelişmemekle beraber ötekilere verilen zararı önemsemeyen güç ya da kontrol elde etmek için normalin üzerinde bir üstünlüğe odaklanılma hakimdir (Roediger, 2020; Young vd., 2009). Bu şemaya sahip olan bireyler diğerlerinden daha iyi olduklarına inanma düşüncesiyle beraber kendilerini disiplin etme noktasında zorlantı yaşamaktadırlar (Lumley ve Harkness, 2007). Bu şemanın aktifleşmesi yetişkinlik döneminde güç ve üstünlük elde etme arzusu ve narsistik eğilimlerle ilişkilendirilebilmektedir (Farrell ve Shaw, 2016).

- **Yetersiz Öz-Denetim ve Kontrol**

Erken dönem yaşantılarında eksik yönlendirilmek ve zorluklar karşısında yeterli düzeyde tahammül etme deneyimi yaşanmaması bireyin kendi duygularını düzenlemek için göstereceği çabayı azaltıcı bir etkide bulunabilmektedir (Roediger, 2020). Bu şemaya sahip kişiler dürtülerini kontrol etmekte güçlük yaşayacağına inanmakla beraber herhangi bir görevi geciktirmeyi veya sorumluluktan kaçınmayı tercih edebilmektedirler (Lumley ve Harkness, 2007; Rafaeli vd., 2022).

d. Başkaları yönelimlilik şema alanı

Ebeveynlerinin sevgisini, ilgisini ve onayını kazanmak adına kendi değerli özelliklerini gizlemek zorunda kalan çocukların sahip olduğu ailelerde ebeveynlerin sosyal kabul ve statü arayışları çocukların kendine özgü ihtiyaçları ve duygularından daha fazla önem taşımaktadır (Young vd., 2009; Martin ve Young, 2010).

Temel gereksinimlerden biri olan kendi yönelimli olma ihtiyacının eksikliğinden kaynaklanan şemaları kapsayan bu alanda, kişinin kendi

ihtiyaçlarını göz ardı ederek başkalarının arzularına, duygularına ve düşüncelerine aşırı odaklanması ve bağıllık hissiyatını sürdürmeyi engelleyici davranışlarda zorlanmalar yaşaması hakimdir (Lockwood ve Perris, 2022). Bu bireyler, başkalarıyla kurdukları ilişkilerde sorun yaşamamak için kendilerini geri planda tutabilirler (Güler ve Gümüş, 2018).

- **Boyun Eğicilik**

Bakım verenler, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını ve isteklerini önemsiz veya geçersiz olarak değerlendirerek kontrolcü davranışlarda bulunduklarında bu şema gelişebilmektedir (Roediger, 2020; Young ve Klosko, 2019). Bu şema kontrolü büyük ölçüde ötekilere bırakmayı içermektedir. Kişi; öfke, misilleme ya da terk edilmeden kaçınmak için kendini bu şekilde davranmak zorunda hissederek yetişkin yaşamda kontrolcü ve baskın davranışları içeren ilişkileri tercih etme eğilimindedir (Young ve Klosko, 2019; Rafaeli vd., 2022). İki temel boyutu bulunmaktadır: Gereksinimlerin (bireyin kendi seçimleri, kararları) baskılanması ve hislerin (özellikle öfke duygusu) baskılanması (Martin ve Young, 2010). Genellikle uyumsuz belirtilerle (örneğin kontrolsüz öfke krizleri, pasif-agresif davranışlar, duygusal yakınlıktan kaçınma, yaygın duygular veya madde kötüye kullanımı) kendini göstererek kişide öfke duygusunun artışına neden olabilmektedir (Roediger, 2020; Rafaeli vd., 2022).

- **Kendini Feda**

Bu şema çoğunlukla ötekilerin kederlerine karşı fazla bir biçimde hassasiyet gösterilmesiyle ilişkilidir. Bazı durumlarda kişinin kendi bakım verenlerine karşı kendi gereksinimlerinin yeterli düzeyde yerine getirilmediğini hissetmesiyle kırgınlık duyulmasına neden olmaktadır (Rafaeli vd, 2022).

Bakım verenlerin erken çocukluk yaşantısında kendi sorunlarıyla baş edebilmek adına çocukları kullanmalarıyla gelişen ilişki biçiminde ileriki dönemlerde bu bireyler ilgi görebilmek adına başkalarının gereksinimlerini yerine getirme zorunluluğu hissetmektedirler (Roediger, 2020). Uzun süreçlerde bitkinlik ve ilişki tatminsizliği tehlikeleri ortaya çıkabilmektedir (Renner vd., 2012).

- **Onay Arayıcılık**

Bakım verenler istenilen sosyal davranışı aşırı kısıtladıklarında çocuklar sevgi ve övgü alabilmek için başkalarının beklentilerini karşılama eğilimine girmektedirler (Roediger, 2020). Genellikle kişinin hayatında orijinal veya tatmin edici olmayan ve reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet gösterdiği önemli kararlara neden olurlar (Rafaeli vd., 2022).

Bazen statü, onaylanma, sosyal kabul veya başarıya aşırı vurgu yaparak onay, takdir veya ilgi kazanma yoluyla kendini gösterir (Young vd., 2009). Fakat bu durum kişide tatmin edici olmayan hayat seçimlerine veyahut devamlılık gösteren reddedilme hassasiyetine neden olabilmektedir (Bricker and Young, 2012).

- **e. Aşırı tetikte olma/baskılanma şema alanı**

Bu alandaki şemalar, genellikle talepleri yüksek, sorgulayıcı ve bazen de cezalandırıcı bir aile ortamında gelişmektedir (Rafaeli vd, 2022). Bu ailelerde bireylerin yerine getirmesi gereken sorumluluklar, görevler ve ilkelere uygun davranmak önemli olmakla birlikte çoğunlukla çocukların duyguları açık etmemeleri, yanlış yapmaktan uzak durmaları, kusursuzluk arayışında olmaları beklenerek haz, sakinleşme, spontanlık ve oyun ihtiyaçları geri planda bırakılır (Lockwood ve Perris, 2022; Rafaeli vd.,2022; Bernstein, 2005).

Kişinin anlık duygularını, içgüdülerini ve tercihlerini bastırmaya ya da performans ve ahlaki davranışla ilgili katı, içselleştirilmiş kuralları ve beklentileri karşılamaya aşırı önem vermesi görülmektedir (van Genderen vd., 2022). Birey devamlı bir biçimde uyanık olmazsa her şeyin kötüye gideceği korkusu ve karamsarlığı hakimdir (Martin ve Young, 2010). Bu şema aktifleştğinde bireyin hem kendisine hem de dış dünyaya yönelik ciddi biçimde eleştirel bir tutum sergilemesine neden olabilir (Young ve Klosko, 2019). Bu durum; hayattan keyif alma, sakinleşme, başarıyı kabul etme ve kendine güvenme konularında zorluklar yaratabilmektedir (Güler ve Gümüş, 2018).

- **Karamsarlık/Kötümserlik**

Bu şema ile yaşamda çoğunlukla olumlu giden durumlardan ziyade olumsuzluklara örneğin; acı, ölüm, çözülmemiş sorunlar, felaketler vb. yaygın bir

biçimde odaklanılmakla beraber olumlu yaşantıları ihmal etme, küçümseme ya da indirgeme yatkınlığı hakimdir (Martin ve Young, 2010; Rafaeli vd., 2022). Negatif sonuçlar abartılı değerlendirildiğinden uzun süreli kaygı, şikâyet, belirsizlik ve dikkat kesilme çoğunlukla davranışları belirleyicisi olabilmektedir (van Genderen vd., 2022).

Bu şemaya sahip kişilerin karakter özelliği genellikle kötümserlik davranışıyla tanımlanmakla beraber bireylerin olumsuz ayrıntılar ve ihtimallerle ilgilenerek hayatlarında iyi giden şeylerden keyif alamadıkları belirtilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

- **Duyguları Bastırma**

Bu şemada bireyin ötekilerin onayını kaybetme korkusu ve utanç duyguları ile dürtülerine sahip çıkamayacağı algısından kaynaklı olarak kendiliğinden gelişen duygularını, davranışlarını normalin üzerinde bir biçimde bastırması hakimdir (Young vd.,2003; Bernstein, 2005). Baskı altına alınan alanlar genellikle şunlardır: öfke ve saldırganlığın kontrol altına alınması; olumlu dürtülerin (örneğin, mutluluk, sevgi, cinsel heyecan, oyun) bastırılması; savunmasızlığı ifade etmede veya duygusal ihtiyaçlar gibi konularda özgürce iletişim kurmada sıkıntılı hissetmek; akılcı yaklaşımla duyguları görmezden gelmek (Roediger, 2020).

- **Yüksek Standartlar**

Martin ve Young (2010)'a göre bir bireyin davranış ve performans konusunda aşırı yüksek standartlara ulaşma gerekliliğine dair temel inancı, genellikle eleştiriden kaçınma amacını taşımaktadır. Bakım verenlerin çoğunlukla mükemmeliyetçi tutum sergiledikleri ve yüksek performans beklentilerinin olduğu ya da hatalar konusunda katı değiştirilemez kuralların hâkim olduğu bir aile atmosferi görülmektedir (Young vd., 2003; Bricker ve Young,2012; Roediger, 2020).

Yüksek standartlar şemasına sahip bir birey, kendini yeterince zorlarsa ve standartları yeterince katıysa sevilebilir olabileceğine inanmaktadır (McCarthy ve Lumley, 2012).

Kişi ne kadar çabalarsa çabalasın yeterince iyi olmadığını düşünmeye başlayarak kendine ve diğerlerine karşı aşırı eleştirel yaklaşabilir aynı zamanda başkalarının standartlarına uymaya çalışan güvencesiz bir çocuk edasıyla keyifli olma, rahatlama, sosyal ilişkiler kuramama pahasına bu şekilde davranabilmektedir (van Genderen vd., 2022; Bach vd., 2018).

Katı standartlar genellikle şu şekillerde kendini gösterebilmektedir: mükemmeliyetçilik, detaylara aşırı özen gösterme veya kişinin performansını küçümseme; pek çok yaşam alanında gerçekçi olmayan yüksek ahlaki, töresel ya da dini prensipler veya daha çok iş yapılabilmesi için zamana aşırı hassasiyet gösterme (Martin ve Young, 2010; Young vd.,2009).

- **Cezalandırıcılık**

Bu şemaya sahip bireylerin çocukluk döneminde performansa aşırı önem veren ve kontrol edici davranışları cezalandırıcı bir şekilde uygulayan en az bir ebeveyni olabileceği belirtilmektedir. (Roediger,2020; Bricker ve Young, 2012).

Genellikle bu şemaya sahip bireyler kendi hatalarını ya da başkalarının hatalarını affetmekte zorlanır. Çünkü bireylerde hataları hafifletici etkenleri göz önüne almaya, insan kusurlarını kabul etmeye veya duygularla empati kurmaya isteksizlik hâkim olmaktadır (Martin ve Young, 2010).

Görmezden gelinebilecek bazı durumları hesaba katma, kusurluluğu kabul etme veyahut kendisini bir başkasının yerine koyma gibi konularda ilgisizlikten dolayı kişi hem kendisini hem de ötekiler tarafından yapılan yanlışları maruz görme noktasında problemler yaşayabilmektedir (Rafaeli vd., 2022).

5. Şema Terapi Kuramsal Yaklaşımı

Şema terapisi, 1980’li yıllarda kişilik bozuklukları olan ve klasik BDT yaklaşımının cevap veremediği uzun süreli seyreden derin yapısal rahatsızlıkları yaşayan hastalara işlevsel bir tedavi sunabilmek amacıyla Jeffrey Young tarafından geliştirilmiştir (Masley vd., 2012; Kwak ve Lee, 2015). Şema terapi yaklaşımı, bilimsel olarak kanıtlanmış terapi yöntemleriyle çeşitli psikoterapi perspektiflerini birleştiren ve bu sentez ile etkili terapötik bulgular elde eden koordine bir tedavi şekli olarak tanımlanmaktadır (Roediger, 2020:16).

Şema terapi modeli; bilişsel ve psikodinamik terapi, bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı ve Gestalt psikoterapi gibi birçok farklı yaklaşım ile ortak yönleri bulunduran kendine has bütüncül bir modeldir (Farrel vd., 2016: 23; Rafaeli vd., 2022). Bütünsel bir terapi yaklaşımı olmasıyla beraber kimi zaman beslendiği bilişsel davranışçı terapi bağlamında değerlendirilmekte olup kendine has birtakım özellikleri barındırmaktadır (Rafaeli vd., 2022:17). Bu özelliklerin bazıları şunlardır: 1) devam eden belirtileri sürdüren etmenlerin yanında sorunun ana kökenine büyük önem verir 2) duygusal iyileştirici yaşantılarla birlikte danışan-terapist ilişkisine yeniden ebeveynlik kavramını tanımlar 3) yaşantısal yöntemleri geniş bir çerçevede kullanır (Young vd., 2009:23; Gülüm ve Soygüt, 2022).

Şema temelli tedavide amaç bireyin uyumsuz şemalar geliştirmesine sebep olan geçmiş yaşantısal süreçlerle ilgili anılarını çalışarak dönüştürmek ve süreçte duygusal tepkileri, bedensel hisleri, düşünsel şekli, davranış biçimlerini şekillendirerek kişinin farkındalık kazanmasını sağlamaktır (Başer Baykal ve Erden Çınar, 2022; Beckley, 2022): Bu bağlamda önemli ölçüde deneyimsel , zihinsel ve davranışsal stratejilerle çeşitli teknikler kullanılarak terapi içerisinde danışanın daha öncesinde karşılanmamış gereksinimlerinin sınırlı bir biçimde karşılanması hedeflenmektedir. Örneğin zihinde oluşturma (imgeleme), boş sandalye gibi deneyimsel teknikler kullanılarak danışanın sağlıklı yetişkin benliğinin geliştirilmesi ve işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesi hedeflenmektedir. (Arntz ve Jacob, 2022:35).

Şema Terapi modelinde erken dönem uyum bozucu şemaların kişinin zaman içerisinde bazı problemler yaşamasına neden olduğu ve bu problemlere karşı işlevsel olmayan başa çıkma tepkilerini geliştirdiği öne sürülmektedir. (Pilkington vd., 2021). Şema terapisi kişilik bozuklukları ile süregelenleşmiş duygu odaklı ve ilişkisel sorunların tedavisinde özümseven bir yaklaşım şekli olarak ifade edilmektedir (Gülüm ve Soygüt, 2022). Ayrıca uzun süreli depresyon, kaygı problemleri, yeme bozuklukları, kriminal suçlar, çetrefilli ilişki problemleri ve tatmin edici yakın ilişkileri sürdürmede zorluklar noktasında faydalı olduğu belirtilmektedir (Young vd., 2009: 23).

Erken dönem uyum bozucu şemalar klinik etkilerin yanında kişinin dünyayı ve çevresini nasıl algıladığını biçimlendirirken hem kişilerarası süreçlerini hem

de romantik ilişkilerini etkilemektedir (Roediger vd., 2015:27; Wagoner, 2013). Bireyin erken dönem çevresi, kurulan ilk ilişkiler aracılığıyla uyumsuz şemaların oluşumuna temel sağlayarak ileride bu şemaların ilişkisel süreçlere dönüşmesine neden olabilmektedir (Faraji ve Başçelik, 2022). Birey uyumsuz şemalarının yarattığı bilişsel ve davranışsal örüntülerin algısıyla romantik ilişki sürecinde kendisine bir eş seçer ve bu kavram “şema kimyası” olarak adlandırılır (Roediger vd., 2016: 27). Şema kimyası; uyum bozucu şemaların partnerlerin şemalarıyla karşılıklı olarak tetiklenmesiyle yoğun olumsuz duygular ve tekrarlayan çatışma süreçleri gibi örüntülerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Beckley, 2022). Bu bağlamda şema terapisi, bireysel terapi süreçlerinin yanında çiftlerle gerçekleştirilen çalışmalarda da etkili bir biçimde kullanılmaktadır. Bu terapilerde amaç her iki partnerin şemaların etkisiyle oluşan uyumsuz davranışlarının ve tetikleyici modlarının farkına varmalarını sağlayarak daha işlevsel iletişim şekilleri geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Simeone-DiFrancesco vd., 2017). Çiftlerle çalışan şema terapistlerinin duygu odaklı terapi, Gottman çift terapisi ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarına dair teknikleri şema terapi ile entegre ederek bütünlük bir biçimde kullandıkları belirtilmektedir (Roediger vd., 2017: 25).

B. Romantik İlişki Doyumu

1. Romantik İlişki

Canlı bir varlık olarak insan doğduğu günden bu yana tüm süreci içerisinde yaşamını devam ettirebilmek ve temel sevilme duygusunu hissedebilmek için diğerleriyle ilişki kurmaya gereksinim duymuştur (Atak ve Taştan, 2012; Chapman,2012:26). Birey hayatın ilk dönemlerinde varlığını devam ettirmek için iletişime ihtiyaç duyarken ilerleyen dönemlerde psikolojik ve toplumsal gereksinimlerinden dolayı bu davranışı devam ettirmektedir (Cevik, 2023). Erken dönemde bebeğin annesiyle, gençlikte akranlarla kurulan bu bağlantılar ilerleyen dönemlerde romantik ilişkilerde partnerlere dönüşmektedir (Çelikkaleli ve Avcı, 2016). Bu şekilde ötekilerle etkileşim içerisinde olmak üzere kodlanan insan doğası sebebiyle ilişkiler kişinin mutluluğu için önemli hale gelmektedir (Birni vd.,2023). Bir bireyin diğerleriyle yakınlaşma arzusu insanın sahip olduğu en büyük güdülerden biridir. Bu duygu insanlığı ve sosyal yapıyı bir arada tutan en

esas bağıdır (Fromm, 1985:55). Romantik ilişkiler bu nedenledir ki yakınlık ve bağlılık gereksinimini karşılamak için biçimlendirilmiştir (Chapman,2012:30)

Romantik ilişki ortaklaşa olarak sadakate ve istekliliğe bağlı bir biçimde yakınlığı içeren bir ilişki çeşidi olarak tanımlanır (Collins, 2003). Romantik ilişki kapsamında diğer türlerin içerisinde barındırdığı ruhsal desteğe ek olarak cinsel etkileşim, şehvet ve bağlılık gibi bileşenler görülmektedir (Conolly ve Melsacc, 2011; 22). Yakın ilişkiler içerisinde bir çeşit olarak değerlendirilen romantik ilişkiler bir başka tanımlamada karşılıklı olarak bir partnerin diğerinin duygusal gereksinimleriyle ilgilenmesi ile duyguların ifade edilmesi ve çiftler arasında dayanışma süreci şeklinde ifade edilmektedir (Solmuş, 2010:35). Romantik ilişkiler; evlilik, devamlı beraberlik, ortak yaşama, flört yaklaşması gibi bireyler arası bağlantıları içeren geniş bir kapsamı içermektedir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Romantik ilişki türleri sahip olduğu beş özellik ile diğerlerinden farklılaşmaktadır. Bu özellikler: ortaklık, partner seçimi, bağlantı içeriği, ilişki özelliği, bilişsel ve duygusal işleyiş şeklindedir (Collins, 2003). Ortaklık ile ifade edilen flört sürecinin kimlerle nasıl yaşandığıdır; partner seçimi sürecin kimlerle yaşandığını açıklar, bağlantı içeriği paylaşılan faaliyetleri içerir, ilişki özelliği fayda sağlayan deneyimleri ifade eder ve bilişsel-duygusal işleyiş ise ilişkiyi diğer türlerden ayıran beklentileri, şemaları, duyguları ifade etmektedir (Collins vd., 2009).

Tüm bunlarla bağlantılı olarak romantik ilişkiler bireylerin yaşamlarında önemli bir konumda yer almaktadırlar. Romantik ilişkiler değerlendirildiğinde sadece aşk kavramı gündeme gelmemekle birlikte bağlılık, yardım, aidiyet gibi bileşenler öne çıkmaktadır (Terzi ve Özbay, 2016). Nitekim romantik ilişki yalnızca yakınlık ihtiyacını karşılamamakla birlikte bireyler için kişilik gelişimlerine katkı sağlayarak yetişkinliğe geçiş evresini desteklemektedir (Göktaş vd., 2022). Bireylerin sağlıklı bir biçimde yaşamlarını sürdürebilmelerine yardımcı olan bu ilişkiler bedensel ve hisse bağlı gereksinimlerin doyurulmasına aracılık ederken aynı zamanda öz gelişim ve refah düzeylerine olumlu etkiler yaratabilmektedir (Saticı ve Deniz, 2018; Collins vd., 2009).

2. Romantik İlişki Doyumu

İnsan, varoluş yapısı itibariyle geçmişten bugüne başkaları tarafından sevilme arzusu hissetmekte ve bu gereksinim karşılanmadığında ruhsal yalnızlığa sürüklenerek kendini adeta cezalandırılmış gibi hissedebilmektedir (Chapman, 2012:120). Birey erken dönemde güvenlik ve esenlik ihtiyacından dolayı bakım verenlerine bağımlıyken; cinsellik, korunma, huzur ve kimliğinin kabul görmesini sağlamak için yetişkinlik döneminde karşı cinsten kişiye bağlılık geliştirmektedir (Lauster, 2000:120). Romantik ilişkilerin temelinde bireyin bedensel ihtiyaçlarının yanında duygusal gereksinimlerinin karşılanması bulunmakta ve bu âşık olmak ya da birliktelik kurma gibi duygusal gereksinimler partner seçimiyle doyuma ulaşabilmektedir (Collins, 2003). Bu hususta, ilişki doyumu kavramı ön plana çıkmaktadır.

İlişki doyumu; çiftlerin ilişkilerinde birbirilerine karşı hissettikleri haz, yeterlilik, hoşnutluk duygularına ek olarak içsel, ruhsal ve ortak ihtiyaçlarının yerine getirilmesi olarak ifade edilmektedir (Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020). Cepukiene (2019)'a göre romantik ilişki doyumu bireylerin ilişkinin gereksinimlerinin ne derecede yerine getirildiğine dair kişisel değerlendirmelerini ve hoşnut olma derecesini içermektedir. Hendrick (1988) ilişki doyumunu bireyin sahip olduğu romantik ilişkisine yönelik duygu, fikir ve eylemlerini tanımlayan sadakat, duygularını ifade etme, cinsel davranışlar ve birlikteliğe yatırımı ile alakalı bir biçim olarak tanımlamıştır. Romantik ilişki doyumu bireyin karşı taraf için sahip olduğu duygularının hoşnutluğu ve ilişkiye dair pozitif ilgisinin bir değerlendirmesini kapsamaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993).

Kişiler yaşamlarında sahip oldukları romantik ilişkilere yönelik olarak subjektif analizler oluşturmakta, kendilerini iyi hissettiren deneyimleri pozitif bağlamda değerlendirerek ilişkiye yönelik doyum elde etmektedirler (Hawkins, 1968). İlişki doyumuyla ilişkili olarak bireyden bireye veyahut ilişkinin içerisindeki duruma göre oluşan farklılık kişilerin ilişkiye karşı öngördükleriyle yakından ilişkilidir. Bu değerlendirme baz alındığında bireylerin sahip oldukları ilişki için elde edilen doyuma ait değerlendirme durumları farklılık göstermekte ve ilişki doyumuna dair kabul gören genel keskin cevaplar ifade edilmemektedir (Atak ve Taştan, 2012). Bireyler ilişkilerini sürece dair öngörülerıyla halihazırda sahip oldukları ilişki sürecini kıyaslayarak anlamlandırma ve değerlendirme

eğilimi içerisindedirler. Bu sebeple Sabatelli (1988) çiftlerin ilişkiden umdukları ile partnerlerinin davranışları arasındaki tutarlılığın önemini öne sürerek bu uyumun artmasını ilişki doyumu biçiminde tanımlamıştır.

Kavram olarak incelendiğinde ilişki doyumu bireyin öznel değerlendirmesini içererek ilişkisini yorumlaması açısından alan yazında belirgin bir tanımlama içerisinde bahsedilmemiştir. Bununla birlikte Rick (2015) bu kavramın belirgin ve net bir şekilde anlamlandırılmasının önemli olduğunu savunarak ilişki doyumunu kişinin süreçte deneyimlediği mutluluğun öznel bir biçimde yorumlanması şeklinde tanımlamaktadır. İlişki doyumunun dinamiğinden bahsetmek ve teorik anlamda yorumlamalar yapabilmek adına bazı yaklaşımlardan bahsedilebilir.

“Yatırım modelinde” Rusbult (1983) ilişkinin tüm taraflarına dikkati çekerek partnerlerinin diğerine yönelik yatırım miktarını kapsayan içsel tepkiler, görüşler, kişisel saadet ve müteşekkirdik duygularının bireylerarası yorumlanması şeklinde ilişki doyumunu tanımlamıştır. Lin ve Rusbult (1995) romantik birlikteliklerdeki sadakatin unsurları ile ilgili tanımlama geliştirmek amacıyla “yatırım modeli” kapsamında bazı değişiklikler yaparak romantik ilişkilerdeki bireylerin deneyimledikleri doyumun artışına bağlı olarak kişilerin belli ölçüde ilişkiye karşı bağlanım geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu şablona göre bağlanım üç esas etkenden oluşmaktadır: tatmin, seçeneklerin uygunluğu ve ilişki sermayesi (Adams ve Jones, 1997). Bu kavramlar açısından doyum; bireyin ilişkisini memnun edici görmesiyle ve seçeneklerin uygunluğu kişinin bir başkasını bulma ya da tek kalma ihtimaliyle ve ilişki sermayesi yatırım yapılan vaktin, emeğin, maddiyatın, içsel süreçlerin destekleriyle ilişkilidir (Rusbult, 1980).

Alan yazındaki araştırmalara göre yatırım düzeyi güçlü olan kişiler birlikteliklerini devam ettirmek amacıyla daha geliştirici davranışlar sergileme eğilimindedir. Bu davranışlar: olumlu bir iletişim yaklaşımıyla meseleleri değerlendirme, uzlaşma sağlama, sorunlar noktasında sabırla hareket ederek ortak noktada buluşmayı içermektedir (Büyükşahin,2005). Ters olarak ilişki memnuniyeti ve yatırım düzeyi düşük olan kişilerin çoğunlukla olumsuz tutumlar sergiledikleri gözlenmiştir. Bu davranışlara örnekler olarak partnerini dikkate

almama, ilişki sorunlarına ilgisiz yaklaşma ve ilişkiyi sonlandırma gibi tutumlar örnek gösterilebilir (Hasta,2002).

Etkileşim Kuramı sosyal psikoloji bağlamında geliştirilmiş fakat ele aldığı bağlantılar açısından ilişkisel konseptler için de kullanılarak ilişkinin başlangıcı, devam ettirilmesi veyahut sonlandırılmasında etkili olan etmenlerde bireysel süreçlerin öne çıktığına değinmiştir (Büyükşahin vd., 2005). Etkileşim Kuramı'na göre partnerler ilişkilerinden aldıkları doyumun derecesine göre kişisel değerlendirmede bulunurlar ve bu değerlendirmeler "karşılaştırma düzeyi" ile "seçenekler arası karşılaştırma" şeklinde biçimlenmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959). Bu kavramların içerdiği anlamlar şu şekildedir:

Karşılaştırma düzeyi; kişinin geçmiş ve mevcut olan ilişkilerinden elde etmiş olduğu getirilerin yaklaşık derecesi ile halihazırda olan ilişkisi bu ortalamanın üzerindeyse elde edilen doyum yüksek altındaysa düşük anlamına gelir. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyi; halihazırdaki ilişkiden elde edilen doyum olası ilişkilerle kıyaslandığında daha fazla doyum sağlıyorsa ilişki sürdürülür tersi durumda ise sonlandırılır (Büyükşahin vd., 2005). Kişilerarası ilişki yaklaşımı ile etkileşimi tanımlayan Hinde (1987)'nin modelinde ise kurulan karşılıklı etkinin kapsamı, kalitesi, paylaşılan noktalar ve bireylerin hem kendilerine hem de partnerine yönelik algısı ve bu algının akıldaki ideal ilişki ile uyumunun; birlikteliğin gelişim evresi ve devamlılığı açısından belirleyici olduğundan bahsedilmiştir (Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkilerin içerisinde bulunmak bireylerin ruhsal iyilik hallerini arttırması ve kişilerarası deneyimleri üzerinde önemli yansımalar oluşturması işleviyle göz önüne alındığında ilişki doyum kavramı son derece önemlidir (Fletcher vd., 2000). Kişilerin mutlu bir birliktelik içerisinde olarak ilişkilerinden tatmin sağlıyor olmalarının hem hayat memnuniyeti hem de genel mutlulukları üzerinde etki oluşturması ön görülmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1995). Romantik ilişkideki doyumun yüksek olmasının beraberinde hayat stresinin etkisinin gücü azalabilmekle birlikte halk sağlığıyla ilgili araştırma bulgularına göre olumlu birliktelikler erken ölüm ve rahatsızlıklara karşı koruyucu bir rol üstlenebilmektedir (Satici ve Deniz, 2018).

İlişki doyumunun anlaşılmasında bireylerin sahip olduğu bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki etkisinin önem arz ettiği alan yazın çalışmalarında sıklıkla ifade edilmiştir. John Bowlby 1950’lerde ve 1960’larda bağlanma temellerini insan beyninde erken dönemde birincil bakım vereniyle geliştirdiği etkileşim doğrultusunda oluştuğunu ve bu temsillerin hayat boyu devam ederek romantik ilişkilerdeki süreçleri etkilediğini ifade etmiştir (Levine ve Heller, 2010:16). Erken dönemde bağ; başlıca bakım verene yönelik olmakla beraber ilerleyen dönemlerde romantik ilişki içerisinde etkileşim sağlanan bireye evrilmektedir (Özel ve Karaköse, 2023). Diamond ve arkadaşları (2005) kişinin erken dönemde bakım vereniyle kurmuş olduğu etkileşimle ortaya çıkan bağlanma stiline gelecek dönemde romantik ilişki içerisinde partneriyle olan ilişkiye bakış açısını değiştirdiğini ifade etmişlerdir. Örneğin; Toronto Üniversitesi’nde gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada, güvenli ilişki kuran bireylerin ilişki memnuniyetlerinin uzun süreçte olumlu düzeyde seyrettiği ve güvensiz bağ kuran kişilerin ise süreç içerisinde doyum noktasında düşüş yaşadıkları tespit edilmiştir (Levine ve Heller, 2010:122). Gerçekleştirilen bir başka çalışmada güvensiz bağlanma (kaçıngan ve kaygılı) ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide negatif yönlü ilişki, güvenli bağlanma ile yüksek ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişki ortaya koyulmuştur (Çelik ve Erden, 2021). Bir başka çalışmada kaçıngan bağlanma biçimi ile romantik ilişki doyumu arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki; kaygılı bağlanma stili ile ise düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir (Müezzın ve Özer, 2024).

Bilişsel parametreler romantik ilişki doyumuna dair süreçleri anlamlandırmada önemli bir rol oynamaktadır. İlişki içerisinde partnerler birbirlerinin tutumlarına yönelik varsayımlarda bulunurlar bu durum genellikle doğru olmasına karşın rahatsız eden durumlar söz konusu olduğunda kişisel değerlendirmeler mantıksız inançları içerebilir ve böylelikle olumsuz duygular gelişebilmektedir (Grieger ve Alexander, 2019). Örneğin; kişinin “Partnerim beni gerçek manada seviyorsa her zaman geçirmek istediği vakit benimle olurdu.” gibi esnek ve gerçekçi olmayan kanaatleri ilişki içerisinde düş kırıklığı ve memnuniyetsizliğe neden olarak olumlu yaşantıların göz ardı edilmesine neden olabilmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004). Nitekim romantik ilişkiye

sahip 294 bireyin ilişkiye özgü irrasyonel inançları ve ilişki memnuniyetinin araştırıldığı bir çalışmada farklı düşünme ve cinsiyete dair akılcı olmayan inançların ilişki doyumu ile negatif ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Topkaya vd., 2021).

Erken dönem yaşantıları ve bu bağlamda gelişen faktörler bireylerin romantik ilişkileri üzerinde etki etmektedir. Erken dönem deneyimleri ve ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecindeki tutumları kişinin yetişkinlik dönemi ilişkilerindeki süreçlerini etkilemektedir (Wiggins vd., 2009). Psikolojik olarak kötü muamele görmüş ve bakım vereni tarafından ihmal ve istismara maruz kalmış bireyler duygusal gelişim süreçleri bağlamında zarar görerek oluşturdukları kişilerarası şemalar nedeniyle romantik birlikteliklerinde kötü davranışlara karşı savunmasız hale gelebilmektedirler (Riggs, 2010; Öztürk, 2015). Zarar verici yaşantılar neticesinde çocukluk döneminde sıklıkla sosyal duygusal gelişimin bozulması ve benliğe yönelik yanıltıcı algılara sahip olunmasıyla beraber devam eden yıllarda ilişkisel güçlükler görülebilmektedir (Grady vd., 2014). Örneğin Quan ve arkadaşları (2025) tarafından yapılan bir araştırmada çocukluk travmasının hem doğrudan hem de aracı olarak bağlanma ile romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı sonucu görülmüştür. Bir başka çalışmada travma, bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişkinin ortaya konulduğu gözlemlenmiştir (Çelebi ve Polat, 2019).

Erken çocukluk evresinde yaşanan ilişkisel anlamdaki eksikler ya da problemlerin neticesiyle oluşan bilişsel şemaların yetişkin dönemde ilişkisel pürüzlere ve ilişki tatmininin düşmesine neden olabileceği öne sürülmektedir (Rafaeli vd., 2022). Alan yazında bu duruma yönelik gerçekleştirilen çalışmalara rastlanmaktadır. Stiles (2004) çalışmasında romantik birlikteliklerdeki yakınlık derecesini değerlendirmiş ve duygusal yoksunluk, kusurluluk, terk edilme, haklılık şemalarına sahip olan bireylerin romantik süreçlerinde kurduğu yakınlık seviyelerinin daha düşük olduğunu gözlemlemiştir.

Romantik ilişki doyumunu açıklamada tatmin düzeyi üzerinde azaltıcı etkiye sahip olabilecek etmenlerin yanında bazı koruyucu psikolojik faktörlerin etkisinden bahsetmek mümkündür (Fletcher vd., 2015). Örneğin Diener ve arkadaşlarının (2010) gerçekleştirdiği çalışmada öznel iyi oluş düzeyinin yüksek

olması ile bireylerin ilişkiye dair daha pozitif perspektifle yaklaştıkları ve sağlıklı iletişim içerisinde bulundukları ifade edilmiştir. Başka bir çalışmada çiftlerin güçlü bir öz şefkat etkenine sahip olması ile çatışmaların çözümü, sorun giderme ve evlilik süreçlerinde istikrar gibi olumlu sonuçlarla bağlantılı olarak bireylerin kendiliklerine dair destekleyici bir fikre sahip oldukları ifade edilmiştir (Baker ve McNulty, 2011).

İlişki içerisinde partnerlerin birbirlerine yönelik sahip oldukları beklentiler ve gereksinimler yeterince doyuma ulaşmadığında ilişki içerisinde huzursuzluk hissi devreye girebilmekte ve romantik ilişki içerisindeki partnerler hüznün, terk edilme korkusu ve göz yaşı dökme gibi davranışlar sergileyebilmektedirler (Shaver ve Mikulincer, 2014). Araştırmalara göre düşük ilişki doyumuna sahip bireylerin birlikteliklerini devam ettirme konusunda zorluklar yaşadığı belirtilmiş ve ilişki memnuniyetini arttırmaya yönelik faaliyetler oluşturulmasının refah dolu ilişkilerin devam ettirilmesi açısından önem arz ettiği ifade edilmiştir (Ellis vd., 2010).

C. Öz Şefkat

1. Öz Şefkat Kavramı

Öz şefkat kavramı Neff (2003a) tarafından kişinin hayat serüveni içerisinde deneyimlediği acı, başarısızlıklar veyahut eksiklikler karşısında kendisine karşı nezaket içeren destekleyici ve kabul edici bir tutumu sahiplenmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Öz şefkatli bakış açısı kapsamında bireyin insan olmanın vazgeçilmez parçaları arasında hatalarını kabullenmesi şeklinde bir düşünce yapısına sahip olarak acıları anlayış ve bilinçle karşılama becerisinden bahsedilmektedir (Raes vd., 2011). Temelde bireyin sahip olduğu kendini kabullenme yöntemi olarak öz şefkat; bireyin içsel hassasiyetlerine karşı bakış açısını değiştirebilmektedir (Germer, 2022:110). Öz şefkat bireyin sevdiği bir kişiye karşı gösterdiği ilginin aynı şekilde kendisine gösterilmesinin farkındalığında olması ile yardım etme arzusunu ve çabasını kendi özüne yönlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Germer, 2022:14; Yıldırım ve Sarı, 2018).

Öz şefkati anlamlandırabilmek adına kavramın odağında yer alan ‘‘şefkat’’ bileşeninden bahsedilebilir. Latince *com* (ile) ve *pati* (acı çekmek) kelimelerinden türeyerek ‘‘birlikte kedere dahil olmak’’ anlamına gelen şefkat kavramı, bir ötekinin acısını algılayarak hassasiyet gösterme ve sıkıntıyı yatıştırma arzusunu içermektedir (Germer, 2022: 110; Goetz vd., 2010). Başkalarının yaşadığı acılara karşı duyarlılık göstermek ve onların acısına katlanarak nazik bir yaklaşımda bulunmak gibi etmenleri içeren şefkat; kolay bir tabirle ifade edildiğinde hatalı ya da başarılı olmama durumlarında ötekileri yargılamak yerine bu davranışları ortak insani kırgınlıklar biçiminde değerlendirerek anlayışla yaklaşmayı ifade etmektedir (Andiç, 2013). Aynı zamanda şefkat sosyal ilişkiler kurma yöntemlerinden biri olarak karşılıklı yakınlık ve empatiyi temel alan bir kavramdır (Matos vd., 2021). Bu bağlamda öz şefkat kişinin şefkat bileşenini dışa yöneltmekten ziyade kendisine sunmasını ve sancılı deneyimler karşısında hislerini bastırmayarak onları kabullenici bir tutumla kendisine duyarlı bir biçimde davranarak nezaket göstermesini kapsayan bir yaklaşımdır (Neff, 2003).

Doğu kültürlerinde asırlardır bilinen ve kökleri Budist düşünceden şekillenerek manevi doğu öğretilerine dayandığı ifade edilen öz şefkat kavramı; çağdaş psikoloji araştırmalarında gün geçtikçe daha fazla önem kazanan bir yaklaşım haline gelmektedir (Neff vd., 2007). Kişinin hem kendisine hem de başkasına şefkatli tutumunu duygusal ve psikolojik refah hali için temel alan Budist gelenekler içerisinde kişinin kendisine duyduğu şefkat ile diğerlerine duyduğu şefkat bütün bir yapıda değerlendirilmektedir (Neff, 2003a). Budist psikolojik değerlendirmelerde korkunun etiklerini azaltma noktasında merhamet ve sevecenlik gibi niteliklerin önemli olduğu ifade edilmektedir (Germer, 2022:12). Kristen Neff’in öncü araştırmaları ve kavramsallaştırma çalışmalarının öz şefkatin Batı psikoloji literatüründe yer bulmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Allen ve Leary, 2010). ‘‘Self compassion’’ şeklinde adlandırılmış olan öz şefkat kavramından literatürde ‘‘öz duyarlılık’’, ‘‘öz şefkat’’, ‘‘öz anlayış’’ gibi biçimlerde bahsedilebilmektedir (Atalay, 2018).

Öz şefkat kavramının tanımından bahsederken kavramın içeriğine yönelik ileri sürülen bazı yanlışlıklardan bahsedilebilir. Öz şefkat kendine acıma kavramı ile karıştırılmakla beraber temelde farklı şekilde ifade edilir. Kendine acıma halinde birey yalnız ve izole hissederek bu durumun sadece kendisine ait

olduğunu düşünerek problemlerine daha fazla odaklanırken öz şefkat kişinin duygularını fark ederek zorlukları insan deneyiminin evrensel bir parçası olarak görmesini ifade etmektedir (Germer ve Neff, 2019). Öz şefkat aynı zamanda ben merkezilik ile özdeşleşmeyerek bireyin başarısızlıklar ya da sorunlar karşısında kendine karşı sert bir tavır takınmak yerine kendine karşı anlayışlı olmasını ve eş zamanlı bir biçimde başkalarının da benzer hatalar yapabileceğini kabul etmesini destekleyen bir yaklaşımı içermektedir (Kıcalı, 2015; Neff ve Knox, 2017). Ayrıca öz şefkatin güçsüzlük veyahut korkaklık yerine kişilere daha büyük ruhsal direnç ve bilişsel uyum sağladığı yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Neff ve Germer, 2019). Öz şefkatli bireylerin yaşam amaçlarını gerçekleştirmede sorumluluk alarak başarısızlığı korku ile ilişkilendirmedikleri belirtilmektedir (Kuzu, 2018; Neff 2003b). Ayrıca öz şefkatin edilgenliği desteklemediğini ve tam tersi olarak sosyal bağları güçlendirerek zihinsel iyi oluşu teşvik ettiği ifade edilmektedir (Neff ve Knox, 2017).

Bireylerin yaşam deneyimleri içerisinde birçok zorlukla karşılaştıkları göz önüne alındığında kendi içsel dünyalarını keşfederek nazik ve anlayışlı bir tutumla yaklaşabilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Öz şefkat kişinin kendisine karşı kabullenici yaklaşımıyla pasif bir kabullenme yerine etkin bir baş etme becerisi olarak zorlu deneyimlerle sağlıklı bir biçimde mücadele etmesine katkı sağlayabilmektedir (Neff ve Germer, 2019; Neff, 2021). Kuramsal bağlamda öz şefkatin ruh sağlığını koruyucu ve güçlendirici bir rol üstlendiği öne sürülmektedir. Örneğin yapılan araştırmalarda öz şefkatin psikolojik dayanıklılık, subjektif iyi oluş, yaşam doyumu ve işlevsellik ile pozitif yönde; depresyon, endişe, madde kullanımı ve travma sonrası stres belirtileriyle negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Neff vd., 2007; Neff vd., 2008; Wei vd., 2011; Neff ve Vonk, 2009). Bununla birlikte Kurebayashi ve arkadaşları (2022) klinik olmayan örneklemin dışında ağır psikiyatrik hastalıklarla gerçekleştirdikleri çalışmada öz şefkatin psikolojik işlevsellik ve sosyal uyum üzerinde destekleyici bir etken olduğunu gösteren bulgulara ulaşmışlardır.

Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler eksikliklerinin ve güçlü olmayan yönlerinin bilincinde olmasına rağmen kendi benliğine karşı eleştirel bir tutumla yaklaşımdan ziyade şefkat ve anlayışla yaklaşarak (Neff, 2003a) zorlu yaşam olaylarında olumlu duygular geliştirebilir; böylelikle sahip olunan öz şefkat

tampon görevini üstlenebilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda öz şefkatin psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçları gözlenmiştir (Kiraz, 2025). Öz şefkat düzeyleri yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerini büyütme yaklaşımlarının daha az olduğu problem durumlarında daha sakin kaldıkları ve başarısızlık korkusuna rağmen azimle gayret gösterebildikleri ifade edilmektedir (Erus vd., 2024). Öz şefkat kişinin kendisine karşı nezaket içeren ve kabullenici bir tutum geliştirebileceği doğuştan gelen bir eğilim olsa da zaman içerisinde güçlendirilerek günlük yaşam deneyimlerine entegre edilebilme potansiyeli bulunan değerli bir beceri şeklinde ifade edilmektedir (Germer, 2022; Yarnell vd., 2015).

Pozitif psikoterapi yaklaşımıyla beraber odak noktası yalnızca olumsuz duygulanımlar üzerinde sınırlandırılmayıp aynı zamanda olumlu duyguların güçlendirilmesi ve bireysel potansiyelin açığa çıkartılarak geliştirilmesi üzerine yoğunluk verilmeye başlanmıştır (Germer, 2022:15). Bu doğrultuda şefkat temelli eğitimlerin terapötik katkılar sunduğu gözlemlenmiştir. Örneğin Jazaieri ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Şefkat Geliştirme Programı (CCT), kişilerin şefkat düzeylerini arttırmada işlevsel olarak etki sağlamış ve şefkatin geliştirebilir bir beceri olduğu ifade edilmiştir.

Şefkat Odaklı Terapi (CFT), Paul Gilbert öncülüğünde geliştirilen sosyal, nöropsikolojik ve evrimsel yaklaşımları bir araya getiren üçüncü dalga terapi yöntemi şeklinde tanımlanmaktadır (Gilbert, 2014). Şefkat Odaklı Terapi (CFT) ile bireylerin tehdit karşısında sakinleştirici sistemi uygulamaya koymada zorlandıkları zamanlarda bu zorlanmaları kalıtsal veya dışsal koşullar ile ilişkilendirilerek duygusal düzenleme sistemleri arasında dengesizliklerin giderilmesi amaçlanmaktadır (Belsky ve Beaver, 2011; Gilbert, 2014). Şefkat temelli terapötik bakış açısı kişinin kendi acısına karşı anlayışlı ve farkındalık temelli yaklaşmasını amaçlayan müdahaleler ile imgeleme, zihinsel-işsel yapılandırma ve meditasyon gibi tekniklerle kişinin kendisini sakinleştirme potansiyelini geliştirmeye odaklanmaktadır (Germer, 2009; Van der Brink ve Koster, 2015).

Öz şefkat; Kristenn Neff (2003a) tarafından öz nezakete karşı kendini yargılama, ortak insanlık deneyimine karşı yalıtım ve farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme şeklinde iki kutuplu süreklilik gösteren üç farklı unsur üzerinden

açıklanmıştır. Bu üç unsur deneyimsel anlamda farklılıklar göstermekle beraber karşılıklı bağlantı halinde olarak birbirlerinin gelişimi üzerinde destek sağlamaktadır (Akın vd., 2007).

2. Öz Şefkatin Bileşenleri

a. Öz sevecenlik (Öz Nezaket)

Bireyin kendisine sıcak, anlayışlı ve destekleyici bir tavırla yaklaşması ve tersi olan değersizleştirme-yargılama eğilimini yansıtan tutumları barındırmaması öz sevecenlik şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Bu unsur bağlamında kişi kendisine karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü bir yaklaşımı benimseyerek hataları, yanlışları ya da başarısızlıkları neticesinde kendisini keskin bir dille yargılamaktan kaçınma eğilimi içerisinde olabilmektedir (Neff vd., 2005). Öz sevecenliği düşük bireylerin kendilerine yönelik daha sık ve yoğun bir biçimde yargılama ile öz-eleştiri eğilimi içerisinde olabilecekleri ifade edilmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

b. Ortak insanlık algısı (Paylaşımların Farkında Olma)

Ortak insanlık deneyimi, insan olmanın olağan akışı içerisinde bir parça olarak bireyin zorlanmalar ve acılar üzerinde sadece kendisinin deneyim sahibi olmadığını farkında olması şeklinde ifade edilmektedir (Neff ve Germer, 2017). Birey yaşadığı olumsuz durumlarda sadece kendisinin etkilendiğini düşündüğünde yaşadığı bu süreçte tek kalmış hissedebilir ve çevresinden uzaklaşma eğilimi göstererek izole olmayı destekleyici davranışları sergileyebilmektedir (Neff, 2003a). Ortak insanlık anlayışı ise bu durumda kişinin kendisini etrafından soyutlamanın tersi olarak hayatın getirdiği kaçınılmaz zorlukların deneyimlenmesinin herkesin başına gelebileceğini fark etmesini içermektedir (Özyeşil vd., 2011).

c. Bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık, kişinin deneyimlediği zorlu ve sıkıntı verici duyguları ile sağlıklı bir biçimde yaklaşarak yargılamadan veyahut engellemeden dengeli bir biçimde karşı karşıya gelmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık sayesinde birey yoğun duygularını kontrol altına tutmak ve dizginlemek yerine onları olağan akışta karşılayarak ölçülü bir bakış açısı

geliştirebilmektedir (Finlay-Jones vd., 2015). Bireyin mevcut anı ve deneyimlerini belirgin bir biçimde kavramasına yardımcı olarak bilinçli farkındalık duygusal reflekslerini yönetmesini ve yaşadığı deneyimlere daha tarafsız bir bakış açısı geliştirmesine destek olabilmektedir (Deniz vd., 2017).

D. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki

1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Bebeklik yaşantısından itibaren başlayarak yaşam boyunca devam eden yakın ilişki ihtiyacı insanın sosyal varoluş süreci içerisinde deneyimlediği temel bir edimdir (Türk ve Aydemir, 2024). Özel bir yakınlık biçimi olarak ifade edilen romantik ilişkiler karşılıklı olarak kabul edilen sevgi göstergeleriyle belirginleşen kendine has bir ağırlık taşıyan sürekli ve isteğe bağlı etkileşimlerdir (Collins vd.,2009). Yakın ilişkiler farklı görünümelerde olabilmekle beraber kişilerarası süreçler içerisinde çeşitli krizler ve engeller ile karşılaşarak farklı yöntemlerle analiz edilir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Bireyler yaşamaya başladıkları andan itibaren nesneleriyle ilişki kurabilmek adına içgüdüler edinir ve oluşan bu nesne algısı ilerideki gerilimin ana unsurunu oluşturur (Kernberg, 2004). Bebeğin annesiyle kurmuş olduğu ilk etkileşimin tüm yaşam sürecinde duygusal ilişkilerinde kritik bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Klein, 2014). Bağlanma yapısı, anne- baba izleri, erken dönem yaşantılar ile genetik temellerin etkileşimi sonucunda bireyin sahip olduğu ilişki gelişimi şekillenmektedir (Roediger vd., 2015). Bu bağlamda erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin ilk nesneleriyle kurduğu ilişkinin niteliği ile ilişkili olmakla beraber kurulan bu ilişki yetişkin yaşantısı için bir model oluşturmaktadır. Bu oluşum kişilerin psikolojik süreçlerini, duygusal eş tercihlerini ve yetişkin dönemde kurulan romantik ilişkisini etkilemektedir (Faraji ve Başçelik, 2022; Young vd., 2009:40)

Romantik ilişkilerde ve evliliklerde yakınlık, uygunluk gibi süreçlerle anlamlı bir ilişkiye sahip olan erken dönem uyum bozucu şemalar kişilerin ebeveynleri ile kurdukları ilişkinin şekillenmesiyle ilişki memnuniyeti hissetme kabiliyeti üzerinde etkili olabilmektedir (Chatao ve Whisman, 2009). Erken

dönem uyum bozucu şemalar romantik ilişkiler bağlamında bireylerin davranış kalıplarını ve duygusal bağ kurma kabiliyetini etkileyebilmektedir (Mullinax ve Turner, 2024). Bireylerin yetişkinlik dönemi yaşantısında etkisini sürdüren şemaların doğrulayıcı kanıt arayışları ve karşıt bilgilerin göz ardı edilmesi gibi kişiler üzerindeki etki bırakan özellikleri ilişkisel süreçlerine yansıyabilmektedir (Welburn vd., 2002). Bu bağlamda ilişki doyumuna yönelik unsurları anlamlandırma sürecinde kişilerin ilişkiye dair içsel algılarının nasıl şekillendiğini anlamak önemli görülmektedir.

Partner seçiminde birey önceki ilişkisel süreçlerinin etkisinde kalarak oluşturmuş olduğu temsillerle bilinçdışı seçimler yapabilmektedir (Roediger vd., 2015: 55). Zira birey kendisine aşına gelen hislere ilgi duymaktadır ve uyumsuz şemaların oluşturduğu zihinsel-davranışsal kalıplar bireyin seçimleri üzerinde etkili olmaktadır (Young ve Klosko, 2019:15; Roediger, 2020:20). Bu durum kişinin erken dönemdeki geliştirdiği olumsuz ilişki kalıplarını ileriki dönemlerde bilindik ve cazip bir partnerle yeniden yaşama eğilimini ifade eden “şema kimyası” şeklinde tanımlanmaktadır (Arntz vd., 2021). İlişkilerde kimya oluşumu uyum ve çekim bağlamında belirli bir aşamaya kadar gerekli gibi gözükse de bu uyum; yoğun duygusal bağ, diğerinin idealleştirilmesi ve sonuç olarak aslında uygun olmayan partnere ilgili duyulması gibi faktörleri içerisinde barındırabilmektedir (Rafaeli vd., 2022:25). Örneğin, terk edilme veyahut istikrarsızlık şeması etkisiyle birey erken dönemde yaşadığı olumsuz reddedilme hissiyatını yeniden aktive edebilmek için genellikle duygusal anlamda erişilmesi zor ve güvenilirliği düşük partnerleri seçme eğilimi gösterebilmektedir (Simpson ve Rholes, 2012).

İlgili literatür incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara rastlanmaktadır.

Müezzın ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile çocukluk çağı travmalarının romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisinde duyu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmada çoklu regresyon analizine göre elde edilen bulgulara kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanının ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu saptanmıştır.

Ateş ve Arkar (2021) tarafından gerçekleştirilen erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği 17 yaş ve üzerinde 100 katılımcıya erişilen çalışmada kopukluk şemasındaki gelişmeyle birlikte ilişki doyumunun azaldığı gözlenmiştir. Aynı şekilde bireylerin özerklik düzeylerindeki yükselişin ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmacılara göre gerçekleştirilen çalışmaların kısıtlı olduğu ve Türkiye’de bu alana yönelik araştırmaların arttırılması gerektiği vurgulanmıştır.

Bayar (2021) çalışmasında 18 yaş ve üzerinde bulunan 460 kişinin erken dönem uyumsuz şemaları, bu şemalarla başa çıkma yöntemleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular incelendiğinde ilişki- evlilik doyumunun, erken dönem uyum bozucu şemalar ve baş etme stratejileri ile ilişkisinin negatif yönde olduğu görülmüştür. Özellikle duygusal yoksunluk, kendini feda ve terk edilme şemalarının; karşıt saldırı başa çıkma biçimi ile ilişki doyumuna negatif etkide bulunduğu saptanmıştır. Bununla beraber başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, bağımlılık, ayrıcalıklılık/ yetersiz öz denetim, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları ilişki doyumunu bağımsız olarak etkileyen biçimdedir.

Ödemiş (2023) bahsedilen diğer çalışmalardan farklı bir biçimde erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkiye dair doyum ve uyum varyasyonlarının ilişkilerini meta-analiz yöntemiyle incelemeyi amaçlamıştır. Bu bağlamda literatür taraması neticesinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerine yönelik yaşadıkları çatışmalar ile akademik başarıları üzerindeki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemalar ve şemalara bağlı olan bilişsel çarpıtmaların etkisi araştırılmış; ilişkili bulunan 20 çalışmanın verileri meta-analize dahil edilmiştir. Çalışmadaki araştırmalar değerlendirildiğine çiftlerin sahip olduğu uyum bozucu şemaların evlilik ilişkisi içerisindeki uyumu olumsuz yönde etkilediği bulgusunun genel anlamda ortak olduğu görülmüştür.

Eken ve Cihangir Çankaya (2022) en az 6 aydır romantik ilişki içerisinde bulunan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişkilerle ilgili psikolojik eğilimler üzerindeki değişkenlerin tahmin edici etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre romantik ilişkilerle bağlantılı psikolojik eğilimlerin, erken dönem uyum bozucu

şema alanlarıyla ilişkili olmasının yanında belirgin biçimde bozulmuş sınırlar ve başkaları yönelimlilik şema alanlarının romantik ilişki eğilimleriyle ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte, ayrılma ve reddedilme ile baskılanma şema alanlarının romantik ilişkiyle ilişkili eğilimleri yordama gücünün düşük olduğu görülmüştür. Rodriquez ve diğerlerinin (2020) araştırmasında aynı şekilde üniversite öğrencileri hedef alınmış ve erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stillerinin depresyon ile romantik ilişki doyumu üzerindeki etkileri çalışılmıştır. Bulgulara göre kusurluluk/utanç ve terk edilme şemaları düşük düzeyde romantik ilişki doyumuyla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin uyum bozucu şemalara olan etkiyi arttırdığı gözlenmiştir.

Üzerek ve Şarlak (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 368 evli birey ile çalışılmış erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilikte sorun çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sorun çözme becerileri ile erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve erken dönem uyumsuz şemalara ait alt boyutlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Şema alt boyutlarına dair duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, tehditler karşısında dayanıksızlık ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Izadi ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma ve ayrılık başvurusunda bulunan kişilerde evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi için Tahran şehrinde aile mahkemelerine başvuran 415 kişi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda uyumsuz şemaların geçerliliği ile boyun eğme, başarısızlık, kusurluluk, bağımlılık/yetersizlik, sosyal izolasyon, kendini feda, terk edilme ve haklılık/büyüklenmecilik arasında negatif ilişkilerin olduğu ve bu parametrelerin evlilik doyumu varyansının %43'ünü açıkladığı görülmüştür.

Esmaili ve diğerleri (2016) evli kadın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İslam Azad Üniversitesi'nde evli kadın öğrencilerden elde edilen verilerle analiz edilmiş bulgulara göre evlilik doyumu ile uyum bozucu şemalar arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki doyumu ile ilişkisinin yanında erken dönem uyum bozucu şemalarla bağlantılı bazı ilişkisel değişkenlerden ve bu değişkenlerin romantik ilişki doyumu ile olan bağlantılarından bahsedilebilir. Örneğin alan yazında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkiden alınan doyuma dair gerçekleştirilmiş araştırmaların olduğu görülmektedir.

Akılcı olmayan ilişki inançları bireyin ilişkilerinin yapısına, kendisine veyahut partnerine karşı kuralcı ölçüsüz ve esnek olmayan düşünce biçimleridir ve uzun süreçlerde bireylerin yaşantılarını olumsuz etkilemektedir (Ellis, 1986). Bu tanımlama ile bağdaşan erken dönem uyum bozucu şemalar da doğası gereği işlevsiz kalıplaşmış örüntüler (Young vd., 2009:13) şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda bireylerin romantik ilişkilerdeki algılarını ve tepkilerini çarpıtarak akılcı olmayan zarar verici ilişki inançlarının oluşabilmesine neden olabilmektedirler (Arntz vd., 2021). Aynı zamanda romantik ilişkilere yönelik yakınlık ve duygusal tatmin düzeyi üzerinde belirleyici etkisi bulunan inanç yapılarını hem anlamlandırmaya hem de bu inanç sistemlerinin kişilerin yaşamlarında nasıl gelişim gösterdiklerini incelemeye yönelik girişimler şema terapi kapsamında değerlendirilen alanlardan biridir. Akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının kişiler üzerindeki yoğunluğu arttıkça partnerler süreç içerisinde doyum, bağlı kalma ve emniyet noktasında zorlanarak partnerlerinin olumsuz yönlerine odaklanma eğilimi göstererek ilişkiyi sonlandırmaya yönelik riskli davranışlar içerisinde bulunabilirler (Beck, 2011). Literatür incelendiğinde bahsedilen teorik çerçeveyi destekleyen ve ilişki doyumu ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Bradbury ve Finchman (2000) yaptıkları çalışmada evlilik doyumunun düşük olmasıyla birlikte işlevsel olmayan inançların varlığının yoğun olması arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşmışlardır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada kişilerin cinsiyet rollerine dair katı inançlarının ilişki doyumunu azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Sarı ve Korkut Owen, 2016). Bir başka çalışmada Nar ve arkadaşları (2022) romantik ilişkisi bulunan bireylerde ilişki doyumunun ön görücüleri olarak ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esnekliğin rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda bireylerin sahip oldukları

akılcı olmayan inançların azaltılması ve bilişsel esnekliğin arttırılmasının ilişki doyum düzeyini arttırmak için önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişki

Erken dönem yaşantılarında bakım verenlerle kurulan ilişkiler kişinin kendisine yönelik geliştireceği şefkatli tutumun temelini oluşturmaktadır (Gilbert, 2005). Çocukluk çağında sevilme ve güvende olduğunu hissetme gibi gereksinimleri gereken biçimde yerine getirilmemiş kişilerin öz şefkati efektif bir şekilde kullanamadıkları belirtilmektedir (Germer ve Neff, 2014; Gilbert, 2005). Daha düşük öz şefkat düzeyi ile erken dönemde yaşanan örselenme ve travma yaşantılarının bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019; Pepping vd., 2015). Vettese ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirdiği bir araştırmada çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmış özellikle de duygusal ihmal ya da istismar yaşantısı deneyimlemiş bireylerin daha düşük düzeyde öz şefkat sergiledikleri görülmüştür.

Olumsuz çocukluk deneyimleri ve karşılanmamış duygusal gereksinimlerin etkisiyle şekillenen erken dönem uyum bozucu şemalar kişinin kendisine yönelik tutumlarını biçimlendirerek benliğine karşı işlevsel olmayan katı inançlar geliştirmesine neden olmaktadır (Young vd., 2003:15). Bireyin erken dönem yaşantılarıyla bağlantılı olarak geliştirdiği uyumsuz düşünce kalıpları, benliğine karşı eleştirel bir yaklaşım sergilemesine ve çevresine karşı izole bir hale gelmesine neden olabilmektedir (Akın, 2010; Neff 2003a). Örneğin kendini reddetme/utanç, kendini eleştirme ve duygusal kaçınma ile ilişkilendirilen ve erken dönemde biçimlenen duygusal şemaların bireyin kendi iç sesini acımasızlaştırarak öz şefkatin bileşenlerinin oluşturduğu pozitif algıya zarar verdiği belirtilmektedir (Faustino vd., 2020). Alan yazında erken dönem uyum bozucu şemalar ile öz şefkatin birlikte ele alındığı araştırmalarda (Akçer ve Bahayi, 2023; Güzey ve Çırakoğlu, 2025; Yakın vd., 2019; Besharat vd., 2015) çoğunlukla erken dönem uyum bozucu şemalar ile farklı değişkenler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün incelendiği görülmektedir.

Örneğin; Aydoğdu ve Yılmaz Sabancı (2024) araştırmalarında 440 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile sosyal kaygı semptomlarının ilişkisinde farkındalık ve öz şefkatin aracılığının

araştırıldığı çalışmada öz şefkatin bozulmuş özerklik şema alanı ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki korelasyonlara aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Akçer ve Bahayi (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile narsistik kişilik bozukluğu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre uyumsuz şema alanları ile öz şefkatin narsistik kişilik özellikleri üzerindeki etkisinde anlamlı ön görücüler olduğu ve öz şefkatin kurulan ilişkide aracılık rolünü üstlendiği görülmüştür. Ayrıca bu etkilerin ve öz şefkatin aracılık mekanizmasının kadın ve erkekler için farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Yakın ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile ruh sağlığı arasındaki etkileşime dair öz şefkatin ve duygu düzenlemenin aracı rolleri incelenmiştir. Elde edilen araştırma bulgularına göre öz-şefkatin erken dönem uyum bozucu şemalar ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracılık rolünü üstlendiği görülmüştür. EMS yükseldikçe öz şefkat düzeyinin düştüğü ve böylelikle yaşam doyumunun azalmasına yol açtığı gözlenmiştir.

Thimm (2017) çalışmasında erken dönem uyum bozucu şemalar, farkındalık, öz şefkat ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiler araştırılmış ve çalışmadan elde edilen bulgulara erken dönem uyum bozucu şemalar ile farkındalık ve öz şefkat arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca araştırma bulgularına göre düşük düzeyde farkındalık ve öz şefkatin, erken dönem uyum bozucu şemaların psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini ortaya çıkaran mekanizmalar olabileceği ifade edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda EMS odaklı müdahalelerde farkındalık ve öz-şefkat geliştirmeye yönelik çalışmaların önemli olduğu belirtilmiştir.

Tüm bunlarla birlikte öz şefkat, zorlayıcı yaşam deneyimlerine rağmen her canlının içinde bulunan doğal bir özellik olarak ortaya çıkabilmektedir. Olumsuz yaşam deneyimlerine yönelik öz şefkat, bireyin içsel dengesini korumasında yardımcı bulunan bir tampon işlevi görmek ve olumsuzluklara rağmen bireyin kendine karşı anlayış geliştirmesini destekleyebilmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016). Literatürde öz şefkatin olumsuz olarak değerlendirilebilecek deneyimlerin ve psikolojik belirtilerin birey üzerindeki etkisini hafifletici bir faktör olarak işlev

görebileceğini destekleyen araştırma bulgularının olduğu görülmüştür (Held ve Owens, 2015; Hammad vd., 2023; Korkmaz, 2018; Leary vd., 2017; MachBeth ve Gumley, 2012; Pyszkowska ve Stojek, 2022).

Örneğin; Pyszkowska ve Stojek (2022)'nin ortaya koyduğu 238 engelli bireyle gerçekleştirilen çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar, öz damgalama, psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öz damgalamanın erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğu ve psikolojik katılık ile olumsuz otomatik düşüncelerin bir örneği olarak yorumlanabileceği ortaya konulmuştur. Bu nedenle kendine karşı şefkatli bir tutumun ve psikolojik esnekliğin, öz damgalayıcı içeriklerin katılığını gevşettiği düşünülmüştür.

Held ve Owens (2015) evsiz gazilerde travmayla ilgili suçluluk duygusu üzerinde öz şefkatli eğitim programı etkilerini inceledikleri pilot çalışmada 4 haftalık eğitim sürecinin sonunda öz şefkat düzeyinde artış ve suçlulukta azalmalar gözlemlendiğini ifade etmişlerdir. Travmatik yaşantı deneyimlemiş bireylerde öz şefkatin depresyona ve anksiyeteye eşlik eden semptomların şiddetini azaltıcı etkisi açısından koruyucu bir unsur olarak değerlendirilebileceğini öne sürmüşlerdir.

MacBeth ve Gumley (2012) tarafından meta-analiz yöntemi ile öz şefkat ve psikopatoloji ilişkisinin araştırıldığı çalışmada daha yüksek seviyede öz şefkat düzeyinin daha düşük seviyedeki ruh sağlığı olumsuzluğu ve semptomlarıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Korkmaz (2018) gerçekleştirdiği araştırmasında öz şefkatin psikolojik belirtiler ile ilişkisini inceleyerek öz şefkatin terapilerde kullanım etkisine değinmiştir. Öz şefkat farkındalığının ruhsal anlamda iyi oluş hali ile olumlu; anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları belirtileri ile ilişki puan düzeyinin ise olumsuz olduğu ifade edilmiştir.

Samaie ve Farahani (2021) tarafından 275 lisans öğrencisiyle yürütülen araştırmada ruminasyon, öz yansıtma ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi ve öz şefkatin bu ilişkide düzenleyici rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Elde edilen araştırma bulgularına göre yüksek düzeyde öz şefkatin; ruminasyon ve stres arasındaki bağı zayıflatarak bu olumsuz döngüyü hafiflettiğini öz yansıma ve stres arasındaki ilişkiyi ise güçlendirdiği gözlemlenmiştir.

Leary ve diğerkleri (2017) tarafından gerçekleştirilen ve öz şekfat ile algılanan stresin psikolojik etkileri arasındaki ilişkiyi uzunlamasına inceleyen araştırmanın bulgularına göre yüksek düzeyde öz şekfate sahip bireylerin algılanan streten daha az etkilendikleri ve öz şekfatin algılanan stresin depresyon ile kaygı üzerindeki etkisini altı ay sonra ileriye dönük olarak zayıflattığı görülmüştür. Araştırma bulgusuna göre yüksek düzeyde öz şekfatin stres ve olumsuz sonuçlar arasındaki bağı zayıflatarak bireylere uzun vadeli süreçte duygusal fayda sağlayabileceğı ne sürülmüştür. Altun ve zer (2022) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada COVID-19 korkusu ve öz şekfat arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Derleme sonucunda elde edilen bilgilere göre yüksek öz şekfat düzeyine sahip bireylerin COVID-19 korkusunu daha az yaşadıkları ve bu korkuyla bağlantılı olarak öz şekfatin depresyon, anksiyete bozukluğu vb. ruhsal problemler üzerinde azaltıcı bir görev stlendiğı bildirilmiştir.

Özetle z şekfat ruh sağlığı konusundaki çalışmalarda olumlu düzeyde bir yansımayla sahipken düşük düzeyde öz şekfat ruh olumsuz ruh sağlığı aktivasyonlarıyla ilişkilendirilebilir. Alan yazındaki söz konusu araştırmalar bağlamında öz şekfatin, erken dönem uyum bozucu şemaların diğer değişkenler üzerindeki olumsuz olarak nitelendirilebilecek etkisini azalttığına yönelik sonuçlarına dikkat çekilmektedir. Fakat tüm bunlarla birlikte erken dönem uyum bozucu şemalarla öz şekfatin ilişkisini değerlendiren çalışmaların görece kısıtlı olduğu düşünülmektedir.

3. z şekfat ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Romantik birliktelikler kişinin duygusal gereksinimlerinin karşılandığı ve benlik anlayışlarının biçimlendiği dinamikler olup bu süreçte sahip olunan bazı içsel psikolojik faktörler kurulan bu ilişkinin niteliğini etkileyebilmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). z şekfatin duygusal denge bağlamında etkili bir düzenleme yaklaşımı olduğu hem de psikolojik uyum yeteneğini kuvvetlendiren önemli bir kaynak niteliği taşıdığı yapılan araştırmalarda ifade edilmektedir (Finlay ve Jones, 2017; Trompetter vd., 2017). Kişi sıkıntı verici yaşam deneyimlerini ve bu bağlamda ortaya çıkan duygularını kabullenerek kendisine karşı şekfat ve anlayış içeren bir tavır geliştirdiğinde sadece kendisiyle olan ilişkisinde değil

başkalarıyla kurmuş olduğu ilişki içerisinde de hoşgörü, kabulleniş ve empatiyi daha rahat ortaya koyarak diğerlerinin duygusal ihtiyaçlarını tanıma ve kabul etme kabiliyetini geliştirebilmektedir (Germer, 2009; Yarnell ve Neff, 2013). Araştırmalarda yüksek düzeyde öz şefkat geliştiren kişilerin diğerleriyle içten bir ilişki geliştirme ve güven temelli ilişkiler oluşturma konusunda daha istekli oldukları sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir (Yarnell ve Neff, 2013; Neff ve McGehee, 2010).

Öz şefkatin yalnızca bireysel iyi oluşla ilişkilendirilmediği kişilerarası ilişkiler perspektifinde önemli bir etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Lathren vd., 2021). Yüksek düzeyde öz-şefkat geliştirmiş olan bireylerin kişisel gereksinimlerine anlayışla yaklaşan ve duygusal yumuşaklık gösterme eğiliminde olan bireyler oldukları belirtilmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkisel süreçleri içerisinde partnerlerine yönelik merhametli, anlayışlı ve cesaretlendirici tutumlar sergilediği görülürken öz şefkat düzeyi düşük olan bireylerin daha müdahaleci, duygusal anlamda mesafeli ve otoriter iletişim biçimleri sergilediği gözlenebilmektedir (Neff ve Pommier, 2013). Bireylerin yüksek düzeyde öz şefkate sahip olduklarında yalnızca kendilerine veyahut partnerlerine birincil değer vermek yerine ilişki içerisinde özgün bir biçimde kendilerini ifade edici bir iletişim sergilemeleri ve karşılıklı uzlaşmaya yakın olma ihtimalleri güçlü olarak görülmektedir (Crocker ve Canevello, 2008).

Öz şefkatin romantik ilişkilerdeki işlevine ve etkisine yönelik kuramsal açıklamalar, öz şefkatin ilişki dinamikleriyle ilişkisini anlamada önemli görülmektedir. Bu bağlamda alan yazında çerçeveyi destekleyen ve öz şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye öncülük eden araştırmaların olduğu görülmüştür.

Örneğin Jacobson ve arkadaşlarının (2018) minimum 3 aydır romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencisi bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmada öz şefkatin; ilişki doyumu ve çiftler arası adalet algısı, uyum düzeyi ve çatışma çözme becerileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kaya ve arkadaşları (2022) çalışmalarında 356 hemşire öğrencisinde öz şefkatin ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde çatışma çözme becerileri üzerindeki etkisini araştırmışlardır.

Araştırma bulgularına göre öz şefkatin hem ilişki doyumu hem de çatışma çözme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Neff ve Beretvas (2013) araştırmasında 104 çift bireyle çalışılmış ve kişilerin bildirdikleri öz şefkat düzeyleri ile partnerlerini ilişki davranışlarına dair değerlendirilmeleri ilişkilendirilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre daha pozitif ilişki davranışları sergiledikleri görülmüş ve öz şefkatin olumlu ilişki davranışlarını tahmin etme noktasında bağlanma stilinden ve benlik saygısından daha güçlü bir belirleyici olduğu ifade edilmiştir.

1 ila 10 yıllık evlilik geçmişine sahip 200 çiftle gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgulara göre kadınlarda evlilik doyumunun öz şefkat ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu; erkeklerde ise affetmenin daha belirleyici olduğunu gözlemlenmiştir. Genel olarak özellikle genç çiftlerde öz şefkat ve kısmen affetme, evlilik doyumunun güçlü yordayıcıları olarak öne çıkmıştır (Fahimdanesh vd., 2020). Evli bireylerle yürütülen bir başka çalışmada; Özkoçak (2022) tarafından öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki etkisinin incelenmesiyle bireylerin sahip oldukları öz şefkat puanlarının atmasının kendi ilişkisel yılmazlıkları üzerinde olumlu etki yarattığı fakat partnerinin ilişkisel yılmazlığı üzerinde bir etki oluşturmadığı görülmüştür.

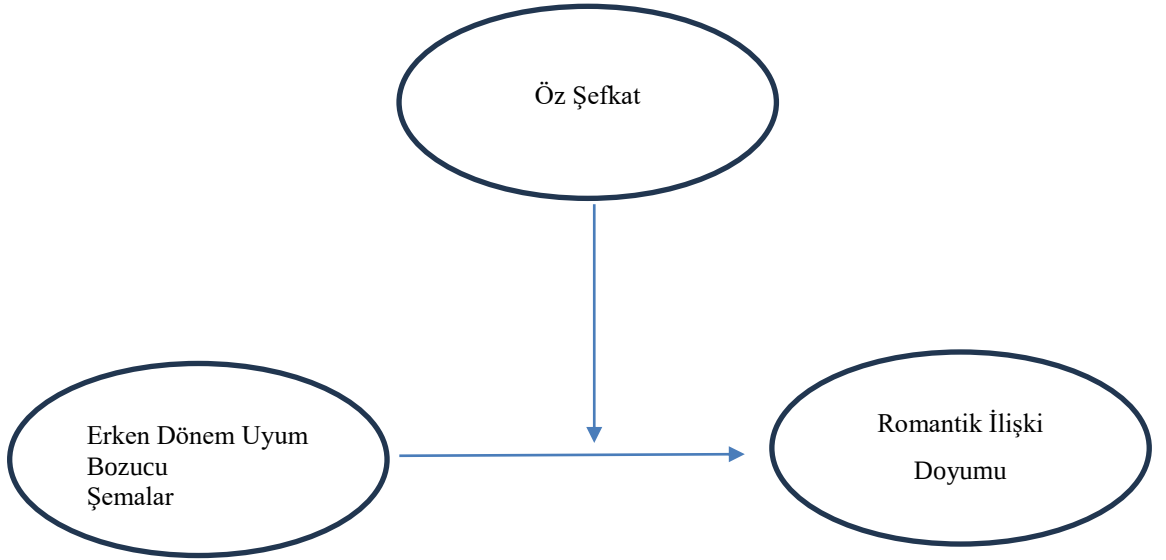
Ek olarak öz şefkatin ilişki doyumu ile pozitif etkileşime sahip olduğu düşünülen çatışma çözme, duygu düzenleme ve etik karar verme gibi ilişkisel süreçlerle bağlantılı olarak kişilerarası etkileşimi destekleyen psikolojik bir unsur olarak öne çıktığı belirtilmektedir (Erkoç ve Lofti, 2021; Gür ve Çapri, 2023). Bununla birlikte öz şefkat romantik ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilecek deneyimlere karşı koruyucu bir rol üstlenebilmektedir. Örneğin Tendler ve Petersen (2021)'in araştırma bulgularına göre öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin bilişsel ve duygusal anlamda daha az kıskanç olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle, yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin partnerlerinin bir başkasıyla yakınlaşacağı düşüncesi ile sıkıntılı ruh halini yaşıyor olma ihtimallerinin daha düşük olduğu ifade edilmiştir.

III. YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırma modeli, araştırmanın örneklem grubu, kullanılan veri toplama araçları, verilerin elde edilme ve analiz aşamalarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

A. Araştırma Modeli

Araştırma, erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolünü ele alacaktır. Araştırma yöntemi bakımından nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modelinde oluşturulmuştur. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak ve neden-sonuç ilişkisine dair bilgiler ortaya koymak için kullanılan araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2020). Bağımsız değişken erken dönem uyum bozucu şemalar, bağımlı değişken romantik ilişki doyumu, düzenleyici değişken ise öz şefkattir. Araştırmanın modeli aşağıdaki gibidir:



Şekil 1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

B. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan kadın ve erkek yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 18-60 yaş aralığındaki romantik ilişkisi bulunan (evli, nişanlı, sevgili) 513 bireyden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini kapsayan katılımcılara kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi araştırma bağlamında zaman ve erişim noktasında fayda sağlaması bakımından tercih edilmiş olup bu yöntem ile araştırmacı belirlenen katılımcı sayısına ulaşana kadar erişimi en kolay katılımcıları sürece dahil etmektedir (Erişti, 2013). Katılımcılara isteğe bağlı katılım esas alınarak Google Forms üzerinden oluşumu sağlanan anket ile ulaşılmış ve Mart 2025 ile Mayıs 2025 aralığında verilerin toplanması tamamlanmıştır. Google Forms üzerinden biçimlendirilen bağlantıda ilk olarak Bilgilendirme Onam Formu ile araştırmaya dair bilgilendirme yapılarak onay doğrultusunda katılımcılar araştırma sürecine dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında 545 gönüllü katılımcıya ulaşılmış; belirlenen ölçütler doğrultusunda uygun bulunmayan 32 katılımcı araştırma kapsamı dışında değerlendirilmiştir. Örneklem özelliklerine yönelik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Çizelge 1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Yaş	$\bar{X} \pm SS$ (Min-Maks)	29.26 $\pm$ 8.35 (18-60)	
Cinsiyet	Kadın	299	58.3
	Erkek	214	41.7
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	18	3.5
	Lise	57	11.1
	Ön Lisans	86	16.8
	Lisans	262	51.1
	Lisansüstü	90	17.5
İlişki Durumu	Evli	198	38.6
	Nişanlı	51	9.9
	Sevgili	264	51.5
İlişki Evlilik Süresi	0-6 ay	87	17.0
	6 ay- 1 yıl	80	15.6
	1- 3 yıl	132	25.7
	3-6 yıl	81	15.8
	6-10 yıl	47	9.2
	10 yıl ve üzeri	86	16.8
	Total	513	100.0

Yukarıdaki verilere göre, araştırmaya katılanların yaşlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, katılımcıların yaşlarının 18 ile 60 arasında değiştiği görülmüştür. Yaş ortalaması $\bar{X} = 29.26$ ve standart sapması $SS=8.35$ olarak saptanmıştır. Katılımcıların %58.3'ü ($n = 299$) kadın, %41.7'si ($n = 214$) erkektir. Eğitim düzeyine göre katılımcıların %3.5'i ($n = 18$) ortaöğretim, %11.1'i ($n = 57$) lise, %16.8'i ($n = 86$) ön lisans, %51.1'i ($n = 262$) lisans ve %17.5'i ($n = 90$) lisansüstü mezunudur. İlişki durumu bakımından katılımcıların %38.6'sı ($n = 198$) evli, %9.9'u ($n = 51$) nişanlı ve %51.5'i ($n = 264$) sevgili olduğunu belirtmiştir. İlişki veya evlilik süresi incelendiğinde, %17.0'ı ($n = 87$) 0–6 ay, %15.6'sı ($n = 80$) 6 ay–1 yıl, %25.7'si ($n = 132$) 1–3 yıl, %15.8'i ($n = 81$) 3–6 yıl, %9.2'si ($n = 47$) 6–10 yıl ve %16.8'i ($n = 86$) 10 yıl ve üzeri süredir ilişki içerisinde. Araştırmaya toplam 513 kişi katılmıştır.

C. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, ilişki türü ve ilişki/evlilik süresi gibi demografik kategorilere ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

2. Young Şema Ölçeği-KF3 (YŞÖ-KF3)

Araştırma kapsamında katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmek amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Formu- 3 kullanılmıştır. Ölçek Jeffrey Young (1990) tarafından geliştirmekle beraber Türkiye'de Karaosmanoğlu, Soygüt ve Çakır (2009) tarafından üniversite örneklem grubuyla geçerlilik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 90 maddeden oluşan ve 6'lı Likert tipi yanıtlama formatına sahip bir değerlendirme formudur. Katılımcılardan beklenen her bir ifadeyi kendilerine en uygun biçimde yanıtlamaları beklenmektedir. Orijinal formda bulunan 18 şema alanı Beş temel şema alanı altında sınıflandırılmış olarak 14 alt şema boyutu şeklinde Türkiye bağlamında gerçekleştirilen kültürel geçerlilik analizi sonucunda belirlenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği amacıyla sağlanan korelasyon analizine göre, şema boyutlarıyla bağlantılı değerler $r=.66$ ile $.82$ arasında; şema alanlarına ilişkin değerler ise $r=.66$ ile $.83$ arasında farklılaşmaktadır. Buna ek olarak

Cronbach alfa katsayıları iç tutarlılıkla bağlantılı olarak şema boyutları için .63 ile .80; şema alanları için ise .53 ile .81 şeklinde belirtilmiştir. Sonuçlar bağlamında ölçme aracının zamana karşı tutarlılığı ve içsel bütünlüğü açısından güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

3. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Öz-Duyarlılık Ölçeği, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş ve Akın Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşur: öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme. Maddeler 5'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Orijinal formu bağlamında iç tutarlılık katsayısı .75 ile .81 arasında, test-tekrar test güvenilirliği ise .80 ile .88 arasında değişmektedir. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısının alt boyutlar için .72 ile .80 arasında olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken, ters kodlanan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları düzeltilerek tüm boyutların ortalaması alınmaktadır. Elde edilen yüksek puanlar daha fazla öz-duyarlılık düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutu için puanlandırma sistemi ayrı olarak yapılmaktadır (Raes vd., 2011). Ters kodlanan alt ölçekler bağlamında, ters kodlanmadan önce daha az öz-duyarlılık ifade etmekten ters kodlandıktan sonra daha fazla öz-duyarlılık anlamına gelmektedir. Ölçek skoru hesaplama yapılmasının istenmesi durumunda; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alanlarının ters kodlanmış hallerinin kullanılması gerekmektedir.

4. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

İDÖ, İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yedi maddeden ve 7'li Likert tipinden oluşan ölçek, katılımcıların ilişki doyum düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Puanların yüksek olması, ilişki doyumunun yüksek olduğunu; düşük olması ise doyumun düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekte 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Toplam puan aralığı 7-49 arasında değişir ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, Cronbach's Alfa katsayısı .71 olarak tespit edilmiştir.

D. Veri Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi IBM SPSS Statistics 27 programı ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi; demografik gruplara göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için ise Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Grup rneklem büyüklüğü 30'un parametrik olmayan bir yöntem olarak Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2021). Araştırmanın birincil hipotezini sınamak üzere, bağımsız bir değişkenin (X) bağımlı bir değişken (Y) zerindeki etkisinin üçüncü bir değişkenin (Z) düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla düzenleyicilik (moderasyon) analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, Hayes (2017) tarafından geliştirilen Model 1 temel alınarak ve SPSS için PROCESS Macro (v4.2) eklentisi kullanılarak yürütülmüştür. Düzenleyicilik etkisinin varlığı ve gücü, modeldeki $X \times Z$ etkileşim teriminin istatistiksel anlamlılığı üzerinden değerlendirilmiştir. Bu etkileşim teriminin anlamlılığı, 5.000 bootstrap örneklemini ile elde edilen %95'lik güven aralığı temelinde incelenmiş ve sıfır değerini kapsamayan bir aralık, anlamlı bir düzenleyici etkiye işaret etmiştir.

IV. BULGULAR

A. Betimsel İstatistik Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada kullanılan Young Şema Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyutlarına ait betimsel istatistikler ve normal dağılım özelliklerini yansıtan basıklık ve çarpıklık katsayıları sunulmuştur.

Çizelge 2 Young Şema Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık Katsayılarının Değerlendirilmesi

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	513	5	27	9.47	4.89	0.99	1.21
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	513	7	42	17.64	6.80	0.04	0.57
YŞÖ-Kusurluluk	513	6	29	9.96	4.92	1.69	1.49
YŞÖ-Duyguları Bastırma	513	5	30	11.84	5.22	-0.15	0.57
YŞÖ-İç İç Geçme/Bağımlılık	513	9	39	16.60	7.52	0.15	1.00
YŞÖ-Terk Edilme	513	5	28	9.49	4.70	1.30	1.26
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	513	5	30	12.38	5.35	0.20	0.66
YŞÖ-Başarısızlık	513	6	36	11.91	5.52	1.38	1.22
YŞÖ-Karamsarlık	513	5	30	12.97	5.92	0.06	0.72
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	513	7	41	23.27	6.70	-0.25	0.01
YŞÖ-Kendini Feda	513	5	30	15.31	5.45	-0.31	0.24
YŞÖ-Cezalandırılma	513	6	36	20.05	6.22	-0.44	-0.06
YŞÖ-Yüksek Standartlar	513	3	18	9.62	4.01	-0.76	0.17
YŞÖ-Onay Arayıcılık	513	6	36	20.73	6.75	-0.71	-0.08
Öz Duyarlılık Ölçeği	513	1	5	3.16	0.71	0.02	-0.05
Öz Sevecenlik	513	1	5	3.11	0.90	-0.19	-0.49
Öz Yargılama	513	1	5	3.20	0.87	-0.22	-0.30
Paylaşımların Bilincinde Olma	513	1	5	3.07	0.88	0.01	-0.14
İzolasyon	513	1	5	3.28	0.91	0.07	-0.38
Bilinçlilik	513	1	5	3.19	0.88	-0.30	-0.11
Aşırı Özdeşleşme	513	1	5	3.10	0.93	-0.49	-0.17
İlişki Doyum Ölçeği	513	7	49	38.50	10.0	-0.77	-0.19

2

Araştırmada kullanılan Young Şema Ölçeği (YŞÖ), Öz Duyarlılık Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği 'ne ait betimsel istatistikler ve normallik dağılım

göstergeleri 513 katılımcıdan elde edilen verilerle incelenmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -0.49 ile 1.49 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.77 ile 1.69 arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Tüm bu değerlerin, parametrik testlerin ön koşulu olan normal dağılım varsayımı için referans kabul edilen ± 2 aralığında olduğu görülmektedir (George ve Mallery, 2010).

Sonuç olarak, incelenen tüm değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık katsayıları, veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir. Bu bulgu, araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla yapılacak olan korelasyon, regresyon veya varyans analizi gibi parametrik istatistiksel işlemler için veri setinin uygun ve sağlam bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

B. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde, temel araştırma değişkenleri olan erken dönem uyum bozucu şemalar, öz şefkat ve ilişki doyumu arasındaki doğrusal ilişkilerin yönünü ve gücünü saptamak amacıyla yürütülen Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3 Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1-Yaş	--																						
2-Duygusal Yoksunluk	.06	1																					
3-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.08	.60**	1																				
4-Kusurluluk	-.07	.61**	.58**	1																			
5-Duyguları Bastırma	-.09*	.47**	.56**	.51**	1																		
6-İç İç	-.03	.56**	.56**	.74**	.48**	1																	
Geçme/Bağımlılık																							
7-Terk Edilme	-.11*	.53**	.59**	.69**	.42**	.69**	1																
8-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.08	.40**	.65**	.48**	.46**	.51**	.56**	1															
9-Başarısızlık	-.06	.49**	.52**	.70**	.42**	.74**	.66**	.45**	1														
10-Karamsarlık	-.11*	.29**	.60**	.45**	.37**	.54**	.54**	.60**	.50**	1													
11-Ayrıcalıklılık-Yetersiz Özdenetim	-.13**	.15**	.37**	.11*	.31**	.15**	.17**	.39**	.19**	.30**	1												
12-Kendini Feda	.15**	.37**	.42**	.29**	.30**	.44**	.39**	.38**	.35**	.40**	.35**	1											
13-Cezalandırılma	.08	.30**	.46**	.29**	.36**	.33**	.33**	.49**	.27**	.42**	.47**	.50**	1										
14-Yüksek Standartlar	-.14**	.21**	.29**	.16**	.31**	.21**	.22**	.29**	.13**	.24**	.39**	.31**	.37**	1									
15-Onay Arayıcılık	-.13**	.22**	.46**	.25**	.28**	.35**	.44**	.49**	.34**	.46**	.51**	.47**	.57**	.48**	1								
16-Öz Duyarlılık Ölçeği	.18**	-.29**	-.49**	-.41**	-.27**	-.46**	-.49**	-.37**	-.46**	-.54**	-.17**	-.33**	-.29**	-.23**	-.39**	1							
17-Öz Sevecenlik	.13**	-.23**	-.44**	-.36**	-.24**	-.39**	-.42**	-.37**	-.38**	-.48**	-.25**	-.28**	-.34**	-.25**	-.40**	.85**	1						
18-Öz Yargılama	.19**	-.27**	-.50**	-.39**	-.29**	-.40**	-.45**	-.36**	-.42**	-.51**	-.22**	-.31**	-.33**	-.22**	-.46**	.80**	.74**	1					
19-Paylaşımların Bilincinde Olma	.12**	-.20**	-.30**	-.26**	-.17**	-.33**	-.33**	-.17**	-.30**	-.31**	-0.08	-.23**	-.12**	-.13**	-.18**	.75**	.52**	.41**	1				
20-İzolasyon	.14**	-.21**	-.30**	-.30**	-.13**	-.37**	-.35**	-.23**	-.35**	-.40**	-0.02	-.21**	-0.08	-.10*	-.18**	.77**	.52**	.46**	.61**	1			
21-Bilinçlilik	.12**	-.24**	-.31**	-.28**	-.17**	-.32**	-.32**	-.20**	-.33**	-.32**	-0.02	-.22**	-.12**	-.14**	-.19**	.77**	.52**	.43**	.63**	.65**	1		
22-Aşırı Özdeşleşme	.14**	-.23**	-.45**	-.33**	-.24**	-.37**	-.42**	-.38**	-.37**	-.49**	-.16**	-.30**	-.32**	-.23**	-.37**	.79**	.66**	.66**	.44**	.48**	.49**	1	
23-İlişki Doyum Ölçeği	.05	-.24**	-.37**	-.35**	-.26**	-.36**	-.44**	-.35**	-.33**	-.36**	-.18**	-.19**	-.22**	-.14**	-.28**	.40**	.36**	.37**	.29**	.28**	.29**	.27**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Yapılan korelasyon analizine göre, Yaş ile Duyguları Bastırma ($r = -.09, p < .05$), Terk Edilme ($r = -.11, p < .05$), Karamsarlık ($r = -.11, p < .05$), Ayrıcalıklılık-Yetersiz Özdenetim ($r = -.13, p < .01$), Yüksek Standartlar ($r = -.14, p < .01$) ve Onay Arayıcılık ($r = -.13, p < .01$) arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kendini Feda alt boyutu ile de düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .15, p < .01$). Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk, İç İç Geçme/Bağımlılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık ve Cezalandırılma alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ($r = .18, p < .01$) ve alt boyutları olan Öz Sevecenlik ($r = .13, p < .01$), Öz Yargılama ($r = .19, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = .12, p < .01$) ve İzolasyon ($r = .14, p < .01$) ile Yaş arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yaş ile Bilinçlilik ($r = .12, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = .14, p < .01$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlişki Doyum Ölçeği ile ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$).

Duygusal Yoksunluk puanları ile Öz Şefkat ($r = -.29, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.23, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.27, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.20, p < .01$), İzolasyon ($r = -.21, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.24, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.23, p < .01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik puanları ile Öz Şefkat ($r = -.49, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.44, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.50, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.30, p < .01$), İzolasyon ($r = -.30, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.31, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.45, p < .01$) puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Kusurluluk puanları ile Öz Şefkat ($r = -.41, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.36, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.39, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.26, p < .01$), İzolasyon ($r = -.30, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.28, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.33, p < .01$) puanları arasında zayıf ve orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Duyguları Bastırma puanları ile Öz Şefkat ($r = -.27, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.24, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.29, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.17, p < .01$), İzolasyon ($r = -.13, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.17, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.24, p < .01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

İç İçe Geçme/Bağımlılık puanları ile Öz Şefkat ($r = -.46, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.39, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.40, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.33, p < .01$), İzolasyon ($r = -.37, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.32, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.37, p < .01$) puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Terk Edilme puanları ile Öz Şefkat ($r = -.49, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.42, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.45, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.33, p < .01$), İzolasyon ($r = -.35, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.32, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.42, p < .01$) puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık puanları ile Öz Şefkat ($r = -.37, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.37, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.36, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.17, p < .01$), İzolasyon ($r = -.23, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.20, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.38, p < .01$) puanları arasında zayıf ve orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Başarısızlık puanları ile Öz Şefkat ($r = -.46, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.38, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.42, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.30, p < .01$), İzolasyon ($r = -.35, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.33, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.37, p < .01$) puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Karamsarlık puanları ile Öz Şefkat ($r = -.54, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.48, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.51, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.31, p < .01$), İzolasyon ($r = -.40, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.32, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.49, p < .01$) puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Ayrıcalıklılık-Yetersiz Özdenetim puanları ile Öz Şefkat ($r = -.17, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.25, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.22, p < .01$) ve Aşırı

Özdeşleşme ($r = -.16, p < .01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Kendini Feda puanları ile Öz Şefkat ($r = -.33, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.28, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.31, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.23, p < .01$), İzolasyon ($r = -.21, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.22, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.30, p < .01$) puanları arasında zayıf ve orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Cezalandırılma puanları ile Öz Şefkat ($r = -.29, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.34, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.33, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.12, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.12, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.32, p < .01$) puanları arasında zayıf ve orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Yüksek Standartlar puanları ile Öz Şefkat ($r = -.23, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.25, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.22, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.13, p < .01$), İzolasyon ($r = -.10, p < .05$), Bilinçlilik ($r = -.14, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.23, p < .01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Onay Arayıcılık puanları ile Öz Şefkat ($r = -.39, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = -.40, p < .01$), Öz Yargılama ($r = -.46, p < .01$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = -.18, p < .01$), İzolasyon ($r = -.18, p < .01$), Bilinçlilik ($r = -.19, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = -.37, p < .01$) puanları arasında zayıf ve orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

İlişki Doyum Ölçeği puanları ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r = -.37, p < .01$), Kusurluluk ($r = -.35, p < .01$), İç İç Geçme/Bağımlılık ($r = -.36, p < .01$), Terk Edilme ($r = -.44, p < .01$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r = -.35, p < .01$), Başarısızlık ($r = -.33, p < .01$) ve Karamsarlık ($r = -.36, p < .01$) arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca Duygusal Yoksunluk ($r = -.24, p < .01$), Duyguları Bastırma ($r = -.26, p < .01$), Ayrıcalıklılık-Yetersiz Özdenetim ($r = -.18, p < .01$), Kendini Feda ($r = -.10, p < .01$), Cezalandırılma ($r = -.22, p < .01$), Yüksek Standartlar ($r = -.14, p < .01$) ve Onay Arayıcılık ($r = -.28, p < .01$) arasında da düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

İlişki Doyum Ölçeği puanları ile Öz Şefkat toplam puanı ($r = .40, p < .01$), Öz Sevecenlik ($r = .36, p < .01$) ve Öz Yargılama ($r = .33, p < .01$) arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Paylaşımların Bilincinde Olma ($r = .28, p < .01$), İzolasyon ($r = .26, p < .01$), Bilinçlilik ($r = .28, p < .01$) ve Aşırı Özdeşleşme ($r = .27, p < .01$) alt boyutları ile de düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

C. Düzenleyici Analizi Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde, erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu üzerindeki etkisinde öz şefkatin düzenleyici bir role sahip olup olmadığını test etmek amacıyla yürütülen düzenleyici rol analizi bulguları sunulmuştur.

Çizelge 4 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

	B	SH	t	p	Alt Sınır	%95 GA Üst Sınır
Duygusal Yoksunluk X Öz Şefkat	0.35	0.12	3.00	0.003**	0.12	0.57
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik X Öz Şefkat	0.27	0.07	3.97	<.001***	0.14	0.41
Kusurluluk X Öz Şefkat	0.34	0.12	2.88	0.004**	0.11	0.58
Duyguları Bastırma X Öz Şefkat	0.34	0.10	3.25	0.001**	0.13	0.54
İç İç Geçme/Bağımlılık X Öz Şefkat	0.21	0.08	2.79	0.005**	0.06	0.36
Terk Edilme X Öz Şefkat	0.39	0.11	3.71	<.001***	0.18	0.60
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık X Öz Şefkat	0.33	0.10	3.42	0.001**	0.14	0.52
Başarısızlık X Öz Şefkat	0.20	0.09	2.30	0.022*	0.03	0.38
Karamsarlık X Öz Şefkat	0.20	0.08	2.38	0.018*	0.04	0.37
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim X Öz Şefkat	0.26	0.08	3.22	0.001**	0.10	0.42
Kendini Feda X Öz Şefkat	0.12	0.10	1.21	0.227	-0.08	0.32
Cezalandırılma X Öz Şefkat	0.25	0.08	3.10	0.002**	0.09	0.41
Yüksek Standartlar X Öz Şefkat	0.06	0.14	0.46	0.648	-0.21	0.34
Onay Arayıcılık X Öz Şefkat	0.26	0.08	3.37	0.001**	0.11	0.41

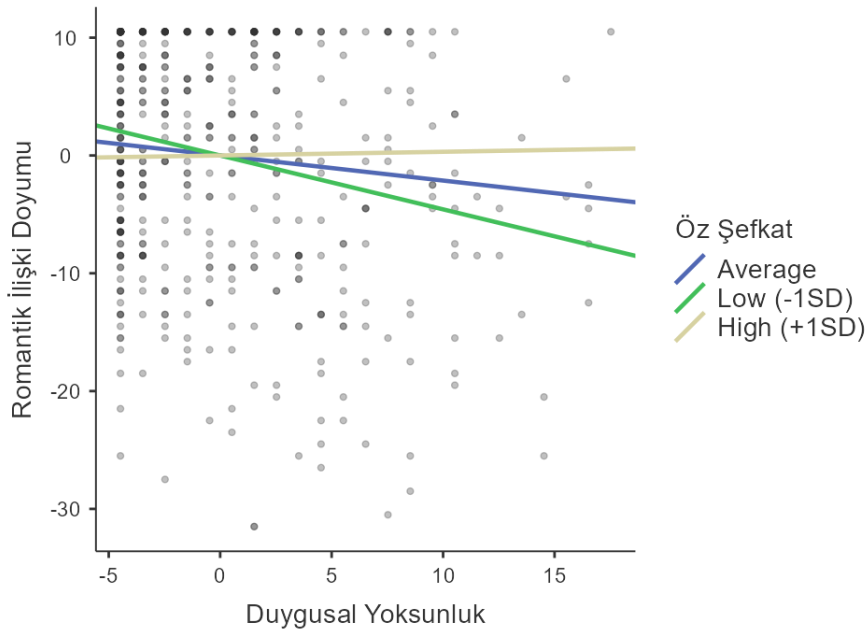
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan test: Process Macro 4.2

Elde edilen sonuçlara göre, Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki Doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünü inceleyen moderasyon analizine göre, birçok şemada öz-şefkat anlamlı bir etkileşim göstermiştir. Öz-şefkat, duygusal yoksunluk ($B = 0.35, p = .003$, %95 GA [0.12, 0.57]), sosyal izolasyon/güvensizlik ($B = 0.27, p < .001$, %95 GA [0.14, 0.41]) ve

kusurluluk ($B = 0.34, p = .004, \%95 \text{ GA } [0.11, 0.58]$) şemaları ile romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rol oynamıştır. Aynı şekilde, duyguları bastırma ($B = 0.34, p = .001, \%95 \text{ GA } [0.13, 0.54]$), iç içe geçme/bağımlılık ($B = 0.21, p = .005, \%95 \text{ GA } [0.06, 0.36]$) ve terk edilme ($B = 0.39, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.18, 0.60]$) şemalarında da öz-şefkat düzeyine bağlı olarak romantik doyumdaki etkiler anlamlı şekilde farklılaşmıştır.

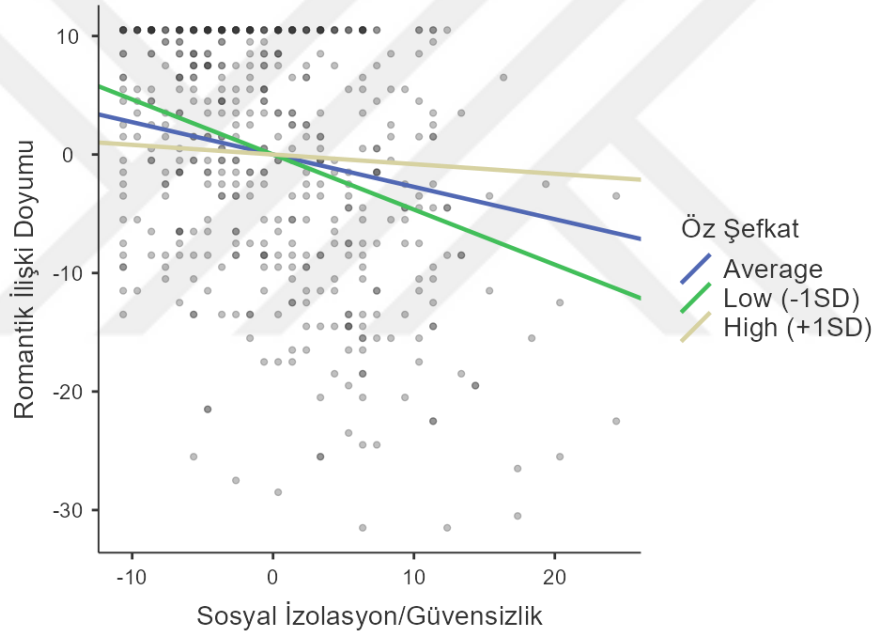
Bunun yanı sıra, tehditler karşısında dayanıksızlık ($B = 0.33, p = .001, \%95 \text{ GA } [0.14, 0.52]$), başarısızlık ($B = 0.20, p = .022, \%95 \text{ GA } [0.03, 0.38]$), karamsarlık ($B = 0.20, p = .018, \%95 \text{ GA } [0.04, 0.37]$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($B = 0.26, p = .001, \%95 \text{ GA } [0.10, 0.42]$), cezalandırılma ($B = 0.25, p = .002, \%95 \text{ GA } [0.09, 0.41]$) ve onay arayıcılık ($B = 0.26, p = .001, \%95 \text{ GA } [0.11, 0.41]$) şemaları da öz-şefkat ile etkileşim göstererek İlişki Doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Buna karşın, kendini feda ($B = 0.12, p = .227, \%95 \text{ GA } [-0.08, 0.32]$) ve yüksek standartlar ($B = 0.06, p = .648, \%95 \text{ GA } [-0.21, 0.34]$) şemalarında öz-şefkatin düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar, bazı şemalarda öz-şefkatin romantik doyum üzerindeki olumsuz etkileri tamponlayıcı bir işlev gördüğünü ortaya koyarken, bazı şemalar için bu etkileşimin geçerli olmadığını göstermektedir. Anlamlı sonuçlara ait grafikler aşağıda sunulmuştur.



Şekil 2 Duygusal Yoksunluk Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

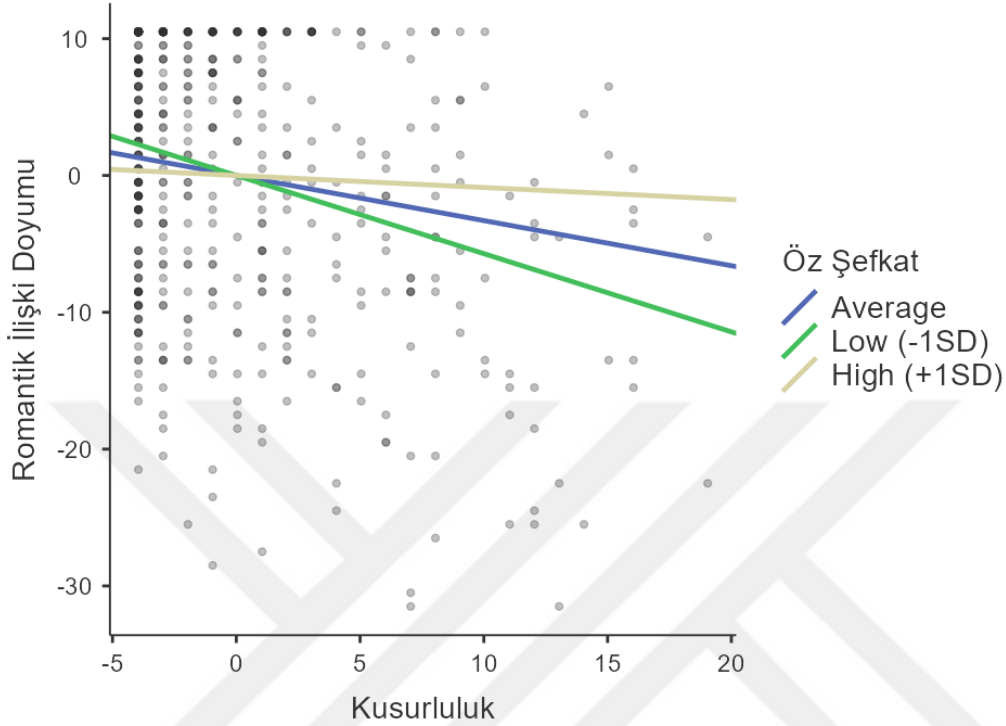
Şekilde, duygusal yoksunluk düzeyi arttıkça İlişki Doyumunun azaldığını göstermektedir. Ancak bu azalışın şiddeti, bireyin öz-şefkat düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), duygusal yoksunluk şeması İlişki Doyumunu en güçlü biçimde olumsuz yönde etkilemektedir. Ortalama düzeyde öz-şefkat (mavi çizgi) gösteren bireylerde bu olumsuz ilişki daha zayıf bir eğime sahiptir. Yüksek düzeyde öz-şefkat (+1SS; sarı çizgi) gösteren bireylerde ise duygusal yoksunluk arttıkça İlişki Doyumunda gözlemlenen azalma minimal düzeyde kalmaktadır. Bu bulgular, öz-şefkatin, bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasına yönelik algılarının romantik ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.



Şekil 3 Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

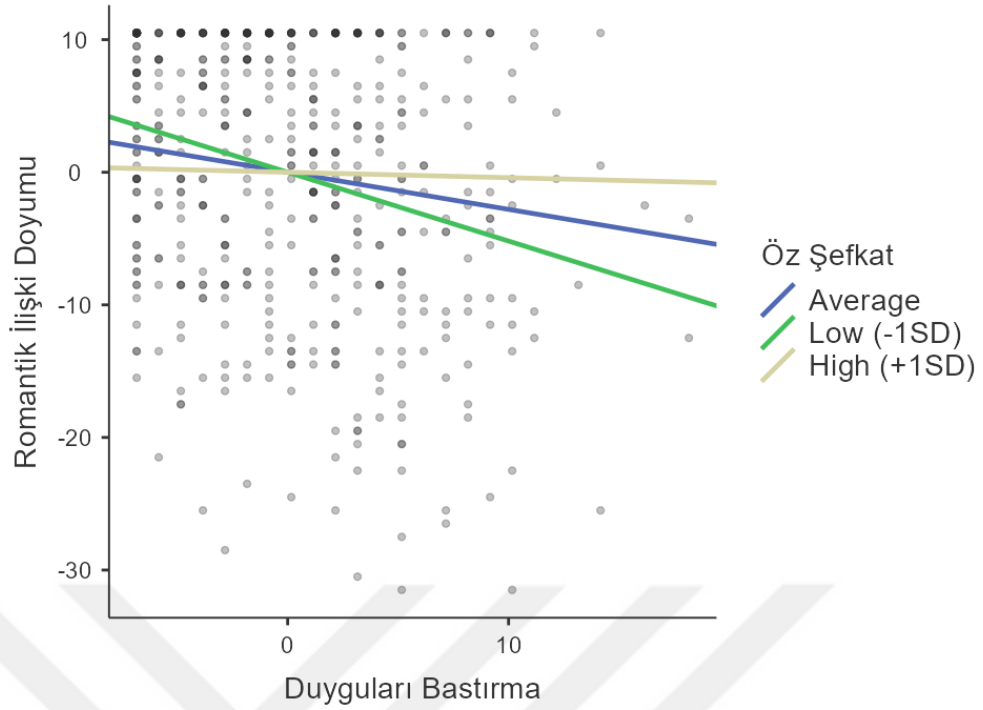
Şekilde, sosyal izolasyon/güvensizlik düzeyi arttıkça İlişki Doyumunun anlamlı biçimde azaldığı gözlemlenmektedir. Ancak bu azalışın eğimi, bireyin öz-şefkat düzeyine göre farklılık göstermektedir. Düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), sosyal izolasyon/güvensizlik şeması İlişki Doyumunu en güçlü biçimde olumsuz yönde etkilemektedir. Ortalama düzeyde öz-şefkat (mavi çizgi) gösteren bireylerde bu olumsuz ilişki daha zayıf bir eğime sahiptir. Yüksek düzeyde öz-şefkat (+1SS; sarı çizgi) gösteren bireylerde ise sosyal izolasyon/güvensizlik düzeyi arttıkça İlişki Doyumundaki azalış oldukça

sınırlı kalmaktadır. Bu durum, öz-şefkatin bireyin sosyal izolasyon ve güvensizlik kaynaklı olumsuz şema yaşantılarına karşı romantik ilişkideki doyumunu koruyucu bir işleve sahip olduğunu ortaya koymaktadır.



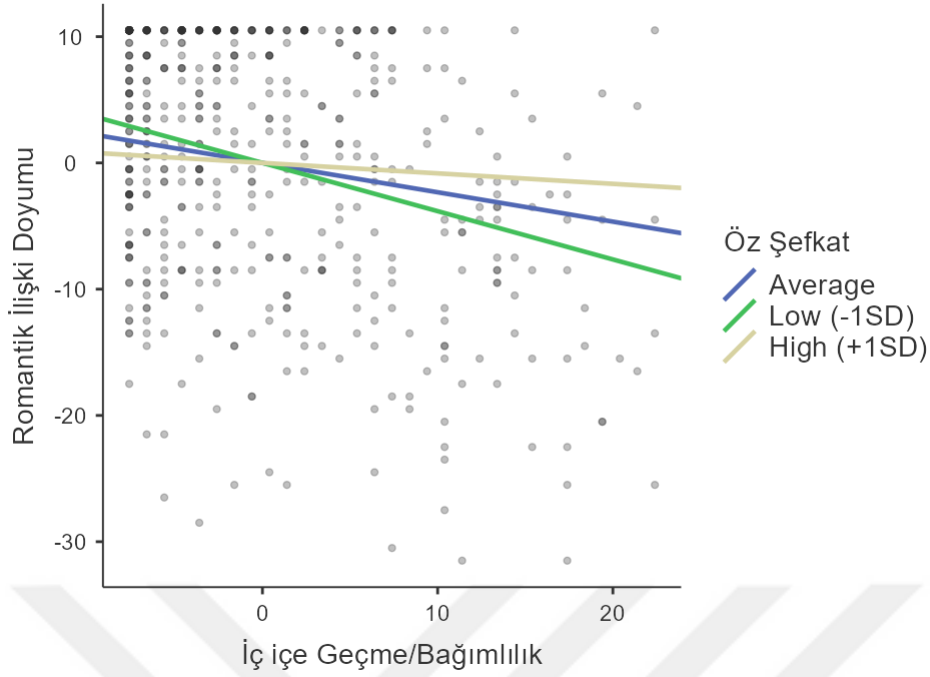
Şekil 4 Kusurluluk Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekilde, kusurluluk düzeyi arttıkça İlişki Doyumunun azaldığını ortaya koymaktadır. Ancak bu azalışın derecesi, bireylerin öz-şefkat düzeyine göre farklılık göstermektedir. Düşük düzeyde öz-şefkat gösteren bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), kusurluluk şeması İlişki Doyumunu en belirgin biçimde olumsuz yönde etkilemektedir. Ortalama düzeyde öz-şefkat (mavi çizgi) düzeyine sahip bireylerde bu olumsuz ilişki daha ılımlı bir seyir izlemektedir. Yüksek düzeyde öz-şefkat (+1SS; sarı çizgi) gösteren bireylerde ise kusurluluk düzeyindeki artışa rağmen romantik İlişki Doyumu büyük ölçüde korunmakta, eğim oldukça yatay seyretmektedir. Bu sonuçlar, öz-şefkatin bireylerin olumsuz şema temelli değerlendirmelere karşı daha dirençli olmalarını sağladığını ve romantik ilişkilerindeki doyumu sürdürebilme kapasitesini artırdığını göstermektedir.



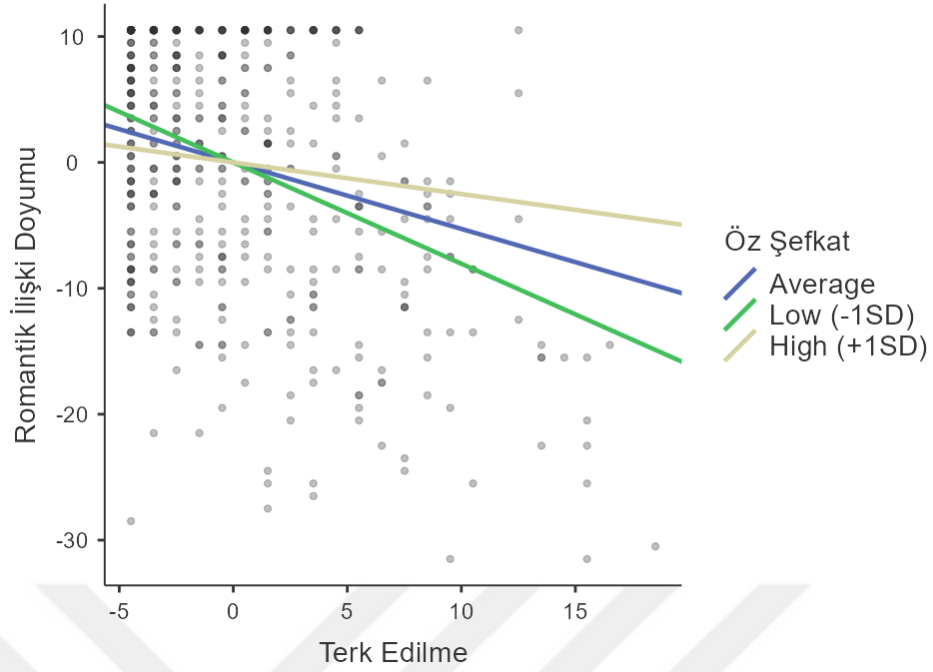
Şekil 5 Duyguları Bastırma Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekilde, duyguları bastırma şeması düzeyi arttıkça İlişki Doyumunun azaldığını göstermektedir. Ancak bu azalışın şiddeti, bireylerin öz-şefkat düzeyine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), duyguları bastırma şeması İlişki Doyumunu daha güçlü biçimde olumsuz etkilemektedir. Ortalama düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (mavi çizgi) bu ilişki daha zayıf bir eğimle ilerlemektedir. Yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) ise duyguları bastırma şeması düzeyindeki artışa rağmen İlişki Doyumunda anlamlı bir düşüş gözlenmemektedir. Bu durum, yüksek öz-şefkat düzeyinin, bireylerin şema kaynaklı olumsuz içsel yaşantılara rağmen ilişkisel doyumlarını sürdürebilmelerine olanak tanıyan psikolojik bir koruyucu faktör işlevi gördüğünü göstermektedir.



Şekil 6 İç içe Geçme/Bağımlılık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

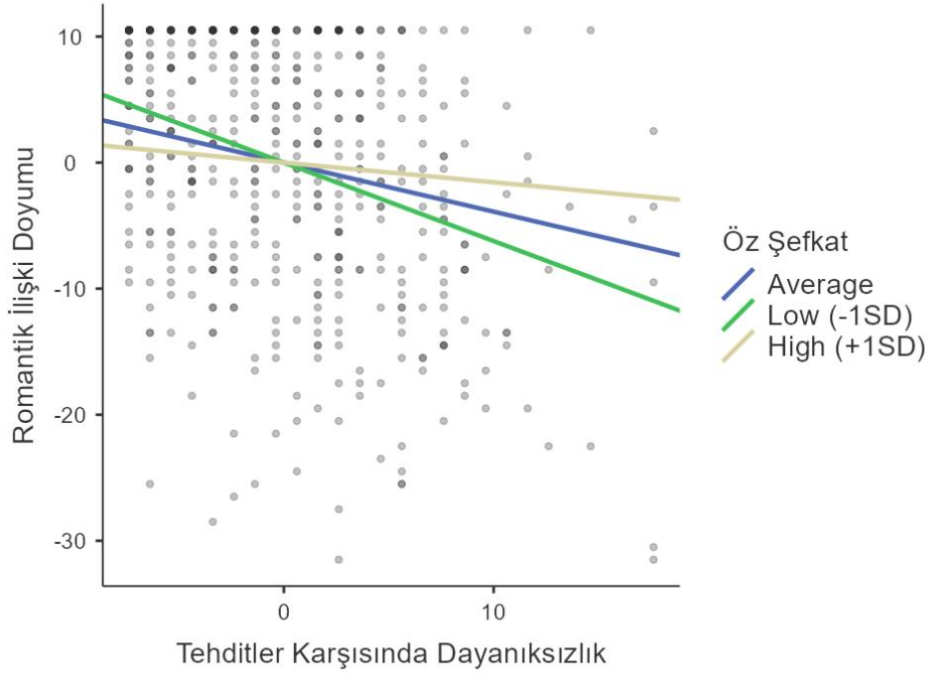
Bu şekilde,iç içe geçme/bağımlılık şeması düzeyi yükseldikçe İlişki Doyumunun azaldığını göstermektedir. Ancak bu ilişki, bireylerin öz-şefkat düzeyine göre farklılaşmaktadır.Düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), iç içe geçme/bağımlılık şeması İlişki Doyumunu daha belirgin şekilde olumsuz etkilemektedir. Ortalama düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (mavi çizgi) bu ilişki daha ılımlı bir azalış göstermektedir. Yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) ise iç içe geçme/bağımlılık şeması düzeyi artsa da İlişki Doyumunda anlamlı bir düşüş gözlenmemektedir. Bu sonuçlar, yüksek düzeyde öz-şefkatin bireyleri şematik kırılganlıklardan koruyarak ilişkisel doyumlarını sürdürebilmelerini sağladığını ve öz-şefkatin koruyucu bir psikolojik kaynak olduğunu desteklemektedir.



Şekil 7 Terk Edilme Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekile göre, terk edilme şeması arttıkça romantik ilişki doyumu azalmaktadır; ancak bu azalışın şiddeti bireylerin öz-şefkat düzeyine göre farklılık göstermektedir. Düşük öz-şefkate sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), terk edilme şeması ilişki doyumunu daha keskin bir şekilde düşürmektedir. Ortalama öz-şefkat düzeyinde (mavi çizgi) bu ilişki daha ılımlı bir negatif eğilim göstermektedir. Yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) ise terk edilme şeması yükselse bile romantik ilişki doyumu görece daha sabit kalmakta ve anlamlı bir düşüş gözlenmemektedir.

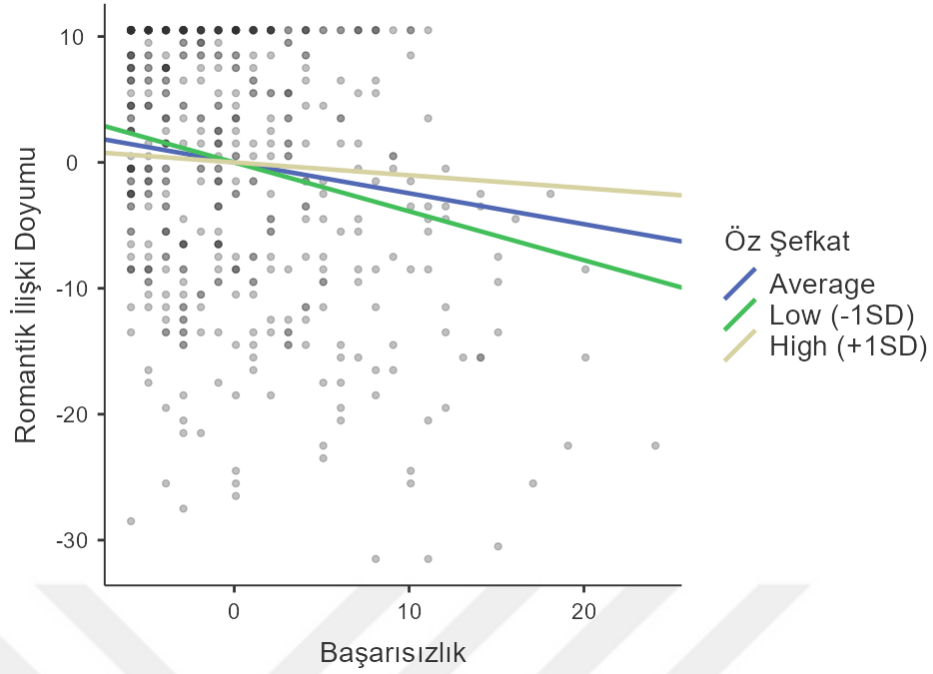
Bu bulgu, öz-şefkatin terk edilme şemasının romantik ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini tamponlayıcı (koruyucu) bir rol oynadığını göstermektedir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler, terk edilme temalı düşüncelerden etkilenmeden ilişki doyumlarını sürdürebilme eğilimindedir.



Şekil 8 Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekile göre, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması arttıkça romantik İlişki Doyumu azalmaktadır; ancak bu azalışın düzeyi bireylerin öz-şefkat düzeyine göre farklılık göstermektedir. Düşük öz-şefkate sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), tehditler karşısında dayanıksızlık şeması İlişki Doyumunu daha belirgin bir şekilde azaltmaktadır. Ortalama düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (mavi çizgi) bu ilişki daha ılımlı bir negatif eğilim göstermektedir. Yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) ise tehditler karşısında dayanıksızlık şeması artsa dahi İlişki Doyumunda anlamlı bir düşüş gözlenmemekte ve doyum düzeyi daha sabit kalmaktadır.

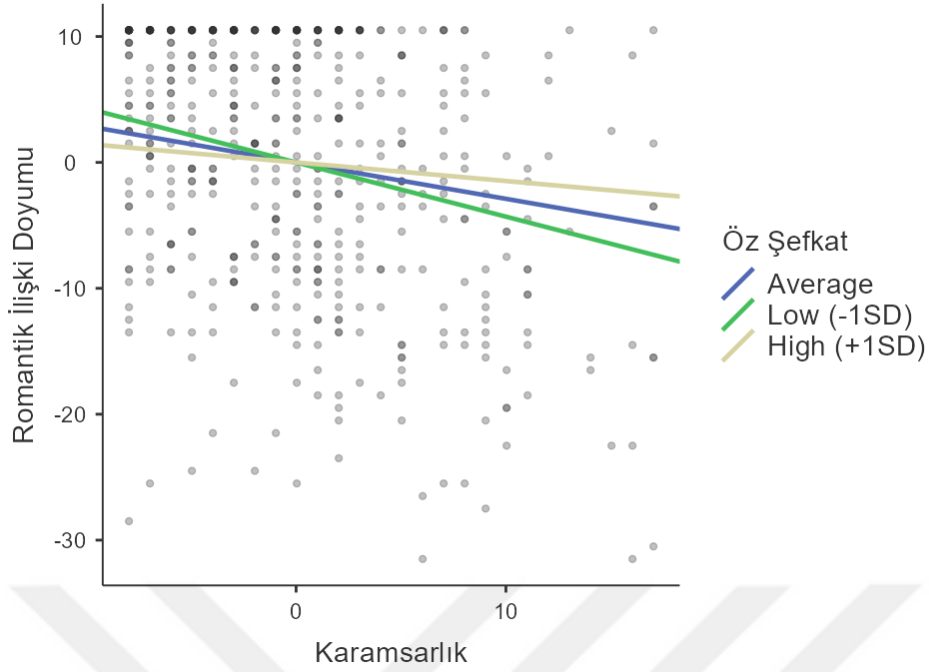
Bu bulgu, öz-şefkatin tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının romantik İlişki Doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltıcı (tamponlayıcı) bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Öz-şefkati yüksek bireyler, tehdit algısı ve kırılganlık gibi şema temelli zorlayıcı düşüncelere rağmen romantik ilişkilerindeki doyumunu koruyabilme eğilimindedir.



Şekil 9 Başarısızlık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekile göre, başarısızlık şeması arttıkça romantik İlişki Doyumu azalmaktadır; ancak bu azalışın derecesi bireylerin öz-şefkat düzeyine göre farklılık göstermektedir. Düşük öz-şefkate sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), başarısızlık şeması İlişki Doyumunu daha belirgin bir şekilde azaltmaktadır. Ortalama öz-şefkat düzeyinde (mavi çizgi) bu ilişki yine negatif yönde olmakla birlikte daha ılımlı bir eğilim sergilemektedir. Yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) ise başarısızlık şeması artsa dahi romantik İlişki Doyumu büyük ölçüde sabit kalmakta, anlamlı bir düşüş gözlenmemektedir.

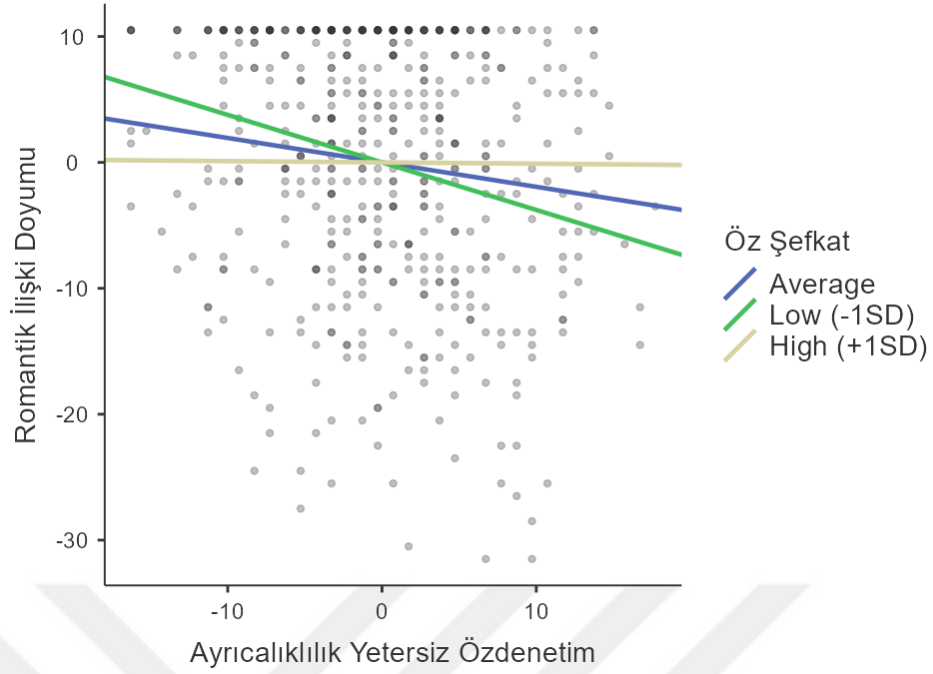
Bu bulgu, öz-şefkatin başarısızlık şemasının romantik İlişki Doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltıcı (tamponlayıcı) bir faktör olarak rol oynadığını göstermektedir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler, yetersizlik veya başarısızlık temelli şematik düşünceler taşırsalar dahi, bu düşüncelerin İlişki Doyumu üzerindeki etkilerini sınırlandırarak daha istikrarlı ve tatmin edici ilişkiler sürdürebilme eğilimindedir.



Şekil 10 Karamsarlık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekile göre, karamsarlık düzeyi arttıkça İlişki Doyumunun azaldığını ortaya koymaktadır; ancak bu negatif ilişki, öz-şefkat düzeyine bağlı olarak farklı yoğunluklarda seyretmektedir. Düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), karamsarlık şeması İlişki Doyumunu daha belirgin biçimde azaltmaktadır. Ortalama öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (mavi çizgi) ise bu azalış daha ılımlı bir seyir izlemektedir. Yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) ise karamsarlık düzeyindeki artışa rağmen romantik İlişki Doyumu daha sabit kalmakta ve belirgin bir düşüş göstermemektedir.

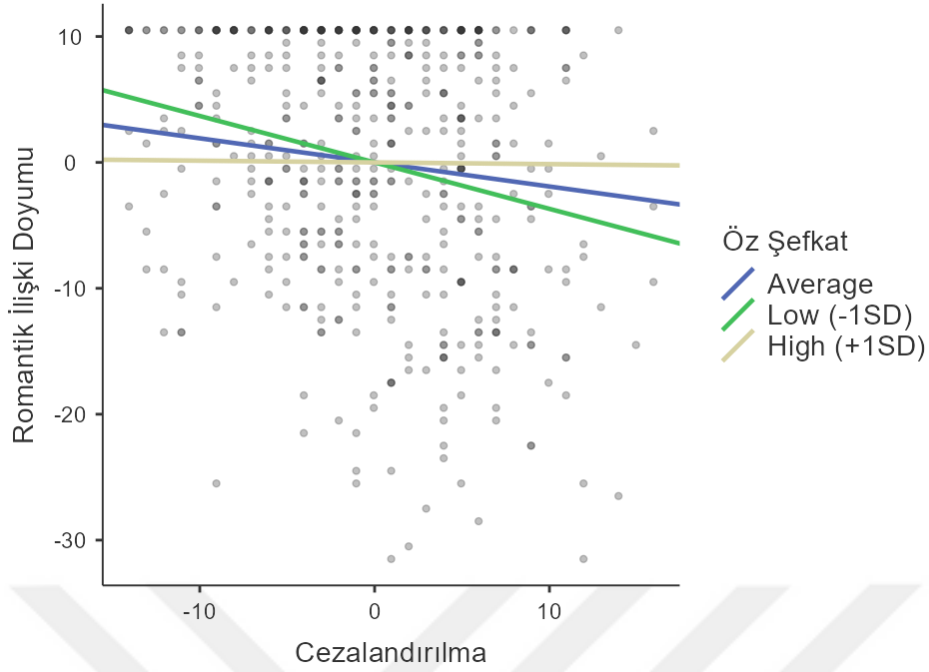
Bu bulgu, öz-şefkatin karamsarlık şemasının romantik İlişki Doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini zayıflatıcı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Öz-şefkati yüksek bireyler, olumsuz gelecek beklentilerine sahip olsalar dahi, bu şematik düşünceler ilişki doyumlarını daha az etkilemekte; böylece daha sağlıklı ilişkiler sürdürebilmektedirler.



Şekil 11 Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Öz Denetim Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekile göre, bu şema arttıkça İlişki Doyumunun azaldığını ortaya koymaktadır; ancak bu ilişki, bireylerin öz-şefkat düzeyine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması İlişki Doyumunu belirgin bir şekilde azaltmaktadır. Ortalama düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (mavi çizgi) bu azalış daha ılımlı bir seyir izlemektedir. Öte yandan, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) bu şema düzeyi artsa bile İlişki Doyumunda anlamlı bir değişim gözlenmemektedir.

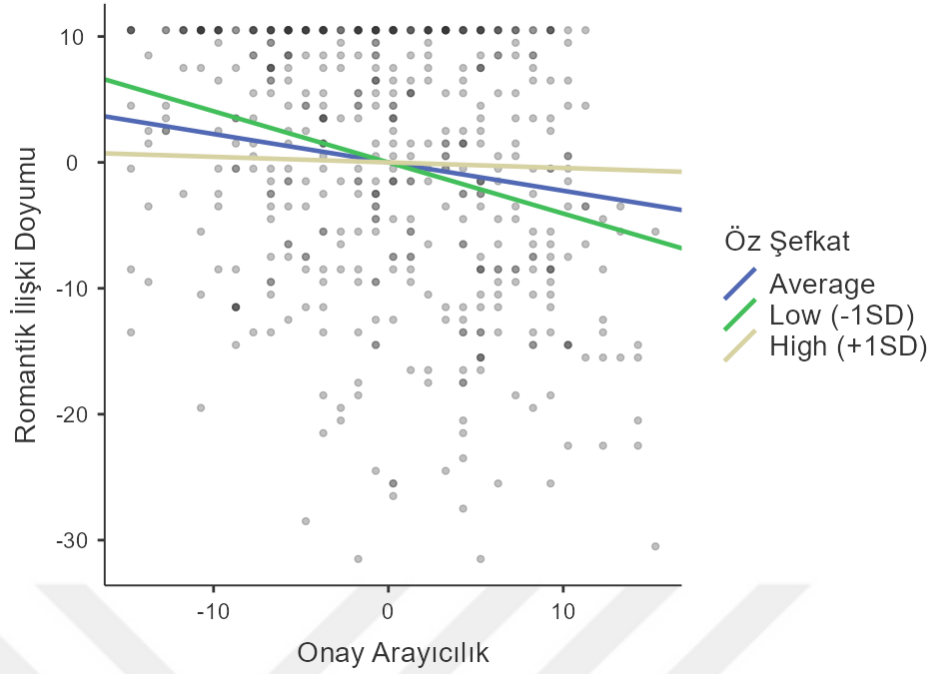
Bu bulgu, öz-şefkatin ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının romantik İlişki Doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini tamponlayıcı bir rol oynadığını göstermektedir. Öz-şefkati yüksek bireyler, dürtüsel davranış eğilimleri veya sorumluluktan kaçınma gibi şematik düşünceler sergilese bile, ilişki doyumlarını daha istikrarlı bir biçimde sürdürebilmektedir.



Şekil 12 Cezalandırılma Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekile göre, cezalandırılma şeması düzeyi arttıkça romantik İlişki Doyumu azalmaktadır; ancak bu azalışın derecesi öz-şefkat düzeyine göre değişmektedir. Düşük düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), cezalandırılma şemasının romantik İlişki Doyumu üzerindeki olumsuz etkisi daha belirgindir. Bu bireylerde, şema düzeyinin artışı ile birlikte ilişki doyumunda anlamlı bir düşüş gözlenmektedir. Ortalama düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (mavi çizgi) bu ilişki daha zayıf olmakla birlikte negatif yönlüdür. Buna karşılık, yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) cezalandırılma şeması artsa dahi romantik İlişki Doyumu sabit kalmakta ve anlamlı bir azalma göstermemektedir.

Bu bulgular, öz-şefkatin cezalandırılma şemasının romantik İlişki Doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini tamponladığını ortaya koymaktadır. Öz-şefkati yüksek bireyler, hatalar karşısında kendilerini sert biçimde yargılamaya dayalı şematik eğilimlerden daha az etkilenmekte ve bu durum, romantik ilişkilerdeki doyumlarını korumalarına olanak tanımaktadır.



Şekil 13 Onay Arayıcılık Şeması ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü

Şekile göre, onay arayıcılık şeması düzeyi arttıkça romantik ilişki doyumu azalmaktadır; ancak bu azalışın derecesi öz-şefkat düzeyine göre değişmektedir. Düşük düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (-1SS; yeşil çizgi), onay arayıcılık şemasının romantik ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkisi daha belirgindir. Bu bireylerde, şema düzeyinin artışı ile birlikte ilişki doyumunda anlamlı bir düşüş gözlenmektedir. Ortalama düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (mavi çizgi) bu ilişki daha zayıf olmakla birlikte negatif yönlüdür. Buna karşılık, yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireylerde (+1SS; sarı çizgi) onay arayıcılık şeması artsa dahi romantik ilişki doyumu sabit kalmakta ve anlamlı bir azalma göstermemektedir.

Bu bulgular, öz-şefkatin onay arayıcılık şemasının romantik ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini tamponladığını ortaya koymaktadır. Öz-şefkati yüksek bireyler, başkalarının onayına duyulan yoğun ihtiyaçtan kaynaklanan şematik eğilimlerden daha az etkilenmekte ve bu durum, romantik ilişkilerdeki doyumlarını korumalarına olanak tanımaktadır.

D. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Çizelge 5 Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın (n=299)		Erkek (n=214)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	t	Sd	p
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	8.25	4.13	11.18	5.35	-6.69	383.778	<.001***
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	17.37	6.91	18.01	6.64	-1.06	511	0.289
YŞÖ-Kusurluluk	9.06	4.34	11.21	5.39	-4.83	395.509	<.001***
YŞÖ-Duyguları Bastırma	11.08	5.19	12.89	5.09	-3.93	511	<.001***
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	15.98	7.35	17.48	7.69	-2.24	511	0.025*
YŞÖ-Terk Edilme	9.36	4.95	9.66	4.34	-0.70	511	0.485
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	12.47	5.71	12.25	4.82	0.49	497.288	0.626
YŞÖ-Başarısızlık	11.75	5.54	12.14	5.51	-0.79	511	0.431
YŞÖ-Karamsarlık	13.60	6.46	12.08	4.97	3.02	508.305	0.003**
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	23.40	6.55	23.09	6.90	0.53	511	0.599
YŞÖ-Kendini Feda	15.03	5.78	15.71	4.94	-1.43	495.191	0.154
YŞÖ-Cezalandırılma	19.42	6.25	20.93	6.09	-2.74	511	0.006**
YŞÖ-Yüksek Standartlar	8.97	4.08	10.52	3.74	-4.39	511	<.001***
YŞÖ-Onay Arayıcılık	20.93	6.96	20.44	6.46	0.82	477.914	0.412
Öz Duyarlılık Ölçeği	3.12	0.77	3.21	0.60	-1.37	507.348	0.172
Öz Sevecenlik	3.07	0.96	3.16	0.79	-1.10	501.549	0.271
Öz Yargılama	3.16	0.92	3.26	0.80	-1.37	491.187	0.173
Paylaşımların Bilincinde Olma	3.07	0.88	3.07	0.87	0.07	511	0.944
İzolasyon	3.24	0.91	3.34	0.90	-1.15	511	0.250
Bilinçlilik	3.19	0.92	3.18	0.81	0.23	488.953	0.819
Aşırı Özdeşleşme	3.00	0.97	3.23	0.86	-2.86	488.728	0.004**
İlişki Doyum Ölçeği	38.02	9.97	39.17	10.07	-1.29	511	0.198

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem

T-Testi

Yapılan analizler sonucunda bazı değişkenler açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk puanları erkek katılımcılarda ($\bar{X}=11.18$, $SS=5.35$), kadın katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=8.25$, $SS=4.13$) anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(383.778)=-6.69$, $p<.001$).

Benzer şekilde, Kusurluluk puanları da erkeklerde ($\bar{X}=11.21$, $SS=5.39$), kadınlardan ($\bar{X}=9.06$, $SS=4.34$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(395.509)=-4.83$, $p<.001$). Duyguları Bastırma puanlarında erkekler ($\bar{X}=12.89$, $SS=5.09$), kadınlara ($\bar{X}=11.08$, $SS=5.19$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($t(511)=-3.93$, $p<.001$). İç İçe Geçme/Bağımlılık boyutunda erkek katılımcılar ($\bar{X}=17.48$, $SS=7.69$), kadın katılımcılardan ($\bar{X}=15.98$, $SS=7.35$) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ($t(511)=-2.24$, $p=.025$).

Karamsarlık puanlarında ise kadınlar ($\bar{X}=13.60$, $SS=6.46$), erkeklere ($\bar{X}=12.08$, $SS=4.97$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t(508.305)=3.02$, $p=.003$).

Ayrıca Cezalandırılma puanlarında erkeklerin puanları ($\bar{X}=20.93$, $SS=6.09$), kadınlardan ($\bar{X}=19.42$, $SS=6.25$) anlamlı düzeyde yüksektir ($t(511)=-2.74$, $p=.006$). Yüksek Standartlar boyutunda da erkeklerin puanları ($\bar{X}=10.52$, $SS=3.74$), kadınlardan ($\bar{X}=8.97$, $SS=4.08$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(511)=-4.39$, $p<.001$).

Son olarak, Aşırı Özdeşleşme puanlarında erkeklerin ortalaması ($\bar{X}=3.23$, $SS=0.86$), kadınlardan ($\bar{X}=3.00$, $SS=0.97$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($t(488.728)=-2.86$, $p=.004$).

Bununla birlikte, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($t(511)=-1.06$, $p=.289$), Terk Edilme ($t(511)=-0.70$, $p=.485$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($t(497.288)=0.49$, $p=.626$), Başarısızlık ($t(511)=-0.79$, $p=.431$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($t(511)=0.53$, $p=.599$), Kendini Feda ($t(495.191)=-1.43$, $p=.154$), Onay Arayıcılık ($t(477.914)=0.82$, $p=.412$), Öz Duyarlılık Ölçeği ($t(507.348)=-1.37$, $p=.172$), Öz Sevecenlik ($t(501.549)=-1.10$, $p=.271$), Öz Yargılama ($t(491.187)=-1.37$, $p=.173$), Paylaşımların Bilincinde Olma ($t(511)=0.07$, $p=.944$), İzolasyon ($t(511)=-1.15$, $p=.250$), Bilinçlilik ($t(488.953)=0.23$, $p=.819$) ve İlişki Doyum Ölçeği ($t(511)=-1.29$, $p=.198$) değişkenleri açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çizelge 6 Eğitim Durumuna Göre Young Şema Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu Ortaöğretim ¹ (n=18)		Lise ² (n=57)		Ön lisans ³ (n=86)		Lisans ⁴ (n=262)		Lisansüstü ⁵ (n=90)		X ²	p	Fark
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	12.89	6.14	10.21	4.65	9.52	5.26	8.68	4.29	10.60	5.54	18.41	0.001***	1>3,4 5,2>4
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	20.72	9.43	17.51	7.15	18.49	7.18	17.07	6.54	17.93	6.22	4.94	0.294	
YŞÖ-Kusurluluk	13.06	7.12	9.19	4.62	9.63	4.53	9.60	4.61	11.17	5.48	12.52	0.014*	1,5>2,3,4
YŞÖ-Duyguları Bastırma	15.17	7.67	11.93	5.23	11.57	4.97	11.66	5.13	11.88	5.00	3.57	0.467	
YŞÖ-İç İç Geçme/Bağımlılık	20.78	8.20	15.82	7.38	17.45	7.75	15.77	6.97	17.89	8.38	11.85	0.018*	1>2,4
YŞÖ-Terk Edilme	10.22	5.34	8.86	4.45	9.95	5.27	9.31	4.74	9.81	4.01	4.86	0.302	
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	14.00	6.90	11.47	4.97	13.44	6.16	12.15	5.12	12.30	4.98	4.58	0.333	
YŞÖ-Başarısızlık	15.44	8.95	11.65	5.01	12.33	5.80	11.53	5.16	12.06	5.58	3.17	0.530	
YŞÖ-Karamsarlık	13.94	8.35	12.91	5.60	14.90	6.57	12.69	5.66	11.77	5.31	11.61	0.021*	3>4,5
YŞÖ-Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	21.72	7.19	24.07	8.24	24.63	7.07	23.05	6.10	22.44	6.69	8.46	0.076	
YŞÖ-Kendini Feda	18.72	5.64	15.32	5.85	16.21	5.72	14.74	5.20	15.41	5.37	11.51	0.021*	1>2,4,5 3>4
YŞÖ-Cezalandırılma	22.61	6.74	19.96	7.10	20.23	6.26	19.93	6.08	19.78	5.90	2.18	0.703	
YŞÖ-Yüksek Standartlar	10.17	4.22	8.16	3.58	9.50	3.73	9.98	4.10	9.47	4.06	11.51	0.021*	1,3,4,5>2
YŞÖ-Onay Arayıcılık	19.83	7.29	18.96	6.65	20.97	6.42	21.21	6.83	20.38	6.72	5.08	0.279	
Öz Duyarlılık Ölçeği	3.12	0.82	3.27	0.69	3.01	0.68	3.17	0.71	3.20	0.68	5.21	0.266	-
Öz Sevecenlik	3.02	1.03	3.30	0.91	3.03	0.81	3.10	0.90	3.08	0.93	3.28	0.512	-
Öz Yargılama	3.06	1.03	3.40	0.83	3.14	0.89	3.20	0.85	3.18	0.90	3.06	0.547	-
Paylaşımların Bilincinde Olma	2.83	0.88	2.99	0.86	2.87	0.91	3.13	0.87	3.19	0.83	11.38	0.023*	4,5>3
İzolasyon	3.46	1.03	3.51	0.89	3.00	0.99	3.29	0.85	3.34	0.93	12.68	0.013*	2>3,4 4,5>3
Bilinçlilik	3.22	0.92	3.18	0.97	3.04	0.90	3.20	0.88	3.30	0.76	5.62	0.230	-
Aşırı Özdeşleşme	3.17	1.14	3.21	0.91	2.94	0.92	3.10	0.95	3.14	0.86	3.87	0.424	-
İlişki Doyum Ölçeği	37.56	11.07	36.46	10.97	38.03	10.59	39.15	9.37	38.52	10.45	3.07	0.546	-

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Yapılan analizlere göre, Duygusal Yoksunluk puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($\chi^2(4) = 18.41, p = .001$). Çift karşılaştırmalar sonucunda, ortaöğretim mezunu bireylerin puanlarının ($\bar{X} = 12.89, SS = 6.14$), ön lisans ($\bar{X} = 9.52, SS = 5.26$) ve lisans mezunu bireylerden ($\bar{X} = 8.68, SS = 4.29$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu; ayrıca lisansüstü ($\bar{X} = 10.60, SS = 5.54$) ve lise mezunu bireylerin ($\bar{X} = 10.21, SS = 4.65$), lisans mezunlarına göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Kusurluluk değişkeninde de anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($\chi^2(4) = 12.52, p = .014$). Çift karşılaştırmalar sonucunda, ortaöğretim ($\bar{X} = 13.06, SS = 7.12$) ve lisansüstü mezunu bireylerin ($\bar{X} = 11.17, SS = 5.48$) puanları, lise ($\bar{X} = 9.19, SS = 4.62$), ön lisans ($\bar{X} = 9.63, SS = 4.53$) ve lisans mezunlarına ($\bar{X} = 9.60, SS = 4.61$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık vardır ($\chi^2(4) = 11.85, p = .018$). Çift karşılaştırmalar sonucunda, ortaöğretim mezunu bireylerin puanlarının ($\bar{X} = 20.78, SS = 8.20$), lise ($\bar{X} = 15.82, SS = 7.38$) ve lisans mezunu bireylerden ($\bar{X} = 15.77, SS = 6.97$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Karamsarlık değişkeni açısından da anlamlı bir fark gözlenmiştir ($\chi^2(4) = 11.61, p = .021$). Ortaöğretim ($\bar{X} = 13.94, SS = 8.35$), ön lisans ($\bar{X} = 14.90, SS = 6.57$) ve lise mezunlarının ($\bar{X} = 12.91, SS = 5.60$) puanlarının, lisans ($\bar{X} = 12.69, SS = 5.66$) ve lisansüstü mezunlara ($\bar{X} = 11.77, SS = 5.31$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kendini Feda boyutunda da anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($\chi^2(4) = 11.51, p = .021$). Ortaöğretim mezunu bireylerin puanlarının ($\bar{X} = 18.72, SS = 5.64$), lise ($\bar{X} = 15.32, SS = 5.85$), lisans ($\bar{X} = 14.74, SS = 5.20$) ve lisansüstü ($\bar{X} = 15.41, SS = 5.37$) bireylere göre daha yüksek olduğu; ayrıca ön lisans mezunlarının ($\bar{X} = 16.21, SS = 5.72$), lisans mezunlarına göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Yüksek Standartlar alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($\chi^2(4) = 11.51, p = .021$). Lise mezunu bireylerin puanları ($\bar{X} = 8.16, SS = 3.58$), ortaöğretim ($\bar{X} = 10.17, SS = 4.22$), ön lisans ($\bar{X} = 9.50, SS = 3.73$), lisans ($\bar{X} = 9.98, SS = 4.10$) ve lisansüstü ($\bar{X} = 9.47, SS = 4.06$) mezunlarına göre anlamlı derecede daha düşüktür.

Paylaşımların Bilincinde Olma değişkeni açısından da anlamlı bir farklılık mevcuttur ($\chi^2(4) = 11.38, p = .023$). Lisans ($\bar{X} = 3.13, SS = 0.87$) ve lisansüstü mezunlarının ($\bar{X} = 3.19, SS = 0.83$) puanları, ön lisans mezunlarına ($\bar{X} = 2.87, SS = 0.91$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

İzolasyon değişkeninde de anlamlı fark tespit edilmiştir ($\chi^2(4) = 12.68, p = .013$). Lise mezunlarının puanları ($\bar{X} = 3.51, SS = 0.89$), ön lisans ($\bar{X} = 3.00, SS = 0.99$) ve lisans mezunlarına ($\bar{X} = 3.29, SS = 0.85$) göre daha yüksektir. Ayrıca lisans ($\bar{X} = 3.29, SS = 0.85$) ve lisansüstü ($\bar{X} = 3.34, SS = 0.93$) mezunlarının puanları da ön lisans mezunlarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Son olarak, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($\chi^2(4) = 4.94, p = .294$), Duyguları Bastırma ($\chi^2(4) = 3.57, p = .467$), Terk Edilme ($\chi^2(4) = 4.86, p = .302$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($\chi^2(4) = 4.58, p = .333$), Başarısızlık ($\chi^2(4) = 3.17, p = .530$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($\chi^2(4) = 8.46, p = .076$), Onay Arayıcılık ($\chi^2(4) = 5.08, p = .279$), Öz Duyarlılık Ölçeği ($\chi^2(4) = 5.21, p = .266$), Öz Sevecenlik ($\chi^2(4) = 3.28, p = .512$), Öz Yargılama ($\chi^2(4) = 3.06, p = .547$), Bilinçlilik ($\chi^2(4) = 5.62, p = .230$) ve Aşırı Özdeşleşme ($\chi^2(4) = 3.87, p = .424$), İlişki Doyumu ($\chi^2(4) = 3.07, p = .546$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 7 İlişki Durumuna Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	İlişki Durumu		Nişanlı ²		Sevgili ³		F(2,510)	p	Post-Hoc
	Evli ¹ (n=198)	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
İlişki Doyum Ölçeği	38.48	10.08	37.73	10.68	38.66	9.87	0.19	0.831	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Elde edilen bulgulara göre, İlişki Doyum Ölçeği ($F(2,510)=0.19, p=.831$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çizelge 8 İlişki, Evlilik Süresine Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	İlişki, Evlilik Süresi												F(5,50 7)	p	Post - Hoc
	0 – 6 Ay ¹		6 ay - 1 yıl ²		1-3 yıl ³		3-6 yıl ⁴		6-10 Yıl ⁵		10 yıl üzeri ⁶				
	(n=87)		(n=80)		(n=132)		(n=81)		(n=47)		(n=86)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
İlişki Doyu m Ölçeğ i	38.6 3	10.3 6	37.3 1	10.0 2	37.0 0	9.9 0	40.2 7	9.2 1	39.6 2	10.6 9	39.4 9	10.0 2	1.62	0.15 3	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Elde edilen bulgulara göre, İlişki Doyum Ölçeği ($F(5,507)=1.62$, $p=.153$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.



V.TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici (moderatör) rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bununla birlikte erken dönem uyum bozucu şemalar, öz şefkat ve romantik ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre ne düzeyde farklılaştığının ve bahsedilen değişkenlerin arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Mevcut araştırmanın bulguları ilgili literatür ışığında değerlendirilecektir.

A. Korelasyon Analizine İlişkin Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda ilk olarak bireylerin sahip oldukları erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucuna göre romantik ilişki doyumu ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar şemaları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkilerin ortaya konulduğu görülmektedir.

İlgili kuramsal arka plan değerlendirildiğinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin saptanmasının şema perspektifi tarafından desteklendiği görülmektedir. Young'a (2003) göre çocukluk dönemde temel duygusal gereksinimlerin yeterince doyurulmaması bireyde erken dönem uyum bozucu şemaların gelişmesine dayanak oluşturmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin hem içsel süreçlerini hem de kişilerarası dinamiklerini olumsuz yönde etkileyerek işlevselliği bozan örüntülerin oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir (Güler ve Tuncay, 2021). Araştırma sonucunda elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki doyumuna yönelik bağlantıyı ele alan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte çoğunlukla bu değişkenler arasındaki negatif ilişki vurgulanmakta ve bu ilişki bağlamında bazı şema alt alanlarının anlamlılık düzeylerinin görece farklılık gösterdiği görülmektedir.

Kover ve diğerleri (2024) tarafından heteroseksüel çiftlerle yürütülen çalışmada duygusal yoksunluk şeması her iki cinsiyet için ilişki doyumu ile negatif yönde ilişki gösterirken kadınlarda kopukluk/reddedilme şema alanları; erkeklerde ise tehditler ve zarar karşısında dayanıksızlık ile karamsarlık şemaları ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olarak gözlemlenmiştir. Ancak başarısızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve bağımlılık/yetersizlik şemalarının istatistiksel olarak ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişki göstermediği belirtilmiştir. Ekşi ve diğerleri (2024) tarafından evli bireylerle yürütülen çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile evlilik durumu arasında EMS'lerin aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, terk edilme ve kusurluluk şemaları evlilikte sorun yaşama ile anlamlı bir biçimde ilişkili bulunmuş; diğer şema alt boyutlarının ise anlamlı sonuç göstermediği ifade edilmiştir. Özabacı ve Körük (2018) EMS ile evlilik uyumuna yönelik olarak yürüttükleri meta-analiz çalışması sonucunda erken dönem şemalar ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin görüldüğünü ve evlilik doyumu ile en güçlü negatif anlamlı gösteren şemaların boyun eğicilik, kusurluluk ve bağımlılık/yetersizlik olarak raporlandığı ifade etmişlerdir.

Genel örnekleme yapılan araştırmalarda ortak olarak genellikle terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon; boyun eğicilik ve kendini feda şemaları ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu gözlenmiştir (Müezzın vd., 2024; Yiğit ve Çelik, 2016).

Evli bireylerle gerçekleştirilen birçok araştırmada ortak olarak genellikle duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon; bağımlılık/yetersizlik, tehditler ve zarar karşısında dayanıksızlık ve boyun eğicilik alanları evlilik doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir (Dumitrescu ve Rusu, 2012; Pehlivanlı ve İkizler, 2020; Üzerek ve Şarlak, 2022; Zafary ve Mohammadzadeh, 2015).

Bazı araştırmalarda farklı şema alanlarının anlamlı bir ilişki sergiliyor oluşunun erişilen örneklem grubu farklılığından (yaş, medeni durum, kültürel özellikler) kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Örneğin evlilik gibi süre ve bağlayıcılığın yüksek olduğu ilişkilerde özellikle terk edilme ya da duygusal yoksunluk gibi şemaların aktif olma ihtimali daha yüksek görölrken genç yetişkinlik döneminde özerlik, yeterlilik veyahut boğun eğicilik şemaları aynı zamanda bu dönemde önemli olan kimlik gelişimi süreçleriyle ilişkili olabilmektedir (Simard vd., 2021; Soygüt vd., 2008). Bireyin aktif olan şema alanları üzerinde kültürel değerlerin ve toplumsal normların etkili olabildiği belirtilmektedir (Bach vd., 2018). Ayrıca kullanılan istatıksel yöntemler ve farklı değerşkenlerin birlikte ele alınışı araştırmalar bağlamında hangi şema alanının anlamı bir ilişki oluşturacağını etkileyebilir.

İkinci olarak erken dönem uyum bozucu şemalar ile öz şefkat arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucuna göre tüm erken dönem uyum bozucu şema alanları puanları ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Teorik arka plan ışığında elde edilen ilişkinin desteklendiği görölmektedir. Öz şefkat bireyin kendisini yetersiz ve eksik hissettiği durumlarda sert veyahut cezalandırıcı bir tavırla yaklaşmasını ifade eden öz-eleştirici tutumun tersi olarak sağlıklı içsel bir yaklaşımı ifade etmektedir (Neff, 2003a). Erken dönem uyum bozucu şemalar ise yapı itibariyle bireyin kendisini olumsuz olarak değerlendirmesine, öz- eleştiride bulunmasına ve kendilik algısını zedelemesine neden olabilmektedir (Arntz ve Jacob,2022:15). Bu bağlamda öz şefkat kişinin kendisine yönelik nazik ve anlayışlı bir tutum sergilemesini temel alırken erken dönem uyum bozucu şemalar içsel olarak değerersizliği ve eleştiriye baz alabilen uyum bozucu düşünce kalıplarını pekiştirebilmektedir. Kuramsal çerçevenin yanında alan yazında araştırma bulgusu ile örtüşen öz şefkat ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki negatif ilişkinin varlığını kanıtlayan çalışmaların var olduğu görölmektedir (Aydoğdu ve Yılmaz Sabancı, 2024; Koçak ve Çelik, 2021).

Öte yandan bazı araştırmalarda öz şefkat ile erken dönem uyum bozucu şemalara ait tüm alanların anlamlı sonuç göstermediği ifade edilmiştir. Thimm (2017) çalışmasında iç içe geçme/ gelişmemiş kendilik, haklılık/büyöklenmecilik

ve kendini feda dışındaki tüm şema alanları ile öz şefkatin anlamlı bir biçimde negatif ilişki gösterdiğini ifade etmiştir.

Gerçekleştirilen bu araştırma bağlamında erken dönem şema alanlarının tümü ile öz şefkat alt boyutları arasında negatif düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Elde edilen farklılığın bu araştırmanın geniş bir örneklem grubunu karşılıyor olmasından (n=513) ve kadın-erkek sayısının görece eşit bir şekilde dağılım göstermesiyle zayıf düzeyde ölçümlenen ilişkilerin bile anlamlı bir biçimde ilişki ortaya konmasına neden olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Üçüncü olarak romantik ilişki doyumu ile öz şefkat arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucuna göre ilişki doyum ölçeği puanları ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı saptanmıştır.

Araştırmada bulgusuyla örtüşen ilişki doyumu ve öz şefkat arasındaki pozitif ilişkiye yönelik gerçekleştirilmiş çalışmaların olduğu görülmektedir. Farklı örneklem gruplarının incelendiği araştırmalarda örneğin; 18 yaş üstü bireylerde (Çoban, 2021), 3 aydır romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinde (Jocabson vd., 2018), siyahi heteroseksüel çiftlerle (Williams ve Baptist, 2023) elde edilen sonuçlara göre ilişki doyumu ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin görüldüğü belirtilmiştir. Alinyazın araştırmalarının çoğunda öz şefkat ve ilişki doyumu anlamlı pozitif yönde ilişki ile ifade edilmekle beraber negatif yönde ilişki gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin; Geethanjali ve Naila (2024) tarafından romantik çiftlerle gerçekleştirilen araştırmada ilişki doyumu ve öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar bu durumun muhtemel nedeninin yorumu olarak öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkide kendi gereksinimlerini koruma eğiliminde olarak daha düşük doyum yaşayabileceklerini ifade etmişlerdir. Baker ve McNulty (2011) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada öz şefkatin ilişkileri sürdürme ile ilişkisinde vicdanlılık ve cinsiyetin düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgularda erkeklerde öz şefkatin ilişkilere etkisinin vicdanlılık düzeyine göre farklılaştığını; düşük vicdanlılık düzeyine sahip erkeklerde öz şefkatin kişilerarası hataları düzeltme motivasyonu ve evlilik memnuniyeti ile ters yönde ilişki gösterdiği ve kadınlar bağlamında ise

öz şefkatin vicdanlılık düzeyinden bağımsız olarak pozitif yönde etki gösterdiği belirtilmiştir.

Teoh, Haşim ve Bono (2023) tarafından Malezya örnekleminde 18-25 yaş arasında romantik ilişkisi bulunan fakat evli olmayan 400 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre öz şefkat ile romantik ilişkiden memnuniyet ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif yönde ilişkilerin bulunduğu belirtilmiştir. Bu çalışma ile araştırmacılar öz şefkatin farklı kültürel bağlamlar neticesinde değerlendirilmesinin alan yazına katkı sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte alan yazındaki inceleme neticesinde örneklem grubu açısından özellikle evli bireylerle gerçekleştirilen çalışmaların bulunduğu ve genellikle evlilik doyumu ile öz şefkat bağlantısı üzerinden değerlendirilme yapıldığı görülmektedir (Fahimdanesh vd., 2020; Kurnaz Sönmez ve Taştan, 2023; Maleki vd., 2019). Bu bağlamda gerçekleştirilen bu araştırmanın evli, nişanlı, sevgili olan bireylerle gerçekleştirilmesinin heterojen bulguların elde edilmesini sağlayarak sonuçları şekillendirdiği ve alan yazın araştırmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

B. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Düzenleyici Rolüne İlişkin Tartışma

Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü olduğu ön görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide birçok şemada öz şefkatin anlamlı bir etkileşim sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan bu etkileşimin geçerli olmadığı ‘‘kendini feda’’ ve ‘‘yüksek standartlar’’ şemalarında öz şefkatin düzenleyici rolünün anlamlı bulunmadığı tespit edilmiştir. Çalışma öncesinde alan yazına ve kuramsal çerçeveye dayanarak belirlenen düzenleyici rol ilişkisi doğrultusunda çalışma hipotezinin desteklendiği görülmektedir.

Literatürde özellikle olumsuz deneyimler veyahut işlevselliği olumsuz yönde etkileyen yapıların başka değişkenler üzerindeki etkisinde öz şefkatin tampon rol üstlenebildiğini destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Öncelikle araştırma bulgularını destekleyen ilgili alan yazındaki bu araştırmalardan bahsedilecektir. Farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilen

çeşitli araştırmalarda öz şefkatin mükemmeliyetçilik (Pereira vd., 2022), yaşam stresi (You vd., 2022), kötü uyku kalitesi (Browm vd., 2021) ve olumsuz beden imajı (Rodgers vd., 2017) gibi risk faktörleri karşısında koruyucu faktör etkisini üstendiği görülmektedir.

Öz şefkati yüksek olan bireyler olumsuz yaşam deneyimleri karşılaştıklarında kendilerine karşı daha sevgi içeren bir yaklaşım sergileyebilmektedir (Allen ve Leary, 2010). Bu doğrultuda öz şefkatin, travmatik yaşantılara bağlı gelişen olumlu olmayan psikolojik etkilerin bireyle olan ilişkisinde koruyucu bir faktör olarak destek gösterebildiği ifade edilmektedir (Barlow vd., 2017). Farklı örneklem grupları ile yürütülen çalışmalar söz konusu ön görüşleri destekler niteliktedir. Örneğin; Adonis ve diğerlerinin (2025) çalışmasında travma sonrası stres belirtileri (PTS) ile travma sonrası büyüme (PTG) arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin travma sonrası stres deneyimleme noktalarında dahi yüksek düzeyde büyüme (PTG) gösterdikleri gözlemlenmiştir. Araştırmacılar bulgular neticesinde öz şefkatin problemin varlığına rağmen iyileşme sürecinde koruyucu bir rol üstlenebileceğini belirtmişlerdir. Başka bir araştırmada öz şefkat ile bilişsel esneklik, iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ve yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin iyi oluş ve olumlu bakış açısı göstererek yüksek derecede bilişsel esneklik sergiledikleri ifade edilmiştir (Topkaya vd., 2021).

Bahsedilen araştırmalar bağlamında öz şefkatin etkiyi dengeleyici bir faktör olarak ön plana çıktığı görülmektedir. Bu araştırmada “kendini feda” ve “yüksek standartlar” şemaları dışında diğer uyum bozucu şemalar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin hafifletici bir unsur olarak görev almasının olası bir sonuç olduğu ve alan yazındaki öz şefkatin koruyucu rolünü vurgulayan araştırmalarla örtüştüğü görülmektedir. Yüksek düzeyde öz şefkat gösteren bireylerde ilişki doyumundaki azalışın oldukça sınırlı olduğu görülmüştür

Ancak erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik ilişki doyumu ve öz şefkatin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öz şefkatin romantik ilişki doyumuyla olan ilişkisinin incelendiği fakat sınırlı olduğu aynı zamanda öz şefkatin erken dönem uyum bozucu şema alanları ile daha çok aracı değişken görevini üstlenerek incelendiği görülmekle beraber kısıtlı sayıda araştırmaya

rastlanılmasının araştırmanın gerekliliğiyle örtüşür nitelikte olduğu ifade edilebilir. Bu sebeple ilgili kavramsal çerçeveden ve nispeten iki değişken arasındaki ilişkiyi ve öz şefkat etkileşimini yansıtabileceği düşünülen araştırmalardan faydalanılarak tartışılmıştır.

Duygusal yoksunluk şemasına ait bireyler; romantik ilişkilerinde güven ve duygusal anlamda yakınlık kurma noktasında zorlanmalar yaşayarak yalnızlık, boşluk ve tatminsizlik hissiyle partnerinden uzaklaşabilirler (Kover vd., 2024). Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal ihtiyaçlarını kabulleniş noktasında daha açık olabileceği (Soyaslan ve Özcan,2019) ve ilişkilerine olumlu yansiyarak ilişki doyumunu etkileyeceği düşünülmektedir. Nitekim Koçak ve Çelik (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öz şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü araştırılmış ve öz şefkat düzeyi yüksek bireylerde duygusal yoksunluk şemasının etkisinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması bireylerin kendilerini çevrelerinde bulunan insanlardan özellikle aileleri ve yakın ilişkilerden duygusal anlamda uzak veyahut soyutlanmış hissettikleri bir biçimde seyretmektedir (Yoosefi vd., 2010). Öz şefkatli yaklaşım bireylerin ilişkilerinde kendilerini rahat bir biçimde ifade etme ve partnerine karşı da güven duyma becerisini güçlendirerek ilişki doyumunu destekleyici bir konumda yer almasını desteklemektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Aynı zamanda Neff'in (2003b) öz şefkat modeli ortak insanlık bileşeni ile bireyin izolasyon hissinden uzaklaşarak kişilerarası bağlarını güçlendirmesini ifade etmektedir. Bu bağlamı destekleyebileceği düşünülen yalnızlık ile öz şefkat arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir çalışmada öz şefkatin belirgin bir ölçüde yalnızlık ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Christodoulou ve Adonis, 2024). Bununla birlikte Efe ve Erdoğan (2025) çalışmalarında yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde daha fazla paylaşım ve yakınlık bildirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda öz şefkatin bireyin sosyal izolasyonu ile ilişki doyumunu ile arasındaki ilişkide hafifletici rol üstlenmesinin uygun görüldüğü düşünülmektedir.

Terk edilme şemasına sahip bireylerin yakın ilişkilerine dair sürekli olarak terk edileceklerine ilişkin yoğun korku yaşadıkları terk edilme şemasının hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma şekillerini anlamlı bir biçimde ön gördüğü

gerçekleştirilen araştırma bulgusunda ifade edilmiştir (D’Rozario ve Pilkington, 2022) Öz şefkatli yaklaşımın ise bireyin terk edilme şemasına bağlı olan kaygılı yaklaşımının ilişki doyumu üzerindeki etkisini hafiflettiği düşünülmektedir. Bu bağlantıyı destekleyeceği düşünülen bir çalışmada Bolt ve diğerleri (2019) düşük düzeyde öz şefkatin bağlanma kaygısı ve ilişki memnuniyeti arasındaki olumsuz ilişkiyi açıklayan aracı bir rolü üstlendiği ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada öz şefkatli bir durumda olmanın bireylerin reddedilmeye karşı duygularını düzenleyebilmesine yardımcı olabildiği ifade edilmiştir (Miyagawa, 2023). Bu doğrultuda öz şefkatin terk edilme şemasının ilişki doyumu ile olan ilişkisinde düzenleyici rol üstlenmesinin bahsedilen bulgulardan hareketle desteklendiği düşünülmektedir.

Kusurluluk/utanç şeması bağlamında Yiğit ve Çelik (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kusurluluk/utanç ile ilişki doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkinin tespit edildiği ve bu alana sahip bireylerin ilişki süreçleri içerisinde kendilerini önemsiz hissettikleri ve olumlu gelen dönüşleri kabul etmekte güçlük yaşadıkları ifade edilmiştir. Zhang ve Chen (2019) tarafından öz şefkatin kendi kusurları ve başkalarının kusurlarına yönelik kabulü yordama rolünü araştırıldığı çalışmada öz şefkatin bireyin kendi kusurlarına ve eksik yanlarına karşı kabulü arttırdığını ve bu durumun romantik ilişkisel süreçlerinde de partnerlerine karşı eksiklik ya da kusurlara karşı daha yüksek oranda kabul geliştirmesine aracılık rolünü üstlendiği bulunmuştur.

Duyguları bastırma şemasının aktive olmasıyla birey romantik ilişkilerinde partnerine karşı duygusal paylaşımlarda bulunma noktasında sorun yaşayarak mesafeli davranabilmektedir (Simpson ve Rholes, 2017). Gerçekleştirilen bir çalışmada duyguları bastırma yatkınlığı yüksek olan bireylerde daha düşük ilişki doyumu ve öznel iyi oluş bildirilmiştir (An vd., 2022). Bu noktada öz şefkat ise bireyin acı verici duygularını ve düşüncelerini bastırmadan veyahut onlarla tamamen bir bütün olmadan yargısız bir biçimde gözlemlemesi sürecini içermektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Nitekim Gür (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat ile duygu düzenleme arasında istatistiksel olarak negatif bir biçimde ilişkinin olduğu ve yüksek düzeyde öz şefkat geliştiren bireylerin duygularını anlamlandırma ve paylaşma konusunda daha becerikli oldukları belirtilmiştir. Böylelikle bireylerin romantik ilişkileri içerisinde de öz

şefkatin etkisiyle duygularını bastırma eğiliminin etkisinin azalmasının anlamlı olduğu düşünülmektedir.

İç içe geçme/bağımlılık şemasında yüksek düzeyde puan alan bireylerin romantik partnerlerine karşı aşırı bağımlı davranış örüntüleri sergileyebildikleri ve bu davranış örüntülerinin karşılıklı sorumluluk/bağımsızlık dengesine zarar vererek ilişkisel dinamiklerin tek tarafları yoğunlaşmasına sebep olabileceği belirtilmektedir (Aslan Cevheroğlu ve Say, 2021). Bu noktada Lathren ve arkadaşları (2021) tarafından öz şefkat ve yakın ilişkiler bağlamında bir literatür incelenmesinin gerçekleştirildiği çalışmada yüksek düzeyde öz şefkat geliştiren bireylerin yakın ilişkiler bağlamında aşırı bir biçimde bağımlılık, duygusal sıkıntı ve olumsuz geri bildirimlere karşı daha az direnç gösterdikleri ifade edilmiştir. Bu araştırma bulguları neticesinde yüksek düzeyde öz şefkatin iç içe geçme/bağımlılık şeması ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide tampon etki oluşturmamasının anlamlı görüldüğü söylenebilir.

Tehditler ve zarar karşısında dayanıksızlık şemasında bireyin hastalık veya buna bağlı kayıpları önlemek için bazı durumları göz ardı edebildiği (örneğin evli bireylerde cinsel yakınlık veya ebeveyn olma isteği gibi) belirtilmektedir. Bu kaçınmacı tutumun evliliğin istikrarı üzerinde olumsuz yönde risk oluşturabileceği ifade edilmektedir. (Yoosefi vd., 2010). Buna karşın Jacobson ve diğerleri (2018)'nin gerçekleştirdiği çalışmada öz şefkatin kişiyi olumsuz yönde etkileyen düşünce kalıplarından uzaklaştırdığını ve daha gerçeğe uygun yorumlamalar yaparak ilişki doyumunu arttırabildiği ifade edilmektedir.

Başarısızlık şemasında birey romantik ilişki içerisinde yetersizlik hissiyle partnerine karşı kendini kanıtlama ihtiyacı içerisinde bulunabilir. Eftekhari ve diğerleri (2018) tarafından evli örneklemde gerçekleştirilen çalışmada bireylerin sahip oldukları evlilik doyumu ile başarısızlık şemasının anlamlı düzede negatif korelasyon gösterdikleri belirtilmiştir. Akın (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada ise öz şefkat ile psikolojik kırılganlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Yüksek düzeyde öz şefkat bireylerin yetersizlik ve başarısızlık algılarına karşı daha az kırılgan tepkiler göstermeleri ile ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular neticesinde bireyin sahip olduğu yüksek düzeyde öz şefkatin romantik ilişkilerinde daha sağlıklı bir ilişki kurabilmesini destekleyebildiği düşünülmektedir.

Karamsarlık şeması bireyin ilişki içerisindeyken geleceğe dair olumlu olmayan beklentiler geliştirmesine neden olarak ve mutluluk düzeylerini etkileyerek (Yalçın vd., 2019) ilişki doyumu üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmektedir. Öz şefkati yüksek bireylerin ise ilişkilerinde daha iyimser ve bağışlayıcı yaklaşım sergiledikleri belirtilmektedir (Çoban, 2021)

Yetersiz öz denetim ve kontrol şemasına ait bireylerin ilişkileri içerisinde sorumluluk almaktan kaçınmaları, kendi istek ve arzularını romantik partnerin önünde tutma eğilimleri ilişki doyumunu azaltan etmenler olarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte Akçer ve Bahayi (2023) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin narsistik eğilimleri olan ilişkisinde anlamlı bir aracılık rolünü üstlendiği belirtilmiştir. Bu bulgudan hareketle öz şefkatin erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin ilişki doyumlarını olumsuz nitelikte etkileyebilecek narsistik eğilimleri üzerinde hafifletici bir rol üstlenerek kişilik yapılanmaları üzerinde etkili olduğu söylenebilmektedir. Fuochi ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada öz şefkat ile empatik eğilimler arasında pozitif bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin yetersiz öz denetim şemasının ilişkisel etkilerini daha empatik ve dengeli bir tutumla karşılayabilme olasılıklarının daha yüksek olabileceği ifade edilebilir.

Cezalandırılma şeması kapsamında Halvoersen ve diğerleri (2009) yürüttükleri çalışmada bu alanda bireyin hem kendisine hem de diğerlerine karşı problemleri durumlar ya da hatalara yönelik affedici olmayan bir tavır sergileme eğitimlerinin kişilerarası güçlülere sebep olabileceğini ifade etmişlerdir. Buna karşın bazı araştırmalarda yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin partnerleri tarafından daha bağışlayıcı, yakınlık kurmaya istekli ve daha az kontrolcü tavır sergileyen kişiler şeklinde tanımlandığı belirtilmiştir (Neff ve Beretvas, 2021). Bu bağlamda yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin hatalara karşı kabul ve affetme yaklaşımının cezalandırma şemasının etkisini hafifleterek ilişkisel süreçlerine olumlu yansıma ihtimalini arttırdığı söylenebilmektedir.

Onay arayıcılık şeması bağlamında Cevheroğlu ve Say (2021) araştırmasında şema alanları ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişki bağlamında başkaları yönelimlilik alanındaki şemaların aşka dair tutumlarla anlamlı bir biçimde ilişki gösterdiğini ifade etmişlerdir. Sahiplenici aşk ve özgeci aşk

tutumlarında yüksek puan alan kişilerin boyun eğicilik şema alanında da yüksek puan aldıklarını bu tarz tutumların ilişki içerisinde kıskançlık ve kontrol gereksinimi gibi davranış örüntüleriyle ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Öz şefkatin ise onay arayıcılık ile negatif yönde ilişkili olduğunu bildiren araştırma bulgularıyla (Yalçın vd., 2018) birlikte öz şefkatli yaklaşımın bireyin kendi değerini farkına varmasını sağlayarak ilişkisel süreçlerine olumlu (Neff vd., 2007) bir biçimde yansıdığı belirtilmektedir.

Araştırmada öz şefkatin anlamlı etkileşim gösterdiği şema alanlarının yanında elde edilen bir diğer bulgu ise ‘kendini feda’ ve ‘yüksek standartlar’ şemalarının romantik ilişki doyumu ile ilişkisinde öz şefkatin anlamlı bir düzenleyici rolü olmadığı raporlanmıştır. Bu durum alan yazında erken dönem uyum bozucu şemalar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolünü araştıran herhangi bir çalışma bulunmadığından ilgili kuramsal çerçeve ve alan yazın araştırmaları bağlamında değerlendirilmeye çalışılacaktır.

Kendini feda şeması bireyin kendi gereksinimlerinden ziyade başkalarının ihtiyaç ve isteklerine daha fazla öncelik vermesiyle tanımlanır (Rafaeli vd., 2022). Kendini feda şeması baskın olan bireylerin kendilerine şefkatli olan yaklaşımı bir başkasına zarar verme ya da bencillik olarak değerlendirip bu durumu fark etmeden engelleyebilecekleri düşünülmektedir. Nitekim bazı bireylerin öz şefkati bencilce bir tutum anlamına gelmesinden korkarak kendilerine karşı şefkat göstermeyi esirgeyebildikleri ifade edilmektedir (Gilbert, 2009). Yüksek standartlar şeması etkisinde ise bireyin yanlış yapmama veya mükemmellik düşüncesi ile bütünleşmiş bir biçimde olduğu belirtilmektedir (Young ve Klosko, 2019). Mükemmeliyetçilik algısının etkisiyle bu bireylerde hata toleransının düşük olarak algılandığı ifade edilmektedir (Başçı ve Hamamcı, 2022). Bu sebeple öz şefkatin bu alanda kolay bir biçimde içselleştirilemeyeceği ve düzenleyici etkisinin zayıf kaldığı düşünülebilir. Bu hususların öz şefkatin kendini feda ve yüksek standartlar şemalarının ilişki doyumu ile ilişkisinde düzenleyici bir mekanizma olarak devreye girmesini zorlaştırabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte öz şefkatin bazı şema alanlarının ilişki doyumu ile ilişkisinde düzenleyici rolünün anlamlı düzeyde sonuç göstermemesinin bireyin kullandığı şema baş etme biçimleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Şema baş etme biçimlerinin bireyin doğrudan şema ile temas

etmesini engelleyerek şemanın bilinç dışına çıkmasını zorlaştıran ve şema etkisinin devamlılığını sürdüren stratejiler olduğu belirtilmektedir (Rafaeli vd., 2022). Kendini feda şema alanının bazı araştırmalarda teslim olma (Gültekin ve Akyunus, 2022) bazı araştırmalarda ise aşırı telafi (Gök, 2012) baş etme stratejileri ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Yüksek standartlar şema alanı ise bazı araştırmalarda bireylerin mükemmeliyetçilik baskısına karşın çoğunlukla aşırı telafi veyahut kaçınma baş etme stratejilerini kullanmaları ile ilişkilendirilmektedir. (Simeone-DiFrancesco, 2015; Köse Karaca ve Gürsoy, 2019). Bu bulgularla birlikte birey başa çıkma stratejilerinin etkisiyle hata yapmaktan kaçınma pahasına deneyimsel açıdan eksik kalabilir veyahut aşırı telafi ile kendi içsel ihtiyaçlarını tanımak yerine benliğinden uzaklaşabilir. Böylelikle her iki durumda da öz şefkat gibi içsel düzenleyici kaynakların devreye girmesinin zorlaştığı ve böylelikle anlamlı bir sonuca erişilemediği düşünülebilmektedir.

C. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma

1. Cinsiyet

Cinsiyetin erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik ilişki doyumu öz şefkat bağlamında anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı araştırma sorusu ile 299 kadın ve 214 erkek katılımcıdan toplanan veriler dikkate alınarak analizler yürütülmüştür. Araştırma amacı kapsamında erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre farklılaşma düzeyi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre duygusal yoksunluk, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, cezalandırma, yüksek standartlar şemalarında erkek katılımcıların anlamlı ve yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Karamsarlık puanlarında ise kadınların anlamlı ve yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, kendini feda, onay arayıcılık şemalarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Alan yazın incelendiğinde farklı araştırma bulgularına ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin Güler ve Tuncay (2021) araştırmasında şema alt boyutlarından karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme,

bağımlılık ve kendini feda şemalarında kadınların erkeklere daha fazla puan aldığı belirtilmiştir.

Erkekler ve kadınlar bağlamında elde edilen bu sonucu destekleyen araştırmalara bakıldığında erkeklerin duygusal yoksunluk (Koruk ve Kurt, 2019; Soygüt vd., 2009), kusurluluk (Kover vd., 2024; Koruk ve Kurt, 2019), duyguları bastırma (Carr ve Francis, 2010), iç içe geçme/bağımlılık (Gültekin ve Akyunus, 2022), cezalandırma (Faraji ve Başçelik, 2022), yüksek standartlar (Car ve Francis, 2010; Faraji ve Başçelik, 2022) şema alanlarında puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Kadınların ise karamsarlık alanında anlamlı bir biçimde yüksek puan aldığını destekleyen araştırmalara literatürde rastlanmaktadır (Kover vd., 2024; Güler, 2022; Güler ve Tuncay, 2023; Aksu vd., 2022; Shorey vd., 2011).

Edilen sonuçların toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında anlaşılabilir olduğu düşünülmektedir. Özellikle ataerkil toplumlarda erkeklerin kültürel roller gereği duygularını bastırma, katı öz disiplin, hatayı ve kusurları affedememe eğilimleri ortaya çıkabilmektedir (Tekin ve Demirel-Değirmenci, 2022). Baskın erkeklik modelinde erkek bireylerin duygusal anlamda gizlenmelerini zayıflık göstermemelerini tam tersi olarak güçlü görünmelerini toplumsal anlamda dayatan bir erkeklik standardı oluşumundan bahsedilmektedir (Laloğlu, 2018). Bayraktarlı ve Kılıç (2022) araştırmalarında erkek katılımcıların toplumsal cinsiyet normları nedeniyle duygu ifadelerinde zorlandıklarını ve bu durumun depresif belirtiler ile duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Tüm bu bilgilerin duygusal yoksunluk, kusurluluk, cezalandırma, duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemalarının erkek katılımcılar tarafından daha aktif kullanılmasına dayalı olarak ortaya konulan ilişkiyi desteklediği düşünülmektedir. İç içe geçme bağımlılık şemasının erkeklerde yüksek çıkıyor olmasının ise beklendiği bir durum olarak ön görülmediği ve daha çok kadınlarla ilişkilendirildiği (Shorey vd., 2011) düşünülebilir. Fakat bazı araştırmalarda erkek katılımcıların bu alanda kadınlara kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puan aldığı ifade edilmiştir (Gültekin ve Akyunus, 2022; Koruk ve Kurt, 2019). Kadın bireylerde karamsarlık şema alanında gözlemlenen yüksek puanların hem teorik çerçeve hem de alan yazın araştırmaları ile uyum sağladığı düşünülmektedir. Bu notada bireylerin yaşam sürecinde maruz kaldıkları stres, baskı ve toplumsal

cinsiyet rolleri negatif düşünce yapılarının gelişiminin tetiklenmesi ve geleceğe dair daha kaygılı yaklaşımları karamsarlık şemasından yüksek puan almalarıyla ilişkilendirilebilir (Calvete vd., 2015). Ayrıca Güler ve Yüksel (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadınlarda cinsiyet rolleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelenmiş; geleneksel cinsiyet rollerinin karamsarlık şeması ile pozitif yönde ilişki gösterdiği belirtilmiştir.

Araştırma kapsamında bir diğer değişken olarak öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşma düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda öz duyarlılık ölçeği, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik açısından kadın ve erkek katılımcılar anlamlı bir farka ulaşamamıştır. Aşırı özdeşleşme puanlarında ise erkeklerin ortalamasının kadınlardan anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Öz şefkat bileşeni açısından literatürde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını gösteren çalışmaların var olduğu görülmektedir (Amer ve Batool, 2024; Bacanlı ve Çarkıt, 2020; Özdemir ve Soysal, 2024; Tekin ve Kul, 2023). Tam tersi olarak anlamlı bir farklılığın gözlemlendiği (Karakasidou vd., 2021; Doğru Sukutlar ve Kozikoğlu, 2024; Perinchery, 2023) araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Literatür incelendiğinde öz şefkat bağlamında cinsiyete göre farklılaştırmaları araştıran birbirinden farklı araştırma sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir. Bu çeşitliliklerin araştırma gruplarına yönelik örneklem, kullanılan ölçüm usulleri ve katılımcılara yönelik bireysel çeşitlilikler gibi birçok faktörden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Son olarak erkek ve kadın katılımcıların ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar değerlendirildiğinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmediği gözlemlenmiştir. Alan yazında tıpkı bu araştırmada olduğu gibi ilişki doyumunun cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (Anaçkaya ve Taştan, 2025; Legkauskas ve Pazniokaitė, 2018; Mavruk Özbiçer ve Satıcı, 2018) araştırma bulgularına rastlanmakla birlikte anlamlı bir farklılık gösterdiği (Rick vd., 2017; Başçı ve Hamamcı, 2022; Özel, 2021) çalışmaların olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda araştırmaya yönelik cinsiyete dayalı olarak benzer ilişki doyumu bulgusuna ulaşılması romantik ilişkiler ve toplumsal cinsiyet rolleri

bağlamında değerlendirebilir. Günümüz koşullarında modern eşitlikçi yaklaşım sebebiyle çiftlerin ilişkiden beklentileri, tatmin olma derecelerine bağlı parametrelerin daha esnek ve birbirine yakın bir şekilde seyrettiği düşünülmektedir. Finkel ve diğerleri (2014) her iki cinsiyetteki bireylerin beklentilerinin gün geçtikte partner ilgisi ve duygusal anlamda yakınlık gibi ortak bağlamdaki ilişkisel amaçlara evrildiğini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgusuna yönelik ilişki doyumu perspektifinde benzerliğin olası bir sonuç olabileceği düşünülmektedir.

2. Eğitim Seviyesi

Mevcut araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı değerlendirildiğinde duygusal yoksunluk ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarında ortaöğretim mezunu katılımcıların; kusurluluk şemasında ortaöğretim ve lisansüstü mezunu katılımcıların; karamsarlık şemasında ortaöğretim, ön lisans ve lise mezunlarının; kendini feda şemasında ortaöğretim mezunu katılımcıların; yüksek standartlar şemasında ise lise mezunu olan katılımcıların anlamlı ve yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bununla birlikte sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, terk edilme, başarısızlık, yetersiz öz denetim ve onay arayıcılık şemalarında anlamlı bir farklılığa ulaşılmadığı görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde anlamlı sonuç gösteren alanlarda ortaöğretim ve lise mezunlarının diğer seviyelere göre karşılaştırmalarında puan ortalamasının yüksek olduğu söylenebilmektedir.

İlgili alan yazın incelemesinde erken dönem uyum bozucu şema alt boyutlarının eğitim seviyelerine göre olan ilişkisinde birbirinden farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularıyla kısmen örtüştüğü düşünülen çalışmalarda örneğin; evli bireylerle gerçekleştirilen çalışmada ilköğretim, lise ve ön lisans mezunu olan katılımcıların duygusal yoksunluk puan ortalamasının anlamlı bir biçimde lisansüstü mezun kişilerden yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Basar, 2021). Güncel bir araştırma olduğu düşünülen Erdemir ve Kutlu'nun (2024) karma desenli yürüttükleri çalışmada katılımcı annelerin öğrenim durumları ile bazı şema alanlarına yönelik istatistiksel anlamda farklılıkların olduğu belirtilmiştir. Bulgulara göre kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş

otonomi alanlarında üniversite mezunu annelerin ilköğretim ve lise mezunu katılımcılara göre daha düşük anlamlı puanlar aldıkları görülmüştür. Türkköylü Taştan (2021) tarafından yürütülen araştırmada eğitim durumu ortaokul olan ebeveynlerin karamsarlık düzeylerinin eğitim kategorisi lisans ve lisans üstü olan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu ve yetersiz öz denetim şemasında ise anlamlı bir farklılığa ulaşılmadığı ifade edilmiştir. Tam tersi olarak eğitim düzeyi ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığını (Çakırca, 2020) bildiren araştırmaların olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuç bağlamında daha düşük eğitim seviyesine sahip katılımcıların diğer seviyelere göre erken dönem uyum bozucu şema alanlarına dair daha yüksek puanlar aldıklarının ifade edilebileceği düşünülmektedir. Bu durumun sebebi olarak bireylerin eğitim seviyelerine yönelik kademeleri yükseldikçe yaşamları boyunca daha fazla kişilerarası iletişim ve bağlantı edinme şansı deneyimlemeleri ve böylece erken dönem uyum bozucu alanların bireyler üzerindeki işlevsel olmayan etkileriyle mücadele edebildikleri düşünülebilir. Nitekim Güler ve Tuncay (2021) gerçekleştirdikleri araştırmada eğitim süresi ile bazı erken dönem uyum bozucu şema alanları arasında negatif bir ilişki olduğunu raporlanmış ve eğitim devamlılığının şema aktivasyonu üzerinde olumsuz bir etki yaratması ile bireyin kendine yönelik yatırımlarının katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Tüm bunlarla birlikte katılımcıların eğitim seviyelerine yönelik erken dönem uyum bozucu şema alanlarında farklılıkların mevcut olduğunun görülmesiyle beraber mevcut literatür bağlamında ortak bir yorum için bulguların yeterli sayılmadığı düşünülmektedir.

Öz şefkat bağlamında eğitim kademelerine göre elde edilen bulgularda öz şefkatin yalnızca paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon alt boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Paylaşımların bilincinde olma değişkeni açısından lisans ve lisansüstü mezunlarının puanlarının ön lisans mezunlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu; izolasyon değişkeni açısından ise lise mezunlarının ön lisans ve lisans mezunlarına göre daha yüksek puanlarının olduğu ayrıca lisansüstü mezunlarının ise ön lisans mezunlarına göre puanlarının yüksek olduğu raporlanmıştır. Alan yazında öz şefkatin alt boyutlarına göre eğitim kademelerine yönelik farklılaşma düzeylerindin

incelendiği araştırmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmekle beraber farklı sonuçların elde edildiği görölmüştür. Örneğin; öz şefkatin eğitim kademesine göre farklılaşmadığını bildiren araştırma bulguları (Murn-Steele, 2020) görölmekle beraber yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin diğer daha alt seviyede bulunan eğitim statülerine göre yüksek olduğunu bildiren (Yarnell ve Neff, 2013) araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Sosyal hizmet uzmanlarının eğitim kademelerinin incelendiği bir araştırmada öz şefkat bağlamında yüksek lisans ve doktora mezunu katılımcıların lise, ortaöğretim ve lisans eğitim kademesi mezunu katılımcılara göre yüksek olduğu ifade edilmiştir (Miller vd., 2020).

Mevcut araştırmada yalnızca paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon alt boyutlarına yönelik farklılaşma görölmesinin araştırmada öz şefkat düzeyi ölçüm aracı olarak ‘‘Öz Duyarlılık Ölçeği’’nin (Akın vd., 2007) kullanılıyor olması ve literatürdeki araştırmalarda öz şefkat bağlamında farklı standardizasyon çalışmaları gerçekleştirilen ölçeklerin kullanılmasından kaynaklı olabileceği düşünölmektedir.

Son olarak araştırma bulguları neticesinde romantik ilişki doyumunun katılımcıların eğitim statülerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görölmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen araştırmalara (Ululaş, 2018) rastlanmakla birlikte tersi yönde anlamlı bir farklılık bildiren (Öncü ve Kuşçu, 2024) çalışmalara rastlanmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuç bağlamında anlamlı bir farklılaşma görölmemesi örneklem grubunun eğitim düzeyine dair kategorik dağılımda dengeli olmamasından kaynaklanmış olabileceği düşünölebilir.

3. Yaş

Araştırma bağlamında elde edilen bulgulara göre yaş ile erken dönem uyum bozucu şema alt boyutlarından duyguları bastırma, terk edilme, karamsarlık, yetersiz öz denetim, yüksek standartlar ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşın kendini feda şemasında pozitif yönlü bir ilişki saptanırken diğer alanlarda anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır.

Literatürde araştırma bulgusuyla kısmen uyumluluk gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin Güler ve Tuncay (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada başarısızlık, karamsarlık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık ve

sosyal izolasyon şemalarının yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Güler ve Gümüş (2018) araştırmasında erken dönem uyum bozucu şemalar bağlamında yaş ile anlamlı farklılık gösteren şemalar olarak başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırma, yüksek standartlar bildirilirken; karamsarlık ve duyguları bastırma şemalarının anlamlı bir farklılık göstermediğinin ortaya konulması ile mevcut araştırmanın tersi yönünde bulgulara rastlanabildiği görülmektedir. Bir başka çalışmada bağımlılık/gelişmemiş benlik, cezalandırma ve ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemalarında yaş ile anlamlı farklılık gösteren buğuların elde edildiği ifade edilmiştir (Salimoğlu, 2015). Buna karşın duygusal yoksunluk ve iç içe geçme bağımlılık şemalarında yaş ile pozitif yönde ilişkinin olduğunu bildiren araştırmaya rastlanmaktadır (Simpson vd., 2019). Ayrıca literatürde yaş ile erken dönem uyum bozucu şema alanları arasında ilişkinin bulunmadığını destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir (Yiğit ve Çelik, 2016).

Araştırmada elde edilen sonuç bağlamında yaş ile bazı EMS şema alt boyutları arasında negatif yönde ilişki gözlenmesinin bireylerin gelişim dönemlerine yönelik süreçleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim bireyler genç yetişkinlik dönemi krizleri bağlamında kimlik keşfi, belirsizlik ve istikrarsızlık gibi süreçlerle birlikte üstlenmeleri gereken pek çok rol ve sorumluluğun baskısı altında kalabilmektedirler. Tüm bu gelişimsel yüklerle başa çıkabilmek ve etkili baş etme becerileri sergilemek bireyler için zorlayıcı olabilmektedir (Çok vd., 2023). Yaşamın ilerleyen dönemlerinde ise bireylerin yetişkinlik itibarıyla ilişkiler, kimlik veyahut kariyer gibi alanlarda daha düzene oturmuş bir evreye geçiş yaptıkları düşünülmektedir. Mehta ve LaRiviere (2022)'nin yürüttükleri nitel bir çalışmada bireyler tarafından yetişkinlik evresine yönelik tanımlamaların ‘‘rollerin belirginleşmesi’’ ve ‘‘duygusal anlamda dengeli hal’’ şeklinde ifade edildiğini belirtmişlerdir. Böylelikle bireyin yaş ile arttığı düşünülen farkındalığı ve yaşam deneyiminin şemaların uyum bozucu etkisi ile mücadelede kısmen etkili olabileceği düşünülmektedir. Yaş ve EMS'ler bağlamında kendini feda şemasının yaş ile pozitif yönde ilişki gösteriyor olmasının yaşın artmasıyla beraber yaşam döngüsü içerisinde üstlenilen toplumsal ve gelişimsel rollerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin evlilikle beraber bireylerin

sosyal rol ve sorumluluklarının (ebeveynlik bakım verme) artıyor oluşu “kendini feda” aktivasyonunu arttırabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada öz şefkat ve yaş değişkeni bağlamında pozitif yönde ilişkinin raporlandığı görülmektedir. Araştırma bulgusunu destekleyen literatürde farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilen çalışmalarda yaş ile öz şefkat arasında pozitif yönde ilişkinin bulunduğu (Wu vd., 2021; Çimen Koçak ve Çelik, 2022; Karakasidou vd., 2021; Murn ve Steele, 2020) görülmekle beraber tersi olarak negatif yönde ilişkinin bulunduğu (Bluth vd., 2017) bildiren araştırma bulgusuna rastlanmaktadır. Ek olarak öz şefkat düzeyinin yaş ile anlamlı bir farklılaşma göstermediğini doğrulayan araştırma bulgularının (Doğu Sukutlar ve Kozikoğlu, 2024; Bratt -Fagerström, 2019; Neff ve Pommier, 2013) ve yaş ile anlamlı bir istatistiksel ilişki tespit edilemeyen (Çetin vd., 2024) bulguların olduğu görülmektedir. Öz şefkatli farkındalığın yaş ile pozitif yönde bir seyir göstereceği beklentisinin farklı sonuçlar gösterdiği görülmekle beraber elde edilen bulgunun alan yazında kısmen pozitif bulgularla desteklendiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmaya ait bulguların yaş bağlamında literatürle örtüştüğü görülmektedir.

Son olarak mevcut araştırmada yaş ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin raporlanmadığı görülmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen araştırma bulgularının olduğu görülmektedir (Kovan vd., 2021; Saraç vd., 2015). Örneğin Öncü ve Kuşcu (2024) tarafından romantik ilişki içerisinde olan bireylerde partner sosyotelizmi ve ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada ilişki doyumunun yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı raporlanmıştır. Bununla birlikte literatürde araştırma bulgusu ile tersi yönde ilişki doyumunun yaşa göre farklılaştığını ifade eden (Bühler vd., 2021; Józefacka vd., 2023) araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Mevcut araştırma bağlamında romantik ilişki doyumunun yaşa göre değişkenlik göstermiyor oluşu bazı literatür çalışmaları ile örtüşmekle beraber farklı bulguların raporlanmasıyla genel geçer bir yorum yapılmasının zor olduğu düşünülmektedir. Ayrıca anlamlı bir farklılığın oluşmama sebebi örneklem yapısının özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Araştırmada sevgili (n=264), evli (n=198) ve nişanlı (n=51) dağılımının çeşitli özellikler göstermesiyle tüm

örneklemin birlikte değerlendirilmesinin yaş ile ilişki kurulması sürecinde benzerlik yaratarak farklılaşmayı zorlaştırmış olabileceği düşünülmektedir.

4. İlişki Durumu

Araştırma elde edilen bulguya göre romantik ilişki doyumu bağlamında ilişki durumu ile ilgili gruplar (evli, nişanlı, sevgili) arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı görülmüştür. Araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların (Hasta ve Büyüksahin; Öncü ve Kuşçu,2024; Kovan vd., 2023) olduğu görülmekle beraber literatürde daha çok evli veyahut nişanlı olan bireylerin ilişki doyumunun romantik ilişkisi bulunanlara göre daha yüksek olduğunu ifade eden (Yılmaz ve Gündüz, 2021; Cassepp-Borgers vd., 2023) araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Örneğin; Yiğit ve Çelik (2016) çalışmasında ilişki doyumunu erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki biçimleri ve kendilik algısı açısından incelenmiş ve ilişki türü bağlamında evli olan katılımcıların romantik ilişkisi bulunan katılımcılara göre ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma bulgusu bağlamında elde edilen sonuç değerlendirildiğinde evli olmayan gruplardaki bireylerin evlilik ilişkisi içindeki bireylerle ilişki bağlamlarının benzer yönler taşıması sebebiyle ilişki doyumları açısından anlamlı bir farklılığın oluşmadığı düşünülmektedir. Ayrıca günümüz değişen koşullarıyla birlikte sevgililik, nişanlılık gibi evliliğin öncesinde yaşanan durumlarda da ilişki doyumuna yönelik değerlendirmelerin her bireyin öznel süreçlerini içermesi, kişisel ihtiyaçların değişmesi gibi öznel unsurların etkisiyle bu değerlendirmenin farklı ilişki kategorilerinde belirgin bir farklılaşmaya yol açmayabileceği düşünülmektedir.

5. İlişki Süresi

Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde evli, nişanlı ve sevgili olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir. Literatürde araştırma bulguna paralel olan sonuçlara rastlanmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Ulutaş,2018). Bu bulgunun aksine ilişki süresine bağlı olarak ilişki doyumunun farklılaştığını (Çoban, 2021) ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. Bireylerin ilişki süresinin artmasıyla birlikte romantik ilişki doyumlarının artış gösterdiğini (Yılmaz ve Gündüz, 2021) ve tersi yönde

azalma eğilimi gösterdiğini (Freeman vd., 2023) destekleyen araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Evli bireylerle gerçekleştirilen araştırmalarda örneğin; Zhumgalbekov ve Efilti (2023) araştırmasında evlilik uyumunun evlilik süresine bağlı olarak farklılaştığı belirtilmiştir. Bununla birlikte evli bireylerle gerçekleştirilen başka çalışmalarda evlilik süresi arttıkça doyuma dair azalmayı ifade eden araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Ak ve Balcı Çelik (2023) tarafından yürütülen araştırmada 0-5 yıl arası evli olan bireylerin evlilik doyumlarının 12-17 yıl arası evli olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtilmiş. Bu doğrultuda ilişki süresi ve ilişki/evlilik doyumuna yönelik belirgin sonuçların ifade edilmediği ve sonuçların çeşitlilik gösterdiği görülmektedir.

Yapılan bu çalışmaya göre evli, nişanlı ve romantik ilişkisi bulunan bireylerde ilişki doyumunun ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık oluşturmaması bu durumun yalnızca ilişki süresi gibi zamansal bir değişken üzerinden açıklanamayarak ilişki doyumunu etkileyen başka değişkenlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini düşündürmektedir. Örneğin çatışma çözme yetkinlikleri ve iletişim becerilerinin işlevsel olması gibi ilişki dinamiklerinin ilişki/evlilik doyumunu üzerinde etkili olabileceği ifade edilmektedir (Ünal ve Akgün, 2022; Yılmaz ve Parlar, 2021). Bununla birlikte araştırma örneklem grupları bağlamında değerlendirildiğinde uzun süreli ilişkilerde bireylerin ilişki doyumlarını sağlamak ya da sürdürebilmek adına bilinçli çaba göstermeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bireyler ilişki süresi uzasa dahi arttırmaya yönelik aktivitelere yönelebilmekte ve günümüz değişen dijital dünyası sayesinde profesyonel desteğe (Tuzgöl, 2020) kolayca erişim sağlanabilmektedir. Böylece romantik ilişki doyumunun ilişkilerin başlangıcında veyahut geçen sürenin etkisiyle farklılaşma göstermemesinin koruyucu faktörler sayesinde zorlaşabileceği düşünülmektedir.



VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma temel olarak erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu temel amaçla birlikte katılımcılardan elde edilen demografik değişkenlere ait sonuçların ana değişkenlerle ne derecede farklılaşma gösterdiği ele alınmıştır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik olarak erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu ve öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı; öz şefkat ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma amacı kapsamında düzenleyici analiz doğrultusunda elde edilen bulgularda ise Kendini Feda ve Yüksek Standartlar şemaları dışında tüm erken dönem uyum bozucu şema alanları ile ilişki doyumu ilişkisinde öz şefkatin moderatör rolünü üstlendiği görülmüştür. Literatür araştırması sonucunda erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu ile ilişkisinde öz şefkatin düzenleyici rolünü araştıran başka bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte pozitif psikoloji bileşeni olan öz şefkatin daha çok bireysel süreçler bağlamında ele alındığı ve ilişkisel süreçlere kısmen daha az dahil edildiği gözlemlenmiştir. Bu neticede mevcut araştırmanın farklı bir perspektifle literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada katılımcılara dair demografik değişkenlerin ana değişkenlerle olan karşılaştırma analizleri sonucunda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemalar bağlamında Duygusal yoksunluk, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Cezalandırma, Yüksek Standartlar şemalarında araştırma sonucuna göre erkeklerin puanları kadınlardan daha yüksek sonuç gösterirken Karamsarlık şemasında kadınların erkeklere göre yüksek puan elde edildiği görülmüştür. Bu bağlamda literatürde gerçekleştirilen araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı ve şema alanlarının çeşitliliği neticesinde genel geçer sonuçların ifade edilmediği görülmüştür. Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Karamsarlık, Yetersiz Öz Denetim ve Kontrol, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık ile yaş arasında anlamlı

negatif yönde ilişki görülürken Kendini Feda şeması ile pozitif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyine göre erken dönem uyum bozucu şemalar değerlendirildiğinde ise farklı sonuçlara ulaşıldığı ve çoğunlukla eğitim düzeyinin artışı ile şema aktivasyonunun azaldığı görülmüştür. Alan yazın araştırmaları neticesinde erken dönem uyum bozucu şemaların demografik değişkenlere ilişkin sonuçlarının araştırıldığı çalışmaların kısıtlı olduğu görülmekle beraber mevcut araştırmanın bu konuda katkı sağladığı düşünülmüştür.

Öz şefkat bileşenin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenlerine ilişkin sonuçları bağlamında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Öz şefkat düzeyinin ve tüm alt boyutlarının yaş ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat düzeyinin ve aşırı özdeşleşme dışındaki tüm alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Aşırı özdeşleşme puanlarında erkeklerin kadınlara göre anlamlı bir biçimde yüksek puan aldıkları görülmüştür. Öz şefkat düzeyinin ve alt boyutlarının eğitim durumuna ilişkin karşılaştırmasında yalnızca paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon alt boyutlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Elde edilen sonuçların çeşitlilik göstererek alan yazına katkı sağladığı görülmekle beraber alan yazın araştırmalarında “öz şefkat” bileşenini değerlendirmek için farklı ölçüm araçlarının kullanılmasının gözlemlendiği ve bu durumun ortak sonuçlara ulaşmayı zorlaştırdığı düşünülmektedir. Son olarak romantik ilişki doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki türü ve ilişki/evlilik süresi değişkenlerine ilişkin sonuçları değerlendirildiğinde bahsedilen değişkenler bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç göstermediği görülmüştür.

Analiz sonucunda demografik değişkenlere ilişkin elde edilen bulgular literatürdeki araştırmalar bağlamında tartışılmıştır. Literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar, öz şefkat ve romantik ilişki doyumu bileşenleri bağlamında demografik değişkenlerin farklılaşma düzeylerini inceleyen araştırmalarda kısıtlılığın olduğu görülmüştür ve böylece bu alandaki araştırmaların arttırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Araştırma bulguları neticesinde erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkisel dinamikler üzerindeki etkisinin ortaya konmasıyla birlikte, bireysel bir bileşen

olan öz şefkatin bu ilişkideki tampon rolü üstlenmesinin romantik ilişkiler bağlamında önemli bir koruyucu bileşen olduğunun göstergesi ifade edilmiştir.

Türkiye’de romantik ilişkilerin dinamiklerini şekillendiren geçmiş dönem psikolojik etkenleri araştıran çalışmaların var olmasıyla beraber daha detaylı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmanın özellikle erken dönem uyum bozucu şemalar gibi kökenini geçmişten alan yaşantıların romantik ilişkilere olan yansımalarında koruyucu psikolojik faktörlerin etkileşiminin ele alınacağı gelecek çalışmalar ve uygulama alanlarında fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmacılar ve uygulayıcılar için çeşitli öneriler sunulabilir:

- 1) Bu çalışmada romantik ilişki doyumu ile ilişkisi bulunan erken dönem uyum bozucu şema alanlarına yönelik yorumlamalar yapılmıştır. Mevcut atıfta romantik ilişki doyumu üzerinde etkisi bulunabilecek bağlanma stilleri, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları gibi bileşenlerle birlikte incelenmesi faydalı olabilir. Araştırmanın örneklem grubunun evli ve romantik ilişkisi bulunan birbirine yakın sayıdaki kadın ve erkek bireylerden oluşmasının heterojenlik ve genelleme açısından fayda sağladığı düşünülmekle beraber boşanmış, bekar vb. bireylerin örnekleme dahil edilmelerinin daha sağlıklı değerlendirmelere yardımcı olabileceği düşünülmektedir.
- 2) Erken dönem uyum bozucu şemalar, öz şefkat ve romantik ilişki doyumu öz bildirim ölçekleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu sebeple ölçeklere verilen yanıtlar açısından sınırlılık oluşabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Young Şema (KF3) ölçüm aracının oldukça kapsamlı ve görece uzun bir ölçek olmasının çevrim içi yanıt motivasyonu açısından bazı katılımcılarda güçlük yaratmış olabileceği düşünülmektedir. Katılımcılardan alınan geri bildirimler doğrultusunda uygulama sürecinde zihinsel yorgunluğa neden olabildiği gözlemlenmiştir. Gelecek araştırmalar için şema değerlendirme sürecinde daha kısa versiyonlar ve uyarlanabilir ölçüm araçları ile yapılandırılmasının fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.
- 3) Mevcut çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki doyumu ile olan ilişkisi ve öz şefkatin olası düzenleyici rolü incelenmiş;

ilerleyen süreçlerde araştırmacılar tarafından şema alanları dışında şema baş etme stilleri gibi bireylerin anlık duygusal-bilişsel tepkilerini oluşturan bileşenlerin romantik ilişkilere olan yansımalarının araştırıldığı çalışmaların gerçekleştirileceği düşünülmektedir.

- 4) Çalışmada elde edilen bulgular neticesinde öz şefkatin romantik ilişkiler bağlamında koruyucu bir psikolojik unsur olarak rol alabileceğine ilişkin varsayımın doğrulandığı görülmektedir. Bireylerin olumsuz geçmiş dönem yaşantılarının yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerine yansımalarında görece yeni bir kavram olan öz şefkatin muhtemel işlevselliğinin araştırılmasının gelecek çalışmalar için önemli olduğu görülmektedir. Çiftlerle gerçekleştirilecek şema terapi uygulamaları bağlamında erken dönem uyum bozucu şemaların fark edilmesine yönelik girişimlerin geliştirilmesinin ve terapötik anlamda pozitif psikolojinin önemli bir unsuru olan öz-şefkate yönelik müdahalelerinin artırılmasının ilgili alanda çalışma sağlayan klinisyenlere fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ARNTZ, A., JACOB, G. (2022). **Uygulamada Şema Terapi: Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi**, Çev. B. Akın, E. Keser, V. Gülüm, E. Tuncer, G. Şen, E. Ataman, G. Soygüt, İstanbul, Nobel Akademi Yayıncılık.
- ATALAY, Z. (2018). **Mindfulness: Bilinçli Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı**, İstanbul, Psikonet Yayınları.
- BECK, J., S. (2011). **Bilişsel Davranış Terapisi: Temel ve Ötesi**, The Guilford Press: New York. 2. Baskı, ISBN 978-1-60918-504-6
- BERNSTEIN, D. P. (2005). Schema therapy for personality disorders, Ed. S. Strack, **Handbook of Personology and Psychopathology**, 462-477, Wiley.
- BRICKER, D. C., YOUNG, J. E. (2012). **A Client's Guide to Schema Therapy**, New York, Schema Therapy Institute.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö.E., KARADENİZ, Ş., DEMİREL, F. (2020). **Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Ankara, Pegem Akademi.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2021). **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum**, 29. Baskı, Pegem.
- CHAPMAN, G. (2012). **Beş Sevgi Dili**, Koridor Yayıncılık.
- COLLINS, W.A., VAN DULMEN, M.H.M. (2006). Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships, Ed. In J.J. Arnett, J.I. Tanner, **Emerging Adults in America: Coming of Age In The 21st Century**, (pp. 219-234), American Psychological Association.

- CONOLLY, J., MCLSAAC, C. (2011). Romantic Relationships in Adolescence, Ed. In M.K. Underwood, L.h. Rosen, **Social Development: Relationships in Infancy, Childhood and Adolescence**, The Guildford Press, ss. 180-203.
- EDWARDS, D., ARNTZ, A. (2022). Schema therapy in historical perspective Ed. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort, The **Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice**, 3-26, Wiley Blackwell.
- ERDEN, M., Y. AKMAN. (1998). **Gelişim-Öğrenme-Öğretme**, Ankara, Arkadaş Yayınevi.
- ERİŞTİ, S.D., KUZU, A., YURDAKUL, I.K., AKBULUT, Y., KURT, A.A. (2013). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayını.
- FARREL, J.M., REISS, N., SHAW, L. A. (2016). **Şema Terapi: Klinisyenin Rehberi**, Çev. S.G. Alkan, E. Alkan, Ed. N. Azizerli, M. Şaşıoğlu, İstanbul Psikonet Yayınları, 2. Basım.
- FROMM, E. (1985). **Sevme Sanatı**, Çev. I. Gündüz, İstanbul, Say Yayınları.
- GERMER, C.K. (2009). **The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions**, Guilford Press.
- GERMER, C., NEFF, K. D. (2019), Mindful Self-Compassion (MSC), **The Handbook of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention**, from Medicine to Education.
- GERMER, C. K. (2020). **Öz Şefkatli Farkındalık**, Çev. H.Ü. Haktanır, Diyojen Yayıncılık.
- JOHNSON, S.M. (2019). **Attachment Theory In Practice: Emotionally Focused Therapy with Individuals, Couples and Families**, The Guilford Press.
- KERNBERG, O. (2004). **Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders**. Nev Haven, CT: Yale University Press.

- KLEIN, M. (2014). **Haset ve Şükran**, Çev. O. Koçak, Y. Erten, 3. Baskı, Metis Yayınları.
- LAUSTER, P. (2000). **Aşk ve Aşkın Psikolojisi**, Çev. N. Yıldırım, Doruk Yayıncılık.
- LEVINE, A., HELLER, R.S.F. (2018). **Bağlanma: Aşk Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları**, Çev. E. Güldemler, Aganta Kitap.
- LOCKWOOD, G., PERRIS, P. (2022). A new perspective on core emotional needs, Ed. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort, **The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice**, 3-26, Wiley Blackwell.
- MARTIN, D.J., YOUNG, J.E. (2010). Schema Therapy Ed. In K. S. Dobson, **Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies**, 317-346, 3. Baskı, Guilford Press.
- NEFF, K. D., GERMER, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being, Ed. In J. Doty, **The Oxford Handbook of Compassion Science**, 371-385, University Press.
- NEFF, K., GERMER, C.K. (2019). **The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way To Accept Yourself Build Inner Strength and Thrive**. The Guilford Press
- PIAGET, J. (1952). **The Origins Of Intelligence in Children**, Çev. M. Cook, International Universities Press.
- RAFAELI, E., BERNSTEIN, D. P., YOUNG, J. E. (2022). **Şema Terapi Ayırıcı Özellikler**, Çev. M. Şaşıoğlu, İstanbul, Psikonet Yayınları, 12. Basım.
- ROEDIGER, E. (2015). **Şema Terapi Nedir? Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulanmasına Giriş**, Çev.S. Ataman, Nobel Akademi Yayıncılık.
- ROEDIGER, E., BEHARY, W.T., ZARBOCK, G. (2016). **Demek ki Oluyormuş: Şema Terapi ile Eşler Arası Anlaşmazlıkları Anlamak ve Çözmek**, Çev. N. Azizerli, Psikonet Yayınları.

- ROEDIGER, E. (2020). **Yaşam Tuzakları İçin Şema Terapi**, Çev. Z. Ergen, B. Gündüz, Psikonet Yayıncılık.
- SENEMOĞLU, N. (2003). **Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya**, Ankara, Gazi Kitabevi.
- SHAVER, PR., MIKULIENCER, M. (2014). Yetişkinlerde bağlanma ve duygu düzenlemesi, Ed. JJ. Gross, **Duygu Düzenleme El Kitabı**, 237-250, 2. Baskı, Guildford Press.
- SİMEONE-DİFRANCESCO, C., ROEDİGER, E., STEVENS B.A. (2017). **Çiftlerle Şema Terapi: Klinisyenin İlişkileri İyileştirme Rehberi**, Çev. I. Gökler Danışman, İ. Yiğit, M. Guzey Yiğit, İstanbul, Nobel Akademi Yayıncılık.
- SOLMUŞ, T. (2010). **Romantik İlişkiler, Evlilik ve Ana-Baba Çocuk İlişkileri**, Nobel Akademi Yayıncılık, 1. Baskı
- THIBAUT, JW, KELLEY, HH. (1959). **Grupların Sosyal Psikolojisi**, John Wiley.
- VAN DER BRINK, E., KOSTER, F. (2015). **Mindfulness-Based Compassionate Living: A New Training Program to Deepen Mindfulness with Heartfulness**, Routledge
- VAN GENDEREN, H., RIJKEBER, M., ARNTZ, A. (2022). Theoretical model: schemas, coping styles and modes, Ed. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort, The **Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice**, 3-26, Wiley Blackwell.
- YOUNG, J.E., KLOSKO, J.S., WEISHAAR, M.E. (2003). **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**, Guilford Press.
- YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., WEISHAAR M. E. (2009). **Şema Terapi**, Çev. V. T. Soylu, İstanbul, Litera Yayınevi.
- YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., WEISHAAR, M. E. (2003). **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**, American Journal of Psychiatry (C. 160). New York: The Guilford.

YOUNG, J.E., KLOSKO, (2019). **Hayatı Yeniden Keşfedin: Daha Cesur Üretken ve Doyumlu bir Hayat için Gerekli Araçlar**, Çev. S. Kohen, D. Güler, İstanbul, Psikonet Yayınları, 19. Basım.

MAKALELER

ADAMS, J., JONES, W. (1997). "The conceptualization of martial commitment: an integrative analysis". **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 72, sayı 5, ss. 1177-1196.

ADONIS, M., LOUCAIDES, M., SULLMAN, M. J. M., LAJUNEN, T. (2025). "The protective role of self-compassion in trauma recovery and its moderating impact on post-traumatic symptoms and post-traumatic growth". **Scientific Reports**, cilt 15, sayı 1, 8145. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91819-x>

AHİOĞLU LİNDBERG, E. (2011). "Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim". **Kastamonu Education Journal**, cilt 19, sayı 1, ss. 1-10.

AK, S., BALCI ÇELİK, S. (2024). "Evli kadınlarda cinsel yaşam kalitesi, eş yabancılaşma ve evlilik doyumu". **Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 15, sayı 1, ss. 34-52.

AKÇER, B., BAHAYİ, K. (2023). "The mediating role of self-compassion in the relationship between early maladaptive schemas and narcissistic traits in adults". **Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal**, cilt 48, sayı 48, ss. 54-82.

AKIN, Ü., AKIN, A., ABACI, R. (2007). "Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması". **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 33, ss.1-10.

AKIN, A. (2010). "Self-compassion and interpersonal cognitive distortions". **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 39, ss. 01-09.

AKIN, Ü. (2014). "The predictive role of the self-compassion on psychoogical vulnerability in Turkish uviversity students". **İnternational Journal of Social Sciences and Education**, cilt 4, sayı 3, ss. 693-701. ISSN:2223-4934 €, 2227-393X (Print)

- AKSU, M., YILMAZ, A., KAYA, S. (2022). “Kadınların beden algısı ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki”. **Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 10, sayı 40, ss. 1234-1246.
- ALLEN, A.B., LEARY, M.R. (2010). “Self-compassion, stress and coping”. **Social and Personality Psychology Compass**, cilt 4, sayı 2, ss. 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- ALTUN, Ö.Ş., ÖZER, D. (2022). “Covid-19 pandemi sürecinde yaşanan korkunun merhemi: Öz şefkat”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 14, sayı 3, ss. 400-406.
- AMER, R., BATOOL, D.I. (2024). “ Gender Differences in Stress, Self-compassion and Job Satisfaction Among School Teachers”. **ISAR Journal of Arts, Humanities and Social Sciences**, cilt 42, sayı 4, ss.1-6.
- AN, U., PARK, H. G., HAN, D. E., KIM, Y-H. (2022). “Emotional supression and psychological well-being in marriage: The rol of regulatory focus and spousal behavior”. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 19, sayı 2, ss. 973. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020973>
- ANAÇKAYA, M., TAŞTAN, S. (2022). “Erkek egemen mesleklerde görev yapan bireylerin romantik ilişki doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi”. **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, cilt 18, sayı 36, ss. 1414-1436. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1022440>
- ARNTZ, A., RIJKEOER, M., CHAN, E., FASSBINDER, E., KARAOSMANOĞLU, A., LEE, C. W., PANZERI, M. (2021). “Toward a reformulated theory underlying schema therapy: Position paper of an international workgroup”. **Cognitive Therapy and Research**, cilt 45, sayı 6, ss. 1025-1040. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10221-5>
- ASLAN CEVHEROĞLU, B., SAY, G. (2021). “Yalnızlıkla ilişkili değişkenler: Şema alanları, bağlanma ve aşka ilişkin tutumlar”. **Nesne**, cilt 9, sayı 19, ss. 83-98. DOI: 10.7816/nesne-09-19-07

- ATAK, H., TAŞTAN, N. (2012). "Romantik ilişkiler ve aşk". **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 4, sayı 4, ss. 520-546.
- ATEŞ, M., ARKAR, H. (2021). "The effects of early maladaptive schemas on adulthood relationship satisfaction". **Neuropsychiatric Investigation**, cilt 59, sayı 4, ss. 108-113. [https://neuropsychiatricinvestigation.org/Content/files/sayilar/385/108-113\(1\).pdf](https://neuropsychiatricinvestigation.org/Content/files/sayilar/385/108-113(1).pdf)
- AYDOĞDU, B.E., YILMAZ SABANCI, A.E. (2024). "Examining social anxiety symptoms with early maladaptive schemas: The mediating role of mindfulness and self-compassion". **Turkish Journal of Psychiatry**, cilt 35, sayı 4, ss. 282-294.
- BACANLI, F., ÇARKIT, E. (2020). "Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması". **Ege Eğitim Dergisi**, cilt 2, sayı 2, ss. 01-15. doi: 10.12984/eggefd.648331
- BACH, B., LOCKWOOD, G., YOUNG, J. E. (2018). "A new look at the schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas". **Cognitive Behaviour Therapy**, cilt 47, sayı 4, ss. 328-349.
- BAKER, L.R., McNULTY, J.K. (2011). "Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender". **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 100, sayı 5, ss. 853-873.
- BARLOW, M.R., TUROW, R.E.G., GERHART, J. (2017). "Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse". **Child Abuse & Neglect**, cilt 65, ss. 37-47. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>
- BARNARD, L.K., CURRY, J.F. (2011). "Self-compassion: Conceptualizations, correlates and interventions". **Review of General Psychology**, cilt 15, sayı 4, ss. 289-303.
- BAŞER BAYKAL, N., ERDEN ÇINAR, S. (2022). "Understanding early maladaptive schemas formation with traumatic experiences in

- childhood: A qualitative study''. **Journal of Agression, Maltreatment and Trauma**, cilt 32, sayı 4, ss. 555-573.
- BAŞÇI, Z., HAMAMCI, Z. (2022). "Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki''. **Humanistic Perspective**, cilt 4, sayı 2, ss. 204-226.
<https://doi.org/10.47793/hp.1048298>
- BAYAR, B. (2021). "Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi''. **Kent Akademi**, cilt 18, sayı 2, ss. 345-362.
- BAYRAKTARLI, E.N., KILIÇ, N. (2022). "Toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arası ilişkide benlik kurgularının rolü''. **Nesne Psikoloji Dergisi**, cilt 10, sayı 25, ss. 487-506.
- BECK, A.T., HOLLON, S. (1993). "Controversies in cognitive therapy: A dialogue with Aaron T. Beck and Steve Hollon''. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, cilt 7, ss. 79-93.
- BECK, A. T., DOZOİS, D. J. (2011). "Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions''. **Annual Review of Medicine**, cilt 62, ss. 397-409.
- BECK, A.T., HAIGH, E.A.P. (2014). "Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. **Annuual Rewiew of Clinical Psychology**, cilt 10, ss. 1-24.
- BECKLEY, K. (2022). "Schema chemistry: An interpersonal framework for making sense of intimate partner violence''. **J Clin Psychol**, cilt 78, sayı 1, ss. 38-49.
- BELSKY, J., BEAVER, K.M. (2011). "Cumulative-genetic plasticity parenting and adolescent self-regulation''. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, cilt 52, sayı 5, ss. 619-626.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02327.x>

- BESHARAT, M.A., AZİZİ, K., POURSHARİFİ, H. (2015). "The relationship between early maladaptive schemas and psychological distress: The mediating role of self compassion". **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, cilt 15, sayı 1, ss. 3-17.
- BİRİNİ, G., SATICI, S.A., DENİZ, M. E. (2023). "Çocukluk çağı psikolojik kötü muamelesi ile yalnızlık arasındaki bağlantıların seri aracılığı olarak öz eleştirisi ve romantik ilişki doyumu". **Çocuk İstismarı ve İhmali**, cilt 139, 106112.
- BLUTH, K., EISENLOHR-MOUL, T. (2017). "Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person examination of changes in self-compassion, stress and depression". **Journal of Adolescence**, cilt 57, ss. 108-118.
- BOLT, O.C., JONES, F.W., RUDAZ, M., LEDERMANN, T., IRONS, C. (2019). "Self-compassion and compassion towards one's partner mediate the negative association between insecure attachment and relationship quality". **Journal of Relationships Research**, cilt 10, doi:10.1017/jrr.2019.17
- BOYACI, İ., İLHAN, T. (2016). "Öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi". **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, cilt 5, sayı 2, ss. 1-10.
- BOWLBY, J. (1958). "The nature of the child's tie to his mother". **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 39, ss. 350-373.
- BRADBURY, T.N., FINCHAM, F.D. (2000). "The role of attributions and beliefs in marital satisfaction". **Journal of Marriage and Family**, cilt 62, sayı 1, ss. 29-36.
- BRATT, A.S., FAGERSTRÖM, C. (2019). "Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the self-compassion scale-short form". **Aging and Mental Health**, cilt 24, sayı 4, ss. 642-648.
- BROWN, L., HOUSTON, E. E., AMONOO, H. L., BRYANT, C. (2021). "Is self-compassion associated with sleep quality? A meta-analysis".

Mindfulness, cilt 12, sayı 1, ss. 82-91.

<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0>

BÜHLER, J.L., KRAUSS, S., ORTH, U. (2021). ‘‘Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis’’. **Psychological Bulletin**, cilt 147, sayı 10, ss. 1012-1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>

BÜYÜKŞAHİN, A. (2005). ‘‘Çok Boyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması’’. **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 16, ss. 97-105.

BÜYÜKŞAHİN, A., HASTA, D., HOVARDAOĞLU, S. (2005). ‘‘İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması’’. **Türk Psikoloji Yazıları**, cilt 8, sayı 16, ss.25-35.

CALVETE, E. (2014). ‘‘Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms’’. **Child Abuse & Neglect**, cilt 38, sayı 4, ss. 735-746.

CALVETE, E., ORUE, I., HANKIN, B.L. (2015). ‘‘A longitudinal test of the vulnerability- stress model of depression in adolescence: The role of schemas and stresfull events’’. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, cilt 37, sayı 1, ss. 85-99.

CASSEPP-BORGERS, V., GONZALES, J.E., FRAIZER, A., FERRER, E. (2023). ‘‘Love and relationship satisfaction as a function of romantic relationship stages’’. **Trends in Psychology**, cilt 33, sayı 1. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00333-4>

CEPUKİENE, V. (2019). ‘‘Does relationship satisfaction always mean satisfaction? Development of the Couple Relationship Satisfaction Scale’’. **Journal of Relationships Research**, cilt 10, sayı 14.

CEVİK, T. (2024). ‘‘Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık’’.**Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 8, sayı 2, ss. 327-340.

- CHATAO, Y., WHISMAN, MA. (2009). "Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis". **Behavior Therapy**, cilt 40, sayı 1, ss. 50-56.
- CHRISTODOULOU, N., ADONIS, M.N. (2024). "The role of sel-compassion in loneliness". **Hellenic Journal of Psychology**, cilt 21, sayı 2, ss. 141-154. <https://doi.org/10.26262/hjp.v21i2.9861>
- COLLINS, W.A. (2003). "More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence". **Journal of Research on Adolescence**, cilt 13, sayı 1, ss.1-24.
- COLLINS, W.A., WELSH, D.P., FURMAN, W. (2009)." Adolescent Romantic Relationships". **Annual Review of Psychology**, cilt 60, ss.631-652.
- CROCKER, J., CANAVELLO, A. (2008). "Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals". **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 95, sayı 3, ss. 555-575.
- ÇAĞ, P., YILDIRIM, İ. (2013). "Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler". **Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 4, sayı 39, ss. 13-23.
- ÇELEBİ, B. M., POLAT, A. (2019). "Çocukluk çağı travmatik yaşantıların yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi". **Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 5, sayı 1, ss.29-34.
- ÇİMEN KOÇAK, M., ÇELİK, E. (2022). "Investigation of the relationship between resilience, self-compassion, and attachment styles in interpersonal relationships in married individuals". **Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 17, sayı 36, ss. 1426-1438.
- ÇOBAN, Y. (2021). "Öz-Şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi". **Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss. 128-139.
- ÇOK, F., ÖZDOĞAN, H.K., BERBER, K., YELER, Z. (2023). "Yetişkinliğe geçiş sürecinde gelişimsel bir kriz: çeyrek yaşam krizi". **Humanistic**

Perspective: Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches, cilt 5, sayı 2, ss. 898-920.

DENİZ, M.E., ERUS, S.M., BÜYÜKCEBECİ, A. (2017). ‘‘Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü’’. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, cilt 7, sayı 47, ss. 17-31.

DEVECİ ŞİRİN, H., BAYRAKÇI, E. (2020). ‘‘Romantik ilişki geliştirme programının romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi’’. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 16, sayı 1, 145-165.

DIAMOND, L.M., HICKS, A.M. (2005). ‘‘Attachment style, current relationship security, and adjustment among late adolescent females’’. **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 22, sayı 4, ss. 471-483.

DIENER, E., WIRTZ, D., TOV, W., KİM-PRIETO, C. CHOI, D., OISHI, S., BISWAS-DIENER, R. (2010). ‘‘New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings’’. **Social Indicators Research**, cilt 97, sayı 2, ss. 143-156.

DOĞRUYOL, S. (2023). ‘‘Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile partnere kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide algılanan partner duyarlılığının rolü’’. **Nesne**, cilt 11, sayı 27, ss. 39-52. DOI: 10.7816/nesne-11-27-04

D’ROZARIO, A.B., PILKINGTON, P.D. ‘‘ Parental separation or divorce and adulthood attachment: The mediating role of the Abandonment schema’’. **Clin Psychol Psychother**, cilt 29, sayı 2, ss. 664-765. doi: 10.1002/cpp.2659

DUMITRESCU, D., RUSU, A.S. (2012). ‘‘Relationship between early maladaptive schemas couple satisfacton and individual mate value: an evolutionary psychological approach’’. **Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies**, cilt 12, sayı 1, ss. 63-76.

EFE, A., ERDOĞDU, Y. (2025). ‘‘Ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolü’’. **İnsan ve**

Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, cilt 14, sayı 2, ss. 970-985.
<https://doi.org/10.15869/itobiad.1650936>

EFTEKHARİ, A., HEJAZİ, M., YAZDANİ, K. (2018). Predicting marital satisfaction through early maladaptive schemas and communication styles of couples''. **Journal of Psychology (IPA)**, cilt 12, sayı 2, ss. 118-146.

EKEN, E., CİHANGİR ÇANKAYA, Z. (2022). "The relationship between early maladaptive schemas and psychological tendencies associated with the romantic relationship in university students:an investigation through the schema therapy model''. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 51, sayı 1, ss. 689-717.
<https://doi.org/10.14812/cuefd.935734>

EKŞİ, H., GÜNDÜZ, A., GÜNDOĞMUŞ, İ. (2024). "Effect of adverse childhood experiences on marital status and the mediating role of early maladaptive schemas''. **Current Approaches in Psychiatry**, cilt 16, sayı 1, ss. 1-20. doi: 10.18863/pgy.1361117

ELLIS, A. (1986). "Rational emotive therapy applied to relationship therapy''. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy**, cilt 4, sayı 1, ss.14-21.

ERDEMİR, M., KUTLU, M. (2024). "Annelerin erken dönem uyumsuz şemaları ile ebeveyn rollerine ilişkin kendilik algılarının incelenmesi: Açıklayıcı karma desen''. **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 25, sayı 1, ss. 1-

ERKOÇ, B., LOTFİ, S. (2021). "Sosyal hizmet öğrencilerinde etik karar verme becerileri: Öz şefkat ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi''. **"Toplum ve Sosyal Hizmet**, cilt 32, sayı 2, ss. 643-659.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/90219/1468954>

ERTÜK, İ.Ş., KAYNAR, G. (2017). "Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı''. **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 6, sayı 12, ss. 97-114.

- ERUS, S.M., DENİZ, M.E., BİRCAN, B. SATICI, S.A. (2024). “Self-compassion dispositional mindfulness and parenting stress: the mediating role of mindful-parenting”. **International Journal of Field Education**, cilt 10, sayı 2, ss. 1-17.
- ESMAİLİ, S.S., ZADE MOHAMMADI, A., HAKAMI, M. (2016). “Predicting marital satisfaction on the basis of early maladaptive schema in married women Tehran, Iran”. **International Journal of Medical Research and Health Sciences**, cilt 5, sayı 6, ss. 262-270.
- EŞİCİ, H., ÖZBAY, Y. (2020). “Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi”. **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum**, cilt 9, sayı 26, ss. 267-288.
- FAHIMDANESH, F., NOFERESTI, A., TAVAKOL, K. (2020). “Self-compassion and forgiveness: Major predictors of martial satisfaction in young couples”. **The American Journal of Family Therapy**, cilt 48, sayı 3, ss. 221-234.
- FARAJİ, H., BAŞÇELİK E. (2022). “First object relations and early maladaptive schemas in adulthood”. **Öneri Dergisi**, cilt 17, sayı 57, ss. 316-339.
- FAUSTINO, B., VASCO, A.B., SILVA, A.N., MARQUES, T. (2020). “Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs”. **Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome**, cilt 23, sayı 2, ss. 145-156.
- FINKEL, E.J., SIMPSON, J.A., EASTWICK, P.W. (2014). “The psychology of close relationships: Four core pirinciples”. **Annual Review of Psychology**, cilt 65, ss. 567-590.
- FINLAY-JONES, A.L., REES, C.S., KANE, R. T. (2015). “Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling”. **PLoS ONE**, cilt 10, sayı, 7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>

- FLETCHER, G.J.O., SIMPSON, J.A., THOMAS, G. (2000). "The Measurement of Perceived Relationship Quality Components: A Confirmatory Factor Analytic Approach". **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 17, sayı 4, ss. 503-521.
- FLETCHER, G.J.O., SIMPSON, J.A. CAMPBELL, L., OVERALL, N.C. (2015). "Pair-Bonding Romantic Love and Evolution: The Curious Case of Homo Sapiens". **Perspectives on Psychological Science**, cilt 10, sayı 1, ss. 20-36.
- FREEMAN, H., SIMONS, J., BENSON, N.F. (2023). "Romantic duraiton, relationship quality and attachment insecurity among dating couples". **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 20, sayı 1, ss. 856. DOI:[10.3390/ijerph20010856](https://doi.org/10.3390/ijerph20010856)
- FUOCHİ, G., VENEZİANİ, C.A., VOCI, A. (2018). "Differences in how happiness is conceived are associated with different responses to negative events". **Journal of Individual Differences**, cilt 39, sayı 1, ss.27-38. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000246>
- GEETHANJALI, T., NAİLA, P. (2024). "Self-compassion and relationship satisfaction among romantic couples". **International Journal of Multidisciplinary Research**, cilt 6, sayı 4. E-ISSN: 2582-2160
- GERMER, C.K., NEFF, K.D. (2013). "Self-compassion in clinical practice". **Journal of Clinical Psychology**, cilt 69, sayı 8, ss. 856-867. doi:10.1002/jclp.22021.
- GILBERT, P. (2009). "Introducing compassion-focused therapy". **Advances in Psychiatric Treatment**, cilt 15, sayı 3, ss. 199-208.
- GILBERT, P. (2014). "The origins and nature of compassion focused therapy". **British Journal of Clinical Psychology**, cilt 53, sayı 1, ss. 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- GILBERT, P., CATARINO, F., DUARTE, C., MATOS, M., KOLTS, R., STUBSS, J., CERESATTO, L., DUARTO, J., PINTO-GOUVEIA, J., BASRAN, J. (2017). "The development of compassionate

- engagement and action scales for self and others’’. **Mindfulness**, cilt 8, sayı 1, ss. 167-190.
- GOETZ, J.L., KELTNER, D., SIMON-THOMAS, E. (2010). Compassion: ‘‘An evolutionary analysis and empirical review’’. **Psychological Bulletin**, cilt 13, sayı 6, ss. 351-374.
- GONG, J., CHAN, R.C. (2018). ‘‘Early maladaptive schemas as mediators between childhood maltreatment and later psychological distress among Chinese college students’’. **Psychiatry Research**, cilt 259, ss. 493-500.
- GÖKTAŞ, M., ŞENDOĞAN, B., YÜKSEL GEN, D. (2022). ‘‘ Romantik ilişki içerisinde partnerlerin vakit geçirme tercihlerinin yordanmasında sosyal ilgi, algılanan ilişki doyumu, eğlencelilik ve çatışma çözme stillerinin etkisi’’. **Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi**, cilt 5, sayı 1, ss. 29-48.
- GRADY, M.D., SWETT, L., SHIELDS, J.J. (2014).’’ The Impact of a Sex Offender Treatment Programme on the Attachment Styles of Incarcerated Male Sexual Offenders’’. **Journal of Sexual Aggression**, cilt 22, sayı 1, ss. 123-136.
- GRIEGER, R., ALEXANDER, J. (2019). ‘‘The rational relationship: A guide to rational emotive behavior therapy in love and marriage’’. **New York, NY: Albert Ellis Institute**.
- GÜLER, K., GÜMÜŞ, Z. (2018). ‘‘Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi’’. **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 6, sayı 81, ss. 379-398.
- GÜLER, K., YÜKSEL, S. (2021). ‘‘The relationship between gender roles in women and early maladaptive schemas’’. **American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)**, cilt 5, sayı 1, ss. 7-19.
- GÜLER, K., TUNCAY, A.M. (2021). ‘‘Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkinini incelenmesi’’.

Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, cilt 5, sayı 4, ss. 1385-1405.

GÜLER, K., ÖZGÖRÜŞ, Z. (2022). "Investigation of the relationship between early maladaptive schemas, temperament and eating attitude in adults". **Journal of Eating Disorders**, cilt 10, sayı 1, ss. 187.

GÜLER, K. (2022). "Early period maladaptive schemas, psychological symptoms and examining the tendency of deception". **The European Research Journal**, cilt 8, sayı 2, ss. 232-241. DOI: 10.18621/eurj.1034350

GÜLER, K., TUNCAY, A.M. (2023). "Investigation of the relationship between early maladaptive schemas and attachment styles in adults with life satisfaction and the ability to express emotions". **Asya Studies Academic Social Studies**, cilt 7, sayı 24, ss. 299-310.

GÜLTEKİN, B. F., AKYUNUS, M. (2022). "Erken dönem uyum bozucu şemaların ve işlevsel olmayan şema başetme modlarının kişilerarası baskınlık ve boyuneğicilik ile ilişkisi: Çiftlerde algılanan benzerlik". **Journal of Clinical Psychology Research**, cilt 6, sayı 1, ss. 108-122. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000059>

GÜLÜM, V., SOYGÜT, G. (2022). "Limited reparenting as a corrective emotional experience in schema therapy: A preliminary task analysis". **Psychother Res**, cilt 32, sayı 2, ss. 263-276.

GÜN, S., TÜRKMEN, O.O., YALCİN, S. (2020). "Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi". **Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 2, sayı 2, ss. 166-180.

GÜR, M., ÇAPRI, B. (2023). "Utanç ve kendini eleştirme ile öz-şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü". **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 19, sayı 3, ss. 379-393. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.1332585>

GÜZEY, A., ÇIRAKOĞLU, O.C. (2025). "Mediating role of self-compassion on the relationship between early maladaptive schema domains and

- secondary traumatic stress of refugee aid workers''. **Turkish Journal of Clinical Psychiatry**, cilt 28, sayı 1, ss. 27-36.
- HALVORSEN, M., WANG, C.E., RICHTER, J., MYRLAND, I., PEDERSEN, S.K., EISEMANN, M., WATERLOO, K. (2009). ''Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects''. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, cilt 16, sayı 5, ss. 394-407.
- HAMAMCI, Z., BÜYÜKÖZTÜRK, S. (2004). ''The Interpersonal Cognitive Distortions Scale: Development of the scale and investigation of its psychometric characteristics''. **Psychological Reports**, cilt 95, ss. 291-303.
- HAMMAD, M., ASSELMANN, E., BENDAÜ, A., HOFFMANN, C., EWERT, C. (2024). ''Self-compassion predicts higher affective well-being and lower stress symptoms through less dysfunctional coping: A three-wave longitudinal study during the COVID-19 pandemic''. **Journal of Happiness Studies**, cilt 25, sayı 55.
- HASTA, D. (2002). ''Romantik ilişkiler ve yatırım modeli''. **Türk Psikoloji Bülteni**, cilt 24, sayı 25, ss. 114-119.
- HELD, P., OWENS, G.P. (2015). ''Effects of self-compassion training for homeless veterans with PTSD''. **Journal of Clinical Psychology**, cilt 71, sayı 6, ss. 513-526.
- HINDE, R.A. (1987). ''Individuals, relationships, and culture: Links between ethology and social sciences''. **Cambridge University Press**.
- HENDRİCK, S. S., HENDRİCK, C. (1995). ''Gender differences and similarities in sex and love''. **Personal Relationships**, cilt 2, sayı 1, ss. 55-65.
- HENDRİCK, S.S. (1998). ''A generic measure of relationship satisfaction''. **Journal of Marriage and the Family**, cilt 50, sayı 1, ss. 93-98.
- HENDRİCK, S. S., HENDRİCK, C. (2006). Measuring respect in close relationships. **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 23, sayı 6, ss. 881-899.

- IZADI, R., MOOTABI, F., PANAGHI, L. (2018). "The mediating role of early maladaptive schemas in relation between attachment styles and marital satisfaction". **Iranian Journal of Family Psychology**, cilt 8, sayı 3, ss. 45-62.
- IZADI, R., ASGARI, P., ABEDI, M.R. (2018). "The effectiveness of schema therapy on early maladaptive schemas and marital satisfaction in married women". **Journal of Psychological Science**, cilt 17, sayı 72, ss.7-20.
- İSKENDER, M. (2009). "The relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning in Turkish university students". **Social Behavior and Personality: An international Journal**, cilt 37, sayı 5, ss. 711-720.
- JACOBSON, E. H. K., WILSON, K. G., KURZ, A. S., KELLUM, K. K. (2018). "Examining self-compassion in romantic relationships". **Journal of Contextual Behavioral Science**, cilt 9, ss. 69-73.
- JAZAIERI, H., JINPA, G.T., MCGONIAL, K., ROSENBERG, E.L., FINKELSTEIN, J., SIMON-THOMAS, E., CULLEN, M., DOTY, J.R., GROSS, J.J., GOLDIN, P.R. (2013). "Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program", **Journal of Happiness Studies**, cilt 14, sayı 4, 113-1126. [http:// dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z](http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z).
- JOZEFACKA, N.M., SZPAKIEWICZ, E., LECH, D., GUZOWSKI, K., KANIA, G. (2023). "What matters in a relationship- Age, sexual satisfaction, relationship length and interpersonal closeness as predictors of relationship satisfaction in young adults". **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 20, sayı 5, 4103. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054103>
- KARABULUT, T. (2018). "Öz şefkat kavramına ilişkin kuramsal bir inceleme". **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, cilt 6, sayı 2, ss. 88-101.
- KARAOĞLU, N., ERZİ, S. (2019). "Eating attitudes and traumatic experiences: The mediator role of self-compassion and emotion regulation".

Turkish Journal of Clinical Psychiatry, cilt 22, sayı 4, ss. 253-262.

DOI:[10.35365/ctjpp.19.1.18](https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.18)

KARAKASİDOU, E., KALAMATIANOS, A., PEZİRKİANİDİS, C. (2021).

“Self-compassion and well-being in older adults: The role of age and gender”. **Psychology**, cilt 12, sayı 3, ss. 345-360.

KAYA, A., YILMAZ, M., YILMAZ, E. (2022). “Hemşirelik öğrencilerinde öz-

şefkat ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi”. **Selçuk Sağlık Dergisi**, cilt 4, sayı 2, ss. 115-124.

<https://doi.org/10.29228/ssd.2022.2.8>

KİRAZ, M.B. (2025). “Öznel iyi oluştaki psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat

üzerine bir derleme”. **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, cilt 12, sayı 2, ss. 82-98.

KOÇAK, A., ÇELİK, B. (2021). “Erken dönem uyum bozucu şemaların duygusal

özerklik ve öz şefkat arasındaki ilişkide aracı rolü”. **Milli Eğitim Dergisi**, cilt 50, sayı 230, ss. 215-238.

KORKMAZ, B. (2018). “Öz-duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve

psikoterapide kullanımı”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 10, sayı 1, ss. 40-58.

KORUK, S., KURT, A.A. (2019). “The predictive role of early maladaptive

schemas in the evaluation of pre-marital romantic relationships among university students”. **Life Skills Journal of Psychology**, cilt 3, sayı 5, ss. 73-83. DOI: 10.31461/ybpd.556424

KOVAN, A. (2023). “Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı ve Yaşam

Memnuniyeti: İletişim Becerilerinin Aracılık Rolü”. **Actualidades En Psicología**, cilt 37, sayı 135, ss. 111-

127.<https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51265>

KOVER, L., SZOLOSSI, G.J., FRECSKA, E., BUGAN, A., BERECH, R.,

EGERHAZI, A. (2024). “The association between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. **Frontiers in Psychology**, cilt 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460723>

- KÖRÜK, S., ÖZABACI, N. (2018). ‘‘Şema terapisinin depresif bozuklukların tedavisindeki etkililiği: bir meta-analiz’’. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 10, sayı 4, ss. 470-480.
- KÖSE KARACA, B., GÜRSOY, M. (2019). ‘‘Mükemmelliyetçiliği şema terapiyle ele almak: Bir vaka üzerinden anlatım’’. **Ayna Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt, 6, sayı 3, ss. 312-333. <https://doi.org/10.31682/ayna.558846>
- KUREBAYASHI, Y., SUGIMOTO, H. (2022). ‘‘Self-compassion and related factors in severe mental illness: A scoping review’’. **Perspectives in Psychiatric Care**, cilt 58, sayı 1, ss. 17-22.
- KURNAZ SÖNMEZ, Ş., TAŞTAN, N. (2023). ‘‘Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü’’. **Akademik Hassasiyetler**, cilt 10, sayı 22, ss. 489-517. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123>.
- KWAK, K.H., LEE, S.J. (2015).’’ A comparative study of early maladaptive schemas in obsessive-compulsive disorder and panic disorder’’. **Psychiatry Research**, cilt 230, sayı 3, ss. 757-762.
- LATHREN, C.R., RAO, S.S., PARK, J., BLUTH, K. (2021). ‘‘Self-compassion and current close interpersonal relationships: A comprehensive review’’. **Mindfulness**, cilt 12, sayı 5, ss. 1078-1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- LEARY, M.R., TATE, E.B., ALLEN, A.B., HANCOCK, J. (2017). ‘‘Self-compassion and reactions to unpleasant self- relevant events: Implications for coping and psychological well-being’’. **Self and Identity**, cilt 16, sayı 6, ss. 666-682.
- LEGKAUSKAS, V., PAZNIOKAITE, G. (2018). ‘‘Gender differences in relationship maintenance behaviors and relationship satisfaction’’. **Social Welfare Interdisciplinary Approach**, cilt 8, sayı 2, ss. 30-39.
- LIAN, A. E. Z., CHOOI, W.-T., BONO, S. A. (2023). ‘‘A systematic review investigating the early maladaptive schemas (EMS) in individuals

with trauma experiences and PTSD''.**European Journal of Trauma & Dissociation**, cilt 7, sayı 1.

LUMLEY, M. N., HARKNESS, K.L. (2007). ''Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas and symptom profiles in adolescent depression''. **Cognitive Therapy and Research**, cilt 35, sayı 5, ss. 639-657.

MACBETH, A., GUMLEY, A. (2012). ''Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. **Clinical Psychology Review**, cilt 32, sayı 6, ss. 545-552.

MALEKİ, M., BAYRAMİ, M., FATEHİZADEH, M. (2019). ''The effectiveness of self-compassion training on marital satisfaction and emotional regulation in married women''. **Journal of Psychological Science**, cilt 18, sayı 3, ss. 45-60.

MASLEY, S.A., GILLANDERS, D.T., SİMPSON, S.G., TAYLOR, M.A. (2012). ''A systematic review of the evidence base for schema therapy''. **Cognitive Behaviour Therapy**, cilt 41, sayı 3, ss. 185-202.

MATOS, M., DUARTE, C., DUARTE, J., PİNTO-GOUVEİA, J., PETROCCHİ, N., GILBERT, P. (2022). ''Cultivating the compassionate self: an exploration of change mechanisms in compassionate mind training''. **Mindfulness**, cilt 13, sayı 5, 1162-1176.
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01717-2>

MAVRUK ÖZBİÇER, S. ATICI, M. (2018). ''Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi ile romantik ilişki doyumları: nicel bir çalışma''. **İnsan Bilimleri Dergisi**, cilt 15, sayı 1, ss. 265-279.
doi:10.14687/jhs.v15i1.516

McCARTHY, M. E., LUMLEY, M.N. (2012). ''Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas''. **Cognitive Therapy and Research**, cilt 36, sayı 5, ss. 494-503.

- McVEE, M. B., DUNSMORE, K., GAVELEK, J. R. (2005). "Schema theory revisited: Schema as social, cultural, and embodied". **Review of Educational Research**, cilt 75, sayı 4, ss. 531-566.
- MEHTA, C.M., LaRIVIERE, K. (2023). "You have those adult responsibilities, but you're still getting your feet on the ground: The lived experience of established adulthood". **Journal of Adult Development**, cilt 30, sayı 1, ss. 36-52.<https://doi.org/10.1007/s10804-022-09410-x>
- MILLER, J., BROWN, T., DAVIS, R. (2020). "Self-compassion among social workers: The impact of educational level on resilience and burnout". **Journal of Social Work Education**, cilt 56, sayı 2, ss. 210-225.
- MIYAGAWA, Y. (2022). "Self-compassion manipulation regulates affect and aggressive inclinations in the context of social rejection". **Personality and Individual Differences**, cilt 201, 111954. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111954>
- MULLINAX, H. M., & TURNER, L. A. (2024). "Parental psychological control early maladaptive schemas and romantic attachment in emerging adults". **Current Psychology**, cilt 43, sayı 10, 8589-8601. Springer US.
- MURN-STEELE, C. (2020). "Self-compassion and educational attainment: A comparative study". **Journal of Educational Psychology**, cilt 112, sayı 4, ss. 645-660.
- MÜEZZİN, E.E., ÖZER, M. (2024). "Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile algılanan ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi". **Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 26, sayı 4, ss. 1871-1180.
- MÜEZZİN, E., ÇETİN, N., YÜKSEL, M.M. (2024). "Beliren yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile çocukluk çağı travmalarının romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü". **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 12, sayı 1, ss. 171-187. <https://doi.org/10.18506/anemon.1309089>

- NAR, Ö. H., TOPKAYA, N., ŞAHİN E. (2022). ‘‘Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik’’. **Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi**, cilt 5, sayı 1, ss.1-28.
- NEFF, K.D. (2003). ‘‘Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself’’. **Self and Identity**, cilt 2, sayı 2, ss. 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- NEFF, K.D. (2003a). ‘‘Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself’’. **Self and Identity**, cilt 2, sayı 2, ss. 85-102.
- NEFF, K. D. (2003b). ‘‘The development and validation of a scale to measure self-compassion’’. **Self and Identity**, cilt 2, sayı 3, ss. 223-250.
- NEFF, K. D., BERETVAS, S. N. (2013). ‘‘The role of self-compassion in romantic relationships’’. **Self and Identity**, cilt 12, sayı 1, ss. 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- NEFF, K. D., KIRKPATRICK, K. RUDE, S.S. (2007).’’ Self-compassion and it’s link to adaptive psychological functioning’’. **Journal of Research in Personality**, cilt 41, ss. 139-154.
- NEFF, K.D., VONK, R. (2009). ‘‘Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself’’. **Journal of Personality**, cilt 77, sayı 1, ss. 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- NEFF, K.D., PISITSUNGKAGARN, K., HSIEH, Y.P. (2008). ‘‘Self-compassion and self construal in the United States, Thailand and Taiwan’’. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, cilt 39, sayı 3, ss. 267-285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- NEFF, K. D., McGEHEE, P. (2010). ‘‘Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults’’. **Self and Identity**, cilt 9, sayı 3, ss. 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- NEFF, K.D. (2011). ‘‘Self-compassion, self-esteem, and well-being’’. **Social and Personality Psychology Compass**, cilt 5, sayı 1, ss. 1-12.
- NEFF, K.D., GERMER, C.K. (2013). ‘‘A pilot study and randomized controlled trial of the mindful selfcompassion program’’. **Journal of Clinical Psychology**, cilt 69, sayı 1, ss. 28-44.
- NEFF, K.D., POMMIER, E. (2013). ‘‘The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults and practicing meditators’’. **Self and Identity**, cilt 12, sayı 2, ss. 160-176.
- NEWARK, C., STIEGLITZ, R. (2010). ‘‘Schema theory revisited: Schema as social cultural and embodied’’. **Review of Educational Research**, cilt 75, sayı 4, ss. 531-566.
- ÖDEMİŞ, Z. H. (2023). ‘‘Romantik ilişkisi olan çiftler arasındaki çatışmaların yordayıcısı olarak uyum bozucu erken dönem şemalar ve bu şemalar ile ilişkili bilişsel çarpıtmaların ilişki uyumu ve doyumuna etkisi’’ **International Social Sciences Studies Journal**, cilt 9, sayı 110, ss. 6749-6763. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.69534>
- ÖNCÜ, E.B., KUŞÇU, E. (2024). ‘‘Partner sosyotelizmi ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi’’. **Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi**, cilt 7, sayı 2, ss. 44-87. <https://doi.org/10.58434/apdad.1512395>
- ÖZABACI, N., KÖRÜK, S. (2018). ‘‘An investigation of the relationships between early maladaptive schemas and marital adjustment: A meta-analysis’’. 20. **Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi**, 72-82.
- ÖZCAN, S., HAMAMCI, Z. (2023). ‘‘Romantik ilişki yaşayan bireylerin çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ilişki doyumları ve evlilik beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi’’. **Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 7, sayı 1, ss. 27-44.

- ÖZDEMİR, Y., YALÇIN, İ., KILIÇ, A. (2021). "Romantik ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki". **Psikoloji Araştırmaları Dergisi**, cilt 44, sayı 1, ss. 23-40.
- ÖZDEMİR, R., SOYSAL, F.S.Ö. (2024). "Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü". **IBAD Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 16, sayı 16. <https://doi.org/10.21733/ibad.1498646>
- ÖZEL, E. P., KARAKÖSE, S. (2023). "Bağlanma Stilleri ile İlişki Merkezli ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü". **Journal of Clinical Psychology Research**, cilt 7, sayı 1, ss. 11-25.
- ÖZYEŞİL, Z., ARSLAN, C., KESİCİ, Ş., & DENİZ, M. E. (2011). "Bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması". **Eğitim ve Bilim**, cilt 36, sayı 160, ss. 224-235.
- PEHLİVANLI, E., İKİZLER, G. (2020). "Kırsal ya da kentsel bölgelerde evlilik: Evlilik doyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar üzerine bir inceleme". **Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 21, sayı 37, ss. 361-395. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.593401>
- PEPPING, C.A., DAVIS, P.J., O'DONOVAN, A., PAL, J. (2015). "The role of attachment and experiences of parenting in childhood". **Self and Identity**, cilt 14, sayı 1, ss.104-117.
- PEREIRA, A.T., BRITO, M.J., CABAÇOS, C., CARNEIRO, M., CARVALHO, F., MANAO, A., ARAUJO, A., PEREIRA, D., MACEDO, A. (2022). "The protective role of self-compassion in the relationship between perfectionism and burnout in Portuguese medicine and dentistry students". **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 19, sayı 5, 2740. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052740>
- PERINCHERY, N. (2023). "A gender study on self-comparison, self-compassion and self-improvement motivation among young adults".

International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology, cilt 1, sayı 1.

PILKINGTON, P.D., BISHOP A., YOUNAN, R. (2021). "Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis". **Clinical Psychology and Psychotherapy**, cilt 28, sayı 3, ss.569-584.

PROULX, C.M., HELMS, H.M., BUEHLER, C. (2007). "Marital quality and personel well-being: A meta-analysis". **Journal of Marriage and Family**, cilt 69, sayı 3, ss. 576-593.

PYSZKOWSKA, A., STOJEK, M.M. (2022). "Early maladaptive schemas and self-stigma in people with physical disabilities: The role of self-compassion and psychological flexibility". **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 19, sayı 17, 10864. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710854>.

RAES, F., POMMIER, E., NEFF, K. D., VAN GUCHT, D. (2011). "Construction and factorial validation of a short form of the Self Compassion Scale". **Clinical Psychology and Psychotherapy**, cilt 18, sayı 3, ss. 250-255.

RENNER, F., LOBBESTAEL, J., ARNTZ, A., PEETERS, F. & HUIBERS, M.J.H. (2012). "Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment". **Journal of Affective Disorders**, cilt 136, sayı 3, ss. 581-590.

RICK, J.L., FALCONIER, M.K., WITTENBORN, A.K. (2017). " Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples". **Personal Relationships**, cilt 24, sayı 4, ss. 790-803.

RIGGS, S. A. (2010). "Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle: What theory and research tell us". **Journal of Aggression Maltreatment and Trauma**, cilt 19, sayı 1, ss. 5-51.

RISO, L. P., FROMAN, S. E., RAOUF, M., GABLE, P., MADDUX, R. E., TURİNİ-SANTORELLİ, N., PENNA, S., BLANDİNO, J. A.,

- JACOBS, C. H., CHERRY, M. (2006). "The long-term stability of early maladaptive schemas". **Cognitive Therapy and Research**, cilt 30, sayı 4, ss. 515-529.
- RODGERS, R. F., FRANKO, D.L., DONOVAN, E., COUSINEAU, T., YATES, K., MCGOWAN, K., COOK, E., LOWY, A.S. (2017). "Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion". **Body Image**, cilt 22, ss. 148-155.
- RODRÍGUEZ, A., RATANASIRIPONG, P. HARDAWAY, K., BARRON, L., TOYAMA, S. (2020). "Latinx college students: How schemas and attachment impact depression and relationship satisfaction". **Hispanic Journal of Behavioral Sciences**, cilt 42, sayı 2, ss. 248-263.
- ROTH, M., LANDOLT, S.A., NUSSBECK, F.W., WEITKAMP, K., BODENMANN, G. (2025). "Positive outcomes of long-term relationship satisfaction in stable romantic couples: A 10-year longitudinal study". **International Journal of Applied Positive Psychology**, cilt 10, sayı 1, ss. 8.
- RUSBULT, C.E. (1980). "Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model". **Journal of Experimental Social Psychology**, cilt 16, sayı 2, ss. 172-186.
- RUSBULT, C.E. (1983). "A Longitudinal Test of the Investment Model: The Development of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements". **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 45, sayı 1, ss. 101-117.
- RUSBULT, C.E., BUUNK, B. P. (1993). "Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis". **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 10, sayı 2, ss. 175-204.
- SABATELLI, R.M. (1988). "Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice". **Family Relations**, cilt 37, sayı 2, ss. 217-222.

- SAEIGHI MAMEGHANI, S., TAŞAN, D., SAYLAN, E. (2020). “Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasıblık ve affetme düzeylerinin incelenmesi”. **Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi**, cilt 12, sayı 2, ss. 220-244.
- SALİMOĞLU, K. B. (2015). “Lise öğrencilerinin uyum bozucu şemalarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye örneği”. **MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 4, sayı 2, ss. 131-154.
- SAKMAN, E. (2021). “Yakın ilişkilerde örtük süreçler: Örtük partner tutumları ve ilişki çıktıları”. **Türk Psikoloji Yazıları**, cilt 24, sayı 48, ss. 1-15.
- SAMAIE, G., FARAHAİ, H.A. (2021). “Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self reflection and stress”. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, cilt 30, ss. 978-982.
- SARI, T., KORKUT OWEN, F. (2016)”. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi.” **Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty**, cilt 1, sayı 37, ss. 204-216. <https://doi.org/10.21764/efd.14680>
- SATICI, B., DENİZ, M.E. (2018). “Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: bir meta-analiz çalışması”. **İlköğretim Online**, 1077-1095.
- SHOREY, R.C., BRASFİELD, H., FEBRES J. & STUART, G.L. (2013). “The association between early maladaptive schemas and substance use: A comprehensive review”. **Substance Abuse**, cilt 34, sayı 3, ss. 317-327.
- SHOREY, R.C., ANDERSON, S., STUART, G.L. (2011). “Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults”. **Substance Use & Misuse**, cilt 47, sayı ss. 108-116.
- SIMARD, V., MOSS, E., PASCUZZO, K. (2021). “Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study”. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**,

cilt 84, sayı 4, ss. 349-366. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02009.x>

SIMPSON, J.A., RHOLES, W.S. (2012). ‘‘Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships’’. **Current Opinion in Psychology**, cilt 13, ss. 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>

SIROIS, F. M., MOLNAR, D. S., HIRSCH, J. K. (2015). "Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness". **Self and Identity**, cilt 14, sayı 3, ss. 334-347.

SOJTA, K., STRZELECKI, D. (2023). ‘‘Suicidality in the light of schema therapy constructsearly maladaptive schemas and schema modes: A longitudinal study’’. **Journal of Clinical Medicine**, cilt 12, sayı 1, 6755. .

SOYGÜT, G., ÇAKIR, Z., KARAOSMANOĞLU, A. (2008). ‘‘Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Genç ebeveynlik davranışının psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme’’. **Türk Psikoloji Yazıları**, cilt 11, sayı 22, ss. 17-30.

SOYGÜT PEKAK, G., KARAOSMANOĞLU, A., ÇAKIR, Z. (2009). ‘‘Erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme’’. **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 20, sayı 1, ss. 75-84.

SUKUTLAR DOĞRU, A., KOZİKOĞLU, İ. (2024). ‘‘Öğretmenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile öz şefkat arasındaki ilişki’’. **Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 1, sayı 2 , ss. 240-269.

ŞENOL, A., ALBAYRAK, İ., ULUMAN MERT, M. (2022).’’ Flört şiddeti tutumlarının belirli değişkenler ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi’’. **JRES**, cilt 9, sayı 1, ss. 113-131.

TEKİN, N., DEMİREL DEĞİRMENCİ, S. (2022). ‘‘Ataerkil kültürde kadın, erkek ve toplum ilişkisi’’. **Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi**, cilt 12, ss. 187-198.

- TEKİN, I., KUL, D. (2023). ‘‘Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü’’. **Ege Eğitim Dergisi**, cilt 24, sayı 1, ss. 75-89.
- TENDLER, A., PETERSEN, J.L. (2021). ‘‘Self-compassion and romantic jealousy: the mediating role of emotion regulation’’. **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 38, sayı 6, ss. 1903-1924.
- TEOH, H. J., HASHIM, I. H. M., BONO, A. (2023). ‘‘Self-compassion and romantic relationship satisfaction among Malaysian emerging adults: The mediating role of emotional expression, trust, and commitment’’. **Journal of Relationships Research**, cilt, 14, e12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2023.12>
- TERZİ, S., ÖZBAY, Y. (2016). ‘‘Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi’’. **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 5 sayı 13, ss. 169-185.
- TETİR, D., SARI, B.A. (2023). ‘‘Ebeveynlik biçimleri ve sınırda kişilik arasındaki ilişkide şema alanları ve duygu düzenlemenin aracı rolü’’. **Ayna Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 10, sayı 3, ss. 517-541.
- THIMM J. C. (2013). ‘‘Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF’’. **International Journal of Psychology & Psychological Therapy**, cilt 1, sayı 13, ss. 113-124.
- THIMM, J.C. (2017). ‘‘Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self compassion and psychological distress’’. **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, cilt 17, sayı 1, ss. 3-17.
- THIMM, J. C., CHANG, M. (2022). ‘‘Early maladaptive schemas and mental disorders in adulthood: A systematic review and Meta-analysis’’. **International Journal of Cognitive Therapy**, cilt 15, sayı 4, ss. 371-413.
- TOKSÖZ.İ, KOLBURAN, İ.G. (2018). ‘‘Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi’’. **Aydın İnsan ve Toplum Dergisi**, cilt 4, sayı 2, ss. 17-34.

- TOPKAYA, N., ŞAHİN, E., MEHEL, F. (2021). "Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships". **Current Psychology**, cilt 42, ss. 1257-1269.
- TOPKAYA, N. KÖKSAL, Z., BAYRAM, Z. (2022). "Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü". **Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 13, sayı 1, ss. 646-662.
- TROMPETTER, H.R., DE KLEINE, E., BOHLMEIJER, E.T. (2017). "Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism". **Cognitive Therapy and Research**, cilt 41, ss. 459-468.
- TUZGÖL, K. (2020). "Online psikoterapi ve danışmanlıkta etik". **Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi**, cilt 3, sayı 6, ss. 67-86.
- TÜRK, A., AYDEMİR, İ. (2024). "Y ve Z kuşaklarının bağlanma stilleri ile evlilik beklentilerinin incelenmesi". **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**, cilt 24, sayı 64, ss. 549-574.
<https://doi.org/10.21560/spcd.vi.1520148>
- TÜRKKÖYLÜ TAŞTAN, B. (2021). "Ebeveynlerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki". **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss. 13-25.
- ÜNAL, Ö., AKGÜM, S. "Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi". **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 14, sayı 3, ss. 322-330. doi:10.18863/pgy.1016806
- ÜZEREK, İ., ŞARLAK, D. (2022). "Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve sorun çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi". **Toplum ve Sosyal Hizmet**, cilt 33, sayı 4, ss. 1067-1083.
<https://doi.org/10.33417/tsh.1019169>
- VAN WIJK-HERBRINK, M. F., BROERS, N. J., ROELOFS, J., BERNSTEIN, D.P. (2017). "Schema therapy in adolescents with disruptive behavior disorders". **International Journal of Forensic Mental Health**, cilt 16, sayı 3, ss. 261-279.

- VETTESE, L.C., DYER, C.E., LI, W.L., WEKERLE, C. (2011). ‘‘Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion dysregulation and psychological distress?’’. **International Journal of Mental Health and Addiction**, cilt 9, sayı 5, ss. 480-491.
- YAKIN, D., GENÇÖZ, T., STEENBERGEN, L, ARNTZ, A. (2019). ‘‘An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: the role of self-compassion and emotion regulation’’. **Journal of Clinical Psychology**, cilt 75, sayı 6, 1098-1113. <https://doi.org/10.1002/jclp.22755>
- YALÇIN, S. B., KAVAKLI, M., ŞAHİN, K., & AK, M. (2018). ‘‘Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar’’. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, cilt 7, sayı 1, ss. 7-13.
- YANCAR DEMİR, E., SOYGÜT, G. (2014). ‘‘Şema terapisi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi’’. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, cilt 3, sayı 2, ss. 109-115.
- YARNELL, L. M., NEFF, K. D. (2013). ‘‘Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being’’. **Self and Identity**, cilt 12, sayı 2, ss. 146-159.
- YARNELL, L.M., STAFFORD, R.E., NEFF, K.D., REILLY, E.D., KNOX, M.C., MULLARKEY, M. (2015). ‘‘Meta-analysis of gender differences in self-compassion’’. **Self and Identity**, cilt 14, sayı 5, ss. 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955132>
- YILDIRIM, M., SARI, T. (2018). ‘‘Öz şefkat ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması’’. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 18, sayı 4, 2502-2517.
- YILMAZ, B., GÜNDÜZ, B. (2021). ‘‘Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon’’. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 58, ss. 334-361.

- YILMAZ, N.E., PARLAR, H. (2021). "Evli bireylerin evlilik doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri ve iletişim becerilerinin incelenmesi". **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 20, sayı 40, ss. 220-237. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.767597>
- YİĞİT, İ., ÇELİK, C. (2016). "İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi". **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 2016, sayı17, ss. 1-20.
- YOUSEFİ, N., ETEMADİ, O., FATEHİZADEH, M. (2010). "The relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction". **Journal of Family Research**, cilt 6, sayı 1, ss. 27-42.
- ZAFARY, M., MOHAMMADZADEH, M., (2015). "The relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction in married women". **International Journal of Psychology and Behavioral Research**, cilt 4, sayı 2, ss. 144-150. b
- ZEYNEL, Z. ve UZER, T. (2020). "Olumsuz çocukluk deneyimleri erken dönem uyumsuz şemaların kuşaktan kuşağa aktarılmasına yol açar". **Çocuk İstismarı ve İhmali**, cilt 99, 104235.
- ZHANG, J.W., CHEN, S. (2016). "Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance." **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 42, sayı 2, ss. 244-258.
- ZHUMGALBEKOV, A., EFİLTİ, E. (2023). "Evli bireylerin evlilik uyumu ve yaşam doyumunun incelenmesi". **Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi (AKEF) Dergisi**, cilt 5, sayı 1, ss.1-15.
- WAGONER, B. (2013). "Bartlett's concept of schema in reconstruction". **Theory and Psychology**, cilt 23, sayı 5, ss. 553-575.
- WEI, M., LIAO, K.Y.H., KU, T.-Y., SHAFFER, P.A. (2011). "Attachment, self-compassion empathy and subjective well-being among college students and community adults". **Journal of Personality**, cilt 79, sayı 1, ss. 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>

WELBURN, K., CORISTINE, M., DAGG, P. (2022). “The schema questionnaire-short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms”. **Cognitive Therapy and Research**, cilt 26, ss. 519-530.

WIGGINS, T.L., SOFRONOFF, K., SANDERS, M.R. (2009). “Pathways triple P-positive parenting program: Effects on parent-child relationships and child behavior problems”. **Family Process**, cilt 48, sayı 4, ss. 517-530.

WILLIAMS, L.R., BAPTIST, J. A. (2023). “Self-compassion and relationship satisfaction among Black heterosexual couples: The mediating role of emotional expression”. **Journal of Black Psychology**, cilt 49, sayı 1, ss. 45-67. <https://doi.org/10.1177/00957984221123456>

QUAN, L., ZHANG, K., CHEN, H. (2025). “The relationship between childhood trauma and romantic satisfaction”. **The Role of Attachment and Social Support. Frontiers in Psychiatry**, cilt 15.

TEZLER

ANDIÇ, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. Ankara Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

CURUN, F. (2001). The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

ÇAKIRCA, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.

KICALI, S. (2015). Öz şefkatin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. İstanbul Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

ÖZEL, B. (2021). Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi. Yıldız Teknik Üniversitesi. Doktora Tezi.

- ÖZKOÇAK, Z. (2022). Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki diyadik etkisinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.
- STILES, O.E. (2004). Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships. Doctorate Thesis. Alliant International University, San Francisco.
- ULUTAŞ, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.



EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Ek 2. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

Ek 3. Öz Duyarlılık Ölçeği

Ek 4. İlişki Doyum Ölçeği





EK-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu		
Yaşınız?		
Cinsiyetiniz?	Kadın	()
	Erkek	()
	Diğer/Belirtmek istemiyorum	()
Eğitim durumunuz nedir?	Okur/yazar değil	()
	İlköğretim	()
	Ortaöğretim	()
	Lise	()
	Ön lisans	()
	Lisans	()
	Lisansüstü	()
İlişki durumunuz nedir?	Evli	()
	Nişanlı	()
	Sevgili	()
	Diğer	()
İlişki/Evlilik süreniz nedir?	0 – 6 ay	()
	6 ay – 1 yıl	()
	1 – 3 yıl	()
	3 – 6 yıl	()
	6 – 10 yıl	()
	10 yıl ve üzeri	()



EK-2: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

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

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.

4. _____ Uyumsuzum.

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

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

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

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.

27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.

32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.

33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.

39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.

43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstedigimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek 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 yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

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

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

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

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

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

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

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

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

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

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

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

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

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

90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK-3: Öz Duyarlılık Ölçeği

Öz-duyarlılık (Öz-şefkat) Ölçeği

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.

Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanları birçok tarafından pahasızladığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	İlaştımadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafanı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duvarlar yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duvarlarıma ilgi ve acıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benleci daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve vargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıya kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK-4: İlişki Doyum Ölçeği

İLİŞKİ DOYUM ÖLÇEĞİ
Aşağıda ilişkinizle ilgili birtakım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddenin son zamanlarda ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne ölçüde yansıttığını 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip size uygun olanı işaretleyiniz.
1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor? Hiç Karşılamıyor 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() Çok İyi Karşılıyor
2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz? Hiç Memnun Değilim 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() Çok Memnunum
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi? Çok Daha Kötü 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() Çok Daha İyi
4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz? Hiçbir Zaman 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() Her Zaman
5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor? Hiç Karışmıyor 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() Tamamen Karşılıyor
6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz? Hiç Sevmiyorum 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() Çok Seviyorum
7. İlişkinizde ne kadar problem var? Hiç Yok 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() Çok Fazla Problem Var



EK-5: Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.03.2025-151082



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-88083623-020-151082
Konu : Etik Onayı Hk.

25.03.2025

Sayın Bircan ÖZTÜRK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Komisyonu'nun 20.03.2025 tarihli ve 2025/03 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Bircan Öztürk

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2018-2022, Yıldız Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yüksek Lisans: 2023-2025, İstanbul Aydın Üniversitesi, Klinik Psikoloji

