

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, ROMANTİK KISKANÇLIK
VE ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülizar ŞEHİTOĞLU

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

Mayıs, 2021

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, ROMANTİK KISKANÇLIK
VE ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Gülizar ŞEHİTOĞLU
(Y1912.481012)**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Kahraman GÜLER

Mayıs, 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi Olarak Sunduğum“Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Romantik Kıskançlık ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmamın proje safhasından sonuçlanmasına kadarki tüm süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim./...../2020

Gülizar ŞEHİTOĞLU





ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitimim ve tez çalışmam süresince gösterdiği her türlü destek ve yardımlarından dolayı aileme, eşime, oğlum Aren ve kızım Aden'e, her anımda yanımda olup birlikte daha güçlü hissettiğim Zühre İŞMAR'a, tüm bu sürecin en başından sonuna kadar hiç bir desteğini esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi hocam Hüseyin KAZAN'a ve danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Kahraman Güler'e teşekkür ederim.

Mart, 2021

Gülizar ŞEHİTOĞLU





İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT	xv
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı Önemi ve Araştırma Soruları.....	2
2. LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1 Şema Terapi.....	5
2.2 Şema Terapi Modelinin Amacı ve Uyum Bozucu Şema Boyutları	6
2.2.1 Kopukluk ve reddedilme şema alanı	8
2.2.2 Zedelenmiş otonomi\özgürlük şema alanı	10
2.2.3 Zedelenmiş sınırlar şema alanı.....	12
2.2.4 Diğerleri yönelimlilik şema alanı	12
2.2.5 Yüksek standartlar ve bastırılmışlık Şema Alanı	13
2.3 Şema Alanlarının Özellikleri.....	15
2.4 Şema Terapi Modeli ve Çift Terapisi	16
2.5 Romantik Kıskançlık.....	18
2.5.1 Romantik kıskançlığın tanımı	18
2.5.2 Romantik kıskançlığın etkileri	21
2.5.3 Romantik kıskançlık durumunda verilen tepkiler	22
2.5.4 Yetişkin bağlanma stilleri	27
2.5.5 Romantik kıskançlık konusu ile ilgili çalışmalar	29
2.6 Aldatma	31
2.6.1 Aldatmanın tanımı.....	31
2.6.2 Aldatmanın sınıflandırılması.....	31
2.6.3 Aldatmanın risk faktörleri	33
2.6.4 Aldatmanın sonuçları	34
2.6.5 Aldatma ile ilgili çalışmalar	36
3. YÖNTEM.....	39
3.1 Araştırma Modeli	39
3.2 Örneklem	39
3.3 Veri Toplama Araçları	39
3.3.1 Demografik bilgi formu	41
3.3.2 Aldatmaya eğilimi ölçeği (AEÖ)	39
3.3.3 Romantik kıskançlık ölçeği (RKÖ).....	40
3.3.4 Young şema ölçeği- kısa form 3	41
3.4 Verilerin toplanması	42
3.5 Veri Analizi	43
4. BULGULAR.....	45

5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA	83
EKLER.....	93
ÖZGEÇMİŞ.....	113



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Uyum Bozucu Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozan Şema Boyutları	10
Çizelge 3.1: Young Şema Ölçeği, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basık Değerleri	43
Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	45
Çizelge 4.2: Katılımcıların Kaçıncı Kardeş Olduğu, Sahip Olunan Kardeş Sayısı ve Katılımcıya ait Yaş Betimsel İstatistikleri	46
Çizelge 4.3: Katılımcılara uygulanan Young Şema Ölçeği, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeğine ait Betimsel İstatistikler	46
Çizelge 4.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması	47
Çizelge 4.5: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması	48
Çizelge 4.6: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Zayıf Sınırlar Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması	49
Çizelge 4.7: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması	49
Çizelge 4.8: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Yüksek Standartlar / Bastırılmışlık Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması	49
Çizelge 4.9: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Şema Alanları Puanlarının Karşılaştırılması	50
Çizelge 4.10: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Aldatma Eğilimi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	51
Çizelge 4.11: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler, Kıskançlıkla Baş Etme Yolları, Kıskançlığın Nedenleri Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması	51
Çizelge 4.12: Yaş ile YŞÖ, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeğine Arasındaki İlişkiler	52
Çizelge 4.13: Kadın Katılımcıların YŞÖ ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler	53
Çizelge 4.14: Erkek Katılımcıların Young Şema Ölçeği ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler	54
Çizelge 4.15: YŞÖ ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler	55
Çizelge 4.16: Kıskançlıkla Baş Etme Yolları, Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler, Kıskançlığın Nedenleri ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler	56
Çizelge 4.17: YŞÖ ile Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler Arasındaki İlişkiler	57
Çizelge 4.18: YŞÖ ile Romantik Kıskançlığın Nedenleri Arasındaki İlişkiler	60

Çizelge 4.19: Young Şema Ölçeği ile Kıskançlıkla Baş Etme Yolları Arasındaki İlişkiler	62
Çizelge 4.20: Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Sonuçlar	65
Çizelge 4.21: Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Sonuçlar	65
Çizelge 4.22: Uyum Bozucu Şemaların Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Sonuçlar	66
Çizelge 4.23: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kıskançlığa Verilen Fiziksel Tepkiyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar	66
Çizelge 4.24: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kıskançlığa Verilen Duygusal Tepkiyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar	67
Çizelge 4.25: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kıskançlığa Verilen Bilişsel Tepkiyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar	68
Çizelge 4.26: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Konuşarak Kıskançlıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar	68
Çizelge 4.27: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Çıkışarak Kıskançlıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar	69
Çizelge 4.28: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bağlılıkla Kıskançlıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar	69
Çizelge 4.29: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Umursama ile Kıskançlıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar	70
Çizelge 4.30: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Yetersizlik Duygusunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar	71
Çizelge 4.31: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kaybetme Korkusuna Yordamasına İlişkin Sonuçlar	71

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, ROMANTİK KISKANÇLIK VE ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu yapılan tez çalışmasının amacı yetişkinlerde romantik kıskançlık ve aldatma eğilimin erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisini incelemektir. Erken dönem uyum bozucu şemaların romantik kıskançlığı ve aldatma eğilimini yordama gücü araştırılmıştır. Çalışma örneklemi 345 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Romantik Kıskançlık Ölçeği (RKÖ) ve Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ) uygulanmıştır.

Çalışmanın amacını oluşturan araştırma sorularının yanıtlanması için korelasyon, t-test ve doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçlarına göre yüksek standartlar, kendini feda, kusurluluk, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutlarının aldatma eğilimini yordadığı görülmektedir. Erkeklerde en yüksek yordayıcılık gücüne sahip olan şema boyutu yüksek standartlar şeması iken, kadınlarda kusurluluk şema boyutunun en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Erken dönem uyum bozucu şemaların romantik kıskançlık ölçeğinin alt boyutlarına göre ilişkisi incelenmiştir. Alt boyutları şu şekilde sıralanmıştır: Romantik kıskançlığın nedenleri, romantik kıskançlığa verilen tepkiler ve romantik kıskançlıkla baş etme şekilleri. Romantik kıskançlıkla birlikte hissedilen fiziksel tepkileri en yüksek yordayan şema boyutu dayanıksızlık şemasıdır. Duygusal tepki ve bilişsel tepkiyi en iyi yordayan şema ise onay arayıcılık şeması olarak karşımıza çıkmıştır. Bağlılıkla kıskançlıkla baş etmeyi en iyi açıklayan şema ise terk edilme şeması olarak bulunmuştur. Romantik kıskançlığı yetersizlik duygusu ile en çok açıklayan değişken onay arayıcılık şeması iken, kaybetme korkusu ile açıklayan değişken ise sosyal izolasyon/güvensizlik şemasıdır.

Anahtar Kelimeler: *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Terapi, Romantik Kıskançlık, Aldatma Eğilimi.*



EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVES SCHEMES, ROMANTIC JEALOUSY AND INFIDELITY TENDENCY

ABSTRACT

The aim of this thesis is to examine the relationship between early maladaptive schemas, romantic jealousy and infidelity tendency in adults. The relationship among the early maladaptive schemas, romantic jealousy and infidelity tendency was investigated. The study sample consists of 345 people. Demographic Information Form, Young Schema Scale-Short Form 3 (YSS-SF3), Romantic Jealousy Scale (RJS) and Infidelity Tendency Scale (AES) were applied to the participants.

Correlation, t-test and linear regression analysis were used to answer the research questions that constitute the purpose of the study. According to the results of the multiple linear regression analysis, it is seen that high standards, self-sacrifice, imperfection, pessimism and vulnerability in the face of threats predict the schema tendency to infidelity. While the schema with the highest predictive power in males was found the high standards scheme, it was found that the flawlessness schema in females was the strongest predictor.

The relationship of early maladaptive schemas according to the sub-dimensions of the romantic jealousy scale was examined. We can list the sub-dimensions as follows: Causes of romantic jealousy, reactions to romantic jealousy, and the ways of dealing with romantic jealousy. The highest predictor of physical responses with romantic jealousy is the vulnerability scheme. The best predictor of emotional response and cognitive response has emerged as an approval seeking scheme. The scheme that best explains coping with jealousy with commitment is found to be the abandonment scheme. While the variable that explains romantic jealousy with the feeling of inadequacy is consent seeking, the variable that explains fear of loss is the social isolation / insecurity scheme.

Key Words: *Early Maladaptive Schemas, Romantic Jealousy, Infidelity Tendency, Schema Therapy*



1. GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamını sürdürebilmek için ilişki kurmaya ihtiyaç duyar. Freud sonrası pek çok kuramcı insanların ilişki kurma sürecini daha detaylı anlayabilmek adına çok fazla çalışma yapmıştır. İnsanın dünyaya geldiği andan itibaren temel bakım vereniyile kurduğu ilişki, bu ilişkiyle birlikte kendini ve diğerlerini anlamlandırma süreci, içinde yetiştiği dünyaya karşı hissedeceği güven duygusunun temellendiği ihtiyaçlar bu araştırmaların ana konuları oluşturmıştır. Klein, (2014) çocuğun dünyaya geldiği ilk andan itibaren, ilk ilişki kurduğu insanın annesi olduğunu ve anneye kurulan ilişkinin ilerleyen dönemlerde kurduğu yakın ilişkilerin niteliğinde belirleyici olduğunu öne sürmüştür.

Erikson (1994) bireyin tüm yaşam boyu gelişiminde kendisi ve çevresiyle kuracağı sağlıklı etkileşim sonucunda var olabileceğini söylemiştir. İnsan ilişki kurmaya ihtiyaç duyar. Bu ilişkinin niteliği insan yaş aldıkça değişir ve gelişir. Bireylerin yakın ilişki kurma ihtiyacı ergenlikle birlikte farklı bir forma dönüşür. Bu dönemde benlik kavramı, bireyleşme, kimlik oluşturma ve yakın ilişki kurma ihtiyacı bireylerin daha fazla gündemindedir (Steinberg, 2007). Bunu takip eden yetişkinlik sürecinde ise yakın ilişki kurma ihtiyacı arkadaşlık ilişkisiyle de karşılanabilirken diğer taraftan evlilik ve duygusal birliktelikle de karşılanabilmektedir (Burger, 2006). Romantik ilişkiler kişilerin hayatlarında sosyal yapının tamamlayıcı bir parçası haline dönüşür (Meier ve Allen, 2009).

Bireyin hayatında bu denli önemli olan ilişkiler her zaman kişi için beklenen sonuçları beraberinde getirmeyebilir. Kişinin yaşam boyu birçok nedenden dolayı ilişkilerini sürdüremediği ya da kendini ilişki içinde güvende hissetmediği durumlar oluşabilir. Bartholomew (2002) yaptığı araştırmada kişinin yaşam boyu sahip olduğu ilişki dinamiklerinin erken dönem yaşantılarıyla ilgili olduğunu vurgulamıştır.

Romantik ilişkileri açıklamaya çalışan bağlanma kuramları ve nesne ilişkileri kuramına benzer bir görüş de Jeffrey Young tarafından oluşturulmuştur. Bu görüşe göre birey, erken çocukluk döneminde temel gereksinimlerinin ne kadarının sağlıklı karşılandığı ile ilgili kimliğinde şemalar geliştirir ve bu şemalar bireyin günlük yaşam olaylarıyla birlikte ilişkilerini de etkiler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013; Akt: Eken 2018). Erken dönem uyum bozucu şemaların, bireyin koşulsuz sevgi, saygı, fizyolojik ve güvenlik ihtiyacı gibi temel ihtiyaçlarının bakım vereni tarafından karşılanmaması durumunda ortaya çıkacağını belirtir (Young, 2009). Yani bu temel ihtiyaçlara ihtiyacımız olduğu dönemde yoksun bırakılmak kendilik algımızı, sosyal çevreyle ilişkilerimizi, güvenlik duygumuzu, sevmeye layık bir birey olup olmama inancımız gibi pek çok temel inancımızı şekillendirir.

İlişki kurabilmenin bu kadar hayati olduğu insan hayatında yakın ilişkiye dair önemli problemlerden ikisi aldatma ve romantik kıskançlık olarak karşımıza çıkar (Demirtaş, 2004). Bireyler erken dönemde karşılanmamış ihtiyaçlarının beraberinde getirdiği güvenlik ihtiyacı içerisindeyken yakın ilişkilerinde daha kuşkucu olma eğilimi gösterirler. Şemaların neden olduğu buna benzer davranışlar, bireyin duygusal ilişkilerine önemli ölçüde zarar verebilir nitelik oluşturur (Simeone- DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2015; Karaosmanoğlu ve diğ., 2016).

Erken dönem uyum bozucu şemaların, yakın ilişki sorunlarının başlıca problem kaynaklarından olan romantik kıskançlık ve aldatma eğilimini yordama gücünü araştırmak bu çalışmanın temel hedefini oluşturmaktadır.

1.1 Araştırmanın Amacı Önemi ve Araştırma Soruları

Türkiye’de romantik kıskançlık, aldatma ve aldatma eğiliminin cinsiyetlere göre incelenmesine ilişkin pek çok araştırma yapılmıştır. Ancak romantik kıskançlık ve aldatma eğilimini şema alanları ve şema boyutları kapsamında inceleyen çok az çalışma vardır. Şema terapi erken dönem karşılanmamış ihtiyaçları baz alır ve bireylerin erken dönemde karşılanmayan bu ihtiyaçlarının yetişkinlik döneminde de tetikleneceğini savunur (Young, 2003).

Romantik kıskançlık ve aldatma gibi kavramlar ancak ikili ilişkilerle açıklanabilen kavramlardır (Levine, 2005). Bu bağlamda bakıldığında her birey belirli şema örüntülerine sahip olduğu ön görülür ve ikili ilişkilerde bulundukları sürece bu kavramlar da gündeme gelme durumu söz konusudur. Kıskançlık ve aldatma konuları çift terapilerinin önemli gündemlerini kapsayan iki konudur ve üzerinde her geçen gün daha fazla yayın yapılmaktadır (Solmuş, 2011).

Şema terapi kapsamında bu kavramların inceleniyor olması önemli klinik doğurguları da gündeme getirerek ve çift terapisi kapsamında bakıldığında klinik alana uygulanabilecek veriler ortaya koyması hedeflenmektedir. Bu çalışmanın soruları;

- Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema boyutları ile romantik kıskançlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
- Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin romantik kıskançlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılığı var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemaların romantik kıskançlığın nedenlerini yordama gücü var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemaların romantik kıskançlığa verilen tepkileri yordama gücü var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik kıskançlığın baş etme biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şema boyutları ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmaya katılan erkek bireylerin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şema boyutları ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmaya katılan kadınların sahip olduğu erken dönem uyumsuz şema boyutları ile aldatma eğilimini arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Erken dönem uyumsuz şemaların erkeklerde aldatma eğilimini yordama gücü var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemaların kadınlarda aldatma eğilimini yordama gücü var mıdır?



2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Şema Terapi

Jeffrey Young tarafından geliştirilmiş olan şema terapi yöntemi; Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Gestalt Terapinin sentezi olarak karşımıza çıkar ve terapist ile danışan arasındaki terapötik etkileşime oldukça önem verir (Van Genderen ve Arnts, 2009; Vreeswijk vd., 2012; Young vd., 2003; Akt: Tortamış, 2014). Freud ruhsal yaşantıları çözümleyebilmek adına bilinçaltı süreçleri üzerinde uzun yıllar çalışmıştır. Yıllarca süren psikanaliz çalışmaları sonucunda erken çocukluk deneyimlerinin ileriki erişkinlik dönemindeki yaşantıları biçimlendirebileceği varsayımı üzerine çalışmalar ortaya koymuştur. 1950’li yıllardan sonra psikanalize karşı hareket olarak kuramcılar insan davranışını bilimsel verilerle araştırmaya başlanmıştır. Empati odaklı bir ilişki kurmaktan öte, davranışa müdahalesiz dışarıdan gözlem yapma ve insan davranışının nasıl öğrenildiğini anlama sürecinden ibaret olmuştur (Ainsworth ve Bowlby, 1992).

Düşüncelerin ve davranışların kazanılması sürecinde önemli katkısı olduğunu kanıtlayan pek çok araştırma yapılmıştır. Ancak bu süreçte geliştirilmiş bir yöntem olan Bilişsel Davranışçı Psikoterapi yönteminin kişilik bozukluğu tanısı alan hastalar için etkili olmadığı fark edilmiştir. Bu nedenle, Young kişilik bozukluğu tanısı alan bireylere yardımcı olmak için yeni bir yöntem sunmuştur. Şema terapiyi, farklı teknikleri bütünleştiren sistematik bir yaklaşım olarak tanıtmıştır (Young ve Klosko, 2009).

Jeffrey Young, yaşantısal teknikleri davranışçı terapiye ekleyerek, terapi süreci boyunca iyi bir ilişkinin yapılandırılmasına öncelik vermiştir. Bunu da “sınırlı yeniden ebeveynlik” (Limited Reparenting) olarak isimlendirmiştir. Young’a göre terapi süreci çocuk ve ebeveyni arasındaki ilişkiye benzer. Erken çocukluk döneminde bir sebeple karşılanmamış ihtiyaçların yeniden doğru bir şekilde karşılanması için terapist danışana sınırlı yeniden ebeveynlik yapar. Kötü

çocukluk deneyimlerini onarabilen bir nitelikte olan bu terapötik ilişki deneyimi danışanın daha işlevsel bir şekilde ihtiyaçlarını karşılamasına önemli bir araç olur (Bricker ve Young, 2012).

Rafaeli vd., (2013) yaptıkları araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalardan hemen hemen hepsinin bireyin ilişkisel ihtiyaçları etrafında belirlenmiş olduklarını ve bu şemaların problemli ilişkisel süreçlerde tetiklendiğini belirtmiştir. Şema terapinin uygulamasında terapist, sınırlı ebeveynlik aracılığıyla, çocukluk döneminde giderilemeyen gereksinimlere çözüm bulmayı amaçlarken aynı zamanda bağlanma problemlerine pozitif yönde etki etmeye ve kişide güvenli bağlanmanın oluşabilmesinde aracı olmayı hedefler (Roediger, 2015; Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Özetlemek gerekirse şema terapiyi diğer terapi yöntemlerinden belirgin şekilde farklılaşmasını sağlayan 3 temel özelliği sırayabiliriz (Young vd., 2009):

- 1- Terapötik ilişki yapılandırılması (sınırlı yeniden ebeveynlik)
- 2- Şema Terapinin teorik modeli ile bağlantı kurma ve danışanın bu süreçte terapi sürecine aktif dahil olmasını sağlamak
- 3- Yaşantısal tekniklerin uygun şekilde kullanılması

2.2 Şema Terapi Modelinin Amacı ve Uyum Bozucu Şema Boyutları

Şemalar, bireyin kendisi ve çevresine yönelik koşulsuz kabul ettiği duyguları ve inançlarından oluşan yaygın tema ve davranış örüntüleri olarak tanımlanır. Değişime dirençli yapılardır (Bricker ve Young, 2012). Uzun süreli, yoğun duygusal uyarılmaya maruz kalmak sinir sitemimizde bir ayak izi olarak ortaya çıkar. Bu durum şemaları oluşturan sistemin başında gelir. Şema, beyinde çekici işlevi görür ve sinir sistemi de “alıştığını yapmak”, “beklenen tepkiyi vermek” gibi ona tanıdık çözümler üretir (Karaosmanoğlu, 2019).

Başımıza gelenleri nasıl deneyimlediğimiz, davranış şeklimiz, verdiğimiz tepkileri farkında olmadan bilinçsiz bir şekilde uyguladıkça şemalar daha sabit ve otomatik hale gelir. Bireyler için var olan şemalar oldukça tanıdıktır ve güven hissi verir. Güven hissi vermesi olumlu anlamda kullanılmaz. Davranış kalıpları olarak kimliğe erken çocukluk döneminden itibaren yerleşen bu

boyutlar, yetişkinlik döneminde de benzer bir mekanizma yaratır. Değişmeleri oldukça zaman alır ve çaba gerektirir (Young, vd., 2009).

Erken çocukluk dönemi boyunca baş etme mekanizmalarını da oluşturan bu kalıplar, yetişkinlik döneminde bireyin yakın ilişkilerinde ve sosyal hayatında uyum bozucu nitelikte olabilmektedir. Bireyin kendilik algısında, kendini sevmeye değer biri olup olmadığını hissetmesinde ve diğer yakın ilişki kurduğu kişilerle olan ilişkisinde önemli yer tutar (Rafaeli, 2019).

Şemaların gelişiminde rol oynayan mizaç kalıtsaldır ve aileden aktarılır yani doğduğumuzda bizimle birlikte dünyaya gelen nöro-biyolojik tarafımız olarak yorumlanabilir (Vreeswijk ve vd., 2019). Şemaların oluşumunda mizaçla birlikte erken dönem karşılanmamış ihtiyaçların etkisi vardır ve çocuklar üzerinde yapılmış pek çok araştırma erken dönemde bir çocuğun nelere ihtiyacının olabileceğini araştırmıştır. Young'a göre (2009) erken dönemde çocukların temel ihtiyaçları şu maddelerle açıklamıştır:

- Güvenli bağlanma ihtiyacı
- Bağımsızlık, kimlik ve başarı ihtiyacı
- Özgürlük ihtiyacı (kendi duygularını ve ihtiyaçlarını ifade edebilmek)
- Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı (yaşamın keyfini çıkarabilme becerisi)
- Gerçekçi sınırlar (yaşamla uyumlanan kendilik kontrolü)

Klinik ortamda şema terapi çalışılırken belirli amaçlar doğrultusunda ilerleme sağlanır. İlk aşama değerlendirme ve psiko-eğitimdir. Bu aşamadan sonraki aşama ise tedavi aşamasıdır. Danışanın olumsuz yaşam deneyimleri ve bunların yetişkinlik dönemine kadar olan gelişimleri üzerinde durulur. Bu aşama sonrası terapist, danışanla birlikte çalışılması gereken şemaları belirler. Şemalar doğrultusunda oluşan güncel tetiklenmeleriyle birlikte yakınmalarını dinler. Son olarak erken çocukluk dönemi ve ergenlik dönemindeki anılarında var olan şemaların izlerini sürerek duygu köprüsü oluşturur (Young ve Rafaeli, 2015).

Şema terapinin son hedefi ise erken dönem karşılanmamış (sevgi ve aidiyet, saygı, güven ve özgürlük, kendiliğindenlik ve oyun) ihtiyaçlar sonucu oluşmuş uyumsuz şemaları değiştirmek ve danışana güncel yaşamında uyumlu hale gelmesine yardım ederek mevcut baş etme yöntemlerindeki işlevselliğini

arttırmaktır (Young ve Klosko, 2013). Şemalar, terapi uygulanmaksızın bireyin hayatından kaybolmazlar. Bunun nedeni sahip olunan erken dönem uyum boza şemaların, anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyular aracılığıyla insanın yaşamı boyunca kendini kanıtlama eğiliminde olmasıdır (Bricker ve Young, 2012).

Şema terapi içeriğinde kullanılan yöntemleri gruplandırırsak şu şekilde sıralayabiliriz:

- **Bilişsel Teknikler:** Danışanlar, seanslar sırasında ya da normal gündelik hayatları sırasında erken dönem uyumsuz şemalarından dolayı herhangi bir tetiklenme yaşadığında baş etmelerine yardımcı olacak ve çarpıtılmış duygusal inançlarının üstesinden gelebilecek işlevsel bir tartışma öğrenirler (Young, 1994).
- **Deneysel Teknikler:** Bu tekniklerde Gestalt yaklaşımından etkilenerek oluşturmuş teknikler mevcuttur. Hayal gücünün yardımıyla erken çocukluk döneminde ifade edilmemiş öfke, yas gibi zor duygular, temel ihtiyaçların karşılanmaması kaynaklı ortaya çıkan zor duyguların ortaya çıkarılması hedeflenir. (Young ve Klosko, 2003).
- **Kişilerarası Teknikler:** Bu teknik terapist ve danışan arasında aktarım başladığında aktive olur. Terapist, danışanın erken dönem uyumsuz şemalarıyla güncel tetiklenmeleri arasındaki bağı ortaya çıkarmak için yardımcı olur ve etkileşimin kurulmasını sağlar.
- **Davranış Teknikleri:** Erken dönem uyumsuz şemalara müdahale etmenin son bölümü davranışsal müdahalelerin kullanılmasıdır. Bu aşamada terapist, danışanın işlevsel olmayan davranış kalıplarını işlevsel olan yaşam planları ve yeni oluşturacağı hedefleriyle değiştirmesine yardım eder (Young ve Brown, 1994).

2.2.1 Kopukluk ve reddedilme şema alanı

- **İstikrarsızlık/ Terk Edilme:** Bu şema boyutuna sahip bireylerde çevrelerindeki herkesin bir gün eninde sonunda kendisini bırakıp gideceği düşüncesi vardır. İlişkilerinde partnerlerinin sürekli olarak bir başkasını bulup ondan ayrılacağına dair felaketleştirdikleri senaryolar

üretirler. Partnerlerinin ağzından çıkacak olan “seninle bir şey konuşmak istiyorum” düşüncesi onları ondan ayrılacağı konusunda tedirgin eder. Bu şemaya sahip bireyler karşılarındaki insanın kendisini mutlaka bir gün terk edeceği düşüncesinden dolayı terk edilmeye yüzleşmek istemediklerinden çoğunlukla terk eden taraf kendileri olurlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

- **Güvensizlik/ Suistimal Etme:** Bu şemaya sahip kişilerde sürekli bir evham hali hâkimdir. Güvensizlik şemasının hâkim olduğu kişilerde “dünya güvenilmez bir yerdir, herkes beni aldatabilir, herkes bana yalan söylüyor”, “herkes bana zarar verebilir ve beni kandırabilir” vb. düşünceler vardır (Young vd.,2009). Ortaya çıkan tüm olumsuzluklarda kişi sürekli kötü niyet aramaktadır. Kurduğu ilişkilerde kötülük göreceğine, iyi ve saf bir niyetle değil de zarar veren bir yerden sonuçlanan durumlar yaşayacağını düşünür ve buna inanır(Bricker ve Young, 2012)
- **Duygusal Yoksunluk:** Bireyin duygusal olarak ihtiyaçlarının hiçbir zaman tam anlamıyla karşılanamayacağını düşünme, buna inanma ve hep bu beklenti içinde olmasını ifade eder (Young ve Klosko, 2003). Üç tür yoksunluk vardır:

- o Bakılma Yoksunluğu: Kişide yeterli ilginin, duygusallığın eksikliğidir.
- o Şefkat- Sevgi Yoksunluğu: Kişide karşılıklı anlaşılmanın, dinlenilmenin, duygu paylaşımının eksikliğidir.
- o Kollanma- Korunma Yoksunluğu: Kişinin etrafındaki kişiler tarafından yeterince güvende hissettirilmemesinin eksikliğidir.

Duygusal yoksunluk örnekleri: Hayatımda yeterince sevgi ve ilgi yok, duygularımı göstermekte problem yaşıyorum, kimse için önemli biri değilim vb.

- **Kusurluluk:** Birey kendiyle ilgili ve ilişki kurduğu zaman insanlarla olan ilişkisinde anlam veremediği şekilde kendini istenmeyen, kötü, kusurlu, diğerlerine göre ezik ve aşağıda hisseder. Suçlanmaya ve eleştirilmeye aşırı duyarlıdır (Young vd.,2009). Başkalarıyla birlikteyken kusurluluk şemasından dolayı kontrol edemediği şekilde utanç dolu ve

güvensizdir. Örneğin: Bencilim, kırıcı birisiyim, çok çirkinin, yüzüm berbat, burnun çok eğri, girişken değilim vb. gibi cümleler kusurluluk şeması olan bireylere aittir (Roediger, 2015).

- **Sosyal İzolasyon:** Birey kendini dünyadaki diğer insanlardan ayrı, kendini tamamen farklı görür ve bu sebeple bir grubun parçası olamayacağını hisseder. Bu yüzden sürekli diğer insanların kendisini dışladığını düşünür. Ya da onların kendisini bir noktada dışlayacağını düşünür. İlişkiyi başlatmakta problem yaşar (Young vd.,2009). Reddedilme ve dışlanmaya dair düşünceleri ağır basar ve kendinde bir tuhaflık olduğunu düşünür (Karaosmanoğlu, 2016).

Çizelge 2.1: Uyum Bozucu Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozan Şema Boyutları

ŞEMA ALANI	ŞEMA BOYUTLARI
Kopukluk/Reddedilmişlik Alanı	Terk Edilme/İstikrarsızlık Güvensizlik/ Suistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utanc
Zedelenmiş Otonomi Alanı	Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Bağımlılık/ Yetersizlik Dayanıksızlık İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar Alanı	Haklılık /Büyüklik Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimsizlik Alanı	Boyun Eğicilik Onay Arayıcılık Kendini Feda
Yüksek Standartlar/Bastırılmışlık Alanı	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Cezalandırılma

2.2.2 Zedelenmiş otonomi özgürlük şema alanı

- **Bağımlılık:** Birey başkalarının yardımı olmadan günlük ihtiyaçlarını ve sorumluluklarını yerine getiremeyeceğine inanır. Bunlar, kendi kendine bakabilmek, rutin işlerini halletmek, kendi hayatıyla ilgili doğru kararları vermek gibi sorumluluklardır (Young vd.,2009). Bağımlılık şemasına sahip bireylerde tek başına bir işi başlatmada zorluk çekildiği görülür (Bricker ve Young, 2012).

- **Dayanıksızlık:** Bu şemaya sahip kişilerde hayatlarının genel olarak çoğu anında bir felaket olacağı ve bu felaket sonucunda çaresiz kalacaklarını düşünürler. Dayanıksızlık şeması tıbbi, adli, ruhsal, ekonomik, doğal bir felaket olacakmış gibi düşünceleri içerir (Young vd.,2009):
 - o Tıbbi Dayanıksızlık: Bu alt alanda kişi sürekli hastalanacağını düşünür ve hastalık korkusu yaşar.
 - o Akli Dayanıksızlık: Bu alt alanda kişi sürekli olarak akıl sağlığını yitireceğini, delireceğini düşünür.
 - o Maddi Dayanıksızlık: Bu alt alanda kişi sürekli olarak tüm parasını kaybedeceği korkusu yaşar.
 - o Adli Dayanıksızlık: Bu alt alanda kişi sürekli başının adli suçlarla derde gireceğini düşünür.
 - o Doğal Dayanıksızlık: Bu alt alanda kişi sürekli olarak doğal afet yaşanacak korkusu içerisinde. Benzer olarak uçaktan korkmak, asansörün bozulacak olması hatta kedi ve köpeklerin ona zarar vereceği korkusunu yaşar.
- **İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik:** Bireyler çevresinde önemli gördüğü kişilere karşı duygusal yakınlık hissederler. Erken çocukluk döneminde bu kişiler çocuğun hayatındaki ebeveynleridir. Genellikle birbirine yapışık bireylerden en az biri diğerinin desteği olmadan yaşayamayacağını ya da onsuz mutlu olamayacağını düşünür (Young vd.,2009). Böylelikle tek başına yaşamak ya da sosyalleşmek onun ihtiyaç duyduğu bir kavram olmaktan çıkar. Kişi, belirli zamanlarda aşırı yakınlık kurduğu kişiyle zaman zaman iç içe geçtiğini, kısıtlandığını hissedip bu durumdan rahatsızlık duyabilir. Bunun sonucunda amaçsızlık, bocalama sorunlar yaşayarak kendini ve ilişkilerini sorgulamaya başlar (Bricker ve Young, 2012)
- **Başarısızlık:** Kişi kendini genel olarak her alanda başarısız olduğuna, başarısız olacağına inandırır, böyle düşünür (Roediger, 2015). Etrafindakilere göre sürekli kendini yetersiz, aptal, cahil, diğerlerine göre yeteneksiz, işe yaramaz hisseder (Young vd., 2003). Denediği

işlerde sonucunu getiremeyeceğine, girdiği ilişkilerde ‘başarılı’ olamayacağına dair güçlü inancı vardır.

2.2.3 Zedelenmiş sınırlar şema alanı

- **Haklılık / Büyüklük:** Kişi kendini genelde koşulsuz şartsız başkalarından üstün görür. Kendiyle ilgili olan problemlerin başkalarının problemlerinden daha fazla değerli ve önemli olduğunu düşünme eğilimdedir (Behary, 2017). Haklılık şemasında eşitlik kavramı çalışmaz (Roediger, 2015). Bu şemaya sahip bireyler ayrıcalık istediğini belirttiklerinde sorun yaşayacakları için bu istediği üstü kapalı yollarla yaptırmaya çalışır. Haklılık şeması narsistik kişilik bozukluğunun da temelini oluşturmaktadır (Young vd.,2009). Bu şema boyutuna sahip bireyler çevreleri tarafından genellikle oldukça rahatsız edicidir. Kişinin sosyal ilişkilerinde ona zarar verir (Bricker ve Young, 2012)
- **Yetersiz Özdenetim:** Kişiler bu şemaya sahipse genellikle uzun vadeli yapılan planlar ve hedefler için kısa vadeli zevklerinden vazgeçememektedirler. Spor yapmak, alkolü ve sigarayı bırakmak gibi durumlarda oldukça zorluk çekerler (Behary, 2017). Genellikle kendilerini sabırsız olarak nitelendirirler. Bağımlı oldukları maddeler sağlık sorunu yaratsa bile onları bırakmada zorluk yaşarlar. Bu alışkanlıklarını bırakmaya başlama konusunda genellikle oldukça isteksizdirler (Young vd., 2003).

2.2.4 Diğerleri önemlilik şema alanı

- **Boyun Eğicilik:** Birey kendini sürekli olarak zorunda hissederek son kararları, denetimi hep başkalarına bırakır (Behary, 2017). Kendilerine hükmedilmesine izin verirler. Aşırı derecede itaatkâr oldukları gözlemlenir ve genellikle baş etme stilleri şema teslimidir. İlişki kurduğu önemli birine ihtiyaçlarını ifade ederse onu öfkeli edeceğine ve bunun sonucunda kendisinin cezalandırılacağına inanır (Young vd.,2009). Bakıldığında bu durumun sebebi genellikle karşı taraftan gelecek kötü söze, terk edilme tehlikesine karşı koruma içgüdüsüdür. Kararları vermekten vazgeçmenin iki şekli vardır:

- o İhtiyaçlarından Vazgeçme: Bireyin kendi tercihlerinden, kararlarından vazgeçmesidir.
 - o Duygularından Vazgeçme: Genellikle öfke olmak üzere bireyin duygularını göstermekten vazgeçmesi onları bastırma durumudur.
- **Onay arayıcılık:** Bu şemaya sahip kişiler sürekli başkalarının onayını kazanmaya çalışırlar. Onay almak, takdir almak onlar için çok önemlidir. Bu sebeple başkalarının beğenisini, onayını almak için her türlü çabayı gösterirler (Roediger, 2015). Düzgün bir fiziğe sahip olmak, yüksek akademik kariyer, önemli kişileri tanımak, çok yakışıklı ve tanınan biriyle beraber olmak gibi başkalarının gözünde takdir almak bu şemaya sahip olan biri için önemlidir. Burada beklenen şey insanların takdir etmesi ve beğenmesidir. Her şeyi en iyi şekilde yapmış olmak önemlidir (Bricker ve Young, 2012). Olumsuz yorumlar duymak kişi için tetikleyici bir etkiye sahip olabilir. Bu şemanın temel amacı insanların kişi hakkındaki düşüncelerinin hep olumlu hatta imrenme seviyesinde tutmaktır.
- **Kendini Feda:** Bu şemada kişinin hayatının her alanında aşırı fedakâr olduğunu görürüz. Kendisinin yardımını olmadan karşısındaki kişilerin sorunlarını çözemeyeceğini düşünür (Behary, 2017). Ona göre eğer o kişi sorunu çözemezse aşırı üzülecektir ve bunun sebebini kişi kendisi olarak görmektedir. O yüzden fedakârlık şemasına sahip olan kişi kendi ihtiyaçlarını ve haklarını görmezden gelerek başkalarının ihtiyaçları odaklı bir yaşam sürme eğilimi gösterir (Young vd.,2009).

2.2.5 Yüksek standartlar ve bastırılmışlık Şema Alanı

- **Karamsarlık:** Bu şemaya sahip kişilerde sürekli kötü bir şey olacağı iyi şeylerin bile bir yerde bozulacağı korkusu ve düşüncesi vardır. Genellikle karamsarlık şemasında yaşanan felaketin mutlaka iyi bir şeyin sonucunda gerçekleşeceği düşüncesi hâkimdir. Ne olursa olsun bir olayın sonucunu felaketleştirdiği senaryolarla doldurur (Bricker ve Young, 2012). Bir işe başlarken, sürdürürken, gündelik rutinlerini gerçekleştirirken bile zorluk ve felaketlerle baş etmek zorunda kalacağına dair inançları vardır.

- **Duyguları Bastırma:** Başkaları tarafından kabul görememek, yaşanacak olayların kötü sonuçlarından kaçınmak için hissettiklerini ve başkalarıyla olan iletişimlerini sürekli kontrol altında tutma istekleri vardır. Bu durumun sonucu olarak duygularını bastırdıklarında kendilerini genellikle güvende ve huzurlu hissettireceğini düşünürler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Güvende ve huzurlu hissetmek için bunun şart olduğunu inanırlar. Baskı altında tutulan alanlar:
 - o Öfkenin bastırılması
 - o Her şeyi aşırı planlama ve aşırı düzenli olma isteği
 - o İçindeki olumlu dürtülerin baskılanması (cinsel uyarılma, mutluluk, oyun vb.)
 - o Duygusal arzuları görmezden gelerek var olan tüm durumların mantıklı olmasını aşırı önemseme
 - o Özellikle kırılma duygusu üzerinden var olan duyguları ve ihtiyaçları özgürce konuşmada güçlük yaşama
- **Yüksek Standartlar:** Bu şemada kişiler her zaman birinci ve yaptığı her şeyde en iyisi olmak isterler. İkinci, üçüncü olmayı kabul edemezler. Bu kişiler etrafındaki herkesle sürekli kıyas içerisindedir (Bricker ve Young, 2012). Bu sebeple kişinin kendisine ve diğerlerine karşı çok fazla eleştirel tutumları vardır. Sağlıkta, haz almada, ilişkilerde beklentileri çok yüksektir ve hayalinde noktayı karşılamadığında sürekli tatminsizlik yaşarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Çünkü hayatlarının herhangi bir alanında yaşadığı deneyimlerin hiçbiri tam değildir.
- **Cezalandırıcılık:** Bu şema, kişinin adalet algısının zedelenmesiyle ilgilidir. Yapılan her hatanın sonucunda mutlaka cezalandırılması ve kişinin bedel ödemesi gerektiğini düşünür. Kişi kendini cezalandırırken oldukça acımasız davranır (Roediger, 2015). Bu cezalandırıcılık iki yönlüdür. Kişi hem kendisi için hem de çevresindeki insanlara karşıda hata konusunda aşırı hassastır ve hataları tolere etmekte zorlanarak öfke patlamalarıyla sonuçlanabilir (Behary, 2017). Genel olarak affetmelere karşı gönülsüzdürler ve kişi böyle düşündüğü zamanlarda yine öfkelenmeye eğilimi gösterir (Young vd., 2009). Kişi başına gelen

olumsuz hayat olaylarda sürekli kendini bir şeyin karşılığı olarak cezalandırılıyormuş gibi hisseder.

2.3 Şema Alanlarının Özellikleri

- **Kopukluk / Reddedilmişlik Alanı**

Bu alan kişilerin sevgi alıp verme ve bir gruba ait olma ihtiyacıyla ilgilidir. Kişilerin erken dönemde bakım verenleriyle kurduğu sevgi ve güven ilişkisi bu alan için oldukça önemlidir. Temas, sevilme, şefkat, güven oldukça kıymetlidir (McGinn ve Young, 1996). İnsanlar hayatları boyunca başkalarıyla sevgi alıp verme ve bir gruba ait olma ihtiyacı hisseder. Erken dönemde karşılanmayan bu ihtiyaçlar sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarını yeni kurdukları ilişkilerde sürdürme konusunda sorun yaratmaktadır (Young vd.,2009). Reddedilmişlik şema alanına beş şema boyutu dâhil edilir. Bunlar yukarıda daha detaylı anlatıldığı gibi; terk edilme şema boyutu, kusurluluk şema boyutu, sosyal izolasyon şema boyutu ve güvensizliktir.

- **Zedelenmiş Otonomi /Özgürlük Alanı**

Bu şema alanına sahip olan bireyler dünyaya geldikten sonra ebeveynlerinden sağlıklı ayrışma ve sonrasında bireyselleşme sürecinde problemler yaşarlar. Bu türlü problemler aşırı koruyucu ya da aşırı serbest ailelerin çocuklarında sıklıkla karşımıza çıkar. Çocuğun kendi tercihlerinin sorumluluğunu alabileceği ya sağlıklı bir ortam oluşturulmaz ya da oluşturulmuş olsa bile bu ölçütlerin çoğu ebeveyn tarafından belirlenir (Martin ve Young, 2010). Bu nedenle çocuk ileriki dönemlerinde kendi başına hareket etme, bireysel karar alabilme, davranışlarının sorumluluklarını üstelenebilme konusunda problem yaşar. Bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçme ve yetersiz özdenetim bu şema alanı içindedir (Young vd.,2009)

- **Zedelenmiş Sınırlar Alanı**

Bu alandaki şemalara sahip olan kişiler uzun vadeli amaçlarına ulaşmak için sabretmekte zorluk çekerler. Kendini engellenmiş hissettiğinde çok fazla öfkelenir, acı çeker ve rutinlerini oluşturma problem yaşar. Sürdürebilirliğin hayatın bir parçası olduğunu kabullenmekte oldukça zorlanır. Bu yüzden disiplinli olmak bu kişiler için çok zordur (Young ve Klosko, 2003).

Çevrelerindeki “en iyi, en beğenilen” olmak için ekstra çabalar harcarlar. Erken çocukluk döneminde ebeveynleri ve çevreleri tarafında aşağılanan, değersiz, önemsiz, işe yaramayan hissettirilen çocuklarda bu şemaların oluştuğunu görürüz (McGinn ve Young, 1996). Bu alanın şemaları şu şekildedir; haklılık ve yetersiz özdenetim şema boyutlarıdır.

- **Diğerleri Yönelimlilik Alanı**

Bu alana sahip olan kişiler ilişki kurmaya çalıştıkları kişilerin ilgisini ve beğenisini kazanmak için karşılarındakinin ihtiyaçlarına, beklentilerine ve isteklerine aşırı odaklıdır. Kendi ihtiyaçlarını görmeyi erteler ve hatta gündeme bile getirmekte problem yaşarlar. İnsanların ihtiyaçlarını görebilmek ve karşılayabilmek onlar için daha fazla önemlidir (Martin ve Young, 2010). Daha fazla koşullu ebeveynlik modeliyle büyümüş olan çocuklarda bu şemaların varlığından söz edilebilir. Bu ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını yerinde görebilmek ve karşılayabilmekten çok çocuklarının sosyal olarak nasıl görüldüğünü önemserler. Boyun eğicilik, onay arayıcılık, kendini fena bu alan içerisinde olan şema boyutlarıdır (Roediger, 2015).

- **Bastırılmışlık /Yüksek Standartlar Alanı**

Bastırılmışlık şema alanına sahip kişiler hissettiklerini, içgüdüsel davranışlarını ve kendileri için önemli olabilecek tercihleri bastırma eğilimi göstermektedir. Katı ve kabul edilmiş kuralları vardır. Anda kalabilme, o anın keyfini çıkarabilmeleri çok mümkün değildir. Katı kurallarından dolayı doğal ve spontan olmakta zorluk çekmektedirler (Young vd.,2009). Ailelerinin genellikle talepkar, sahip olabilecekleri sorumluluklardan çok daha katısını dayatan, mükemmeliyetçi ve beklenileni karşılamadıklarında ise cezalandırıcı oldukları görülür (Martin ve Young, 2010) Bu alandaki şema boyutları: Cezalandırıcılık, duyguları bastırma, karamsarlık ve yüksek standartlar bu şema alanı içerisinde yer almaktadır.

2.4 Şema Terapi Modeli ve Çift Terapisi

Günümüzde çift terapisi, birçok farklı ekolle birlikte gelişen ve pratikte talep gören bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Şema Terapi’ nin de son yıllarda çiftlerde kullanımı daha fazla rağbet görmekte, evlilik sürecinde ve ilişkilerde

karşılaşılan problemlerin çözümünde sık baş vurulan bir terapi yaklaşımı olmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, karşılanmamış ya da aşırı karşılanmış ihtiyaçlar sonucu oluşan şemalarımız, karşılıklı duygusal ilişkilerde tetiklenmekte, çiftler arası uyumu bozmakta ve bu durum da beraberinde beklenen çatışmaları yaratmaktadır (Tortamış, 2014).

Erken dönem uyum bozucu şemalar doğası gereği temel olarak kişilerarasıdır (Bernstein, 2005; Akt: Eken, 2018). Bireyler romantik ilişki içerisindeyken temelde ilgi ve şevkat görmek, onaylanmak, kabul edilmek isterler. Karşılıklı girilmiş bu duygusal etkileşim her zaman beklenen uyumu ve doyumunu sağlamayabilir. Şema Terapiye göre erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşamın ilk dönemlerindeki olumsuz etkileşim yapılarını yansıtmakta ve yetişkinlik döneminde ise kişilerarası problemlere neden olabilmektedir (Thimm, 2013). Bu olumsuz etkileşim yapıları akran ilişkileri ve sosyal ilişkiler üzerinde negatif bir etki yaratmakla birlikte, eş seçimi, duygusal ihtiyaçlar, hissedilen çekim ve duyguların yoğunluğu gibi faktörler, romantik ilişkileri erken dönem uyum bozucu şemaların öncelikli etki alanı haline getirmektedir.

Şema terapi kapsamında baktığımızda kişiler kendi şema boyutlarının baş etme mekanizmalarına karşılık gelen partnerlerle ilişki kurma eğilimi gösterirler. Buna şema kimyası adı verilmiştir. Örneğin; terk edilme şemasına sahip biri partneri her ne kadar ilgi, sevgi, şevkat, onay gösteriyor olsa da ilişkinin bir şekilde partneri tarafından terk edilemeye sonuçlanacağına inanır. İlişki içerisinde yaşanan olayları, diialogları, karşılaşılan problemleri çarpıtılmış şekilde yorumlar ve gerçek olmayan inançlarla ilişkiden alınabilecek doyumunu ketler. Bu türlü karşılıklı tetiklenmeler ilişkinin akışında önemli bozulmalara neden olarak boşanma ya da ilişkinin bitimine zemin hazırlar (Eşici, 2014).

Çocukluk döneminde elde edinilmiş deneyimler, sevgi, saygı, özgürlük, kendiliğindenlik gibi temel ihtiyaçların ne şekilde karşılanmış olduğu şema kimyasının yapı taşlarını oluşturmaktadır (Young vd., 2009). Ağırlıklı olarak bireyler partnerini kendi var olan şemalarına uygun olarak seçme eğilimi gösterirler ve bu durum ilişkilerde yaşam tuzakları olarak karşımıza çıkar (Yiğit, 2016). Çocukluk döneminde sahip oldukları şema baş etme sistemleri çoğu zaman ilişkilerde kaotik durumlara neden olabilmektedir. Fiziksel, cinsel ve duygusal anlamda istismara yol açan durumlar da olabilmektedir.

Şema kimyasına uygun olarak bir araya gelmiş olan çiftlerde görünürde bir uyum varken, partnerlerden birinin şemasının işlevsel duruma evrilmesiyle birlikte ilişki içerisindeki problemler artma eğilimi gösterebilir (Şahin, 2015). Erken dönem şemaların oluşumunda mizacın rolü kaçınılmazdır. Mizacın rolü ve erken dönem ihtiyaçlarının karşılanmamış olması sonucunda oluşan şemalar partnerin bu dönemde yaşamış olabilecekleri travmaları tetikleyebilmekte, olumsuz kendilik algısı yaratabilmekte ve uyum bozan işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri kullanabilmektedirler (Eken, 2018).

Şema terapi kapsamında çiftlerden her ikisinin de erken dönem karşılanmamış ihtiyaçlarıyla şemaları ilişkilendirilip anlamlandırılır ve çiftlerin baskın şema modlarını keşfetmektir. Erken dönem uyum bozucu şemaların tetikleyicileri ve bunlar sonucunda oluşmuş başa çıkma şekilleri terapi süreci boyunca çalışılır. İşlevsel olmayan erken dönem şemaları ve baskın modlar terapi süreci boyunca işlevsel tutumlara dönüştürülmesi hedeflenerek daha sağlıklı ve doyumlu ilişkiler kurmayı öğrenirler (Stevens ve Roediger, 2017).

2.5 Romantik Kıskançlık

2.5.1 Romantik kıskançlığın tanımı

Romantik Kıskançlık, bireyin ilişki içinde hak ettiği sevginin rakibi tarafından elinden alındığına ya da alınacak olmasına verdiği tepki olarak karşımıza çıkar. Literatüre baktığımızda kuramcılar kıskançlığın tanımını yapmaya çalışırken haset duygusuyla birlikte ele almışlardır. İki duygunun da birbirine benzerlikleriyle karıştırıldığı ancak kıskançlık karşısında gösterilen tepkiyle, haset karşısında gösterilen tepki farklılığı üzerinde durularak açıklanmaya çalışılmıştır (Klein, 2011).

Psikanalitik kuram içerisinde bu duyguyu açıklayan Freud; mutlu olma, üzülmeye gibi herkes tarafından yaşanabilen normal bir duygu olarak tanımlamıştır. Bireyin kıskançlık yaşamadığını iddia ettiği durumlarda bile bastırma savunma mekanizmasını kullandığını iddia eden Freud, kıskançlığı temellendirirken bunu oedipus kompleksine dayanarak anlatır (Pines, 1992; Akt: Demirtaş, 2004). Psikodinamik kurama göre kıskançlığı açıklamaya çalışanlar bu kavramla

birlikte haseti de açıklamışlardır. Hasetin iki kişilik bir duygu olduğunu ancak kıskançlıkta üçüncü bir kişinin dâhil olduğunu belirtirler (Pines, 1998).

Spielman (1971), haset ve kıskançlık duygularının farklı olduğunu vurgulamıştır. Kıskançlık hissi Spielman’a göre daha fazla nefret duygusunu içerir. Haset duygusunu tanımlarken bir kişinin sahip olduğu şeyin aynısına sahip olma arzusu yer alırken kıskançlık duygusunda ise bir şeye sahip olan kişinin artık o sahip olduğuna “sahip olmaması gerektiği arzusu” hâkimdir.

Kıskançlık yakın ilişkilerdeki en güçlü, en yoğun ve aynı zamanda da en yıpratıcı duygudur. Kıskançlık duygusunun insana getirdikleri bazen ölümle bile sonuçlanabilmektedir. Baş edilmesi zor bir duygudur ve beraberinde partneri kaybetme korkusuyla birlikte eşlik eden güvensizlik duygusu takip eder (Greenberg ve Pyszczynski, 1985).

Kıskançlık her insanın doğasında olan doğal bir duygudur ve her bireyin kıskançlığı algılaması farklılık gösterir. Kişilerin aldatılma, partneri tarafından terk edilme, başka bir partneri tercih etme ya da tamamıyla kaybetme korkusuna karşı oluşturduğu içgüdüsel bir savunma mekanizması olarak karşımıza çıkar. Kıskançlık, kişilerin değer verdikleri, bağ kurdukları ilişkilere yönelik olası tehditlere karşı sergilediği tutum ve davranışlardır. İçsel ve dışsal öğelerden oluşur. İçsel öğeler, daha çok kıskançlık hissinin duygusal boyutunu oluşturur (Demirtaş, 2004).

Bu duygusal boyutlar şu şekildedir; acı çekmek, öfkelenmek, kişi için üzülme. İçsel öğeler aynı zamanda kıskançlık duygusunun zihinsel yönlerini de içerir. Bu sebeple kişinin kendisine ve başkalarına karşı olan davranışlarını, inançlarını da içine alır. Dışsal öğeler ise daha çok kıskançlığın bir diğer aşaması olan fiziksel boyutunu ele alır. Fiziksel boyutları şöyle açıklayabiliriz, örneğin kişinin ağlaması, bağırması ve öfkelenmesi gibi. Romantik kıskançlığın ortaya çıkması için içinde bulunulan ilişkinin tetiklenmesi gerekmektedir (Pines, 1992; Barelds ve Dijkstra, 2007).

Guerrero (1998) yaptığı araştırmada romantik kıskançlık duygusunda bireylerin hangi duyguları yaşadığına ilişkin araştırma yapmıştır. Buna göre bakıldığında kıskançlıkla birlikte öfke, keder, haset, korku, arzu ve şehvet duyguları, suçluluk gibi bireyin baş etmekte zorluk çekebileceği duygular ortaya çıkar.

Sullivan (1968) da kıskançlığı açıklamaya çalışırken haset duygusunu kullanmıştır. Bu duyguyu diğerlerine ait olan bir şeye sahip olma arzusu olarak tanımlamış ve beraberinde getirdiği yetersizlik duygusundan bahsetmiştir. Bu zor duyguyla baş edebilmek için toplum içinde sahip olunan konum ve benzeri şeylere sahip olunması gerekliliği vurgulanmıştır (Mathes vd., 1985). Kıskançlık bireyin kendi benliğine ve saygısına yönelik tehdit unsurlarıyla karşılaştığında ortaya çıkmakla birlikte talihsiz duygu olarak nitelendirilmektedir (Mead, 1977).

Romantik kıskançlığı açıklayan diğer kuramlardan biri ise Sosyal Mübadele Kuramı'dır. Bu kuram çerçevesinden birçok kuramcı katkıda bulunmuştur. Bu bağlamda baktığımızda Thibaut ve Kelley (1959) 'nin Karşılıklı Bağımlılık Kuramına değinmek yerinde olur. Bu kurama göre sağlıklı olarak atfedilen ilişkiler karşılıklı bağımlılık üzerine kurulmuştur (Hovardaoğlu, 1996). Thibaut ve Kelley'e göre yakın ilişki kuran kişiler sürdürdükleri romantik ilişkilerde yüksek ödül (yani ilişkiden alınan doyum) ve karşılık olarak düşük bedel (ilişkiyi sürdürebilmek adına kişinin motivasyon kırıncıları) almayı hedeflerler. Kuram özellikle ilişkileri açıklarken ödül ve bedel arasındaki ilişkiye göre açıklamıştır.

Romantik kıskançlık kavramı her bireyde farklı anlamlar çağrıştırmaktadır. Kıskançlığı terk edilme korkusu ve hak edilen "iyi" yi kaybetmenin hissedilmesi olarak açıklayan Mullen (1990), kişilerin yaşadıkları yakın ilişkilere ışık tutabilmek amaçlı romantik kıskançlık üzerine önemli çalışmalar yapmıştır. Mullen'in yaptığı tanıma göre kıskançlığın odak noktasında sevilen kişi yer alır. İlişki içerisindeki yoğun duygular örneğin; arzular, yargılamalar, fanteziler kıskançlığı yaratan unsurlar olarak karşımıza çıkar. Sevilen kişi karşısında potansiyel başka bir rakibin varlığı tüm bu duyguları tetikleyerek kıskançlık duygularını yaratır.

Sheets ve arkadaşları (1997) romantik kıskançlıkla ilgili bir çalışma yapmıştır. Bunun sonucundan elde edilen verilere göre araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık %75'i kimi zaman karşı tarafın kıskançlık duygularını tetikleyecek davranışlarda bulunduklarını ifade etmişlerdir. Bu kıskandırma girişimleri; kendine bir başkası tarafından çiçek göndermiş gibi yapma, partnerlerin dâhil edilmediği şekilde arkadaşlarıyla program yapma, ilişkisel mesafe koyma, sahte

numaralarla kendisini başkası aramış gibi gösterme, geçmiş ilişkileri hakkında sürekli konuşmak şeklinde sıralanmıştır. İlişkilerdeki kıskançlığı ortaya çıkaran ve buna zemin hazırlayan, bireyin içinde bulunulan kültürü, içine doğulan ailenin yapısına ve çocukların yetişirken doğal olarak gözlemlemiş olduğu yakın ilişkilerin yapısına bağlı olarak değişkenlik de göstermektedir. Bireylerin bu özelliklerinin dışında doğuştan getirdikleri mizacı özelliklerin de kişiliğin belirlenmesinde önemli bir role sahiptir (Demirtaş, 2004)

2.5.2 Romantik kıskançlığın etkileri

Romantik ilişkilerdeki kıskançlık, ilişkilerde tehdit edici unsurlara karşı ilişkiyi korumak adına bireyin bir savunma mekanizması olduğunu ortaya koyan Harris (2004), bu bağlamda değerlendirme yaptığında kıskançlığın etkilerini olumlu ya da olumsuz olarak ayırmıştır. Romantik kıskançlıklar; endişeli kıskançlık, sahiplenici kıskançlık ve tetikleyici kıskançlık olmak üzere üç grupta ele alınmış bununla birlikte romantik kıskançlığın aşk ile ilgili olduğu ve tepkisel kıskançlığın olumlu bir ilişki olgusu olarak nitelendirmişlerdir (Buunk, 1997)

Yapılan bu araştırmada tepkisel kıskançlığa pozitif bir atıf yapılırken, sahiplenici kıskançlığa ise negatif bir atıf yapılmıştır. Buna ek olarak ilişkideki bağımlılık ve yakınlık arttıkça tepkisel kıskançlığın da pozitif yönlü bir seyir gösterdiği bulunmuştur. İlişki üzerindeki genel etkilerine bakıldığında ise kıskançlığın her zaman pozitif etkisinden bahsedebilmek mümkün değildir (Barelds ve Dijkstra, 2007).

Bu olumsuz duyguların kişilere ciddi oranda zarar verdiği bu alanda yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Yapılan araştırmaların sonuçlarında, partnerini bir rakibe kaptırma hissi ve yaşanacak olan terk edilme düşüncesi, yalnızlık ve özgüven kaybı, diğer durumlardaki kayıplarla kıyaslanmış ve ortada bir rakibe bağlı olarak yaşanan kayıp durumunun sonucunda oluşan öfkenin ve özgüven kaybının diğer durumlardaki kayıplarla karşılaştırıldığında en yüksek olduğu ortaya konmuştur (Hovardaoğlu, 1996). Özellikle sürekli olarak tekrar eden, özgüven yaralayan kıskançlıkların ilişkilerde iletişimi, bağlılığı ve ortak anlamın yıkılmasına yol açmaktadır. Romantik kıskançlık genellikle kişilerde yoğun bir şekilde üzüntü, nefret, tedirginlik, keder, acı, kendini suçlama, hayal

kırıklığı, utanç, kendini başka hem cinsleriyle kıyaslama gibi birçok olumsuz duyguyu beraberinde getirir (White, 1981).

2.5.3 Romantik kıskançlık durumunda verilen tepkiler

Romantik kıskançlığı başlatan sebepler kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Kıskançlık eğilimi olan kişiler için bazen bu durum, partnerinin yanından geçen hem cinsine bakmakla başlarken bazen de partnerini aldatmak gibi daha ciddi bir durumla tetiklenebilir. Genelde kıskançlık duygusunu tetikleyen bir durumun var olması beklenir ve bazı paranoid kişilik yapılanmalarının da eşlik ettiği tepkisel sonuçlara rastlanabilmektedir (White, 1981).

Bireyler olayları ve ilişkileri anlamlandırırken o zamana kadar yaşadıkları deneyimleri, içinde yetiştikleri çevrenin sosyal normlarını kendi referansları olarak kullanma eğilimi gösterirler. Romantik kıskançlık duygusunu yaşarken de durum buna benzerdir. Kişilik ve mizaç özellikleri, içinde büyüdüğü aile, sosyo-kültürel olarak etkilendiği çevre tarafından şekillenmektedir (Brennan,1997).

Kıskançlık durumunda kişiler öncelikle kognitif değerlendirmeler yapmaktadır, bu değerlendirmelere eş zamanlı olarak bazı duygusal ve bilişsel tetiklenmeler de eşlik eder. Ancak kıskançlığın yalnızca içsel süreçlerle birlikte ortaya çıkan duyguları değil aynı zamanda fiziksel olarak da ortaya çıkarılan tepkileri vardır. Kişinin durumsal tetikleyicisiyle birlikte ortaya çıkan bu durumun hem içsel (baş etmekte zorlandığı zor duygular) hem de dışsal (kişinin tepkisel bir durum olarak ortaya koyduğu) öğeleri kapsar (Guerrero, 1998).

Partnerlerin kıskançlık duygusuyla nasıl baş ettiği kişiden kişiye göre belirli ölçüde farklılık gösterir. White (1981) yaptığı araştırmada bireylerin uyarıcı bir durumla karşı karşıya kaldıklarında üç boyutlu bir süreçten geçtiklerini belirtmiştir. İlk olarak ilişkiye tehdit olabilecek birinin varlığı tespit edilir, rakibin gerçek bir tehdit olup olmadığı değerlendirilir ve son olarak bu tehdidin yaratacağı olumsuz senaryolar hakkında tahminde bulunulur.

Diğer farklı tanımlara ve bu konudaki açıklamalara bakıldığında kıskanan ve kıskanılmaktan etkilenen partner arasında doğrudan bir iletişim olmak zorunda değildir (Anderson, 2002). Romantik kıskançlık ifade edilmeyen durumlarda da

kendini gösterebilir. Romantik kıskançlık yaşayan birey bunu şu şekillerde yapabilir: eşini gizlice gözetleyerek ya da takip ederek, nerede olduğunu anlamaya yarayacak birçok iletişim yöntemini kullanarak, eşe çiçek yollayarak, eşinin duygularını manipüle etmeye yarayacak telafi mekanizmalarıyla kendini göstererek. Bu duyguyu yaşayan partner bazı zamanlarda potansiyel tehdit gördüğü kişiyle iletişime geçebilir ve kendi partnerinden uzak kalması için uyarıda bulunabilir. Bunun yanı sıra kıskançlık, fizyolojik olarak yükselmek ya da fiziksel dışavurumla kendini gösterebilir; şiddet davranışı, nesneleri fırlatma, kapıları çarpma, ses yükseltme gibi (Guerrero ve Afifi, 1999).

Feischmann (2005) yaptığı araştırmada kıskançlık durumunda verilen tepkiler incelenmiştir. Kıskançlık bazı bireyler için baş etmesi oldukça zor bir duygudur ve her bireyin bu duyguyla baş etme şekli birbirinden farklılık gösterir. Bazı durumlarda saldırganlıkla birlikte ortaya çıkabiliyorken, bazen de aşağılama, duvar örme ve eleştiri gibi baş etme şekilleriyle kendini gösterebilir. Partner bu duyguyu yaşarken geri çekilme, başka biriyle ilgilenmeye başlama, daha fazla ilgi gösterme, ilişkisinde mükemmel olmaya çalışma gibi davranışlar da ortaya koyabilir.

Kaybetme tehditi romantik kıskançlık duygusuyla birlikte ortaya çıkar ve genel olarak bakıldığında terk edilme şemasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Romantik kıskançlık ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki bağlantıyı düşünmek için pek çok neden karşımıza çıkmaktadır. Kişinin kendini sevmeye ve ilişki kurmaya değer bulması durumuyla bunun tam tersi yani yakın ilişki kuracağı herkes tarafından terk edileceği, kandırılacağı ve kötüye kullanılacağı erken dönem uyumsuz şemalarla yakından ilişkilidir (Young, 2003). Romantik kıskançlık bu ve benzeri şema boyutları için önemli bir tetikleyen duygu olabilmektedir. İlişkilerdeki bağlanma sistemini tehdit eden bir durumdur kıskançlık. Bu durumu aktive eden olgular sonucunda kişi ilişkiyi devam ettirme motivasyonu önemli derecede zarar görebilir (Guerrero ve Andersen, 1998).

Romantik ilişkilerdeki kıskançlık duygusunu araştırırken bunu büyük oranda bağlanma temelli yaklaşımlar kullanarak açıklamaya çalışmışlardır. Kişi ilişki içerisindeyken kıskançlık duygusunu hissetmeden önce mutlaka duygusal yatırım gerektiren bir ilişki içinde kendini bulur. Duygusal yatırım arttıkça

bağlanma artar, bağlanmanın artmasıyla birlikte kıskançlık duygusuna verilecek tepkiler daha yoğunlaşır (Bringle, 1991).

Duygunun yoğunluğu, ortaya çıkan baş etme mekanizması ve akabinde davranışa dönüşüp dönüşmemesini etkileyen pek çok faktör vardır. Öznel olan kıskançlık duygusuyla birlikte gösterilen tepkileri şu şekilde sırayabiliriz; özgüveni devam ettirme, partnerinin kendisi ve rakibiyle olan belirsiz ilişkisini ortadan kaldırma, ilişkisini devam ettirme, ilişkisini bir kez daha gözden geçirme, intikam hırsıyla eşitlik sağlamaya çalışmak gibi (Demirtaş, 2004).

Zihinde tekrar eden düşüncelerin sonucu olarak olumsuz bir ilişkiye devam etme; kısıtlama, sürekli kontrol etme, sahiplenme, sürekli izleme, eşin ilişkiye karşı tutumlarını tartmayı amaçlayan ölçme yöntemlerini kullanmaya çalışma, ilişkiyi sonlandırmaya yönelik yapılan blöfler, ortada rakip olarak gördüğü kişiye karşı tehdit mesajları gönderme, partnerine taciz ve şiddet içerikli mesajlar atma, partneriyle araya mesafe koyma, bu durumlardan kaçınma reddetme gibi durum ve davranışlar görülmektedir (Fleischmann vd.,2005). Her durum tetikleyicisi farklı tepki mekanizmalarını doğurabilir. Kıskançlığa verilen tepkiler yukarıda da açıklandığı gibi oldukça öznel ve kişinin mizaci yapılanması, yetiştiği aile ve sosyal olarak maruz kaldığı çevre önemli etkiye sahiptir (Pines 1992; Ben-Ze'ev, 1990).

Yapılan başka bir araştırmaya göre, kişiler partnerleriyle olan yakınlıklarını ve ilişkilerini güçlendirme, partnerlerinden güven ve sadakat işaretleri arama ve partnerini tehdit unsuru olarak gördüğü rakip ile ilişkisinden vazgeçirmeye yönelik girişimler de gösterebilirler. Bu paralel olarak çiftler kıskançlık durumunda verdikleri tepkilerini geçmişte partnerlerinin onlara karşı verdikleri tepkiler ile kıyaslamakta ya da ilişkilerinde evlilik dışı bir yakınlık yaşandığında partnerinin ona karşı nasıl davranışlarda bulunacağına karşı tahminler yürütmektedir (Fleischmann vd., 2005).

Literatürde romantik kıskançlıkla baş etme yöntemlerine bakıldığında birçok farklı veriyle karşılaşılmaktadır. Sharpsteen ve Kirkpatrick'in (1997) yaptığı çalışmada bireylerden biri romantik kıskançlık duygusunu hissettiğinde, partnerinin onunla ilgilenmediğine dair ikna etme çabası içinde bulunduğunu vurgular. Erkeklerin ve kadınların romantik kıskançlıkla baş etme eğiliminde farklılıklar görülmüştür. Erkekler partnerlerini kıskandıklarında bunu daha fazla

inkâr etme eğiliminde ya da daha fazla saldırgan bir pozisyonda bularak (Dodge, 1991), potansiyel rakiple iletişime geçerek, maddi kaynaklarını partneri için arttırarak kendini gösterirken (Guerrero, 1998), kadınların romantik kıskançlığı gösterme şekilleri daha fazla partneri ikna etmeye çalışarak (Sharpsteen, 1995), öz bakımına ve görüntüsüne daha fazla dikkat ederek (Buss ve Shackelford, 1993) ya da daha yapıcı bir iletişim tarzı benimseyerek sergilerler (Demirtaş, 2004).

Kıskançlıkla başetme konusunda Rusbult vd., (2003) yakın duygusal ilişkide problem yaşanması durumunda çıkış, konuşma, bağlılık, umursamama olmak üzere dört sonucun ortaya çıktığını vurgulamıştır. Bu araştırma (Rusbult vd., 1983) yakın ilişkilerle ilgili yapılan diğer araştırmalara öncü olmuştur. Bu konuda yapılan alanyazın çalışmalarında romantik ilişkide problem ortaya çıkması durumunda meydana gelen bu dört tepki, romantik kıskançlıkla başa çıkma yöntemleri olarak literatürde incelenmiştir (Demirtaş, 2008)

- Çıkış: Bireylerin yaşadığı romantik ilişkiyi partneri tarafından bitirmeye ya da bitirilmeye yönelmesi sırasında ortaya çıkan yıkıcı tepkiler olarak karşımıza çıkar (Polat, 2006). Üçüncü bir kişinin tehdit oluşturuyor olması bireyin öfkesini ve göstereceği tepkiyi kontrol edememesine neden olabilir.
- Umursamama: Birey ilişkisinin iyiye gitmediğinin farkında olsa bile var olan problemlerin ciddiyetini anlamaktan uzak bir tutum sergiler. İlişkiyi kurtarma gibi bir amacının olduğu görülmez ve sorunlu durumu devam ettirmek onun için problem niteliği taşımaz (Polat, 2006). İlişkiyi bitime sürükleyecek yıkıcı baş etme biçimlerinden biridir.
- Bağlılık: Birey ilişki sırasında her ne yaşarsa yaşasın ilişkiyi onarmaya ve telafi etmeye yönelik bir tavrı vardır. Yapıcı baş etme yöntemi olarak karşımıza çıkar (Polat, 2006).
- Konuşma: Birey ilişki süresi boyunca bir problemle karşılaştığında bunu partneriyle paylaşarak, duygu ve düşüncelerini aktararak çözüme ulaştırmaya çalışır (Polat, 2006).

Cecero (2004) tarafından yapılan araştırmada kopukluk/ reddedilmişlik şema alanında bulunan güvensizlik şema boyutu ve dayanıksızlık şema boyutuna

sahip olan kişilerin bağlanma türleri arasında kaçınan bağlanma stiliyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kıskançlık türleri arasında yer alan romantik kıskançlık alanyazında incelendiğinde bağlanma stilleri üzerinden açıklanmaya çalışıldığı görülür. Bu bağlamda baktığımızda bağlanma türlerinin üzerinden geçmekte fayda olacağı düşünülmektedir. Bowlby' e göre (2012);

- **Güvenli Bağlanma:** Yeni doğan bebeğin erken dönem ihtiyaçlarına bakım vereni tam anlamıyla karşılık veriyorsa ve bu büyüme aşamasında sürdürülebilir bir şekilde devam ediyorsa çocuk güvenli bağlanma stiliyle ilişkilerini diğerleriyle devam ettirebilir. Güvenli bağlanan bebekler bakım verenleri yanındayken çevreyi özgürce keşfetmeye başlar. Bakım verenleri yanlarında ayrıldığında tedirginlik yaşar ve keşfetmeyi durdurur. Bakım veren tekrar yanına geldiğinde ona tepki gösterir ve kendisini sakinleştirmesini bekler.
- **Kaygılı Bağlanma:** Kaygılı bağlanma modeline sahip bebekler bakım verenleriyle kurdukları ilişkide tutarsız davranırlar. Bu durumun sebebi bakım verenlerini ihtiyaçları bazen karşılayıp bazen de karşılamamasından kaynaklanır. Bakım veren bebekle bu ilişkiyi kurduğu için bebek de hem bakım vereniyle hem de çevresindekilerle bu şekilde ilişki kuracaktır. Bebek onun bakımında sorumlu kişiden ayrıldığında ve akabinde tekrar bir araya geldiklerinde oldukça duygularını regüle etmekte oldukça zorlanır. Bakım veren o anda desteğini vermek istese bile bunu reddeder.
- **Kaçınan Bağlanma:** Temel bakım veren kişi (önemli öteki) dünyaya yeni gelen bebekle bağ kurmayı sürekli reddettiği ve bebeğin ihtiyaçlarını zamanında görebilme durumunda uzak olması ikisi arasında nitelikli bağ kurulmasını engeller. Böylece bebek kaçınan bağlanma stili geliştirir. Kaçınan bağlanan bebekler genellikle yalnız vakit geçirmeyi tercih eder ve bakım verenlerini aramazlar. Bakım verenlerinden ayrıldıklarında rahatsız olmazlar tekrar geri döndüklerinde bağ kurmayı reddederler.

Bowlby bebeğin ilk dünyaya geldiği andan itibaren temel bakım vereniyle kurduğu ilişki hem bebeğin dünyaya ve ilişkilere karşı hissedeceği güvenlik duygusunu hem de benliğini oluşturmadaki yerini belirleyen bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Erken dönemde kurulan bu ilişki yetişkinlik döneminde kurulan ilişki dinamiklerinin mayasını oluşturmaktadır.

2.5.4 Yetişkin bağlanma stilleri

Yetişkin bağlanma stilleri pek çok araştırmacı tarafında incelenmiş bir konudur. Özellikle yakın ilişkileri inceyen araştırmacıların gündemini oluşturmuştur. Yakın ilişkilerde bağlanma ilişkilerin nasıl sürdürüleceğini belirleyen bir niteliğe sahiptir. Partnerlerin birbirlerine olan yönelimleri, güven ve bağlılıkları bu konuyla temellendirilebilir. Kişilerin kendilerini ilişki içerisinde nasıl hissettikleri, güvenlik duygusuna sahip olup olmamak gibi pek çok derinliği vardır (Bartholomew,1990).

Horowitz (1991) bağlanmayı dört grupta incelemiştir. Bu modele göre güvenli bağlanma, olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli; saplantılı bağlanma, olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modeli; kayıtsız kaçınmalı bağlanma, olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeliyle bağlanmayı açıklar. “Baskaları” olumlu modeli, başkalarının olumlu bir niyet içinde olduğuna ve gerektiğinde gereksinimlerine ulaşabilecekleri kapasiteye sahip olduğuna ilişkin varsayımı temsil eder. Yani analık temelli baktığımızda ise buradaki “başkaları” kavramı “önemli öteki” dir. Yakın ilişkilerinde destek ve yakınlık talebinde bulunabilir ve bunda tedirginlik hissetmez; “başkaları olumsuz” modeli ise; ilişki kuracağı potansiyel kişilerle ilgili olumsuz beklentiler taşıdığını bize gösterir (Güngör, 2015). Bu bağlama göre baktığımızda yetişkin bağlanma stillerini anlamak, romantik kıskançlığın bilişsel, fiziksel, ruhsal ve başa çıkma etkilerini yordamada yardım edecektir (Horowitz,1991):

- **Güvenli Bağlanma Stili:** Bu model göre değerlendirdiğimizde güvenli bağlanma stilinde sahip kişinin kendilik algısı ve kendisi dışında “başkaları” algısı olumludur. Benlik algısı olumlu olan kişi kendini sevmeye ve ilgi gösterilmeye layık bulur. Duygusal yakınlık kurmakta zorlanmazlar. Güvenli bağlanan bireyler sosyal hayatındaki ilişkilerinin

daha fazla olumlu inançlar üzerine kurulduğunu söyler. Kendilik değeri, ilişki kapasitesini kullanabilme gibi belirli boyutlarda daha yüksek olumlu puanlar almışlardır. Sosyal ilişkilerini daha doyumlu, sıcak ve güven veren olarak tanımlarlar. Yakınlık ve bağımsızlık duygusunu dengeli bir biçimde yaşarlar.

- **Saplantılı Bağlanma Stili:** Saplantılı bağlanma stiline göre bireyin kendiliğine atfettiği algı olumsuz, kendisi dışındaki herkes ile yani “başkaları” ilgili algısı olumludur (Güngör, 2015). Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilik değerlerini gerçekte olduğundan daha düşük görme eğilimine sahiptir. Başkalarıyla kuracağı ilişkileri onlar için güvensiz ve kontrol edilemeyecek alan olarak kabul ederler. Yakın ilişki kurmaya çalıştığı kişiler ve partnerleriyle tamamen yakın olmak isterler, arzu ettikleri yakınlık ve ilgiye sahip olmadıklarında da bu engellenme duygusuyla baş etmekte zorlanırlar. Bu duygunun çoğu zaman bağımlı ve iç içe geçme arzusunu da beraberinde getirdiği görülmüştür. Kendine yeterince güven duyamama oldukça belirgin özelliklerinden biridir. Terk edilmeye karşı oldukça düşük tolerans gösterirler ve bu genellikle yoğun öfke ve kıskançlık duygularını da beraberinde getirir. Bu bağlanma örüntüsü gösteren yetişkinler eşlerini idealize etme eğilimi gösterirler. Partnerlerine göre daha olumsuz benliklerinin var olduğunu düşünmektedirler ve oluşabilecek ilişkiye dair problemlerde de kendilerini suçlarlar.
- **Kaçınmacı Bağlanma Stili:** Kendilik algıları olumlu, başkalarına atfettikleri inanç ise olumsuzdur. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler için başkalarına bağımlı olmamak, diledikleri zaman hissedecekleri özgürlük hissini koruyabilmek oldukça önemlidir. Bu bireylerin oldukça yüksek özgürlük arayışları vardır. Bu özgürlük hissi çoğu zaman yakın ilişki kurmaktan onları alıkoyar. Diğer bağlanma stillerine göre duygularını daha fazla bastırma eğilimi gösterirler (Fraley vd., 2000).
- **Korkulu Kaçınmalı Bağlanma Stili:** Bu bağlanma stiline baktığımızda kişilerin hem kendilik algıları ve başkaları algısı olumsuzdur. Kendilerini ilişki kurulmaya ve güvenilir bulmaya layık görmekler (Bartholomew ve Moretti, 2002). Bu bağlanma stili güvenli bağlanma stilinin tam

karşıtıdır. Duygusal yakınlık kurmak onlar için oldukça zordur, tam anlamıyla kendilerini güvende hissetmedikleri için kendilerini rahatsız hissederler (Fraley vd., 2000). Reddedilme korkusu bu bağlanma stiline sahip olan biri için oldukça yaygın bir duygudur. Sosyal ortamlarda bulunma, ilişkiye başlama ve sürdürme konularında zorlanmaya neden olur (Solmuş, 2011).

2.5.5 Romantik kıskançlık konusu ile ilgili çalışmalar

Literatürde yakın ilişkilerde kıskançlıkla ilgili çalışmalara bakıldığında, kadın ve erkeklerdeki farklılıklara, bu duygunun yarattığı bilişsel ve fiziksel süreçlerdeki sonuçları inceleyen çalışmaların yapıldığı görülür ancak şema terapiyle ilgili yapılmış araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülür. White (1981) kıskançlığı açıklarken cinsiyete göre değil bireylerin sahip olduğu güce göre açıklamıştır. Bu açıklamaya göre güçsüz olan güçlü olanı kıskanma eğilimi gösterir. Demirtaş (2008:) yaptığı araştırmada yakın ilişkilerde kıskançlığı incelemişlerdir. Bu kıskançlığı üç gruba ayırdılar. Buna göre: bireysel, ilişkisel ve durumsal kıskançlık olarak tanımladı. Bu çalışma kapsamında diğer elde edilen bulgular da şu yöndedir; evli olan kadınlar kendilerini evli olmayanlara göre daha kıskanç atfetmişlerdir. Kıskançlık karşısında verilen tepkilerde de kadın ve erkek arasında farklılığa rastlanmıştır. Kadınların erkeklere göre daha fazla bilişsel ve fiziksel tepki verdikleri bulunmuştur.

Romantik kıskançlıkla erken dönem yaşam deneyimleri üzerinde çalışma yapmış olan araştırmacılar bu konuyu daha çok bağlanma kuramı üzerinden incelemişlerdir (Brennan ve Morris, 1997). Bu nedenle erken dönem şemalar kapsamında romantik kıskançlığı inceleyen çalışmaların kısıtlılığı nedeniyle bu bölümde daha fazla bağlanma ile ilgili verilere ver verilmiştir. Birçok araştırmacı romantik kıskançlığı açıklarken bağlanma kuramını kullanmış ve yakın ilişkilerdeki kıskançlığı kaygılı/kararsız bağlanmayla ilişkili olduğunu açıklamışlardır.

Marazziti (2010) erken dönem bağlanma ve romantik kıskançlığın alt boyutlarını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Buna göre kaçınan bağlan stiline sahip olan bireylerde kaybetme korkusu, şüphe ve her an terk edileceğine dair tetikte olma duygusu eşlik eder.

Levy ve Kelly (2010) bağlanma, cinsiyet, kıskançlık ve aldatma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmaya göre hangi bağlanma türü hangi çeşit aldatma şeklini daha fazla kıskançlıkla sonuçlandırır bunu tespit etmeye çalışmıştır. Bu araştırmaya göre güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler duygusal aldatmayı cinsel aldatmaya göre daha tehlikeli bulmuştur. Kayıtsız/kaçıngan bağlanmaya sahip olan hem kadın ve erkekler özellikle cinsel olarak aldatılma karşısında daha fazla kıskançlık tepkileri vereceğini ifade etmişlerdir. Bu araştırma değişkenlerine benzer bir araştırmada Tagler ve Gentry (2011) tarafından yapılmıştır. Bir önceki çalışmayı destekler nitelikte bulgular ortaya çıkmıştır. Güvenli bağlanan bireyler duygusal aldatmayı diğer güvensiz bağlanma stiline sahip olan kişilere göre daha fazla kaygı verici olarak bulmuşlardır.

Gunnur (2011) tarafından yapılan çalışmada romantik kıskançlığa verilen duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkileri incelenmiştir. Buna göre bireylerin sahip olduğu bağlanma stillerinin davranışsal düzeyde kıskançlığı etkileyebildiği ama bunun yanında duygusal ve bilişsel kıskançlık tarafından bakıldığında ise bağlanma stillerini yeteri kadar yordayamadığı görülmüştür. Rydell ve Bringle (2007) bağlanma stilleri ve bireylerin romantik kıskançlığa verdikleri tepkiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Daha şüpheli kıskançlık sergileyen bireylerin kaygılı/kaçıngan bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür.

Dobrenski (2001) yaptığı çalışmada duygusal yoksunluk şema boyutu, fedakarlık ve yüksek standartlar şema boyutlarının dışındaki boyutlar ve şema alanlarıyla pozitif korelasyon bulmuştur. Korelasyonun anlamlılığı şemalara göre değişiklik gösterse de karşılanmamış erken dönem ihtiyaçlarının romantik kıskançlık durumu gibi bağlanma kuralan bir ilişkide tetikleniyor olması açıklanabilir niteliktedir. Bu araştırma önemli verilere ulaşmamızı sağlamıştır. Terk edilme boyutuna, kusurluluk boyutuna, boyun eğicilik boyutuna, güvensizlik boyutuna, bağımsızlık/yetersizlik ve iç içelik boyutuna sahip olan kişilerle romantik kıskançlık eğilimi arasında korelasyon bulunmuştur. Bu şemalar romantik kıskançlığı açıklarken bazen nedensellikte temellendirmemize yarar bazen de aşırı telafi mekanizmasıyla açıklanabilir niteliktedir. Erken dönem şemaların bağlanmayla ilişkilerini vurgulayan çalışma yapmıştır (Young

vd., 2009). Bu durum literatürde incelenen çalışmalarla ilişkilendirildiğinde romantik kıskançlık ve şemalar arasında bir ilişkiden bahsedebileceğimizi düşündürür.

2.6 Aldatma

2.6.1 Aldatmanın tanımı

Aldatma; duygusal bir aktarımın olduğu karşılıklı bir ilişkide partnerlerden birinin diğerini farklı bir bireyle duygusal ya da fiziksel yakınlığını ihlal etmesiyle ortaya çıkar (Drigotas ve Barta, 2001). Aile kökeni, yetiştiği kültür, mizaci aktarım, içinde bulunulan sosyal çevre buna etki eden birçok neden vardır (Weeks, 2003).

Fricker (2006) yaptığı tanıma göre aldatma, partnerlerden birinin diğerini duygusal, cinsel ya da romantik biçimde başka bir kişiyle kurduğu yakınlık sonrası kendi ilişkisindeki güven ve birliğin zedelenmesi olarak yorumlamıştır. Bazı araştırmacılar aldatmanın tanımını yaparken sadece fiziksel öğeleri kullanmış bazıları da daha kapsayıcı olmaya çalışarak fiziksel, duygusal yakınlığı da dahil etmiştir (Allen, 2004).

Aldatmanın tanımı yapılmaya çalışılırken birçok literatür kaynağında ilişki dışında yaşanan yakın ilişki (duygusal, cinsel ya da duygusal ve cinsel), evlilik dışı ilişki, ihanet gibi ifadelerle anlatılmaya çalışıldığı görülmüştür. Aldatma ilişki içerisindeki bağlılığın ve birliğin bozulduğu anlamına gelir. İki kişilik güven ilişkisi içerisinde var olan ilişki, başka bir üçüncü kişinin ruhsal ya da fiziksel varlığının dâhil olmasıyla birlikte sona erer. Bu sadece ilişkinin bitişi anlamında değil güven duygusunun ortadan kalkması anlamında da kullanılır (Gottman,2019)

2.6.2 Aldatmanın sınıflandırılması

Literatürü taradığımızda aldatmanın sınıflandırılmasının çok farklı şekillerde yapıldığını görürüz. Bu sınıflandırmalar özellikle kişileri tetikleyenler, ilişkilerindeki doyum ve hassasiyetler, güdüleyici motivasyon etkenleri ve kimlik yapılanmaları rol oynar. Aynı zamanda cinsel ilişki miktarı, ilişkideki karşılıklı duygusal aktarım, partnerlerden birinin ya da her ikisinin de ilişkisinin

olması, cinsel yönelimleri ve aldatma süreci olarak altı temel ölçütten bahsedilir (Weeks vd., 2003).

Thompson (1983) yaptığı incelemede duygusal ilişkilerde aldatmayı şu şekilde incelemiştir: ilk olarak duygusal aldatma, ikinci olarak cinsel aldatma ve son olarak hem cinsel hem duygusal aldatma. Solomon ve Teagno (2011) aldatma sürecinin oluşumu ayırtırmak için üç grup kategorize etmiştir. Bunlar yalnızlıkla tetiklenip ortaya çıkan aldatmalar, korkuya ve öfkeye bağlı olarak ortaya çıkan aldatmalar olarak ifade etmiştir. Yalnızlığa bağlı olarak ortaya çıkan aldatma türünde yalnızlık hissi uzaklaşmayı da beraberinde getirir ve partner kendini daha güvende ve daha sıcak bir bağlanma kurabileceği başka birine yönelme durumunda kendini bulabilir. Korkuya bağlı bağlanma türüne bakıldığında partnerlerden biri bağ kurma hamlelerini tedirginlik ve endişenin hâkim olduğu duygu durumuyla sağlık bir şekilde gerçekleştiremez ve beraberinde değersizlik hissine sahip olarak aldatmaya yönelebilir. Öfkeye bağlı aldatma tipinde ise partnerlerden birinde bu duygu hâkimse, öfke duygusunun kaynaklarını partneriyle paylaşmadığı sürece bu durum intikam alma duygusuna dönüşerek aldatmayla sonuçlanabilir.

Lawson (1988) yaptığı araştırmada ilişkilerdeki aldatmayı; geleneksel, rekreasyonel ve paralel aldatma olarak ayırmıştır. Bu gruplamaya göre geleneksel aldatmada partnerlerden biri aldatıldığının farkında değildir ve bu durum aldatılan kişi için tehdit edici bir durumdur. Rekreasyonel aldatma türünde eşler birbirinin onayını alarak karşılıklı aktif aldatma eylemini gerçekleştirir. Bu sebeple açık ilişki özellikleri taşımaktadır. Paralel aldatma, kişilerin partnerleri tarafından aldatıldığını biliyor olması ve bunu üstü kapalı bir şekilde onaylaması durumudur. Paralel aldatma türünde bazı durumlarda eşlerin her ikisi de aldatabilmektedir.

Levine (1998) yapmış olduğu çalışmada duygusal ilişkilerdeki aldatmayı dörde ayırmıştır; aşk ilişkisi olarak, sadece cinsellik yaşanarak, idare ederek aldatma ve son olarak hayali eş seks aldatması olarak incelenir. Aşk ilişkisi iki kişi arasında duygusal bir bağ ile başlayıp cinsel birliktelik ile devam eden bir süreçtir. Sadece cinsellik ise duygusal olarak bir bağ olmadan kurulan cinsel birlikteliği kapsar. Üçüncü olarak idare etme, partnerlerden birinin daha iyi birini bulana kadar başka biriyle sürdüğü cinsel birlikteliği tanımlar. Son olarak

hayali eş seksî, teknolojiyi kullanarak mastürbasyon, başka birinin cinsel olarak tahrik edici resim ve videolarını izlemek gibi farklı biçimlerde karşımıza çıkabilir.

Aldatmaların sınıflandırılmasında çoğunlukla ilişkilere üçüncü bir kişinin dâhil olmasının temel alındığı ifade eden Streaan (1976), aldatmayı tanımlarken bunu psikanalitik bakış açısını kullanarak yapmıştır. Bunlardan ilki süper egoya karşı verilen savaş olarak açıklamıştır. Süper egonun istekleri partnere aktararak, partner ahlakın simgesi haline dönüştürülür. Bu durumda aldatma, karşı tarafın gücünün bilinç dışı kırıldığı aldatma sürecine dönüşür. Kişinin bilinçdışında partneri güven ve bakım veren tüm güçlü ebeveyn rolündedir. Bu nedenle kişi, partneriyle birlikte olduğunda kendini suçlu hissederek, aldattığı kişiyi gerçek sevgi nesnesi olarak algılar.

Subotnik (2007) aldatmayı dört grupta incelemiştir. İlki aldatmalar serisidir. Subotnik'e göre bu aldatma türü uzun süreli evliliklerde gerçekleşen, duygusal bir bağ gerektirmeden oluşmuş "tek gecelik cinsel ilişkiler" dir. İkinci ise "romantik aşk aldatması" dır. Bu türde kişi cinsel bir deneyim yaşamadan duygusal olarak bir bağ kurar ve yoğun duygular yaşar. Üçüncü tür ise "kaçamak" adını vermiştir. Bu aldatma türünde yaşanan birliktelik uzun süreli olmasına rağmen duygusal aktarım ve ikili arasında oluşan bağ oldukça zayıftır. Tanımladığı son kategori ise "uzun süreli aldatma" dır. Bu yapan partner yaşadığı duygu karışıklığından dolayı uzun süreli bağ kurmaya devam eder.

2.6.3 Aldatmanın risk faktörleri

Partnerlerin ilişkileri süresince aldatmaya girişimleri ya aldatma konusundaki yatkınlıklarını bilmek, aldatmanın risk faktörlerini aydınlatabilmemiz için gereklidir. Aldatma ilişkilerde bir savunma mekanizması olarak karşımıza çıkabileceği gibi iyi giden ilişkilerde de kendini gösterebilmektedir. Aldatmanın risk faktörleri üzerine yapılmış pek çok araştırma vardır. Previti ve Almato (2004) göre aldatmanın nedeni ilişki doyumsuzluğudur.

Thompson (1983) yaptığı çalışmaya göre aldatmanın risk faktörleri şöyle sıralanmıştır; ilişki içinde yalnızlık duygusunun baskın olması, duygusal özgürlük ihtiyacı, yabancılaşma, partnerlerden birinin çevresinde bu türlü

benzer aldatmaların varlığı, cinsellik ve aşkı birbirinden ayırt etme gibi pek çok sebepten dolayı ilişki içerisinde aldatma yaşanabilir.

Glass ve Wright (1985) kadın ve erkeklerin evliliklerinde aldatma eğilimini ölçen bir araştırma yapmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre kadınlardaki aldatma eğilimi ilişkilerinde hissettikleri yalnızlık duygusu ve duygusal olarak tatmin olamamakla ilgili olduğu görülmüştür. Yine aynı araştırmada kadınların partnerlerini aldatmalarındaki motivasyonlarında “duygusal doyum” çok belirleyici iken erkekler de ise evliliklerindeki “cinsel doyumsuzluk” aldatmanın en temel tetikleyicilerinden biri olarak bulunmuştur.

Birçok araştırmanın ortak sonucu olarak şunu söyleyebiliriz: evlilikteki doyum ve ilişkiye ait ortak anlamın varlığından bahsedebiliyorsak, aldatma eğiliminin de tehdit ediciliği azalır. Whisman (2007) yaptığı araştırmada cinsel aldatmanın önemli yordayıcısını nörotik kişilik yapısı, kişinin dini inancı, hamilelik sürecidir. Bu araştırmayı destekleyen bir diğer araştırmaya bakıldığında ise yüksek dürtüsellikçe sahip olan bireyler, bu yöndeki arzusunun getirebileceği bir fırsata karşı koyamamayı, çıkabilecek cinsel fırsatları değerlendirme potansiyelinin artabileceğini bize gösterir (Buss ve Shackelford, 1997).

Aldatma eğilimi cinsiyete göre incelendiğinde aralarındaki eşitsizliği açıklayan en önemli yordayıcılardan biri tarihsel süreçte erkeğin kadına göre daha fazla iş hayatında yer alması ve daha fazla sosyal uyaran içerisinde bulunmasıdır bunun zıttı olarak son yıllarda aynı konuda yapılmış araştırma sonuçlarında bulgular değişmiştir. Atkins (2001) yaptığı çalışmada kadının iş hayatında ve sosyal hayatta bulunurluluğu daha fazla olması dolayısıyla cinsiyetin aldatmayı yordayıcılığının azaldığını bulmuştur.

2.6.4 Aldatmanın sonuçları

Romantik ilişkiler karşılıklı güven ve bağlanma temeline dayanır. Bağlanmanın olduğu romantik ilişkilerde aldatmanın gerçekleşiyor olması ilişkiyi sağlıklı sürdürmeye yarayan bağlılık ve güven yapı taşlarını yıkar ya da önemli sayılacak derecede zarar verir (Hatamy vd., 2011) Aldatma yaşanan birçok ilişki sürmeye devam ediyorken bazıları ise travmatik şekilde son bulur. Aldatmayı yaşayan partner, travma sonrası stres bozukluğu yaşayarak ilişkiyi devam ettirme durumu da söz konusu olabilmektedir. Bu durumda ilişki sürmekte olsa

bile aldatmayı yaşayan partner için en ufak bir travma tetikleyicisinde başa dönmek kaçınılmaz olabilmektedir. Her aldatma her zaman boşanmayla sonuçlanmayabilir (Levine, 2005).

Lusterman (1998) yaptığı araştırmada parnerler aldatıldığını öğrendiklerinde verdikleri tepkilerin farklılık göstereceğini belirtmiştir. Bu tepkiler; şiddetli fiziksel saldırı, somatik belirtilerle dışa vurma eğilimi şeklinde olabilir. İshal, kusma, belirle kas bölgelerinin kasılması, sesin bağırmaktan kısılması, eşyaları fırlatma, eşe fiziksel saldırı olarak birçok tepkiyle kendini gösterir. Bu fiziksel tepkileri yanında depresif duygu durumun ağır basması, ilişkiye dair umudun kalmama hissi, ilişkinin artık bittiğine inanmak gibi duygusal belirtilerle de kendini gösterirler. Bazı bireyler yaşadıkları aldatılmışlık duygusunun dışavurumunu engellemeye de çalışabilir (Lusterman, 1998).

Yapılan pek çok araştırma aldatmayı cinsiyet değişkeni üzerinden incelenmiştir. Kadınlar ve erkeklerle yapılan bu araştırma aldatma yaşayan partnerlerde ağırlıklı olarak travma sonrası stres bozukluğu, depresif duygu durumu hatta ilerleyen durumlarda depresyon, ajidite, öfke kontrol problemi ve birçok somatik belirti ortaya çıktığını göstermiştir (Goetz ve Shackelford, 2009).

Aldatma, tıpkı romantik kıskançlık duygusunda gördüğümüze benzer sonuçlar gibi öznel durumlar yaratır. Bazı durumlarda aldatılan partner şiddete eğilim gösteren, ajidite halinde olan bir duygu durum sergilerken diğer yandan kayıtsız kalan ya da ilişkiyi direk bitirmeye sürükleyen tutum içerisinde de olabilir. Yakın ilişkilerde aldatma yaşamak, yüksek oranla beraberinde kaygı, utanç, haset, öfke, nefret gibi pek çok zor duygunun da birey tarafından hissedilmesinde rol oynar. Benzer şekilde terk edilme acısı, ayrılık kaygısı, sevdiği birinin hayatından çıkma ihtimaline karşı göstereceği keder de beraberinde hissedilen duygular olduğu görülebilir (Levine, 2005).

Aldatma pek çok insan için oldukça travmatik sonuçlar doğurabilir. Aldatmayı yaşayan partnerler bu etkiyi telafi edip ilişkiye devam etme kararı alabilir, ilişki içinde kalıp bu problem aşılmamış halde kalabilir. Aldatmanın etkisi uzun yıllar geçmesine rağmen karşı tarafın en ufak bir güvensizlik sinyalinde önemli bir tetikleyici haline dönüşebilir. Aldatmanın yaşandığı ilişkilerde, ilişkiye dair en önemli yapıtaşlarından bağlılık ve güven alanına zarar gelir. Bağlılık ve güven çiftlerin birbirleri için “ihtiyaç duyduğumda benim için orda ve benim için

var”ın karşılığı olarak vardır. Aldatma ile birlikte ilişkinin bu kısmı dağılmış haldedir (Gottman, 2019).

Aldatmanın aldatılan partner tarafından öğrenilme süreci ilişki üzerinde önemli rol oynar (Afifi, 2001). Fiziksel yakınlaşma anını yakalama, sosyal medya üzerinden flörtleşirken yakalama, üçüncü kişinin şahit olduğu bir aldatma sürecinin duyurulması gibi. İlişkiye en az zarar veren öğrenme şeklinin partnerin kendi ağzından yaptığı açıklama olduğu görülmüştür. Levin (1998) yaptığı araştırmaya göre; ilişkiye en az zarar veren yani en az bitirici etkiye sahip olan durumun partnerin bunu eşine açıklaması yer alırken, en çok ilişkileri kaotik bir şekilde bitime zorlayan neden ise aldatma öğrenildikten sonra bunun üçüncü kişiler tarafından da öğrenilmesidir.

Çocuklu ailelerde aldatma vakası yaşanması durumunda bu çok yönlü bir etkiye sahiptir. Ebeveynler bu süreci onlardan uzak yönetmeye çalışsalar da özellikle aldatılmış olan partner zorlu duygularla baş etme zorunda kalacağından ebeveynlikle ilgili, evin sorumlulukları ve çocukların rutinlerini devam ettirebilme konusunda zorluk yaşar. Çocuklar değişen düzen ve duygu akışını fark ederek tepki gösterebilir ya da beklenmeyen şekilde davranışlara yansımış halde karşımıza çıkabilir. Özellikle bu duruma maruz kalan çocuklarda utanç ve kayıp duygularının bir arada yaşandığı görülmüştür (Blow, 2005).

2.6.5 Aldatma ile ilgili çalışmalar

Son yıllarda aldatma problemiyle çift terapisine başvuran çiftlerin sayısında önemli artış görülmektedir. Bununla birlikte aldatmayla ilgili yapılmış araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu konuda literatür tarandığında yeterli kadar aydınlatılmış bir kavram olarak karşımıza çıkmamaktadır (Kantarcı, 2009). Aldatma çalışmanın önemli zorlukları arasında bu konunun partnerler için özel, gizli ve mahrem kalması gerekliliği üzerinde durulmuştur. Bu durum aldatmanın yer aldığı araştırmalarda yöntemsel sorun teşkil etmektedir (Blow ve Hartnett, 2005). Aldatmayla ilgili en çok yapılmış araştırma özellikle cinsiyet değişkeninin aldatma üzerindeki etkisinin yordandığı yönündedir.

Aldatma konusu çiftlerin önemli gündemlerinden birini oluşturur. Mahrem bir konu olması dolayısıyla bu konuda yapılan çalışmalarda özellikle ölçme yöntemlerinin güvenli ve özgür bir şekilde cevaplanması kısmında problem

yaşandığı görülmektedir. Bu tarz yöntemlerle ölçülmeye çalışılan aldatma eğilimi objektif bilginin ölçülmesini engellemektedir (Atkins vd., 2001).

Yapılan birçok araştırmada ortaya çıkan ortak sonuç şu şekildedir: Erkekler cinsel aldatmaya kadınlara göre daha fazla eğilim gösterirken, kadınların duygusal aldatma eğilimleri erkeklere göre daha yüksek olarak bulunmuştur (Thompson, 1983; Atkins vd., 2001). Erkekler partnerleri tarafından cinsel olarak aldatılmaktan korkarken, kadınlar ise partnerlerinin duygusal yakınlık kurma ihtimalinde tedirgin olurlar. Yaşlara göre incelendiğinde ise 40 yaş altı gruplarda aldatma oranının cinsiyete göre belirgin farklılık göstermediği görülmüştür (Polat, 2006). Partnerlerin aldatmayı tanımlama şekliyle, kendi aldatmalarının şekli arasında bir paralellik görülmüştür. Hem kadınlar hem erkekler kendilerinin hassas oldukları şekilde partnerlerini aldatma eğilimlerinin olduğu görülmüştür. Ancak bunun nedenini kanıtlayabilecek yeterli veriye ulaşılamamıştır (Treger ve Sprecher, 2011).

Aldatmanın erken dönem yaşantılarıyla ilişkili olabileceğini düşünen araştırmalar özellikle partnerlerin bağlanma stilleriyle aldatma eğilimi arasındaki ilişkileri çalışmışlardır (Hatamy vd., 2011). Erken dönem uyumsuz şemalarla bağlanma ilişkileri incelenmiş ve aldatma eğilimleri yordanmıştır. Fricker'in (2006) yaptığı araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kaygılı ve güvenli bağlanmaları olan partnerlere kıyasla kaçınan bağlanan partnerlerin aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Ancak Çavuşoğlu (2011) evli kişilerde bağlanma stilleri üzerine yaptığı araştırmada yakın ilişkilerdeki çiftlerin aldatmaya yönelik gösterdikleri tutum ile sahip oldukları bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Treger ve Sprecher (2011) yaptığı araştırmada aldatma çeşitlerine gösterilen tepkiyle bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bireylerin hangi aldatma türünü daha stresli olduğunu sahip olunan bağlanma türlerine yorumlamışlardır. Saplantılı bağlanan erkekler diğer hemcinslerine göre duygusal aldatmayı daha fazla stres verici olarak bulduklarını söylemişlerdir. Kadınlarda ise durum tam tersi olarak görülmüştür. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan kadınlar ise cinsel olarak aldatılmayı daha fazla stres verici olarak yorumlamışlardır.

Araştırmalara bakıldığında aldatmanın bağlanma temelli yapılmış araştırmalarla açıklanabildiği görülmektedir ancak şema temelli yapılmış araştırmalarda bu konuda yeterli bilgi bulunamamıştır. Bu durumun en büyük nedenlerinden biri şema terapisinin bireysel terapilere göre çift terapilerinde daha az kullanılıyor olmasından kaynaklıdır. Young ve Klosko (2003) yaptığı bir araştırmada aldatma ve bağlanma arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. şemalar, alanlar ve aldatma eğilimi arasında bir ilişkinin varlığından gelecek dönemlerde bahsedecek pek çok araştırma kaynağına sahip olabiliriz.



3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma istatistik yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli baz alınarak yapılmıştır. Olaylar, durumlar, olguların oldukları gibi incelenmesi ve elde edilen bulguların da buna uygun olarak ortaya konulmasını ilişkisel tarama modelinin temel hedefidir. İlişkisel tarama modeli bu grup içinde yer alır ve iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim özelliğini belirlemeye yarar. Değişkenlerin birlikte değişip değişmediğine ve eğer bir değişim varsa bunun nasıl olduğunu saptamayı amaçlar.

3.2 Örneklem

Bu çalışmada yer verilen örneklem Türkiye’de yaşayan 18 yaş üzeri bireyler arasından basit seçkisiz yöntemle belirlenen 387 kişiden oluşmaktadır. %73.9’u kadın katılımcılardan, %26.1’i erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Bu sayıya ulaşmak için kullanılan formların online formatları Google Forms aracılığıyla gönüllülük esasına dayanarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmanın amacı ve araştırmaya dair amaç katılımcılarla paylaşılmıştır. 387 kişiden alınan verilerin 345’i geçerli olarak kabul edilmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Aldatmaya eğilimi ölçeği (AEÖ)

Romantik ilişkilerde aldatma şu şekilde tanımlanır: ilişki içerisindeyken diğer partnerin haberi olmadan farklı bir bireyle duygusal, cinsel ya da hem duygusal hem de cinsel olarak birlikteliğidir (Hall ve Fincham, 2006). İlişki yaşayan bireylerin aldatma eğilimini tespit etmek amaçlı Polat (2006) tarafından geliştirmiştir. Ölçeğin amacı bireylerin ilişki içerisindeyken partnerlerini aldatma olasılıklarını bize göstermektedir. Toplamda 30 maddeden oluşur. İki bölümde incelenebilir. İlk olarak ölçekte yer alan 18 madde olumlu yani pozitif

davranışların değerlendirilmesi için oluşturulmuştur. Diğer taraftan kalan 12 madde ise olumsuz yani negatif davranışları yordayabilmek amaçlı oluşturulmuştur (Polat, 2016). Ölçeğin maddelerine bakıldığında 5'li likert tipi bir ölçek olduğu görülmektedir. Maddeler şöyledir: 'Tamamen Katılıyorum', 'Katılıyorum', 'Kararsızım', 'Katılmıyorum' ve 'Kesinlikle Katılmıyorum'. Ölçeği dolduran bireyler okudukları cümleyi kendilerine uygun bulmaları durumunda pozitif eğilimli yani 5 ve 5'e doğru bir yönde ya da tam tersi kendilerine uygun olmama durumunda ise 1 ve 1'e doğru işaretleme yapmaları istenmektedir. Negatif maddeleri şu şekilde sırayabiliriz: 4, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 20, 23, 27 ve 28. Bu maddeler cevaplandırılırken ölçekte yer alan diğer 18 maddeye göre ters puanlama yapılır. Değerlendirmeden alınan en düşük skor 30 iken, en yüksek skor ise 150 olduğu görülür. Ölçek sonunda ortaya çıkan puanın yüksek olması bireyin aldatma eğiliminin ne boyutta olduğunu bize verir (Polat, 2016). AEÖ'nün Cronbach α değeri 0.95'tir. Tekrar test yapıldığında ise bu değer 0.84 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar iç tutarlılığının yüksek olduğunu bize göstermektedir. AEÖ araştırmanın sonunda EK bölümde yer almaktadır.

3.3.2 Romantik kıskançlık ölçeği (RKÖ)

Romantik Kıskançlık ölçeği kıskançlığın farklı boyutlarını ölçmek amaçlı Pines ve Aronson tarafından 1983'te geliştirilmiştir. Romantik Kıskançlık Ölçeği 5 farklı alt boyutla değerlendirme imkânı sunmaktadır. Bu alt maddeler şunlardır: Kıskançlığı tetikleyen durumların tespiti, kıskançlık hissedilmesi durumunda partlerin verdiği tepkiler, kıskançlık anında başa çıkma yöntemleri, kıskançlığın sonucundaki etkiler ve kıskançlığı yarattığı düşünülen nedenler olarak sıralanır. Bu ölçeğin toplamda 129 maddesi vardır. Yedili likert tipi bir ölçektir. 1 puanı 'hiç', 7 puanı ise 'çok' olarak değer görür. Bu ölçeğin Türkçe 'ye uyanlaması Demirtaş (2004) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa .92 olarak bulunmuştur. Orijinal kaynaktaki Cronbach alfa katsayısı 0.95'tir. İç tutarlılığı yüksek olan bir ölçektir. Erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olan bireylerin romantik kıskançlık eğilimleri ve verdikleri tepkileri yordayabilmek için bu ölçek uygun bulunmuştur. Ölçek oldukça uzun olduğu için katılımcıların testi bitirme süresi uzamış ve bu anlamdan zorluk yaşanmıştır. Sınırlılıklar bölümünde detayları bahsedilecektir.

3.3.3 Demografik bilgi formu

Demografik Bilgi Formu ile araştırmaya katılan katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, ilişki durumu, mesleği, zararlı madde kullanımı gibi kişisel bilgilere ilişkin veri toplanması hedeflenmiştir.

3.3.4 Young şema ölçeği- kısa form 3

Araştırmanın değişkenlerinden biri erken dönem uyumsuz şemalardır. Erken dönemde temel ihtiyaçların karşılanmamasıyla birlikte oluşan şemaların tespit edilmesi için Young Şema Ölçeği (YSÖ-KF3) kullanılmıştır. Oluşturulduğu dildeki adı Young Schema Questionnaire YSQSF3 olarak literatüre geçmiştir. İlk oluşturulduğu zaman ölçek 16 şema boyutu ve 205 alt maddeden oluşuyordu (Young ve ark., 2003). Bundan bir yıl sonraki dönemde Cecero ve ark (2004) yapmış oldukları çalışmayla 15 şema boyutu ve bu boyutları tespit etmede kullanılan 75 maddeden oluşan kısa form haline getirildi. Literatürdeki adı YSQ-SF (Short Form 2) olarak geçer. Young (2004), onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık şema boyutlarını ekleyerek ölçeğin günümüzde kullanıldığı formatı yaratmıştır. Young Şema Ölçeği Kısa Form- 3 (YSQ-SF3) olarak adlandırılır.

YŞÖ'nün son formunda 5 şema alanı ve 18 şema boyutunu görmektedir. Toplamda 90 maddedir. Ölçeği oluşturan maddeler 6'lı likert tip olarak oluşturulmuştur. 1 değeri "Benim için tamamıyla yanlış", 2 değeri "Benim için büyük ölçüde yanlış", 3 değeri "Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla", 4 değeri "Benim için orta derecede doğru", 5 değeri "Benim için çoğunlukla doğru", 6 değeri "Beni mükemmel şekilde tanımlıyor" olarak görünür.

Kesme puanı belirlenmemekle birlikte yüksek puanlar şemaların ne kadar güçlü olduğunu anlatır. Kısa formun ilk Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını Soygüt (2009) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma yapılırken üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemden yararlanılmıştır. Young'ın da bulunduğu gibi 5 alanın varlığı bulunmuş ancak yorumlanabilir 14 şema boyutuna ulaşılabilmektedir. Ulaşılan şema alanları Zedelenmiş Özerklik / Otonomi, Kopukluk / Reddedilmişlik, Yüksek Standartlar, Diğer Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar olmak üzere 5 alandır.

Testteki madde sayılarının yerleri değişmiş ancak soru sayısı 90 olarak kalmıştır. şema boyutları 14 olarak kategorize edilmiştir. Duygusal Yoksunluk boyutu 1-19-37-55 ve 73. maddelerden oluşur. Başarısızlık şema boyutu 6-24-33-42-60 ve 78. maddelerden oluşur. Karamsarlık boyutu 8-17-26-35 ve 80. maddelerden oluşur. Güvensizlik boyutu 3-4-40-57-58-75. ve 76. maddelerden oluşur. Duyguları Bastırma boyutu 12-30-48-66. ve 84. maddelerden oluşmaktadır. Onay Arayıcılık 16-34-52-56-70. ve 88. maddelerinden oluşur. İç İelik boyutu 7-9-10-25-63-64-79-81. ve 82. maddelerden oluşur. Yetersiz Özdenetim boyutu 15-22-32-50-51-68. ve 69. maddelerden oluşur. Fedakârlık boyutu 11-29-47-65. ve 83. maddeden oluşur. Terk Edilme boyutu 2-20-28-38. ve 74. maddeden oluşur. Cezalandırıcılık boyutu 18-49-53-54-72. Ve 89. maddelerden oluşur. Kusurluluk boyutu 23- 41-43-59-77. ve 90. maddelerden oluşur. Dayanıksızlık boyutu 21-39-44-62. ve 71. maddeden oluşur. Yüksek Standartlar boyutu 13-14. ve 31. maddeden oluşur.

Soygüt vd. (2009) yaptıkları güvenirlik ve geçerlik araştırmasında şema boyutları açısından bakıldığında r değeri 0.66 - 0.82 arasında, şema alanları açısından bakıldığında ise r değeri 0.66 - 0.83 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık değerlerine bakıldığında ise şema boyutları için 0.63 - 0.80, şema alanları için ise 0.53 - 0.81 arasında farklılık gösterdiği görölmüştür. Bu yapılan çalışmada ölçeğin kısa formu yani son güncel hali kullanılmıştır. 5 şema alanı ve 14 şema boyutu tablo 1’de eklenmiştir. Young şema Ölçeği ise ektedir.

3.4 Verilerin toplanması

Google Forms üzerinden envanterleri dolduran katılımcılardan araştırmaya dair veriler toplanmıştır. Covid-19 koşulları ile yaşanan sosyal değişkenler dolayısıyla katılımcılar formlarını sadece online ortamda ve gönüllölük esas alınarak doldurulmuştur. Basit seçkisiz yöntem kullanılarak 387 katılımcıya ulaşılmış, 345 katılımcının anketi geçerli kabul edilmiştir. Demografik Form, Young şema Ölçeği Kısa Form- 3 (YşÖ-KF3), Romantik Kıskançlık Ölçeği (RKÖ), Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ) verilerin toplanmasındaki ölçeklerdir. Ölçeklerin doldurulma süresi 20-30 dakika arasında bireysel farklılık göstermiştir.

3.5 Veri Analizi

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde istatistiksel analiz programı olan SPSS 25 programı kullanılarak değerlendirme sağlanmıştır. İlk aşamada normallik testine ihtiyaç duyulmuş ve bunun sonucunda ulaşılan değerlerle basıklık-çarpıklık sonuçlarına ulaşılmıştır. Değerlendirmelerin sonuçlarından elde edilen bulgular -2, +2 değerleri arasında sonuçlanmış olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiğini düşünebiliriz (George ve Mallery, 2010). Yapılan tüm değerlendirmeler sonucunda elde edilen verilere ait basıklık ve çarpıklık değerleri aşağıdaki tablolardan ulaşılabilir.

Çizelge 3.1: Young Şema Ölçeği, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basık Değerleri

	<i>N</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Duygusal Yoksunluk	345	1 .438	1 .900
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	345	0 .620	0 .009
Kusurluluk	345	1 .447	1 .892
Duyguları Bastırma	345	0 .516	-0 .300
İç içe Geçme/Bağımlılık	345	1 .138	0 .992
Terk Edilme	345	0 .973	0 .279
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	345	0 .598	-0 .166
Başarısızlık	345	1 .149	0 .953
Karamsarlık	345	0 .605	-0 .481
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	345	0 .197	-0 .452
Kendini Feda	345	0 .251	-0 .458
Cezalandırılma	345	0 .173	-0 .259
Yüksek Standartlar	345	0 .327	-0 .765
Onay Arayıcılık	345	-0 .175	-0 .451
Aldatma Eğilimi Ölçeği	345	0 .762	0 .113
Fiziksel	345	0 .917	0 .264
Duygusal	345	0 .383	-0 .827
Bilişsel	345	0 .352	-0 .365
Konuşma	345	0 .182	-0 .677
Çıkış	345	0 .961	1 .136
Bağlılık	345	0 .651	-0 .088
Umursamama	345	1 .513	1 .992
Yetersizlik Duygusu	345	0 .389	-0 .583
Kaybetme Korkusu	345	0 .097	-0 .938

Yukarıdaki bilgilere bakıldığında, değerlendirme sonucunda ulaşılan veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametrik testlerle değerlendirme yapılması amaçlanmıştır. T- testin uygulama amacına baktığımızda birbirinden bağımsız iki farklı grup değişkeninin arasındaki farkın analizi amacıyla kullanılır. Pearson Korelasyon testi ise minimum iki olmak koşuluysa daha fazla

değişkenin arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlı kullanılır. Çoklu doğrusal regresyon testi ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü bize verir. Bu doğrultuda bakıldığında bu araştırmada T-testi, Pearson Korelasyon Testi ve Çoklu Regresyon Testi uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Sosyodemografik bilgiler kapsamında toplanan bilgilerle bu kısımdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	255	73.9
	Erkek	90	26.1
	Toplam	345	100.0
Eğitim süresi	İlkokul mezunu	9	2.6
	Ortaokul mezunu	15	4.3
	Lise mezunu	87	25.2
	Üniversite mezunu	214	62.0
	Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri	20	5.8
	Toplam	345	100.0
Çalışma durumu	Çalışmıyorum	181	52.5
	Çalışıyorum	164	47.5
	Toplam	345	100.0
Medeni durumu	Evli	130	37.7
	Bekar	208	60.3
	Diğer	6	1.7
	Toplam	344	99.7
Kayıp		1	0.3
Toplam		345	100.0
Zararlı madde kullanımınız var mı? (Sigara, Alkol vs.)	Hayır	149	43.2
	Evet	190	55.1
	Toplam	339	98.3
Kayıp		6	1.7
Toplam		345	100.0

Ölçekleri dolduran katılımcıların %73.9'u kadın, %26.1'i erkek, %2.6'sı ilkokul mezunu, %4.3'ü ortaokul mezunu, %25.2'si lise mezunu, %62'si üniversite mezunu, %5.8'i yüksek lisans (uzman) ve üzeri, %52.5'i herhangi bir işte çalışmıyor, %47.5'i bir işte çalışıyor, %37.7'si evli, %60.3'ü bekar, %1.7'si

diğer, %43.2'si zararlı madde (sigara, alkol vs.) kullanmıyor, %55.1'i zararlı madde (sigara, alkol vs.) kullanıyor.

Çizelge 4.2: Katılımcıların Kaçınıcı Kardeş Olduğu, Sahip Olunan Kardeş Sayısı ve Katılımcıya ait Yaş Betimsel İstatistikleri

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>
Yaş	345	18	60	28	8
Kardeş Sayısı	345	1	9	3	1
Kaçınıcı Kardeş	345	1	8	2	1

Elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin yaşlarının ortalaması ($\bar{X}=28$, $SS=8$), sahip oldukları kardeş sayısı ortalaması ($\bar{X}=3$, $ss=1$), aile içinde kaçınıcı kardeş olduklarının ortalaması ($\bar{X}=2$, $ss=1$)'dir.

Çizelge 4.3: Katılımcılara uygulanan Young Şema Ölçeği, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeğine ait Betimsel İstatistikler

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss.</i>
Duygusal Yoksunluk	345	5.00	30.00	9.64	5.16
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	345	7.00	40.00	17.32	6.58
Kusurluluk	345	6.00	27.00	9.53	4.17
Duyguları Bastırma	345	5.00	28.00	11.81	5.01
İç içe Geçme/Bağımlılık	345	9.00	41.00	16.46	6.54
Terk Edilme	345	5.00	25.00	9.62	4.56
Tehditler Karşısında	345	5.00	30.00	13.06	5.59
Dayanıksızlık					
Başarısızlık	345	6.00	32.00	11.86	5.51
Karamsarlık	345	5.00	30.00	13.27	6.15
Ayrıcalıklılık/Yetersiz	345	8.00	42.00	24.39	7.20
Özdenetim					
Kendini Feda	345	5.00	30.00	15.37	5.53
Cezalandırılma	345	6.00	36.00	20.43	5.91
Yüksek Standartlar	345	3.00	18.00	9.25	4.07
Onay Arayıcılık	345	6.00	35.00	20.88	6.14
Aldatma Eğilimi Ölçeği	345	27.00	137.00	63.02	22.54
Fiziksel	345	19.00	133.00	48.33	23.87
Duygusal	345	24.00	164.00	82.74	37.49
Bilişsel	345	16.00	112.00	52.69	21.41
Konuşma	345	2.00	14.00	7.46	3.32
Çıkış	345	7.00	49.00	18.65	8.04
Bağlılık	345	4.00	28.00	11.87	5.73
Umursamama	345	4.00	28.00	8.25	5.24
Yetersizlik Duygusu	345	10.00	70.00	33.18	14.08
Kaybetme Korkusu	345	6.00	42.00	22.97	10.00

Duygusal Yoksunluk şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=9.64$, $ss=5.16$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=17.32$, $ss=6.58$), Kusurluluk şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=9.53$, $ss=4.17$), Duyguları Bastırma şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=11.81$, $ss=5.01$), İç İçe Geçme/Bağımlılık şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=16.46$, $ss=6.54$), Terk Edilme şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=9.62$, $ss=4.56$), Dayanısızlık şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=13.06$, $ss=5.59$), Başarısızlık şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=11.86$, $ss=5.51$), Karamsarlık şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=13.27$, $ss=6.15$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=24.39$, $ss=7.20$), Kendini Feda şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=15.37$, $ss=5.53$), Cezalandırılma şema boyutunun ortalama değeri ($\bar{X}=20.43$, $ss=5.91$), Yüksek Standartlar şema boyutunun ortalaması ($\bar{X}=9.25$, $SS=4.07$), Onay Arayıcılık şema boyutunun ortalaması ($\bar{X}=20.88$, $SS=6.14$), Aldatma Eğilimi Ölçeği'nin ortalaması ($\bar{X}=63.02$, $SS=22.54$), Fiziksel değişkenin ortalaması ($\bar{X}=48.33$, $SS=23.87$), Duygusal değişkenin ortalaması ($\bar{X}=82.74$, $SS=37.49$), Bilişsel değişkenin ortalaması ($\bar{X}=52.69$, $SS=21.41$), Konuşma değişkenin ortalaması ($\bar{X}=7.46$, $SS=3.32$), Çıkış değişkeninin ortalaması ($\bar{X}=18.65$, $SS=8.04$), Bağlılık değişkeninin ortalaması ($\bar{X}=11.87$, $SS=5.73$), Umursamama değişkeninin ortalaması ($\bar{X}=8.25$, $SS=5.24$), Yetersizlik Duygusu değişkeninin ortalaması ($\bar{X}=33.18$, $SS=14.08$), Kaybetme Korkusu değişkeninin ortalaması ($\bar{X}=22.97$, $SS=10.00$)'dır.

Çizelge 4.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Duygusal Yoksunluk	Kadın	255	9.45	4.98	-1.17	343	0.242
	Erkek	90	10.19	5.65			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	255	16.97	6.43	-1.70	343	0.091
	Erkek	90	18.33	6.91			
Kusurluluk	Kadın	255	9.41	3.97	-0.91	343	0.363
	Erkek	90	9.88	4.69			
Duyguları Bastırma	Kadın	255	11.27	4.98	-3.44	343	0.001*
	Erkek	90	13.34	4.78			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemeler T-Testi

Elde edilen bulgulara göre Duygusal Yoksunluk şema boyutu, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutu, Kusurluluk şema boyutu cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların Duyguları Bastırma şema boyutunun alt boyutundan ($t(343)=-3.44$, $p<0.05$) aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırdığımızda anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Bulgulardan elde edilen bilgilerden de görülebileceği gibi araştırmaya katılan erkekler kadın katılımcılardan daha yüksek değer almıştır.

Çizelge 4.5: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>P</i>
İç içe Geçme/Bağımlılık	Kadın	255	16.75	6.53	1.39	343	0.166
	Erkek	90	15.63	6.53			
Terk Edilme	Kadın	255	9.98	4.65	2.49	343	0.013*
	Erkek	90	8.60	4.16			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	255	13.32	5.88	1.47	343	0.142
	Erkek	90	12.31	4.63			
Başarısızlık	Kadın	255	12.15	5.65	1.65	343	0.099
	Erkek	90	11.03	5.06			
Karamsarlık	Kadın	255	13.92	6.29	3.34	343	0.001*
	Erkek	90	11.43	5.34			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Elde edilen bulgulara göre İç İçe Geçme/Bağımlılık şema boyutu, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ve Başarısızlık alt boyutu cinsiyet değişkenine açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan katılımcılar Terk Edilme şema alt boyutundan ($t(343)=2.49$, $p<0.05$), Karamsarlık şema alt boyutundan ($t(343)=3.34$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılabilir. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha yüksek değer aldığı görülmektedir.

Çizelge 4.6: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Zayıf Sınırlar Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Kadın	255	24.13	7.23	-1.15	343	0.249
	Erkek	90	25.14	7.11			

**p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Araştırmadan elde edilen bulgular göre Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Öz Denetim şema alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir ($p>0.05$).

Çizelge 4.7: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Kendini Feda	Kadın	255	15.56	5.68	1.13	343	0.260
	Erkek	90	14.80	5.06			
Cezalandırılma	Kadın	255	20.11	6.03	-1.69	343	0.091
	Erkek	90	21.33	5.47			

**p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Analizden elde edilen bulgulara göre Kendini Feda ve Cezalandırılma şema alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).

Çizelge 4.8: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Yüksek Standartlar / Bastırılmışlık Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Yüksek Standartlar	Kadın	255	8.74	3.85	-4.05	343	0.000*
	Erkek	90	10.71	4.31			
Onay Arayıcılık	Kadın	255	20.73	6.35	-0.76	343	0.446
	Erkek	90	21.30	5.51			

**p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Elde edilen bulgulara göre Yüksek Standartlar şema alt boyutundan ($t(343)=-4.05$, $p<0.05$) aldıkları puanlar bu değişkene göre anlamlı düzeyde farklılık

gösterdiği görülmektedir. Erkekler katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek değer aldığı bulunmuştur.

Onay Arayıcılık şema alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çizelge 4.9: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Şema Alanları Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss.</i>	<i>T</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Kopukluk Şema Alanı	Kadın	255	47,09	16,01	-2,30	343	0,022*
	Erkek	90	51,74	17,71			
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	Kadın	255	66,11	23,06	2,62	343	0,009*
	Erkek	90	59,01	19,22			
Zayıf Sınırlar Şema Alanı	Kadın	255	24,13	7,23	-1,15	343	0,249
	Erkek	90	25,14	7,11			
Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı	Kadın	255	35,67	9,95	-0,39	343	0,700
	Erkek	90	36,13	8,92			
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı	Kadın	255	29,46	8,82	-2,41	343	0,017*
	Erkek	90	32,01	8,10			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yukarıdaki tablonun bulgularına göre Kopukluk şema alanından ($t(343)=-2.30$, $p<0.05$), Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanından ($t(343)=-2.41$, $p<0.05$) aldıkları değerler cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Zedelenmiş Otonomi şema alanına da bakıldığında ($t(343)=2.62$, $p<0.05$) aldıkları değerler incelenen değişkene göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Diğer bir şema alanı olan Zedelenmiş Sınırlar ve Diğerleri Yönelimlilik şema alanı cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgulardan anlaşılmaktadır ($p>0.05$).

Çizelge 4.10: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Aldatma Eğilimi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>P</i>
Aldatma Eğilimi Ölçeği	Kadın	255	61.15	22.08	-2.62	343	0.009*
	Erkek	90	68.33	23.10			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Analizden elde edilen bulgulara göre Aldatma Eğilimi Ölçeği değerlendirildiğinde katılımcıların ($t(343) = -2.62$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir. Erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Çizelge 4.11: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler, Kıskançlıkla Baş Etme Yolları, Kıskançlığın Nedenleri Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Fiziksel	Kadın	255	49.83	24.01	1.96	343	0.050*
	Erkek	90	44.10	23.08			
Duygusal	Kadın	255	82.75	37.29	0.01	343	0.995
	Erkek	90	82.72	38.25			
Bilişsel	Kadın	255	53.97	21.10	1.87	343	0.062
	Erkek	90	49.07	21.99			
Konuşma	Kadın	255	7.42	3.31	-0.45	343	0.651
	Erkek	90	7.60	3.37			
Çıkış	Kadın	255	18.97	8.26	1.25	343	0.210
	Erkek	90	17.73	7.33			
Bağlılık	Kadın	255	12.65	5.66	4.42	343	0.000*
	Erkek	90	9.63	5.34			
Umursamama	Kadın	255	8.27	5.27	0.12	343	0.904
	Erkek	90	8.19	5.19			
Yetersizlik Duygusu	Kadın	255	33.28	14.39	0.23	343	0.815
	Erkek	90	32.88	13.26			
Kaybetme Korkusu	Kadın	255	23.29	10.00	1.01	343	0.314
	Erkek	90	22.06	9.98			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Romantik Kıskançlık ölçeğinden elde edilen bulgulara göre Fiziksel alt boyutundan ($t(343) = 1.96$, $p < 0.05$), Bağlılık alt boyutundan ($t(343) = 4.42$, $p < 0.05$) katılımcıların aldıkları değerler cinsiyet değişkenine göre

değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Diğer değişkenlere bakıldığında Romantik Kıskançlıkla baş etme tepkilerinden olan Duygusal, Bilişsel, Konuşma, Çıkış, Umursamama ve Romantik Kıskançlığın nedenlerinden kabul edilen Yetersizlik Duygusu, Kaybetme Korkusu alt boyutu cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Çizelge 4.12: Yaş ile YŞÖ, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeğine Arasındaki İlişkiler

	Yaş
Duygusal Yoksunluk	-0.013
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.159**
Kusurluluk	-.170**
Duyguları Bastırma	-.148**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-0.068
Terk Edilme	-.235**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.225**
Başarısızlık	-.129*
Karamsarlık	-.247**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-.226**
Kendini Feda	0.054
Cezalandırılma	-0.080
Yüksek Standartlar	-.143**
Onay Arayıcılık	-.172**
Aldatma Eğilimi Ölçeği	-0.066
Fiziksel	-.135*
Duygusal	-0.052
Bilişsel	-0.066
Konuşma	-0.038
Çıkış	-0.090
Bağlılık	-.208**
Umursamama	-.180**
Yetersizlik Duygusu	-0.083
Kaybetme Korkusu	-.152**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Katılımcıların Yaş değişkeni ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutundan elde edilen puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.159$, $p<0.01$). Katılımcıların Yaşı ile Kusurluluk şema boyutu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.170$, $p<0.01$). Yaş ile Duyguları Bastırma şema boyutuna puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.148$, $p<0.01$). Yaş ile Terk Edilme şema boyutu

puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.235, p<0.01$). Yaş ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.225, p<0.01$). Yaş ile Başarısızlık şema boyutu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.129, p<0.01$). Yaş ile Karamsarlık şema boyutu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.247, p<0.01$). Yaş ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.226, p<0.01$). Yaş ile Yüksek Standartlar şema boyutu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.143, p<0.01$). Yaş ile Onay Arayıcılık şema boyutu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.172, p<0.01$). Yaş ile Fiziksel tepki ile baş etme puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.135, p<0.01$). Yaş ile Bağlılık değişkeni puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.208, p<0.01$). Yaş ile Umursamama ile baş etme puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.180, p<0.01$). Romantik kıskançlığın nedenlerinin araştırıldığı bulgularda ise Yaş ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.152, p<0.01$).

Çizelge 4.13: Kadın Katılımcıların YŞÖ ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	Aldatma Eğilimi Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	0,107
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,088
Kusurluluk	,197**
Duyguları Bastırma	0,080
İç içe Geçme/Bağımlılık	0,095
Terk Edilme	0,046
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	,134*
Başarısızlık	0,051
Karamsarlık	-0,021
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	,138*
Kendini Feda	-0,077
Cezalandırılma	-0,066
Yüksek Standartlar	0,120
Onay Arayıcılık	,127*

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Kusurluluk şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmektedir ($r=.197$, $p<0.01$).

Dayanıksızlık şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmektedir ($r=.134$, $p<0.01$).

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmektedir ($r=.138$, $p<0.01$).

Onay Arayıcılık şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmektedir ($r=.127$, $p<0.01$).

Çizelge 4.14: Erkek Katılımcıların Young Şema Ölçeği ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	Aldatma Eğilimi Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	-0,058
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0,052
Kusurluluk	-0,022
Duyguları Bastırma	0,167
İç içe Geçme/Bağımlılık	0,021
Terk Edilme	-0,085
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,191
Başarısızlık	-0,073
Karamsarlık	-0,108
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0,147
Kendini Feda	-0,168
Cezalandırılma	-0,125
Yüksek Standartlar	,330**
Onay Arayıcılık	0,131

*** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi*

Yukarıdaki tablo sonuçlarından da görülebileceği gibi Yüksek Standartlar ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında orta ve pozitif ilişkinin varlığı tespit edilmiştir ($r=.330$, $p<0.01$).

Çizelge 4.15: YŞÖ ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	Aldatma Eğilimi Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	0.066
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.060
Kusurluluk	.136*
Duyguları Bastırma	.126*
İç içe Geçme/Bağımlılık	0.064
Terk Edilme	-0.005
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.133*
Başarısızlık	0.007
Karamsarlık	-0.065
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	.148**
Kendini Feda	-.106*
Cezalandırılma	-0.067
Yüksek Standartlar	.205**
Onay Arayıcılık	.132*

*** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi*

Kusurluluk şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür ($r=.136$, $p<0.01$).

Duyguları Bastırma şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür ($r=.126$, $p<0.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür ($r=.133$, $p<0.01$).

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür ($r=.148$, $p<0.01$).

Kendini Feda şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve negatif ilişkinin var olduğu görülmüştür ($r=-.106$, $p<0.01$).

Yüksek Standartlar şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür ($r=.205$, $p<0.01$).

Onay Arayıcılık şema boyutu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür ($r=.132$, $p<0.01$).

Çizelge 4.16: Kıskançlıkla Baş Etme Yolları, Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler, Kıskançlığın Nedenleri ile Aldatma Eğilimi Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	Aldatma Eğilimi Ölçeği
Konuşma	-0.001
Çıkış	.106*
Bağlılık	-0.009
Umursamama	.206**
Fiziksel	-.110*
Duygusal	-0.059
Bilişsel	-0.036
Yetersizlik Duygusu	.151**
Kaybetme Korkusu	0.079

*** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi*

Kıskançlıkla baş etme yolları, kıskançlık durumlarında verilen tepkiler ve kıskançlığın nedenleri ile Aldatma Eğilimi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre Çıkışarak kıskançlıkla baş etme ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r=.106$, $p<0.01$).

Umursamama yoluyla kıskançlıkla baş etme ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r=.206$, $p<0.01$).

Fiziksel tepki vererek kıskançlıkla baş etme ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve negatif ilişki varlığı görülmüştür ($r=-.110$, $p<0.01$).

Yetersizlik Duygusu romantik kıskançlığın nedenlerinden biri olarak gösterilmiştir. Bulgulara göre Yetersizlik Duygusu ile Aldatma Eğilimi Ölçeği puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r=.151$, $p<0.01$).

Çizelge 4.17: YŞÖ ile Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler Arasındaki İlişkiler

	Fiziksel	Duygusal	Bilişsel
Duygusal Yoksunluk	.150**	.165**	.197**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.325**	.294**	.253**
Kusurluluk	.236**	.230**	.259**
Duyguları Bastırma	0.091	.158**	0.091
İç içe Geçme/Bağımlılık	.228**	.275**	.292**
Terk Edilme	.298**	.314**	.288**
Tehditler	.349**	.283**	.276**
Dayanıksızlık			
Başarısızlık	0.103	.177**	.176**
Karamsarlık	.296**	.226**	.182**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.092	0.034	0.051
Kendini Feda	.143**	.111*	.154**
Cezalandırılma	.227**	.230**	.213**
Yüksek Standartlar	.117*	.134*	0.101
Onay Arayıcılık	.271**	.317**	.344**

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal Yoksunluk şema boyutu ile Romantik kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .150$, $p < 0.01$). Duygusal Yoksunluk ile Duygusal puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .165$, $p < 0.01$). Duygusal Yoksunluk ile Bilişsel puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .197$, $p < 0.01$).

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutu ile Romantik kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında orta ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r = .325$, $p < 0.01$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Duygusal puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r = .294$, $p < 0.01$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Bilişsel puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r = .253$, $p < 0.01$).

Kusurluluk şema boyutu ile Romantik kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r = .236$, $p < 0.01$). Kusurluluk ile Duygusal puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r = .230$, $p < 0.01$). Kusurluluk ile Bilişsel puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r = .259$, $p < 0.01$).

Duyguları Bastırma şema boyutu ile Romantik kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki varlığı görülmüştür ($r=.158, p<0.01$).

İç İç Geçme/Bağımlılık şema boyutu ile Romantik Kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.228, p<0.01$). Yine bu şema boyutu ile Duygusal olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.275, p<0.01$). Ve son olarak İç İç Geçme/Bağımlılık şema boyutu ile Bilişsel düzeyde baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.292, p<0.01$).

Terk Edilme şema boyutu ile Romantik Kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.298, p<0.01$). Terk Edilme şema boyutu ile Duygusal tepki vererek Romantik Kıskançlıkla baş etme puanları arasında orta ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.314, p<0.01$). Yine Terk Edilme şema boyutuyla ile Bilişsel olarak Romantik Kıskançlıkla Baş Etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.288, p<0.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutuyla ile Romantik Kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında orta ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.349, p<0.01$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutuyla ile Duygusal olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.283, p<0.01$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Bilişsel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.276, p<0.01$).

Başarısızlık şema boyutuyla, Kıskançlıkla Duygusal olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.177, p<0.01$). Başarısızlık şema boyutuyla ile Kıskançlıkla Bilişsel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.176, p<0.01$).

Karamsarlık şema boyutuyla ile Fiziksel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.296, p<0.01$). Karamsarlık şema boyutuyla ile Duygusal olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.226, p<0.01$). Karamsarlık şema boyutuyla ile Bilişsel

olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.182, p<0.01$).

Kendini Feda şema boyutuyla ile Fiziksel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.143, p<0.01$). Yine bu şema boyutuyla Duygusal olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.111, p<0.01$). Kendini Feda şema boyutu ile Bilişsel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.154, p<0.01$).

Cezalandırıcılık şema boyutu ile Romantik Kıskançlıkla Fiziksel tepki vererek baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.227, p<0.01$). Yine bu şema boyutuyla ile Duygusal olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.230, p<0.01$). Son olarak Cezalandırıcılık şema boyutu ile Romantik Kıskançlıkla Bilişsel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.213, p<0.01$).

Yüksek Standartlar şema boyutu ile Fiziksel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.117, p<0.01$). Yine bu şema boyutu ile Duygusal olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.134, p<0.01$).

Onay/Statü Arayıcılık şema boyutu ile Romantik Kıskançlıkla Fiziksel olarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.271, p<0.01$). Onay Arayıcılık şema boyutu ile Duygusal olarak baş etme puanları arasında orta ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.317, p<0.01$). Onay Arayıcılık şema boyutu ile Bilişsel olarak baş etme puanları arasında orta ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.344, p<0.01$).

Çizelge 4.18: YŞÖ ile Romantik Kıskançlığın Nedenleri Arasındaki İlişkiler

	Yetersizlik Duygusu	Kaybetme Korkusu
Duygusal Yoksunluk	.178**	.169**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.218**	.278**
Kusurluluk	.142**	.142**
Duyguları Bastırma	.140**	.146**
İç içe Geçme/Bağımlılık	.130*	.155**
Terk Edilme	.208**	.246**
Tehditler	.165**	.235**
Dayanıksızlık		
Başarısızlık	-0.016	-0.006
Karamsarlık	0.097	.177**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	.159**	.231**
Kendini Feda	.121*	.155**
Cezalandırılma	.124*	.118*
Yüksek Standartlar	.206**	.233**
Onay Arayıcılık	.234**	.247**

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal Yoksunluk şema boyutu ile Romantik Kıskançlığın nedenleri arasında gösterilen Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .178$, $p < 0.01$). Duygusal Yoksunluk şema boyutu ile Romantik Kıskançlığı diğer bir nedeni olan Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .169$, $p < 0.01$). Diğer şema boyutlarıyla da ilişkisi tablodan da değerlendirilebileceği üzere aşağıda açıklanmıştır.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .218$, $p < 0.01$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r = .278$, $p < 0.01$).

Kusurluluk şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r = .142$, $p < 0.01$). Kusurluluk şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r = .142$, $p < 0.01$).

Duyguları Bastırma şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r = .140$, $p < 0.01$). Duyguları Bastırma şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r = .146$, $p < 0.01$).

İç İçe Geçme/Bağımlılık şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.130, p<0.01$). İç İçe Geçme/Bağımlılık şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.155, p<0.01$).

Terk Edilme şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.208, p<0.01$). Terk Edilme şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.246, p<0.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.165, p<0.01$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.235, p<0.01$).

Karamsarlık şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.177, p<0.01$).

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.159, p<0.01$). Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.231, p<0.01$).

Kendini Feda şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.121, p<0.01$). Kendini Feda şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.155, p<0.01$).

Cezalandırıcılık şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.124, p<0.01$). Cezalandırıcılık şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.118, p<0.01$).

Yüksek Standartlar şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.206, p<0.01$). Yüksek Standartlar şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.233, p<0.01$).

Onay Arayıcılık şema boyutu ile Yetersizlik Duygusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.234$, $p<0.01$). Onay Arayıcılık şema boyutu ile Kaybetme Korkusu puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.247$, $p<0.01$).

Çizelge 4.19: Young Şema Ölçeği ile Kıskançlıkla Baş Etme Yolları Arasındaki İlişkiler

	Konuşma	Çıkış	Bağlılık	Umursamama
Duygusal Yoksunluk	0.093	.108*	.199**	0.083
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.153**	.237**	.244**	.153**
Kusurluluk	0.091	.151**	.218**	.190**
Duyguları Bastırma	0.052	.166**	.163**	.163**
İç içe Geçme/Bağımlılık	0.081	.254**	.172**	.180**
Terk Edilme	0.051	.139**	.332**	.180**
Tehditler	0.056	.212**	.220**	.213**
Dayanıksızlık				
Başarısızlık	0.015	.144**	.110*	.134*
Karamsarlık	0.047	.111*	.174**	.132*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz	0.082	0.095	.150**	.199**
Özdenetim				
Kendini Feda	.196**	0.096	.169**	0.077
Cezalandırılma	.153**	.135*	.146**	.133*
Yüksek Standartlar	0.098	.145**	0.087	0.076
Onay Arayıcılık	0.092	.268**	.236**	.186**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal Yoksunluk şema boyutu ile Çıkış yaparak Romantik Kıskançlıkla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.108$, $p<0.01$). Duygusal Yoksunluk ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.199$, $p<0.01$).

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutu ile Konuşma yoluyla Romantik Kıskançlıkla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.153$, $p<0.01$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutuyla ile Çıkış yaparak Romantik Kıskançlıkla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.237$, $p<0.01$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutuyla ile Bağlılık kurarak Romantik Kıskançlıkla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.244$, $p<0.01$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutuyla ile

Umursamayarak Romantik Kıskançlıkla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.153, p<0.01$).

Kusurluluk şema boyutu ile Çıkış yaparak puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.151, p<0.01$). Kusurluluk şema boyutu ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.218, p<0.01$). Kusurluluk şema boyutu ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.190, p<0.01$).

Duyguları Bastırma şema boyutuyla ile Çıkış yaparak kıskançlıkla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.166, p<0.01$). Duyguları Bastırma şema boyutu ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.163, p<0.01$). Duyguları Bastırma şema boyutu ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.163, p<0.01$).

İç İçe Geçme/Bağımlılık şema boyutu ile Çıkış yaparak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.254, p<0.01$). İç İçe Geçme/Bağımlılık ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.172, p<0.01$). İç İçe Geçme/Bağımlılık ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.180, p<0.01$).

Terk Edilme şema boyutu ile Çıkış puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.139, p<0.01$). Terk Edilme şema boyutu ile Bağlılık puanları arasında orta ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.332, p<0.01$). Terk Edilme şema boyutu ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.180, p<0.01$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Çıkış yaparak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.212, p<0.01$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Bağlılık kurarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.220, p<0.01$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.213, p<0.01$).

Başarısızlık şema boyutu ile Çıkış puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.144, p<0.01$). Başarısızlık şema boyutu ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.110, p<0.01$).

Başarısızlık şema boyutu ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.134, p<0.01$).

Karamsarlık şema boyutu ile Çıkış yaparak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.111, p<0.01$). Karamsarlık şema boyutu ile Bağlılık kurarak baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.174, p<0.01$). Karamsarlık şema boyutu ile Umursamama yoluyla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.132, p<0.01$).

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Bağlılık kurarak puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.150, p<0.01$). Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Umursamama yoluyla baş etme puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.199, p<0.01$).

Kendini Feda şema boyutu ile Konuşma puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.196, p<0.01$). Kendini Feda şema boyutu ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.169, p<0.01$).

Cezalandırıcılık şema boyutu ile Konuşma puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.153, p<0.01$). Cezalandırıcılık şema boyutu ile Çıkış puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.135, p<0.01$). Cezalandırıcılık şema boyutu ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.146, p<0.01$). Cezalandırıcılık şema boyutu ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.133, p<0.01$).

Yüksek Standartlar şema boyutu ile Çıkış puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.145, p<0.01$).

Onay Arayıcılık şema boyutu ile Çıkış puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.268, p<0.01$). Onay Arayıcılık şema boyutu ile Bağlılık puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.236, p<0.01$). Onay Arayıcılık şema boyutu ile Umursamama puanları arasında zayıf ve pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür ($r=.186, p<0.01$).

Çizelge 4.20: Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Sabit)	50,86	3,50		14,54	0,000*
Kusurluluk	1,09	0,34	0,20	3,19	0,002*
R=.20	R²=.04				
F=10.18	p=0.000				

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez.

Elde edilen bulgulara göre kusurluluk şema boyutu aldatma eğilimini yordadığı görülmektedir ($R^2 = .04$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler aldatma eğilimi bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

Çizelge 4.21: Erkeklerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	49,44	6,22		7,95	0,000*
Yüksek	1,76	0,54	0,33	3,27	0,002*
Standartlar					
R=.33	R²=.11				
F=10.72	p=0.000				

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Elde edilen bulgulara göre yüksek standartlar şema boyutunun aldatma eğilimini yordadığı görülmektedir ($R^2 = .11$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler aldatma eğilimi bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır.

Çizelge 4.22: Uyum Bozucu Şemaların Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	56.96	4.30		13.25	0.000*
Yüksek Standartlar	1.16	0.30	0.21	3.90	0.000*
Kendini Feda	-0.82	0.22	-0.20	-3.71	0.000*
Kusurluluk	0.94	0.31	0.17	3.02	0.003*
Karamsarlık	-1.02	0.25	-0.28	-4.12	0.000*
Tehditler Karşısında	0.96	0.28	0.24	3.46	0.001*
Dayanıksızlık					
R=.37 R²=.13					
F=10.85 p=0.000					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Elde edilen bulgulara göre yüksek standartlar şema boyutu, kendini feda şema boyutu, kusurluluk şema boyutu, karamsarlık şema boyutu, tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutunun aldatma eğilimini yordadığı görülmektedir ($R^2=.13$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler aldatma eğilimi bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Betaya göre etki güçlerine bakıldığında ise karamsarlık ($\beta=-.28$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta=.24$), yüksek standartlar ($\beta=.21$), kendini feda ($\beta=-.20$), kusurluluk ($\beta=.17$) sırasıyla takip etmektedir. Tüm bulgular değerlendirildiğinde aldatma eğilimini en güçlü yordayan değişken tehditler karşısında dayanıksızlık olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.23: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kıskançlığa Verilen Fiziksel Tepkiyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	24.09	3.53		6.83	0.000*
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	1.02	0.28	0.24	3.70	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.63	0.23	0.17	2.68	0.008*
R=.37 R²=.14					
F=27.80 p=0.000					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez.

Elde edilen bulgulara göre tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu, sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutunun fiziksel tepkiyi yordadığı görülmektedir ($R^2=.14$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler fiziksel tepki bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Betaya göre bakıldığında etki güçleri tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu ($\beta=.24$), sosyal izolasyon /güvensizlik şema boyutu ($\beta=.17$) sırasıyladır. Fiziksel tepkiyi en çok yordayan değişken tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.24: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kıskançlığa Verilen Duygusal Tepkiyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	45.12	7.85		5.75	0.000*
Onay Arayıcılık	1.51	0.37	0.25	4.11	0.000*
Terk Edilme	1.19	0.53	0.14	2.26	0.024*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.87	0.30	-0.17	-2.86	0.004*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.91	0.40	0.16	2.27	0.024*
R=.41 R²=.17					
F=16.81 p=0.000					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Stepwise ile elde edilen verilere göre onay arayıcılık şema boyutu, terk edilme şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema boyutu, sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutunun duygusal tepkiyi yordadığı görülmektedir ($R^2=.17$, $p<0.05$). Analiz içinde var olan bağımsız değişkenler duygusal tepki bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Betaya göre bakıldığında etki güçleri onay arayıcılık ($\beta=.25$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\beta=-.17$), sosyal izolasyon /güvensizlik ($\beta=.16$), terk edilme ($\beta=.16$)

sırasıyla olduğunu görürüz. Duygusal tepkiyi en çok yordayan değişken onay arayıcılık olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.25: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kıskançlığa Verilen Bilişsel Tepkiyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Sabit)	26.31	4.66		5.65	0.000*
Onay Arayıcılık	1.13	0.20	0.33	5.74	0.000*
İç içe Geçme/Bağımlılık	0.67	0.17	0.21	3.94	0.000*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.34	0.16	-0.12	-2.13	0.034*
R=.41	R²=.16				
F=22.64	p=0.000				

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez.

Analizden elde edilen sonuçlara göre onay arayıcılık şema boyutu, iç içe geçme/bağımlılık şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema boyutunun romantik kıskançlığa verilen bilişsel tepkiyi yordadığı görülmektedir ($R^2=.16$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler bilişsel tepki bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Betaya göre bakıldığında etki güçleri onay arayıcılık ($\beta=.33$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta=.21$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\beta=-.12$) sırasıyladır. Bilişsel tepkiyi en çok yordayan değişken onay arayıcılık olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.26: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Konuşarak Kıskançlıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	5.66	0.52		10.90	0.000*
Kendini Feda	0.12	0.03	0.20	3.69	0.000*
R=.20	R²=.04				
F=13.62	p=0.000				

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi

olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Elde edilen analiz bulgularına göre kendini feda şema boyutu konuşarak kıskançlıkla baş etmeyi yordadığı görülür ($R^2=.04$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken konuşarak kıskançlıkla baş etme eğilimini bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

Çizelge 4.27: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Çıkışarak Kıskançlıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	9.17	1.58		5.79	0.000*
Onay Arayıcılık	0.27	0.07	0.21	3.85	0.000*
İç içe Geçme/Bağımlılık	0.23	0.07	0.19	3.46	0.001*
R=.32	R²=.10				
F=19.72	p=0.000				

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez.

Analizden elde edilen bulgulara göre onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık şema boyutları çıkışarak kıskançlıkla baş etmeyi yordadığı görülmektedir ($R^2=.10$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler çıkışarak kıskançlıkla baş etme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Betaya göre etki güçlerine baktığımızda onay arayıcılık ($\beta=.21$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta=.19$) sırasıyladır. Çıkışarak kıskançlıkla baş etmeyi en çok yordayan değişken onay arayıcılık şema boyutu olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.28: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bağlılıkla Kıskançlıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
(Sabit)	6.15	1.05		5.85	0.000*
Terk Edilme	0.35	0.07	0.28	5.07	0.000*
Onay Arayıcılık	0.11	0.05	0.12	2.12	0.035*
R=.35	R²=.12				
F=23.71	p=0.000				

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Analizden elde edilen bilgilere göre terk edilme, onay arayıcılık bağlılıkla kıskanlılıkla baş etmeyi yordadığı görülmektedir ($R^2=.12$, $p<0.05$). Modelde yer alan bağımsız değişkenler bağlılıkla kıskanlılıkla baş etme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Betaya göre bakıldığında etki güçleri olarak terk edilme ($\beta=.28$) onay arayıcılık ($\beta=.12$) sırasıyladır. Bağlılıkla kıskanlılıkla baş etmeyi en çok yordayabilen değişkenin terk edilme şema boyutu olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.29: Erken Dönem Uyum Bozucu şemaların Umursama ile Kıskanlılıkla Baş Etmeyi Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
(Sabit)	3.30	1.08		3.07	0.002*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz zdenetim	0.12	0.04	0.17	3.22	0.001*
Kusurluluk	0.20	0.07	0.16	3.02	0.003*
R=.35 R²=.12 F=23.71 p=0.000					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Analizden elde edilen bulgulara göre ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kusurluluk şema boyutları umursamama ile kıskanlılıkla baş etmeyi yordadığı görülmektedir ($R^2=.12$, $p<0.05$). Modelde var olan bağımsız değişkenler umursamama ile kıskanlılıkla baş etme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Betaya göre bakıldığında etki güçleri olarak ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\beta=.17$) kusurluluk ($\beta=.16$) şema boyutları sırasıyladır. Umursamama ile kıskanlılıkla baş etmeyi en çok açıklayan değişken ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema boyutları olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.30: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Yetersizlik Duygusunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
(Sabit)	20.67	2.66		7.76	0.000*
Onay Arayıcılık	0.41	0.13	0.18	3.11	0.002*
Terk Edilme	0.41	0.18	0.13	2.32	0.021*
R=.26	R2=.06				
F=12.76					
p=0.000					

**p<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Analizden elde edilen bulgulara göre onay arayıcılık, terk edilme şema boyutlarının bağımsız değişkenleri romantik kıskançlığın nedenlerinden biri olan yetersizlik duygusu bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.06$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler yetersizlik duygusu bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır. Betaya göre etki güçleri onay arayıcılık ($\beta=.18$) terk edilme($\beta=.13$), sırasıyla. Yetersizlik duygusunu en çok açıklayan değişkenin onay arayıcılık ve terk edilme şema boyutu olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.31: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kaybetme Korkusuna Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	13.54	1.63		8.32	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.34	0.08	0.22	4.09	0.000*
Yüksek Standartlar	0.38	0.13	0.16	2.84	0.005*
R=.31					
R2=.09					
F=18.66					
p=0.000					

**p<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Bu araştırmada en çok kullanılan regresyon yöntemlerinden biri olan Stepwise modeli uygulanmıştır. Stepwise regresyon modeli aşamalı regresyon analizi olarak da isimlendirilebilir. Bu model kullanıldığında anlam bulunamayan diğer

alt değişkenler regresyon analizine dâhil edilmez. Analizden elde edilen bilgilere göre sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar şema boyutu bağımsız değişkenleri kaybetme korkusu bağımlı değişkenini yordadığı görölmektedir ($R^2=.09$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler kaybetme korkusu bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır. Betaya göre etki güçleri sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=.22$) yüksek standartlar ($\beta=.16$), şema boyutları sırasıyladır. Kaybetme korkusunu en çok yordayan değişken sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu tespit edilmiştir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, bulgulardan elde edilen sonuçlar üzerinden araştırma soruları değerlendirilecek ve ilişkiler alanyazın çalışmalarıyla tartışılacaktır. Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler, Kıskançlıkla Baş Etme Yolları, Kıskançlığın Nedenleri alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre puanları karşılaştırılmıştır. Bu elde edilen bulgulara göre fiziksel alt boyutundan ve bağlılık alt boyutundan aldıkları puanlarla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından bahsedilebilir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Literatürde romantik kıskançlık üzerine yapılmış pek çok çalışmada, romantik kıskançlık türünde farklılıklar görülebildiğine odaklanılmıştır. Romantik kıskançlık çeşitlerine göre kadınlar ve erkeklerde anlamlı farkları ortaya çıkaran çalışmalar yapılmıştır. Bu yapılan araştırmalarda kadınların ve erkeklerin cinsel ve duygusal kıskançlık düzeylerinin ölçülmesi sonucu anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. (Thompson, 1984; Atkins ve ark, 2001; Green ve Sabini, 2006; Burchell ve Ward, 2011).

Stiles (2004) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkideki yakınlık düzeyini incelemiştir. Bu araştırmadan elde ettiği bulgularla duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, terk edilme ve haklılık şemalarına sahip olan katılımcıların yakınlık düzeyini daha az, yüksek standartlar şemasına sahip olan bireylerde ise yakınlık düzeyinin daha fazla olduğunu bulmuştur.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kıskançlığa verilen Fiziksel, Duygusal, Bilişsel tepkiyi yordamasına ilişkin sonuçlar elde etmiş çalışmalar literatürde mevcuttur. Kıskançlığa verilen duygusal tepkiyi yordayan şema alt boyutları; onay arayıcılık, terk edilme, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon /güvensizlik olarak görülmektedir. Bilişsel tepkiyi yordayan şema alt boyutları ise onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim olarak bulunmuştur.

Crawford ve Wright (2007) şemalar ve yetişkinlik dönemi ilişkilerindeki saldırganlığı inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre güvensizlik, kendini feda ve duygularını bastırma şema boyutları, yetişkinlik döneminde kurulan yakın ilişki problemlerine ortam hazırlayan yordayıcılar olmuştur. Yine aynı araştırmada haklılık, duygularını bastırma ve yetersiz öz denetim şemalarına sahip olan bireylerin yakın ilişkilerdeki problemlerini daha fazla saldırganlıkla çözme eğilimi gösterdikleri ortaya konmuştur.

Dobrenski (2001) yaptığı çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik kıskançlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre duygusal yoksunluk, kendini feda ve yüksek standart şema boyutlarının dışındaki tüm şema boyutlarıyla romantik kıskançlık arasında anlamlı pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür. İlişki bulunan şema boyutlarına bakıldığında ise sırasıyla terk edilme, kusurluluk, boyun eğicilik, güvensizlik, bağımsızlık/yetersizlik ve iç içe geçme şema boyutlarıyla romantik kıskançlık arasında yüksek korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Young ve Klosko (2013) yaptığı araştırmada yapışıklık/ iç içelik şemasına sahip kişilerin kurdukları ilişkilerde tek başına hareket etmede zorluk yaşadıkları ve bunu yapmak zorunda kaldıkları durumlarda kendilerini mutsuz atfettiklerini tespit etmişlerdir. Romantik ilişkileri devam ettiği sürece iç içelik şemasının beslendiği görülebilir. İlişkilerinde kıskançlığa neden olabilecek bir etmenle karşılaştıklarında şemaları tetiklenebilir. Romantik kıskançlığı oluşturan temel etmenler arasında bağ kurduğumuz kişiyi kaybetme ve tek başına kalma korkusu vardır (Rusbult vd.,2003) ve bu bağlamda bakıldığında iç içelik şemasıyla ilişkilendirilebilir.

Bricker ve Young (2012) tarafından yapılmış araştırmada zedelenmiş özerklik şema alanında olan bağımlılık ve yapışıklık şema boyutlarına sahip olan bireylerde partnerler güçlü ve korumacı ebeveyn rolünde olurken, diğer partnerin kendisi ise çocuk pozisyonunda kalmaktadır. Bu şemaları aktif olan partner kararlarını verirken, planlamalarını yaparken neredeyse bu sorumlulukların tamamını partnerine bırakmakta ve kendini bu şekilde daha güvende hissetmektedir (Young ve Klosko, 2013). Romantik kıskançlık eğilimi

de bu açıdan bakıldığında partnerlerden birinin diğerini kontrol ettiğini düşündürür.

Kopukluk / reddedilmişlik şema boyutunu romantik kıskançlığa verilen tepkiler bağlamında değerlendirdiğimizde şemaların başa çıkma biçimleri yani; şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi olarak ele almak yerinde olacaktır. Terk edilme şemasına sahip olan kişilerin bağlanmayı sürdürdükleri kişilerden ayrılmaları durumunda, başka bir ilişkiye yönelmeleri beklenir (Young, 2003). Bu durumdaki kişi sürekli partnerinin onu terk edeceğini ve başka partnerleri tercih edeceğini düşünür. Bu da bireyin romantik kıskançlıkla duygusal olarak baş etmeye çalıştığını gösterebilir.

Bulgulardan elde edilen sonuca göre yorumlanması gereken diğer bir boyut da sosyal izolasyondur. Sosyal izolasyon şemasında ise birey yaşadığı dünyaya kendini ait hissedemez. Kendini diğerlerinden farklılaşmış olarak hisseder ve toplumun bir parçası olarak görmez (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu da romantik kıskançlık bağlamında baktığımızda ilişkide olduğu kişiye aidiyet hissettikten sonraki süreçte ve üçüncü bir kişiyle yakınlaşması durumunun tetikleyici niteliği taşıyabileceğini düşündürmektedir. Sosyal izolasyon şeması olan bireyin hem fiziksel hem de duygusal olarak romantik kıskançlığa tepki verme eğilimini yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularında görebiliriz.

Kıskançlığın nedenleri iki alt maddeyle ölçülmüştür. İlki Yetersizlik Duygusu, ikincisi ise Kaybetme Korkusu. Onay arayıcılık ve terk edilme şemalarının yetersizlik duygusunu yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan sosyal izolasyon /güvensizlik, yüksek standartlar şema boyutlarının da kaybetme korkusu bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir.

Sharpsteen (1995) yaptığı çalışmada bireyin ilişkiye bağlılık seviyesinden ziyade, ilişkiye dair algıladığı tehditin romantik kıskançlığın ortaya çıkmasında önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmiştir. Ze-ev (1990) romantik kıskançlığın nedenlerini açıklarken üç temel nedenden bahsetmiştir. Bunlardan ilki eşini başka birine kaptırma korkusudur. Diğer ikisi ise yetersiz duruma düşme ve başka birinin daha fazla tercih edildiği duygusuna sahip olmaktır. Bu bilgi doğrultusunda bakıldığında onay arayıcılık ve terk edilme şemaları romantik kıskançlığın nedenleriyle ilişkilendirilebilir. Rusbult, Marrow ve

Johnson (1987) romantik ilişkiyi tehdit edebilecek her türlü etkenin ilişkiyi de tehlikeye sürükleyebileceği bilgisini bize vermiştir.

Houser'ın (2009) yaptığı araştırmadan elde ettiğimiz bilgiye göre, çiftlerden birinin ilişki sırasında alternatif bir ilişkiden daha fazla kazanç elde etme durumuna inancı oluşursa, ilişki sonlanacak ve diğer alternatif partner tercih edilecektir. Bu durum bize yüksek standartlar şemasının romantik kıskançlığı yordayan şema boyutlarından biri olduğunu gösterebilir. Çünkü eğer bir birey yüksek standartlar şemasına sahipse her zaman daha iyisinin olabileceği ihtimali üzerinde durur ve bu inancı oldukça güçlüdür.

Diğer yandan sosyal izolasyon şemasının kaybetme korkusuyla ilişkili olduğu bilgisine elde ettiğimiz analiz sonuçlarında ulaşmaktayız. Sosyal izolasyon şemasına sahip olan bir birey kendini tüm dünyadan ve insanlıktan farklı hisseder. İnsanların bir şekilde kendilerini kabul etmeyeceklerine dışlayacaklarına inanırlar (Young ve Klosko, 2013). Bu kişiler, ilişki içinde kıskançlık tetikleyicisiyle karşılaştığında, kendini ilişkiye ait hissetmekten uzaklaşarak partnerini kaybetme duygusu yaşayabileceğini bize düşündürebilir. Rydell vd. (2007) yaptıkları araştırmada kişilerin ilişkiye bağlanım düzeyi ne kadar yüksekse çok daha yoğun kıskançlık yaşadıklarını ifade etmiştir.

Başarısızlık şema boyutunun düşük özsaygı ile ilişkisini inceleyen bir araştırma Young ve Klosko (2013) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma bize erken dönem şemaların romantik kıskançlıkla olan ilişki ihtimalini düşündürmektedir. Başarısızlık şeması rekabeti de beraberinde getirir. Rekabet özünde kendini başkasıyla kıyaslamak, kendini beceriksiz, yetersiz ve daha düşük statüde görme eğilimiyle birlikte gerçekleşir. Bu kişiler daha iyi, daha yeterli, daha başarılı insanlarla ilişki yaşama eğilimi gösterirler. Tüm bu durumlar romantik kıskançlık eğiliminin başarısızlık şemasıyla olan ilişkisini açıklar niteliktedir (Tortamış, 2014).

Romantik kıskançlık perspektifinden baktığımızda kıskançlığın doğası gereği üçüncü kişiye ihtiyacı vardır. Buradaki üçüncü kişi bireyin partneriyle olan bağını zedeleme potansiyeli olan, onunla birlikte olduğunda daha mutlu olacağına dair inancı yüklediği kişidir. Bağımlılık/yetersizlik şeması, kişilerin kendi kararlarını almada kendi kendilerine yeterli olamayacakları ve bir diğer

kişi olmadan karar vermek gibi süreçleri yalnız başına yrtemeyecekleri inancını içermektedir (Young vd., 2003). Kişi kendini bağımlı ve i içe görme eğılimi gösterdiğinde, kıskanlının nedenlerinden biri kabul edilen yetersizlik duygusuna ulaşabiliriz (McGinn ve Young, 1996).

Araştımda Romantik Kıskançlık leğı'nin alt boyutlarından biri olan "kıskançlıkla baş etme yolları" nın şemalarla olan ilişkini inceledik. Kıskançlıkla baş etme yolları 4 madde ile incelenmiştir. Bunlar; konuşma, çıkış, bağılılık ve konuşma olarak karşımıza çıkar. Tüm şema boyutları kıskançlıkla baş etme yollarının hepsiyle pozitif yönde bir ilişki göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre kendini feda şema alt boyutunun kıskançlıkla konuşarak baş etmeyi yordadığı görülmektedir.

Onay arayıcılık, i içe geçme/bağımlılık şema boyutlarının ise Çıkışarak kıskançlıkla baş etmeyi yordadığı görülmektedir. Terk edilme, onay arayıcılık şemalarının ise bağılılıkla kıskançlıkla baş etmeyi yordadığı görülmektedir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kusurluluk şema boyutlarının umursamama ile kıskançlıkla baş etmeyi yordadığı görülmektedir. Bireylerde şema telafilerini araştıran Krk (2017) tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerde eleştireye tahammül edememe ve asilik şema telafisi olarak karşımıza çıkarken, kadınlarda ise kontrol, kendine yönelimlilik ve eleştireye tahammülsüzlük baş etme mekanizması olarak görülmektedir.

Analize göre Aldatma Eğılimi leğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bu bulgular erkeklerin kadınlara göre aldatma eğıliminin daha fazla olduğuna işaret eder. Literatürde yapılmış pek çok araştırma bu konuda ortak bir paydada toplanamamış olup, cinsiyetler arası aldatma eğıliminde anlamlı bir farkın olmadığını da doğrulayan pek çok araştırma yayınlanmıştır. Bunun tam tersine Allen ve Baucom (2004) yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla aldatma eğılimine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Aldatma eğıliminin toplumlar arasında farklılık gösterebileceğine vurgu yapan bir diğer araştırma da Knodel (1996) toplumsal cinsiyet ve ataerkil sistem bakış açısıyla bu konuyu incelemiştir. Bu araştırmaya katılan katılımcıların çoğu,

kadınların evlilik dışı aldatma eğilimini erkeklere göre ahlaki acıdan daha yanlış bulma eğilimde olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bulgularına ek olarak katılımcılar, kadınların evlilik dışı aldatma eğilimini zayıf bir arzu olarak görürken, erkeklerin cinsel arzusunu ise doğal bir ihtiyaç olarak değerlendirmişlerdir. Erkeklerin dürtülerini kontrol etmekte zorluk çektiği, bu araştırmaya katılan yüksek çoğunluk tarafından kabul edilmiştir.

Türkiye’de İlkaracan (2004) tarafından yapılmış aldatmayla ilgili çalışmada Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgesinden katılımcılara yer verilmiştir. Bölgede yaşayan kadınların eşlerini aldattıkları takdirde eşlerinin ne tepki verebilecekleri incelenmiştir. Bu durumu yaşamaları halinde %66’sı eşlerini boşamayacaklarını, %27,5 ‘i eşlerinin onları boşayacaklarını, %66,6’sı ise eşlerini aldattıkları öğrenildiğinde eşlerinin kendilerini öldüreceğini belirtmiştir. Bölge olarak daha muhafazakâr olması dolayısıyla tüm Türkiye’ye bu oranlar genellenemese bile belki biraz daha düşük olması beklenebilir.

Kadınlarda kusurluluk, dayanıksızlık, yetersiz özdenetim, ayrıcalıklılık (haklılık), onay arayıcılık şemalarının aldatma eğilimiyle pozitif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Regresyon analizine baktığımızda ise sadece kusurluluk şemasının aldatmayı yordadığı sonucuna ulaşabiliriz. Kadınlarda en belirgin yoradayıcının regresyon analizi sonucunda kusurluluk şema boyutu olduğunu görürüz. Kadınlarda kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının aldatma eğilimini yordama gücünden bahsedilebilir. Bu şema alanına sahip olan bireylerin bu alandaki temel sevgiyi alma ve sürdürebilme konusunda duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançları vardır (McGinn ve Young, 1996). Bakım alma, güvenli ilişki kurabilme ve bunu sürdürebilme, koşulsuz kabul görebilme, kendilerini güvende hissedebilme bu ihtiyaçlara dahildir (Young vd., 2003; Martin ve Young, 2010).

Bu alan içinde yer alan kusurluluk şemasına sahip olan bireyler kendilerini yetersiz, kusurlu, istenmeyen, sevmeye layık olmayan, değersiz biri olarak gördükleri için ilişki kuracakları kişiler tarafından terk edileceklerine inanırlar (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011). Birey kendisini sürekli olarak yetersiz ve değersiz olarak nitelendirmektedir. İlişki içerisinde kabul görmeme, beğenilmeme ve kusurlu hissetme inançlarıyla baş etme mekanizması olarak kendilerini daha fazla sevmeye değer hissedebilecekleri, beğenilme

ihtimallerinin olabileceği farklı ilişkiler arama çabası içinde bulunabilirler, bu da aldatma eğilimi olarak karşımıza çıkabilir. Birey ilişkide terk edilen olmamak adına terk eden olma eğilimi gösterir (Young, 2003)

Erkeklerde aldatma eğilimini yordayan şema boyutu ise yüksek standartlar şeması olarak karşımıza çıkar. Yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler hayatlarında birçok alanda kendilerini tam hissedemezler (Young ve Klosko, 2013). Hep yüksek beklentileri vardır. Daha iyi seven, daha iyi ilgilenen, her konuda onu daha iyi tatmin edebilecek başka bir alternatif olduğuna inanırlar. İlişkide oldukları kişilerle duygusal ihtiyaçlarının hiçbir zaman karşılanamayacağını düşündükleri için sevgi ve ilişkiye dair diğer boyutları almada partnerin her zaman yetersizlik göstereceğine inanırlar. Partnerlerinin bu ihtiyaçları karşılamada her zaman yetersiz kalacaklarını düşünerek ihtiyaçlarını telafi edebilmek için başka partnere yönelme eğilimi gösterebilecek oldukları tahmin edilmektedir (Young ve Klosko, 2013; McGinn ve Young, 1996).

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular, aldatma eğilimini yordayan şema boyutlarının cinsiyetler arası farklılaştığını bize göstermektedir. Bu konuda yapılmış pek çok çalışmada kadınların daha fazla duygusal doyuma erişmek için aldatma eğiliminde bulunduğu, erkeklerin ise aldatma eğilimlerinin çoğunlukla cinselliğe olan yönelim doğrultusunda olduğu ortaya konmuştur (Tortamış, 2014). Bu durum bulgulara elde ettiğimiz şemaların cinsiyetlere göre farklılaşmasının temel sebeplerinden kabul edilebilir.

Genel iki cinsiyetinde ortak bulgularına bakıldığında birkaç bulguyu daha yorumlamak yerinde olacaktır. Korelasyonu pozitif olan diğer bir şema boyutu karamsarlıktır. Karamsarlık şemasına sahip olan bireyler yaşantısal deneyimleri ve kendileriyle ilişkin konuları felaketleştirme eğilimi gösterirler (Young, 2003). Her şeyin kötü olarak sonuçlanacağına dair inançları güçlüdür. İlişkisel boyutta baktığımızda ise duygusal isteklerinin ve ihtiyaçlarının partnerleri tarafından dikkate alınıp önemsenmeyeceğini, yeteri kadar değer göremeyeceklerini düşünürler (McGinn ve Young, 1996). Bu şema boyutunun aldatmayla ilişkisine baktığımızda bunu aşırı telafi ile ilişkilendirilebiliriz. İlişkinin felakete sürükleneceğine inanan birey, duygusal ve fiziksel gereksinimlerini karşılayabilmek için farklı partner seçeneklerine yönelebilmek ihtimalini düşünmektedir.

Aldatmayla ilişkili bulunan diğer bir şema diğerleri önemlilik alanında olan onay arayıcılık şemasıdır. Onay arayıcılık şemasına sahip olan bireylerin şema kimyası gereği seçtikleri partnerler genellikle kolay beğenmeyen ve takdir göstermekte zorluk yaşayan, kendilerini sürekli eleştiren bireylerden oluşur (Young ve Klosko, 2013). Kişiler şema kimyasına uygun olarak bu partnerleri seçmiş olsa da ilişkinin ilerleyen aşamalarında duygusal yatırımlarının karşılığını alamayabilirler. Bu durum bireyi, onay görebileceği, kendi daha değerli hissedebileceği farklı ilişkilere yönelmesine ortam hazırlayabilir.

Yoosefi vd., (2010) yaptıkları çalışmada karşılanmamış erken dönem ihtiyaçlarının ikili ilişkilerde hatalı varsayımlara, gerçeğe uygun olmayan beklentilere, çarpıtılmış tutumlara neden olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Tüm bunlar ilişki içerisinde doyumu ve iletişimi direk ya da dolaylı olarak etkiler. Literatür kısmında da verildiği gibi aldatma eğilimi ve romantik kıskançlık, ilişki kalitesini ciddi anlamda zedelemekte ve akabinde ilişkinin sonlanmasına da neden olabilmektedir.

Şema terapide çiftlerin erken dönemde karşılanmamış temel ihtiyaçlarının farkına varması ve bu ihtiyaçların şema terapi kapsamında kullanılan bilişsel ve yaşantısal tekniklerle daha işlevsel boyuta getirilerek ilişki içerisinde bulunan çiftlerin yaşayabilecekleri problemlerin en aza indirgenmesi hedeflenir (DiFrancesco, 2009). Yaptığımız çalışma bu kapsamda değerlendirildiğinde ortaya çıkan yeni verilerin terapilerde önemli yol gösterici olabileceği düşünülebilir. Romantik kıskançlık ve aldatma eğilimi çift terapisinde sıklıkla çalışılan konulardır. Şema terapi kapsamında baktığımızda ise bu konuları ele alan literatür çalışmalarının oldukça sınırlı olduğunu görürüz.

• Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu bölümde araştırma boyunca karşılaşılan sınırlılıklardan ve benzer çalışmalar için önerilerden bahsedilecektir. Çalışmanın örnekleminin araştırma başlangıcında 400'ün üzerinde bir rakam olması hedeflenmiş 387 kişiye ulaşılmış ancak analize dahil edilebilen 345 kişi olmuştur. Aradaki 43 kişinin anketi geçersiz sayılmıştır. Romantik kıskançlık ölçeğinin tüm alt alanları kullanılarak katılımcılara uygulanmıştır. Bu nedenle oldukça uzun olan bir ölçek olması dolayısıyla katılımcıların dikkatinin belli süreden sonra

dağılabileceği ihtimali üzerinde durulabilir. Romantik kıskançlık ölçeğinin alt ölçeklerinin daraltılmasıyla birlikte daha fazla kişiye ulaşabilmek mümkün olabilir. Örneklemedeki cinsiyet dağılımına bakıldığında ise ağırlıklı kadın katılımcıların olduğu görülmektedir ve bu durum erkekler için çıkan bulguların genellenmesini zorlaştırabilir niteliktedir.

Daha geniş katılımcı kitlesine ulaşılması hedeflenebilir. Popülasyonun çeşitliliği ağırlıklı olarak Türkiye'nin batı kesimden olduğu görülür ve bu durum daha ataerkil aile yapılanmasına sahip olan Doğu ve Güney Doğu Anadolu bölgelerindeki popülasyona genelleyebilme durumunu ortadan kaldırmaktadır. Benzer çalışmalar yapıldığında popülasyon Türkiye'nin her bölgesinden mümkün olduğunca eşit katılımcılardan seçilmelidir. Bu şekilde yapılıyor olması ülke bazlı aldatma eğilimi ve romantik kıskançlığın şemalar kapsamında yordanmasına aracı olacaktır.

Kullanılan envanterler ise diğer bir sınırlılık alanını yaratmaktadır. Romantik Kıskançlık Ölçeği Türkiye'de geliştirilmemiş ve bu kültüre ait olmayan bir ölçektir. Uyarlamaları ve Türkiye standardizasyonu yapılmıştır. Özellikle romantik kıskançlık ölçeğinin yukarıda da belirtildiği gibi çok fazla alt alandan oluşuyor olması, sorulan maddelerin hayal edilerek cevaplandırılması, gün içerisinde karşılaşılması sık olmayacak durumlar olması nedeniyle cevaplanması oldukça güç bulunduğu düşünülmüştür.

Romantik kıskançlık ölçeğinin tam tersi olarak aldatma eğilimi ölçeğindeki maddelerdeki açıklık ve netlik, aldatmanın toplumda zor konuşulan bir konu olması dolayısıyla, doldurulmasında çekince yaratmış olduğu üzerinde durulabilir. Hatta bazı katılımcıların tüm test maddelerini yanıtlayıp aldatma eğilimi ölçeğindeki maddeleri doldurulmadığı görülmüştür. Bu durum yaklaşık %10 luk bir katılımcının analizde değerlendirilmemesine neden olmuştur. Bireyin kendini değerlendirebileceği bir envanteri doldurmasından çok, klinik ortamda gerçekleştirebilecek bireysel görüşmenin daha işlevsel olabileceğini düşündürmüştür. Klinik ortamda bu türlü şikayetlerle gelen bireyler üzerinde yapılacak bir araştırma daha genellenebilir ve rasyonel sonuçları beraberinde getirebilir.

Tüm envanterlerdeki soru sayısı değerlendirildiğinde bir bireyin ara vermeden yaklaşık 20-30 dakikasını ayırmış olması beklenmektedir. Bu süre envanterin doldurulması için oldukça uzundur ve katılımcıların bir süreden sonra konsantrasyonu dağılabilmektedir. Örneklemin tamamlanmasının ardından gelen geri bildirimler tüm ölçeklerin oldukça uzun ve zaman alan yapıda olduğu ile ilgili olmuştur.

Bu çalışma ilişkisel bir çalışmadır. Romantik kıskançlık, aldatma eğilimi ve şemalar arasındaki ilişkiler temel alınarak yapılmıştır. Nedensellik değil ilişkisellik temeline oturtulması araştırmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir.

Literatürde romantik kıskançlık ve aldatma eğilimi ilişkileri daha önce pek çok araştırmada yer alsa da şemalar ve şema alanlarıyla bu değişkenlerin incenmesine çok az rastlanmıştır. Bu da alan yazında önemli bir sınırlılık oluşturmakta ancak aynı zamanda araştırılacak yeni de bir alan yaratmaktadır.

Bu yapılan çalışma şema terapi kapsamında çiftlerle çalışırken ya da bireylerin kendi ilişkisel problemlerine ışık tutmakta önemli bir bilgi kaynağı niteliğindedir. Romantik kıskançlık ve aldatma eğiliminden elde edilen bulgular, ilişkilerde ve bireysel seanslarda önemli gündem oluşturması dolayısıyla klinisyen ve araştırmacılara bakış açısı sağlayabilir. Şema terapi günümüzde çift terapileri kapsamında gelişen bir nitelik sergilemektedir. Çiftlerin ve bireylerin tedavi stratejileri ve planlamaları kapsamında bu çalışmanın yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Afifi, W., Falato, W., & Weiser, J. (2001). "Identity concerns following a severe relational transgression: The role of discovery method for the relational outcomes of infidelity". **Journal of Social and Personal Relationships**, 18 (2), 291-308.
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. (1970). "Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation." **Child development**, 49-67.
- Ainsworth, M.D.S. (1979). Infant mother attachment. **American Psychological Association**. 34 (10), 932-937
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. **American Psychological Association**. 44 (4)., 709-716
- Ainsworth, M.D.S., Bowlby, J. (1991). "An ethological approach to personality development." **American Psychologist**. 46(4)., 333-341
- Aktürk, E.B. (2006). Marital satisfaction (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Allen JP, Moore CM, Kuperminc G and Bell K. "Attachment and adolescent psychosocial functioning." **Child Development** 1998; 69: 1406-19
- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement, **Family Process**, 43 (4), 467-488.
- Anderson, R. E. (2002). "Envy and jealousy." **American Journal of Psychotherapy**, 56, (4), 455-480.
- Atak, H., Taştan, N. (2012). "Romantik ilişkiler ve aşk." **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 4 (4), 520- 546.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). "Understanding infidelity: Correlates in National Random Sample." **Journal of Family Psychology**, 15 (4), 735-749.
- Azizoğlu Binici S. (2000). Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Azizoğlu-Binici, S., & Hovardaoğlu, S. (1996). "Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeğinin (EKDÖ) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması." **Türk Psikoloji Dergisi**, 11(38), 66- 76.
- Babuşcu, B. (2014). The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptance-rejection among married individuals: mediating role of early maladaptive schemas (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Barelds, D. P. H., & Dijkstra, P. B. (2007). "Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality." **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 14 (3), 176-188.

- Bartholomew K. and Shaver, P.R.**, "Methods Of Assessing Adult Attachment Do They Converge?" Ed. J.A. Simpson and W.S. Rholes, **Attachment Theory and Close Relationships, The Guilford Press**, New York, 1998.
- Bartholomew, K.** (1990). "Avoidance of intimacy: An attachment perspective." **Journal of Social and Personal relationships**, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M.** (1991). "Attachment styles among young adults: A test of a four-category model." **Journal of Personality and Social Psychology**, 61(2), 226-244. 60
- Bartholomew, K. ve Moretti, M.** (2002). "The dynamics of measuring attachment". **Attachment & Human Development**, 4(2), 162-165.
- Behary, W.T.** (2017). Narsistle ateşkes (4. Baskı). (M. Caner, N. Azizlerli Çev.). **İstanbul: Psikonet Yayınları**. (Orijinal çalışma tarihi 2008)
- Ben-ze'ev, A.** (1990). "Jealousy and envy." **Canadian Journal of Philosophy**, 20 (4), 487-516.
- Bischoff, R. J.** (2003). "Infidelity. Journal of Couple & Relationship Therapy": **Innovations in Clinical and Educational Interventions**, 2 (4), 73-78.
- Blow, A. J., & Hartnett, K.** (2005). "Infidelity in committed relationships II: A substantive review. **Journal of Marital and Family Therapy**, 31 (2), 217-233.
- Bowlby, J.** (2012). "Bağlanma: Bağlanma ve Kaybetme (T. V. Soylu, Çev.)" İstanbul: Pinhan.
- Boysan, M.** (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi.
- Brennan, K. A., Morris, K. A.** (1997). "Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners." **Personality and Social Psychology Bulletin**, 23(1), 23-31.
- Bricker, D. C., Young, J. E.** (2012). A client's guide to schema therapy. Recovered from. <http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>
- Bright, N.** (2015). Rethinking Everything: **Personal Growth Through Transactional Analysis**. Rowman & Littlefield.
- Bringle, B.** (1991). Psychological aspects of jealousy a transactional model. **The Psychology of Jealousy. The Guilford Press**.
- Burger, J.M.** (2006). Kişilik (1. Baskı). (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). **İstanbul: Kaknüs Yayınları**. (Orijinal çalışma basım tarihi 2004)
- Buss, D. M., & Shackelford, T. K.** (1997). "Susceptibility to infidelity in the first year of marriage." **Journal of Research in Personality**, 31 (2), 193-221.
- Buunk, B. P.** (1997). "Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy." **Personality and Individual Differences**, 23 (6), 997-1006.
- Büyükşahin, A.** (2001). Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Büyükşahin, A., & Hovardaoğlu, S. (2004).** “Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi.” **Türk Psikoloji Dergisi**, 19(54), 59- 72.
- Can, F., Hovardaoğlu, S. (2015).** “Romantik ilişkilerde sosyal ağ etkileri.” **Nesne-Psikoloji Dergisi**, 5, 43-65.
- Caner, M. (2009).** Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Cann, A., Mangum, J. L., & Wells, M. (2001).** “Distress in response to relationship infidelity: The roles of gender and attitudes about relationships.” **The Journal of Sex Research**, 38 (3), 185-190
- Carson, C. L., & Cupach, W. R. (2000).** “Fueling the flames of the green-eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to perceived relationship threat”. **Western Journal of Communication**, 64 (3), 308-329.
- Cecero, J. J., Beitel, M., Prout, T. (2008).** “Exploring the relationships among early maladaptive schemas, psychological mindedness and self-reported college adjustment. Psychology and Psychotherapy:” **Theory, Research and Practice**, 81(1), 105-118
- Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004).** “Tools and tenets of schema therapy: toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire–research version (EMSQ-R).” **Clinical Psychology & Psychotherapy**, 11(5), 344-357.
- Çavusoglu, Z. Ş. (2011).**Bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Çolakoğlu, E. T. (2012).** Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Demirtaş, A. H. (2008).** Duygusal ve cinsel kıskançlık açısından temel cinsiyet farklılıkları: evrimsel yaklaşım ve süregelen tartışmalar. **Türk Psikiyatri Dergisi**, Vol.19, No.3,300-309.
- Demirtaş, H. A. (2006).** Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler).Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi
- DiFrancesco, C. (2009).** Schema therapy for couples & marriages.
- Dobrenski, R. A. (2001).** Romantic jealousy: Symptoms, schemas, and attachment. Yayınlanmamış doktora tezi, Toledo University.
- Dodge, A. R. (1991).** Gender, relationship power, and coping with romantic jealousy. **Unpublished doctoral dissertation**, Tech university, Texas.
- Drigotas, S. M., & Barta, W. (2001).** “The cheating heart: Scientific explorations of infidelity.” **Current Directions In Psychological Science**,10 (5), 177-180
- Eken, E. (2018).** “Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.” Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1994).** Identity: Youth and crisis (No. 7). WW Norton & Company.

- Eşici, H.** (2014). "Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi." Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi
- Faraji, H. ve Güler, K.** (2021). "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Akademik Risk Alma", **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Sayı:50, ss. 397-409.
- Fleischmann, A. A., Spitzberg, B. H., Andersen P. A., & Roesch, S. C.** (2005). Tickling the monster: Jealous induction in relationships. **Journal of Social & Personal Relationships**, 22 (1), 49-73.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A.** (2000). "An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment." **Journal of personality and social psychology**, 78(2), 350.
- Fricker, J.** (2006). Predicting infidelity: The role of attachment styles, lovestyles, and the investment model. Yayınlanmamış doktora tezi, Swinburne University of Technology
- Glass, S. P., & Wright, T. L.** (1985), "Sex differences in types of extramarital involvement and marital dissatisfaction." **Sex Roles**, 12 (9-10), 1101-1120
- Goetz, A. T. & Shackelford, T. K.** (2009). "Sexual coercion in intimate relationships: A comparative analysis of the effects of women's infidelity and men's dominance and control." **Archives of Sexual Behaviour**, 38 (2), 226-234.
- Göral Alkan, F. S.** (2010). "Coupling through projective identification: bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Greeley, A.** (1994). Marital Infidelity. **Society**. 31 (4), 9-13.
- Greenberg, J., & Pyszczynski, T.** (1985). "Proneness to romantic jealousy and responses to jealousy in others." **Journal of Personality**, 53(3), 468-479.
- Guerrero L. K.** (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. **Personal Relationships**, 5 (3), 273-291.
- Guerrero, L. K., & Afifi W. A.** (1999). "Toward a goal-oriented approach for understanding communicative responses to jealousy." **Western Journal of Communication**, 63 (2), 216-248.
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A.** (1998). "The dark side of jealousy and envy: Desire, delusion, desperation, and destructive communication. B. H. Spitzberg, & W. R. Cupach (Ed.)," **The dark side of relationshipsinde** (s. 33-70). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., Peter, F., Spitzberg, B. H., & Eloy, S. V.** (1995). "Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring 124 communicative responses to romantic jealousy." **Western Journal of Communication**, 59 (4), 270-304.
- Güler, K. ve Gümüş, Z.** (2018). "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi", **Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi**, Yıl. 6, Sayı. 81, ss. 379-398

- Güler, K.ve Usluca, M.** (2021). "Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt. 5, Sayı. 1, ss. 372-383
- Gümüş, Z.ve Güler, K.** (2018). "Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Demografik Özellikler ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki", **Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi**, Yıl.6, Sayı. 78, ss. 505-521
- Güngör, H. C.** (2015). "The predictive role of early maladaptive schemas and attachment styles on romantic relationships." **International Journal of Social Sciences and Education**, 5, 417-430.
- Günnur, K.** (2001). The impact of adult attachment styles on romantic jealousy. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Gottman, J. & Silver, N.** "Aşk Nasıl Sürdürülür?", **Varlık Yayınları**, 2019
- Harris, A. E., & Curtin, L.** (2002). "Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults." **Cognitive Therapy and Research**, 26 (3), 405-416.
- Harris, C. R.** (2004). "The Evolution of Jealousy." **American Scientist**, 92, 62-71.
- Harris, C. R., & Darby, R. S.** (2010). "Jealousy in adulthood. S. L. Hart & M. Legerstee (Ed.)", **Handbook of jealousy** içinde (s. 547-571). West Sussex, England: Wiley Blackwell
- Hatamy, A., Fathi, E., Gorjib, Z., & Esmaeily, M.** (2011). "The relationship between parenting styles and attachment styles in men and women with infidelity". **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 15, 3743-3747.
- Hazan, C. ve Shaver, P.** (1987). "Romantic love conceptualized as an attachment process". **Journal of Personality and Social Psychology**, 52(3), 511-524.
- Houser, A., G.** (2009). Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Hovardaoğlu, S.** (1996). "Sosyal Mücadele: Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi." **Türk Psikoloji Dergisi**, 11 (36), 12-24.
- İlkkaracan, P.** (2004). "Türkiye'nin doğu bölgelerinde kadın cinselliği bağlamının incelenmesi." Müslüman toplumlarda kadın ve cinsellik içinde (s. 133-150). **İstanbul: İletişim.**
- Kantarıcı, D.** (2009). Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Karakurt, G.** (2001). The impact of adult attachment styles on romantic jealousy. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karaosmanoğlu, A, Şaşıoğlu, M, Azizlerli, N.** (2016) **İlişkiler, Başlatmak, Sürdürmek, Bitirmek.** İstanbul: Psikonet Yayınları
- Karaosmanoğlu, A.** (2016). **Eyvah kötü bir şey olacak** (Baskı. 4). İstanbul: Psikonet Yayınları
- Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M., Azizlerli, N.** (2016). **İlişkiler.** (1. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları.

- Kaya, F.** (2010). Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Kim, H. J., & Hupka, R. B.** (2002). "Comparison of associative meaning of the concepts of anger, envy, fear, romantic jealousy, and sadness between English and Korean." **Cross- Cultural Research**, 36(3), 229-255.
- Klein, M.** (2014). **Haset ve şükran** (3. Baskı) (O. Koçak, Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1957.)
- Knodel, J., VanLandingham, M., Saentienchai, C., & Pramualratana, A.** (1996). "Thai views of sexuality and sexual behaviour." **Health Transition Review**, 6, 179-201.
- Lawson, A.** (1988). *Adultery: An analysis of love and betrayal*. New York: **Basic Books**
- Levine, S. B.** (1998). "Extra marital sexual affairs". **Journal of Sex & Marital Therapy**, 24 (3), 207-216.
- Levine, S. B.** (2005). "A clinical perspective on infidelity." **Sexual and Relationship Therapy**, 20 (2), 143-153.
- Levy, K. N., & Kelly, K. M.** (2010). "Sex differences in jealousy: A contribution from attachment theory." **Psychological Science**, 21 (2), 168-173.
- Marazziti, D., Consoli, G., Albanese, F., Laquidara, E., Baroni, S., ve Dell'Osso, M. C.** (2010). "Romantic attachment and subtypes/dimensions of jealousy." **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**, 6, 53-58.
- Mathes, E. W., Adams, H. E., & Davies, R. M.** (1985). "Jealousy, loss of relationship reward, loss of self-esteem, depression, anxiety and anger." **Journal of Personality & Social Psychology**, 48(6), 1552-1561.
- McGinn, L. K., & Young, J. E.** (1996). "Schema focused therapy." **P. M. Salkovskis (Ed.), Frontiers of Cognitive Therapy** içinde Newyork: Guilford press.
- Mead, M.** (1977). Jealousy: Primitive and Civilized. In G. Clanton & L. G. Smith (Ed), Jealousy. **Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.**
- Meier, A., Allen, G.** (2009). "Romantic relationships from adolescence to young adulthood: evidence from the national longitudinal study of adolescent health." **Social Q**, 50(2). 308-335
- Mullen, P. E.** (1990)." A phenomenology of jealousy." **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, 24(1), 17-28.
- P. İlkcaracan (Ed.), Müslüman toplumlarda kadın ve cinsellik** içinde (s. 133- 150). İstanbul: İletişim.
- Pines, A.** (1992). "Romantic jealousy: five perspectives and an integrative approach". **Psychotherapy**, 675-683.
- Pines, A. M.** (1998). *Romantic Jealousy: Causes, symptoms, cures*. New York: **Routledge.**
- Pines, A. M. and Friedman, A.** (1998). "Gender differences in romantic jealousy." **The Journal of Social Psychology**, 138 (1), 54-71
- Pines, A., & Aronson, E.** (1983). "Antecedents, correlates and consequences of sexual jealousy." **Journal of Personality**, 51 (1), 108-136.

- Polat, D.** (2006). Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Ankara Üniversitesi.
- Previti, D., & Amato, P. R.** (2004). "Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality," **Journal of Social and Personal Relationships**, 21 (2), 217-230.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J.** (2013). **Şema terapi- ayırıcı özellikler.** (2. Basım) (M. Şaşıoğlu, Çev.). **İstanbul: Psikonet Yayınları.** (Orijinal çalışma basım tarihi 2011.)
- Roediger, E.** (2015). **Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş** (1. Baskı)(S. Ataman, Çev.). **Ankara: Nobel Yayınları.**(Orijinal çalışma tarihi 2009)
- Roediger, E., Behary, W.T., Zarbock, G.** (2016). Demek ki oluyormuş. (1.Basım) (N. Azizlerli, Çev.). **İstanbul: Psikonet Yayınları.** (Original çalışma tarihi 2013.).
- Rusbult, C. E.** (1980). "Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model." **Journal of experimental social psychology**, 16(2), 172- 186.
- Rusbult, C. E.** (1983). "A Longitudinal Test of the Investment Model: The Development (And Deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements." **Journal of Personality and Social Psychology**, 45 (1), 101-117.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., Morrow, G. D.** (1986). Determinants and Consequences Of Exit, Voice, Loyalty, And Neglect: Responses To Dissatisfaction In Adult Romantic Involvements. **Human Relations**, 39, 45- 63.
- Rusbult, C. E., Van Lange, P. A. M.** (2003). "Interdependence, interaction, and relationships." **Annual Review of Psychology**, 54, 351 – 375
- Rusbult, C. E., ve Buunk, B. P.** (1993). "Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis." **Journal of Social and Personal Relationships**, 10, 175-204.
- Rydell, R. J., & Bringle, R. G.** (2007). "Differentiating reactive and suspicious jealousy." **Social Behaviour and Personality**, 35 (8), 1099-1114.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., Güçray, S.** (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 5(43).
- Sarı, T.** (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sharpsteen, D. A., & Kirkpatrick, L. A.** (1997). "Romantic jealousy and adult romantic attachment." **Journal of Personality and Social Psychology**, 72 (3), 627-640.
- Sharpsteen, D. J.** (1995). "The effects of relationship and self-esteem threats on the likelihood of romantic jealousy." **Journal of Social and Personal Relationships**, 12, 89-102.
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L., & Claypool, H. M.** (1997) Jealousy evocation, partner reassurance, and relationship stability: An

- exploration of the potential benefits of jealousy. **Evolution and Human Behaviour**, 18 (6), 387-402.
- Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E., Stevens, B. A.** (2015). Schema therapy with couples: A practitioner's guide to healing relationships. **John Wiley & Sons.**
- Solmuş, T.** (2011) **Çift, Evlilik ve Aile Terapisi.** Doruk Yayınları.
- Solomon, S. D., ve Teagno, L. J.** (2011) "Making up is hard to do" – **Couples Therapy After Infidelity.**
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A.** (2008). "Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme." **Türk Psikoloji Yazıları**, 11 (22), 17- 30.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu ve A., Çakır, Z.** (2009). "Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme." **Türk Psikiyatri Dergisi**, 20 (1), 75-84.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z.** (2009). "Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. " **Türk Psikiyatri Dergisi**, 20(1), 75-84.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z.** (2009). "Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. " **Türk Psikiyatri Dergisi**, 20(1), 75-84.
- Spielman, P. M.** (1971). Envy and jealousy: An attempt at clarification. **Psychoanalytic Quarterly**, 40, 59-82.
- Steinberg, L.** (2007). Ergenlik. (1. Baskı) (F. Koç, Çev.). Ankara: **İmge Kitabevi Yayınları.** (Orijinal çalışma basım tarihi 1985.)
- Stiles O. E.** (2004). "Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationship" (Unpublished doctoral dissertation). Alliant international university, San Francisco
- Strean, H. S.** (1976). The extramarital affair: A psychoanalytic view. **Psychoanalytic Review**, 63 (1), 101-113.
- Subotnik, R.** (2007). Cyber-infidelity. P. R. Peluso (Ed.), **Infidelity: A practitioner's guide to working with couple in crisis** içinde (s. 169-190). New York: Taylor and Francis.
- Sullivan, H. S.** (1968). The interpersonal theory of psychiatry. New York: **W. W. Norton & Company.**
- Şahin, C.** (2015). 20- 40 Yaş Arası Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tagler, M. J., & Gentry, R. H.** (2011). Gender, jealousy and attachment: A more thorough examination across measures and samples. **Journal of Research in Personality**, 45 (6), 697-701.
- Thibaut, J. W., Kelley, H.H.** (1959). **Social Psychology of Groups**, New York: **Wiley**
- Thimm, J.C.** (2013). "Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF". **International Journal of Psychology & Psychological Therapy**, (13) 1, 113-124.

- Thompson, A. P.** (1983). "Extramarital sex: A review of the research literature." **The Journal of Sex Research**, 19 (1), 1-22.
- Tortamış, M.** (2014). Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Türü ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Treger, S., & Sprecher, S.** (2011). "The influence of sociosexuality and attachment style on reactions to emotional versus sexual infidelity." **Journal of Sex Research**, 48 (5), 413-422.
- Ünal, B.** (2012). Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Weeks, G. R., Gambescia, N., & Jenkins, R.** (2003). Treating infidelity: Therapeutic dilemmas and effective strategies. New York: **W. W. Norton**.
- Whisman, M. A., Gordon, K. C., & Chatav, Y.** (2007). "Predicting sexual infidelity in a population-based sample of married individuals." **Journal of Family Psychology**, 21 (2), 320-324.
- White, G. L.** (1981). "Jealousy and partner's perceived motives for attraction to a rival." **Social Psychology Quarterly**, 44(1), 24-30.
- White, G. L.** (1981). "A model of romantic jealousy". **Motivation and Emotion**, 5 (4), 295- 310.
- White, G. L.** (1981a). Relative Involvement, Inadequacy, and Jealousy: A Test of a Causal Model. **Alternative Lifestyles**, 4: 291-309.
- White, G. L.** (1981d). "Jealousy and Partner's Perceived Motives for Attraction to a Rival". **Social Psychology Quarterly**, 44, 24-30.
- White, G. L., & Mullen, P. E.** (1989). Jealousy: Theory, research, and clinical strategies. New York: Guilford Press.
- Wiederman, M. W.** (1997). Extramarital sex: prevalence and correlates in a national survey." **The Journal of Sex Research**, 34 (2), 167-174.
- Wright, M. O. D., Crawford, E., Del Castillo, D.** (2009). "Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas." **Child abuse & neglect**, 33(1), 59-68
- Yiğit, İ., Çelik, C.** (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Yazıları.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F. Fatehizade, M.A.S., & Ahmadi, S.A.** (2010). "An investigation on early maladaptive schemas in marital relationship as predictors of divorce." **Journal of Divorce & Remarriage**, 51 (5), 269-292
- Young, E., P. Bernstein, D., Rafaeli, E.** (2015). Şema Terapi Ayırıcı Özellikler. İstanbul: Psikonet Yayınları
- Young, J.** (1990). Cognitive therapy for personality disorders: A schema – focused approach. Sarasota, FL: **Professional Resource Press**.
- Young, J. E., & Brown, G.** (1994). Young schema questionnaire. Cognitive therapy for 137 personality disorders: **A schema-focused approach**, 63-76.
- Young, J. E., & Klosko, J. S.** (2013). **Hayatı yeniden keşfedin.** (S. Kohen ve D. Güler, Çev) İstanbul: Psikonet.

- Young, J. E., & Klosko, J.S. (1994). Reinventing your life.** New York: Plume.
- Young, J. E., Klosko J. S. & Weishaar M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide.** New York: **The Guildford Press.**
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema theraphy: A practitioner's guide.** New York: **The Guilford Press.**
- Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weishaar, M. E., (2009) Şema terapi. T. Özakkas (Ed.),T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera**



EKLER

EK 1: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 – Yşö-Kf3

EK 2:- Romantik Kıskançlık Ölçeği (Rkö)

EK 3: Aldatma Eğilimi Ölçeği (Aeö)

EK 4: Kişisel Bilgi Formu

EK 5: Etik Kurul Kararı





EK 1: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 – Yşö-Kf3

İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yaptığım tez çalışmam için veri toplamaktayım. Lütfen anketleri cevaplamadan önce her birinin başında bulunan kısa açıklamaları dikkatlice okuyuz ve ölçeklerdeki cümleleri eksiksiz cevaplayınız. Sorulara eksiksiz cevap vermeniz araştırma için önem arz etmektedir. Ad soyad yazmanıza gerek yoktur, bu araştırmada size sunulan ölçekler bilimsel veri olarak kullanılacaktır. Ölçeklerde yer alan cümlelerin doğru ve yanlış cevabı yoktur. Bu bilimsel araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği sizin samimi cevaplarınıza bağlıdır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

İstanbul Aydın Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Gülizar ŞEHİTOĞLU

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, 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 hak ederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
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 hissediıyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediıyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.

37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İşve 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 hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden 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 kopmuşhissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş(okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış 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 hak eden kötü bir insanım.





EK 2 - Romantik Kıskançlık Ölçeği (Rkö)

Maddeleri dikkatlice okuyunuz ve aşağıdaki skala yardımıyla ifadelerin karşısındaki boşlukları işaretleyiniz.

1.Kıskançlık Tetikleyicileri

	Aşağıdaki koşullar altında ne kadar kıskançlık yaşarsınız?	1(Hiç)	2	3	4(Orta Düzeyde)	5	6	7(Çok)
1	Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir başkasıyla flört ediyor ve uzunca bir süre onunla oldukça yakın dans edip kışkırtıcı bir biçimde davranıyor.							
2	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla dans ediyor.							
3	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla sohbet ediyor..							
4	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre ortalıktan kayboluyor..							
5	Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir ara ortadan kayboluyor							
6	Telefonu çalıyor ve arayan kişi açar açmaz telefonu yüzünüze kapatıyor.							
	Birlikte olduğunuz kişinin aşağıda belirtilen kişiyle cinsel ilişki yaşadığını öğrenirseniz ne kadar kıskanırsınız?	1(Hiç)	2	3	4(Orta Düzeyde)	5	6	7(Çok)
7	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok az bilgi sahibi olduğunuz biri ile.							
8	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında hiçbir şey bilmediğiniz biri ile							
9	Ailenizden biri ile							
10	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok şey bildiğiniz biri ile							
11	Kişisel olarak tanıdığınız ve güvenmediğiniz biri ile							
12	Tanıdığınız ve size benzediğini düşündüğünüz biri ile							
13	Tanıdığınız, güvendiğiniz ve arkadaşınız olduğunu düşündüğünüz biri ile							
14	En iyi arkadaşınız, sırdaşınız ile							
15	Tanıdığınız ve gıpta (imrendiğiniz) ettiğiniz biri ile							
	Birlikte olduğunuz kişi ile ilgili olarak, aşağıdaki durumlardan her birinde ne kadar kıskançlık duyardınız/duydunuz?	1(Hiç)	2	3	4(Orta Düzeyde)	5	6	7(Çok)
16	Bir başka sevgili bulduğunda.							
17	Sizin cinsiyetinizden yalnız ve sevgili olabileceği biriyle yakın arkadaşlık kurduğunda							
18	Sizin cinsiyetinizden biriyle yakın bir arkadaşlık kurduğunda							
19	Yalnız ve sevgili olarak düşünebileceği kişilere arkadaşça yaklaştığında							
20	Tesadüfen tanıştığı birine beğenisini gösterdiğinde							
21	Çekici bir yabancıyı beğenisini göstererek süzdüğünde							
22	Bir film ya da televizyon yıldızını							

	beğendiğini belirttiğinde						
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

1-Kıskanç biri olduğunuzu düşünür müsünüz? (K1)

Evet () Hayır ()

2- Sizce ne kadar kıskançsınız? (K2)

1 2 3 4 5 6 7

2.Kıskançlık Durumlarında Verilen Tepkiler

	Yaşadığınız en güçlü kıskançlığı anımsayarak, aşağıda yer alan tepkileri ne ölçüde verdiğinizi belirtiniz							
	Fiziksel Tepkiler	1(Hiç)	2	3	4(Orta Düzeyde)	5	6	7(Çok)
23	Baş ağrısı							
24	Titreme							
25	Kusma							
26	Solunum yetersizliği							
27	Tansiyon yükselmesi							
28	Enerji artışı.							
29	Üşüme							
30	Baygınlık							
31	Öğürme							
32	Kramp							
33	Kâbus							
34	Kendini sinir krizi geçirecekmiş gibi hissetme							
35	Tükenmişlik							
36	Uyuşukluk							
37	Mide bulantısı							
38	El ve bacaklarda titreme							
39	Kalp atışında hızlanma							
40	Uykusuzluk							
41	Cinsel uyarılma							
	Duygusal Tepkiler							
42	Öfke							
43	Kendini küçük düşmüş hissetme							
44	Kendine acıma							
45	Kafa karışıklığı							
46	Acı							
47	Sahiplenme							
48	Suçlama							
49	Dışlanmışlık duygusu							
50	Aşağılık duygusu							
51	Engellenme							
52	Kaybetme korkusu							
53	Haset							
54	Kızgınlık							
55	Saldırganlık							
56	Tutku							
57	Hoşgörü							
58	Kaygı							
59	Depresyon							
60	Suçluluk							
61	Keder							
62	Çaresizlik							
63	Savunmasızlık							
64	Heyecan							
65	Duygusal Tükenmişlik							
	Bilisel Tepkiler							

66	"Bunu bana nasıl yaparsın"							
67	Herkes bana gülecek"							
68	Belki de beni hiç sevmedin ve şimdi de sevmiyorsun							
69	"Bana yalan söyledin"							
70	"Nerede hata yaptım"							
71	"Bir şeyler döndüğünü biliyordum"							
72	"Nasıl oldu da bir şeyler döndüğünü anlamadım"							
73	"Ben sana hiçbir zaman böyle korkunç bir şey yapmazdım"							
74	"Bu iş burada biter"							
75	"Bende eksik olup da onda aradığın şey nedir?"							
76	"Keşke, çekici, zeki ve seksi biri olsaydım"							
77	"Beni terk edersen ölüyorum"							
78	"Bana böyle davranmaya nasıl cüret edersin"							
79	"Umarım ölürsün(ya da o ölür)"							
80	"Böyle bir acıya dayanamam"							
81	"Keşke öleseydim"							

3.Kıskançlıkla Baş Etme Yolları

	Kıskançlıkla nasıl baş edersiniz?							
		1(Hiç)	2	3	4(Orta Düzeyde)	5	6	7(Çok)
82	Akılcı tartışma yoluyla							
83	Bağırarak							
84	Ağlayarak							
85	Fiziksel şiddet yoluyla							
86	Sessiz ve gizlice acı çekerek							
87	Olayın komik yanlarını görmeye çalışarak							
88	Kabullenerek							
89	İğneleyerek							
90	Bu durumu, olaydaki rolümün ne olduğunu ve kaybetmekten korktuğum şeyin ne olduğunu düşünme fırsatı olarak değerlendirerek							
91	Sorundan kaçınarak							
92	Soğuk savaşa girerek							
93	Bir şeyler fırlatarak							
94	Görmezden gelerek							
95	Onu kıskandırıp öç alarak							
96	Onu terk ederek							
97	Sessiz ve görünür bir şekilde acı çekerek							
98	İşi şakaya vurarak							

4.Kıskançlığın Olumsuz ve Olumsuz Etkileri

	Aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kıskançlık;							
	Olumlu Etkileri	1(Kesinlikle Hayır)	2	3	4(Belirli Bir Düzeyde)	5	6	7(Kesinlikle Evet)
99	Aşkın göstergelerinden biridir							
100	Bağlılığı artırmaya yarayan bir araçtır							
101	Tek düze ilişkilere heyecan katar							
102	Her iki tarafa da diğerini garantide olarak algılamamayı öğretir							
103	Karşı tarafın daha çekici olarak algılanmasını sağlar							
104	Yaşamı daha ilginç kılar							
105	İlişkiyi daha uzun kılar							
106	Bireyin ilişkisini gözden geçirmesini sağlar							
	Olumsuz Etkileri							
107	Terkedilmeye yol açar							
108	Fiziksel ve duygusal sıkıntıya yol açar							
109	Şiddetle sonuçlanabilir							
110	İlişkide gerginlik yaşanmasına yol açar							
111	Çok daha iyi geçirilebilecek olan zamanın boşa harcanmasıdır							
112	Her iki tarafın özgürlüğünü kısıtlar							
113	Düşünceleri tıkar ve duyguları çarpıtır							

5.Kıskançlığın Nedenleri

	Aşağıda kıskançlığın nedenlerine ilişkin görüşler belirtilmiştir, bunlara ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kıskançlık							
		1(Kesinlikle Hayır)	2	3	4(Belirli Bir Düzeyde)	5	6	7(Kesinlikle Evet)
114	Aşka eşlik eden normal bir tepkidir							
115	Kişisel güvensizliğin bir sonucudur							
116	Dışlanmışlık ve terk edilmişlik duygularının sonucudur							
117	İlişki içindeki güçsüzlüğün sonucudur							
118	Kaybetme korkusunun sonucudur							
119	Kaybeden taraf olmaktan korkmanın sonucudur							
120	Kontrolü kaybetme korkusunun sonucudur							
121	Onun sevgisini kaybetmenin verdiği keder ve acıya verilen bir tepkidir							
122	Bir aşk ilişkisine yönelik tehdide							

	verilen dürtüsel bir tepkidir							
123	Bireyin aldatmaya yönelik kendi isteklerinin bir sonucudur							
124	Bir kadın ya da erkek olarak kendini yetersiz hissetmenin bir sonucudur							
125	Çocuklukta yaşanan bir yoksunluğun ya da terk edilmişliğin bir sonucudur							
126	Başkaları tarafından yetersiz olarak değerlendirilme korkusunun bir sonucudur							
127	Birlikte olduğunuz kişi bir başkasından hoşlandığında ya da bir ilişkisi olduğunda hissettiğiniz suçluluk duygusunun sonucudur, büyük olasılıkla onu savunursunuz, çünkü bu sorunun sizden kaynaklandığını, bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz							
128	Bir başkasının başarısını ya da üstünlüğünü çekememenin sonucudur							
129	Yakın ilişkinizin özeline yönelik bir tehlikenin varlığını hissetmenin sonucudur (cinsellik, sırlar ve diğerleri)							



EK 3- Aldatma Eğilimi Ölçeği (Aeö)

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Eşimle iletişim çatışması yaşadığım dönemlerde, beni anlayacak bir partner isterim.					
2.	Eşimle düzenli aralıklarla cinsel ilişkiye giremediğimde (İş seyahatleri vs.),bu dönemlerde başkasıyla birlikte olmayı deneyebilirim.					
3.	Zaman zaman, beni daha mutlu edebilecek bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					
4.	Eşimden aldığım cinsel doyum düşük olsa da, başkasıyla birlikte olmayı düşünmem.					
5.	Evliliğimi artık kurtaramayacağımı hissettiğimde (her şeye rağmen devam edecek ya da boşanmayla sonuçlanacak), hayatımda başka birinin olması için açık kapı bırakırım.					
6.	Eşim kendine ayrı bir sosyal çevre edinip onlarla yoğun bir ilişki içine girdiğinde; ben de ortak ilgilerimizi, hobilerimizi paylaşacağım bir partnerle vakit geçirmeyi deneyebilirim.					
7.	Eşimden daha güzel/yakışıklı, çekici bir partnerle birlikte olmayı da düşünürüm.					
8.	Giderek eşime olan sadakatim azalıyor.					
9.	Evliliğimdeki romantizm bitse de, bunu bir başkasıyla gidermeyi düşünmem.					
10.	Eşimden başka bir partneri düşünmek bile kendimi suçlu hissetmeme neden olur.					
11.	Sevgi, anlayış ve desteğe ihtiyacım olduğunda; yine de bu isteğime eşimden başka bir partnerin karşılık vereceğine inanmıyorum.					
12.	Eşimle yaşayamadığım fantezileri gerçekleştirebileceğim bir teklif aldığımda, bunu değerlendirebilirim.					
13.	Eşimin kıskanç davranışları, başka bir partnere yönelmeme neden olabilir.					
14.	Salt farklı bir heyecan yaşamak için, eşimden başkasıyla birlikte olmam.					
15.	Tek eşlilik bana göre değil.					
16.	Eşimden ayrılmayı düşünsem de, başka biriyle birlikte olmam.					
17.	Evliliğimdeki mutsuzluğun, başkasıyla birlikte olmama neden olacağını dü					
18.	Eşimin fiziksel çekiciliği azalsa da, başka bir insanı çekici olduğu için tercih etmem.					
19.	Eşimin yoğun ilgisi, beni başka bir partnere itebilir.					
20.	Eşimle anlaşamasam da “keşke başka biriyle evli olsaydım” diye düşünmem.					
21.	Eşim bakımsız olduğunda, bakımlı ve hoş biriyle birlikte olmayı isterim.					
22.	Eşim karı-koca rolünü, ana-baba rolünün arkasına atarsa başkasıyla birlikte olabilirim.					
23.	Evliliğimi hiçbir koşulda riske atmam.					
24.	Eşimin başka biriyle birlikte olduğunu öğrensem bende bir					

.	başkasıyla birlikte olmayı denerim.					
25	İlişkimiz rutinleştğinde yeni heyecanlar yaşamak için başkasıyla birlikte olabilirim.					
26	Elimde olmadan, salt ortamın uygun olması nedeniyle; başkasıyla birlikte olabilirim.					
27	Eşim bana zaman ayırmasa da, hayatıma başka bir partneri almayı düşünmem.					
28	Karşımdaki insan istedi diye, onunla birlikte olmam.					
29	Eşim başkasıyla birlikte olmamı hak ediyor.					
30	Eşim geçici cinsel işlev bozukluğu yaşarsa, cinsel ilişki için bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					



EK-4 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaş...

3. Çalışma durumunuz nedir? ☐ Çalışmıyorum ☐ Çalışıyorum

4. Günde kaç saat çalışırsınız? ☐ 0-6 saat ☐ 6-8 saat ☐ 9 saat ve üzeri

5. Maddi gelirinizden memnun musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

6. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)? ☐ Evet ☐ Hayır

7. Ruhsal bir rahatsızlığınız var mı? ☐ Evet ise..... ☐ Hayır

8. Mesleğiniz.....

9. Yetiştirdiğiniz aile büyüklüğü ☐ Geniş Aile ☐ Çekirdek Aile

10. Eğitim süreniz

☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu

☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri

11. Medeni haliniz? ☐ Evli ☐ Bekar Diğer.....

Evliseneziz 12.- 16. arasındaki soruları yanıtlayınız...

12. İlk evliliğiniz mi? ☐ Evet ☐ Hayır ise ayrılma nedeniniz ☐ Ölüm

☐ Boşanma

13. Kaç yıldır evlisiniz?

☐ 1 yıldan az ☐ 1-3 yıl ☐ 3-5 yıl ☐ 5 yıl üzeri

14. Eşinizin eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri

15. Eşinizin mesleği nedir?.....

16. Kaç çocuğunuz var?

☐ Hiç yok ☐ 1 tane ☐ 2 tane ☐ 3 ve daha fazla

17. Ailenizden hiç şiddet gördünüz mü? ☐ Evet ☐ Hayır

18. Son zamanlarda herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşadınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

19. Zararlı madde kullanımınız var mı?

☐ Evet ise () Alkol () Sigara () Madde ☐ Hayır

20. Ailenin toplam geliri?

☐ 0-2324 TL ☐ 2324-6543 TL ☐ 6543 TL Üzeri

21. Kaç kardeşiniz? ...

22. Kaçınıcı çocuksunuz?.....

.



EK 5: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.06.2021-13319



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

Sayı : E-88083623-020-13319
Konu : Etik Onayı Hk.

03.06.2021

Sayın Gülizar ŞEHİTOĞLU

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 26.05.2021 tarihli ve 2021/06 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BS43M18RL2 Pin Kodu : 53152

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kaçıkçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002





ÖZGEÇMİŞ



