T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, ŞEMA KİMYASI VE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CANSU KILIÇ BAŞKAN

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, ŞEMA KİMYASI VE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CANSU KILIÇ BAŞKAN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. KAHRAMAN GÜLER

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Cansu Kılıç Başkan tarafından hazırlanan "Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Kimyası ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 10.06.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Doç. Dr. Kahraman GÜLER	……...
Üye	
Doç. Dr. Volkan DEMİR	……...
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	……

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

CANSU KILIÇ BAŞKAN

10.06.2026

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanma sürecinde bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, akademik birikimi ve katkılarıyla çalışmaya önemli destek sağlayan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Kahraman Güler'e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım ve akademik yolculuğum boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan canım annem Sevcihan Kılıç'a ve kıymetli babam Tamer Kılıç'a sonsuz teşekkür ederim. Bana duydukları güven, verdikleri emek, gösterdikleri sabır ve koşulsuz sevgileri sayesinde bugün olduğum kişi olabildim. Elde ettiğim her başarıda emeklerinin ve desteklerinin payı olduğunu biliyor; kendilerine gönülden minnettarlık duyuyorum.

Bu süreçte sevgisi, anlayışı ve desteğiyle her zaman yanımda olan sevgili eşim Ahmet Başkan'a ayrıca teşekkür ederim. Tez çalışmasının yoğun ve zaman zaman zorlayıcı geçen aşamalarında gösterdiği sabır, anlayış ve desteği sayesinde bu süreci daha güçlü ve motive bir şekilde sürdürebildim. Her koşulda yanımda olduğunu hissettiren varlığı için kendisine içtenlikle teşekkür ederim.

Son olarak tez sürecinde desteklerini hissettiğim, güzel sözleri ve dostluklarıyla bana güç veren arkadaşlarıma teşekkür ederim.

CANSU KILIÇ BAŞKAN

10.06.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE **8**
1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar 8
1.1.1. Şema Kavramı 8
1.1.2. Şema Terapi 8
1.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Özellikleri 9
1.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri 10
1.1.5. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri 11
1.1.6. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar 13
1.2. Şema Kimyası 28
1.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi 32
1.4. Değişkenler Arası Yapılmış Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar 38
BÖLÜM 2: YÖNTEM **44**
2.1. Araştırmanın Modeli 44
2.2. Evren ve Örneklem 44
2.3. Veri Toplama Araçları 44
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 44
2.3.2. Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) 44
2.3.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) 45
2.3.4. Şema Kimyası Ölçeği 46
BÖLÜM 3: BULGULAR **48**
3.1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımlar 48
3.2. Betimsel İstatistik Bulguları 49
3.3. Korelasyon Analizi Bulguları 51
3.4. Düzenleyici Rol Analizi Bulguları 54
3.5. Karşılaştırma Analizi Bulguları 60

BÖLÜM 4: TARTIŞMA **76**
4.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Şema Kimyası Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 76
4.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 80
4.3. Şema Kimyası ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 81
4.4. Düzenleyici Rol Analizi Bulguları 85
4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların, Şema Kimyasının ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Tartışılması 87
4.5.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması 87
4.5.2. Yaş Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması 90
4.5.3. Eğitim Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması 91
4.5.4. Çalışma Durumuna Göre Bulguların Tartışılması 92
4.5.5. Gelir Düzeyine Göre Bulguların Tartışılması 92
4.5.6. Romantik İlişki Türüne Göre Bulguların Tartışılması 93
4.5.7. İlişki Süresine Göre Bulguların Tartışılması 94
SONUÇ VE ÖNERİLER **96**
KAYNAKÇA **99**
EKLER **115**
ÖZ GEÇMİŞ **123**

KISALTMALAR

ANOVA : Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)

ARİKÖ **:** Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

ŞKÖ **:** Şema Kimyası Ölçeği

vd. **:** ve diğerleri

YSÖ-KF3 **:** Young Şema Ölçeği Kısa Form

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler 48
Tablo 2: Ölçeklerin Betimsel İstatistik, Normal Dağılım ve Güvenirlik Sonuçları 49
Tablo 3: Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları 51
Tablo 4: Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemalar ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Şema Kimyasının Düzenleyici Rolü 54
Tablo 5: Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları 60
Tablo 6: Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 63
Tablo 7: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 65
Tablo 8: Çalışma Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 67
Tablo 9: Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 68
Tablo 10: Romantik İlişkinin Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 70
Tablo 11: İlişki Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 72

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Duygusal Yoksunluk ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü 55
Şekil 2: Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü 56
Şekil 3: Duyguları Bastırma ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Yalnızlık Korkusunun Düzenleyici Rolü 56
Şekil 4: Duyguları Bastırma ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü 57
Şekil 5: Başarısızlık ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Başarısızlığa Tahammülsüzlüğün Düzenleyici Rolü 57
Şekil 6: Kendini Feda ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü 58
Şekil 7: Cezalandırılma ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Başarısızlığa Tahammülsüzlüğün Düzenleyici Rolü 59

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Kimyası ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Cansu Kılıç Başkan

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Kahraman Güler

Haziran, 2026 – 123

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma örneklemini, 296'sı kadın (%72.4) ve 113'ü erkek (%27.6) olmak üzere toplam 409 romantik ilişkisi olan yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Veriler çevrim içi ortamda toplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Formu ve Şema Kimyası Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 27 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve PROCESS Macro ile moderasyon analizleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları, erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasına ilişkin alt boyutlar arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Şema kimyasına ilişkin yalnızlık korkusu, kendinden verme, duygusal izolasyon, yetersizlik ve başarısızlığa tahammülsüzlük alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken, duygu talebi ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Moderasyon analizleri sonucunda şema kimyası alt boyutlarından kendinden verme, yalnızlık korkusu ve başarısızlığa tahammülsüzlük değişkenlerinin bazı erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici rol üstlendiği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası alt boyutları ve algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Kimyası, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

An Investigation of the Relationships Between Early Maladaptive Schemas, Schema Chemistry and Perceived Romantic Relationship Quality

Cansu Kılıç Başkan

Master Thesis

Department of Psychology/ Clinical Psychology Unit

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Kahraman Güler

June, 2026 – 123

The purpose of this study is to examine the relationships among early maladaptive schemas, schema chemistry, and perceived romantic relationship quality among adults in romantic relationships. The study was conducted within a correlational survey model. The study sample consisted of a total of 409 adult participants in romantic relationships, including 296 women (72.4%) and 113 men (27.6%). Data were collected online. The study utilized the Personal Information Form, the Perceived Quality of Romantic Relationships Scale, the Young Schema Scale (Short Form), and the Schema Chemistry Scale as data collection tools. The collected data were analyzed using the IBM SPSS Statistics 27 software package. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, the independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and moderation analyses using the PROCESS Macro were applied in the data analysis. The research findings indicate that there are significant relationships between early maladaptive schemas and the subdimensions related to schema chemistry. Significant negative correlations were found between early maladaptive schemas and perceived romantic relationship quality. While significant negative correlations were found between perceived romantic relationship quality and the subscales of schema chemistry—fear of loneliness, self-sacrifice, emotional isolation, inadequacy, and intolerance of failure—no significant relationship was found between emotional demand and perceived romantic relationship quality. Moderation analyses revealed that the schema chemistry subdimensions of self-sacrifice, fear of loneliness, and intolerance of failure played a moderating role in the relationship between certain early maladaptive schemas and perceived romantic relationship quality. Furthermore, it was found that scores for early maladaptive schemas, schema chemistry subdimensions, and perceived romantic relationship quality differed significantly across various demographic variables.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Schema Chemistry, Perceived Romantic Relationship Quality

GİRİŞ

İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan romantik ilişkiler, bireylerin duygusal bağ kurma ve yakınlık ihtiyaçlarının karşılandığı kişilerarası ilişki biçimleri arasında yer almaktadır (Snyder, Berscheid ve Omoto, 1989). Romantik ilişkiler; sevgi, aşk, güven ve bağlılık gibi birçok unsur temelinde şekillenen özel ve yakın birlikteliklerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu ilişkiler, flörtten evliliğe ve diğer uzun süreli birlikteliklere kadar farklı şekillerde deneyimlenebilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Romantik ilişkiler, çeşitli duygusal ve kişilerarası dinamiklerden oluşan çok boyutlu bir yapı göstermektedir. Sternberg'e (1986) göre romantik ilişkiler; yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenleri çerçevesinde açıklanmaktadır. Moss ve Schwebel'e (1993) göre ise romantik ilişkiler; duygusal, bilişsel ve fiziksel yakınlığın yanı sıra bağlılık ve karşılıklılık gibi çeşitli ilişki bileşenlerinden oluşmaktadır. Bu kapsamda duygusal yakınlık partnerler arasındaki duygusal paylaşım süreçlerini ifade ederken, bilişsel yakınlık bireylerin birbirlerinin düşüncelerine, değerlerine ve yaşam hedeflerine ilişkin farkındalıklarını kapsamaktadır. Fiziksel yakınlık partnerler arasındaki fiziksel yakınlığı ve çekimi içerirken, bağlılık ilişkinin sürdürülmesine yönelik isteği; karşılıklılık ise ilişkinin karşılıklı paylaşım ve iletişim temelinde sürdürülmesini ifade etmektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Bununla birlikte romantik ilişkiler, partnerler arasında karşılıklı destek, bakım verme ve iş birliği süreçlerini de içermektedir (Furman ve Wehner, 1997). Collins, Welsh ve Furman'a (2009) göre ise romantik ilişkiler gönüllü ve süreklilik gösteren yakın etkileşim örüntüleri olarak tanımlanmaktadır.

Romantik ilişkilerin çok boyutlu yapısı, bireylerin ilişkilerini farklı biçimlerde deneyimlemelerine ve değerlendirmelerine yol açmaktadır. Bazı bireyler ilişkilerini güvenli, destekleyici ve doyum verici olarak değerlendirirken, bazı bireylerin ise ilişkilerini çatışmalı, yıpratıcı ve doyum düzeyi düşük olarak değerlendirdiği görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin romantik ilişkilerine yönelik olumlu ve olumsuz öznel değerlendirmelerini ifade eden algılanan romantik ilişki kalitesi kavramı önem kazanmaktadır (Morry, Reich ve Kito, 2010).

Literatürde algılanan romantik ilişki kalitesinin; doyum, tutku, adanmışlık, yakınlık, aşk ve güven gibi çeşitli ilişki bileşenleri çerçevesinde değerlendirildiği görülmektedir (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000). Bu kapsamda ilişki doyumu, bireyin romantik ilişkisinden sağladığı genel tatmin düzeyini ifade ederken (Hendrick, 1988); adanmışlık,

ilişkiyi sürdürmeye yönelik kararlılığı ve ilişkiye yatırım yapma isteğini içermektedir (Stanley, Rhoades ve Whitton, 2010). Tutku, partnerler arasındaki yoğun fiziksel çekim ve birleşme arzusunu ifade eden duygusal bir yaşantı olarak ele alınırken (Hatfield ve Sprecher, 1986); aşk, romantik partnere yönelik yakınlık kurma ve duygusal bağ geliştirme eğilimini kapsamaktadır (Rubin, 1970). Yakınlık bireyler arasındaki duygusal bağlılık ve karşılıklı anlayışı ifade ederken (Sternberg, 1986), güven ise partnerin dürüst ve güvenilir davranacağına yönelik inancı içermektedir (Larzelere ve Huston, 1980).

Romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğu ilişkilerde partnerler arasında güven, açık iletişim, karşılıklı destek ve ilişkiye yönelik bağlılığın ön plana çıktığı; anlayış ve olumlu etkileşimlerin ilişki dinamiklerini güçlendirdiği ifade edilmektedir. Öte yandan düşük kaliteli ilişkilerde yoğun çatışma, düşmanlık ve kontrol edici davranışların daha belirgin hale gelebildiği belirtilmektedir (Collins, 2003).

Romantik ilişkiler yalnızca mevcut ilişki dinamikleri üzerinden şekillenmemekte olup bireyin erken dönem yaşam deneyimleri ve çocuklukta kurduğu kişilerarası ilişkiler de romantik ilişkileri algılama, değerlendirme ve sürdürme biçimi üzerinde etkili olmaktadır. Bu doğrultuda bireyin erken dönem yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler üzerindeki etkisini açıklayan yaklaşımlardan biri de şema terapi yaklaşımıdır.

Şema terapi yaklaşımına göre erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişen, bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki kalıplaşmış olumsuz inançlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda, temel duygusal gereksinimlerin yeterince karşılanmaması ve örseleyici yaşantılar önemli bir yer tutmakla birlikte; aşırı koruyucu ya da sınırların yeterince oluşturulmadığı ebeveyn tutumları ile bakım verenlere ait duygu, düşünce ve davranış örüntülerinin çocuk tarafından içselleştirilmesi de etkili olmaktadır (Martin ve Young, 2010). Bu şemalar doğrultusunda birey, kişilerarası ilişkilerde eninde sonunda terk edileceği, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı ya da diğer insanlar tarafından zarar görebileceği yönünde beklenti ve inançlar geliştirebilmektedir. Bunun yanı sıra bireyin kendisini yetersiz, değersiz ya da diğer insanlardan farklı algılaması; sürekli onay arayışı içerisinde olması veya kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermesi gibi durumlar da erken dönem uyumsuz şemalar kapsamında değerlendirilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

Erken dönem uyum bozucu şemaların en yoğun biçimde aktive olduğu ilişki alanlarından biri de romantik ilişkilerdir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Şemalar,

bireyin hem kendisine hem de diğerlerine ilişkin algılarını etkilemekte ve romantik ilişkilerini daha olumsuz değerlendirmesine yol açmaktadır (Sumer ve Cozzarelli, 2004). Bununla birlikte şemalar, bireylerin romantik ilişkilerde çekim duydukları kişiler ile partner seçim süreçleri üzerinde de etkili olabilmektedir.

Şema terapi yaklaşımında romantik ilişkileri açıklamada öne çıkan kavramlardan biri de şema kimyasıdır. Şema kimyası, bireylerin şemalarıyla uyumlu özellikler taşıyan ve şemalarını harekete geçiren kişilere karşı çekim hissetmeleri durumunu ifade etmektedir (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizlerli, 2016). Bu çekimin oluşumunda yoğun duygusal yakınlık hissinin yanı sıra partnerin idealize edilmesi ve ulaşılması güç bir figür olarak algılanması da etkili olmakta; bireyin erken dönem yaşantılarından kaynaklanan şematik örüntülerin ilişkide yeniden aktive olması ise kişilerin kendilerine tanıdık gelen duygusal deneyimlere yönelmesine neden olabilmektedir (Roediger ve Stevens, 2016).

Şema kimyası özellikle partner seçimi süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Hendrix'e (2019) göre çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçları yeterince karşılanmamış bireyler, yetişkinlikte kurdukları romantik ilişkilerde bakım verenlerine benzer olumsuz özellikler taşıyan partnerlere yönelme eğilimi gösterebilmektedir. Şema kimyası kapsamında, terk edilme şemasına sahip bireylerin duygusal olarak tutarsız ya da ulaşılması güç partnerleri çekici bulabildiği belirtilmektedir (Roediger ve Stevens, 2016). Benzer şekilde duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin, duygusal ihtiyaçlara yeterince karşılık vermeyen ya da daha mesafeli partnerlere yönelebildikleri; boyun eğicilik şemasına sahip bireylerin ise duygularını ifade etmekte zorlanan, daha baskın ya da kontrol edici özellikler sergileyen partnerleri çekici bulabildikleri ifade edilmektedir (Young ve Gluhoski, 1997). Bu durum, bireylerin bir yandan yakınlık ve güven ararken diğer yandan çocukluk dönemindeki olumsuz ilişki deneyimlerini yeniden üreten ilişkiler içerisinde kalmalarına yol açabilmektedir (Güler, 2023).

Literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmasına karşın, şema kimyasının bu ilişkideki rolünü ele alan araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle şema kimyasına ilişkin alt boyutların, erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide nasıl bir etkiye sahip olduğu yeterince incelenmemiştir. Bu durum, romantik ilişkilerde tekrar eden ilişki dinamiklerinin anlaşılması açısından şema kimyasının daha kapsamlı biçimde ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Bu araştırmada; erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte şema kimyasına ait alt boyutların, erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, romantik ilişkilerde sürdürülen işlevsel olmayan ilişki örüntülerinin anlaşılmasına katkı sağlayacağı; ayrıca şema terapi yaklaşımı kapsamında yürütülecek klinik çalışmalara ve psikoterapi süreçleri açısından kuramsal ve uygulamaya dönük bir çerçeve sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte araştırmada, şema kimyasına ilişkin alt boyutların erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlenip üstlenmediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de hedeflenmiştir.

Araştırma Hipotezleri

H1: Erken dönem uyumu bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Şema kimyası ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Erken dönem uyumu bozucu şemalar ile şema kimyası arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Erken dönem uyumu bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide şema kimyasının düzenleyici bir rolü vardır.

H5a: Erken dönem uyumu bozucu şemalar cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5b: Şema kimyası düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5c: Algılanan romantik ilişki kalitesi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6a: Erken dönem uyumu bozucu şemalar yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6b: Şema kimyası düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6c: Algılanan romantik ilişki kalitesi yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7a: Erken dönem uyumu bozucu şemalar eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7b: Şema kimyası düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7c: Algılanan romantik ilişki kalitesi eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8a: Erken dönem uyumu bozucu şemalar çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8b: Şema kimyası düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8c: Algılanan romantik ilişki kalitesi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H9a: Erken dönem uyumu bozucu şemalar aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H9b: Şema kimyası düzeyleri aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H9c: Algılanan romantik ilişki kalitesi aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H10a: Erken dönem uyumu bozucu şemalar romantik ilişki türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H10b: Şema kimyası düzeyleri romantik ilişki türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H10c: Algılanan romantik ilişki kalitesi romantik ilişki türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H11a: Erken dönem uyumu bozucu şemalar ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H11b: Şema kimyası düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H11c: Algılanan romantik ilişki kalitesi ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireylerin kendilerine, diğer insanlara ve yakın ilişkilerine yönelik algılarını biçimlendiren önemli psikolojik yapılar arasında yer almaktadır (Young vd., 2003). Bu şemaların; bireylerin romantik ilişkilerde kurdukları duygusal bağları, partner seçimlerini, ilişkilerden beklentilerini ve ilişkilerini değerlendirme biçimlerini etkileyebildiği belirtilmektedir (Young ve Klosko, 2020). Şema terapi yaklaşımı kapsamında ele alınan şema kimyası kavramı ise bireylerin, sahip oldukları şematik yapılar doğrultusunda belirli kişilere karşı romantik çekim geliştirebildiklerini ve geçmiş yaşantılarından tanıdık gelen ilişki dinamiklerini yeniden deneyimleme eğiliminde olabileceklerini ortaya koymaktadır (Martin ve Young, 2010; Roediger ve Stevens, 2016). Bu durumun, bireylerin romantik ilişkilerinde tekrar eden işlevsel olmayan ilişki örüntülerinin sürdürülmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Simeone-DiFrancesco vd., 2017).

Bireylerin romantik ilişkilerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleri ise ilişkinin işleyişi, sürekliliği ve ilişkiden alınan doyum açısından önemli görülmektedir (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000). Literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmasına karşın, şema kimyasının bu ilişkideki rolünü ele alan araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle şema kimyasına ilişkin alt boy ilişki bağlamında ele alındığı çalışmaların sınırlı olması, bu konunun daha ayrıntılı biçimde incelenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın, romantik ilişkilerde tekrar eden işlevsel olmayan ilişki örüntülerinin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilecek bulguların; şema terapi yaklaşımı çerçevesinde yürütülecek psikoterapi uygulamalarına, romantik ilişki dinamiklerinin değerlendirilmesine ve gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara kuramsal açıdan katkı sunacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, yalnızca 18 yaş ve üzeri ve romantik ilişkisi bulunan bireylerle yürütülmüştür. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulguların romantik ilişkisi bulunmayan bireylere genellenmesi sınırlılık göstermektedir.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının öz bildirim esasına dayanması, katılımcıların kendilerini değerlendirme biçimlerinden kaynaklanabilecek yanlılıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.
3. Araştırmanın kesitsel araştırma deseni ile yürütülmüş olması nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel bir çerçevede değerlendirilememektedir.
4. Araştırma bulguları, çalışmaya katılan 409 kişilik örneklem grubu ile sınırlıdır. Ayrıca örneklem grubunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla olması, bulguların cinsiyet dağılımı açısından dengeli biçimde değerlendirilmesini sınırlandırabilmektedir.

Tanımlar

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi: Bireyin romantik ilişkisini; doyum, adanmışlık, güven, aşk, yakınlık ve tutku gibi ilişkiye ilişkin bileşenler doğrultusunda öznel olarak değerlendirme biçimidir (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema: Bireyin erken yaşam deneyimleri doğrultusunda geliştirdiği; bilişsel süreçler, duygular, anılar ve bedensel duyumlardan oluşan, kişinin kendisi ve diğerlerine ilişkin katı ve genelleyici inançlarıdır (Young vd., 2003).

Şema Kimyası: Bireyin sahip olduğu erken dönem uyum bozucu şemalarını tetikleyen ve kişiye tanıdık gelen ilişki dinamikleri doğrultusunda belirli kişilere karşı romantik çekim geliştirmesi durumudur (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2003).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

1.1.1. Şema Kavramı

Psikoloji alanında şema kavramı özellikle bilişsel yaklaşım içerisinde önemli bir yere sahiptir. Bilişsel kurama göre şemalar, bireyin dünyayı algılama ve değerlendirme biçimini etkileyen temel zihinsel organizasyonlardır (Young vd., 2003). Beck (1967) ise şemaları, bireyin çevreden gelen uyaranları algılama, seçme, yorumlama ve değerlendirme sürecinde işlev gören bilişsel yapılar olarak tanımlamıştır.

Young tarafından geliştirilen şema terapi modeline göre şemalar, bireyin erken dönem yaşam deneyimleri sonucunda gelişen, yaşam boyu etkisini sürdürebilen ve kişinin kendisi ile diğer insanlara ilişkin algılarını biçimlendiren derin ve köklü bilişsel yapılardır (Young ve Klosko, 2020). İşlev bozucu özellik gösteren şemalar; düşünceler, duygular ve bedensel duyumlarla ilişkili örüntülerden oluşmaktadır (Young vd., 2003). Bu yapılar, bireyin kendisi ve diğer insanlara ilişkin geliştirdiği temel inançların sürekliliğini korumakta ve yaşam olaylarını çoğu zaman mevcut şemaları doğrultusunda değerlendirmesine neden olmaktadır. Bu nedenle şemalar, zamanla yerleşik hale gelen ve değişime dirençli bilişsel örüntüler olarak varlığını sürdürebilmektedir (Young ve Lindeman, 1992).

1.1.2. Şema Terapi

Şema terapi, Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir psikoterapi modelidir (Young vd., 2003). Temelini bilişsel davranışçı terapiden almakla birlikte bağlanma kuramı, nesne ilişkileri yaklaşımı, Gestalt terapi ve psikodinamik kuramların çeşitli unsurlarını sentezleyerek geliştirilmiş bütüncül bir terapi yaklaşımıdır (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2003). Başlangıçta kişilik bozukluklarının tedavisi amacıyla geliştirilmiş olan şema terapi, günümüzde kronik depresyon, anksiyete bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde de kullanılmaktadır. Bu yaklaşım, akut psikiyatrik belirtileri tedavi etmekten öte, bozuklukların daha karakterolojik özelliklerine odaklanmaktadır (Young vd., 2003).

Şema terapi yaklaşımının temel kavramlarından biri olan şemalar, bireyin erken yaşam deneyimleri sonucunda geliştirdiği, kendisi ve diğer insanlara ilişkin kalıp yargılarını ifade etmektedir (Young vd., 2003). Bu doğrultuda şema terapi, bireyin erken dönem uyum bozucu şemalarını fark etmesini, anlamlandırmasını ve yeniden yapılandırmasını

amaçlamaktadır (Young ve Klosko, 2020). Terapi sürecinde bilişsel, davranışsal ve yaşantısal birçok teknikten yararlanılmakta; imgeleme çalışmaları, sınırlı yeniden ebeveynlik ve sandalye tekniği gibi yöntemler aracılığıyla bireyin geçmiş yaşantılarıyla ilişki kurması ve duygusal deneyimlerini yeniden ele alması hedeflenmektedir (Young ve Gluhoski, 1997; Young vd., 2003). Bununla birlikte bireyin işlevsel olmayan davranışlar yerine daha uyumlu baş etme biçimleri geliştirmesi desteklenmektedir. Bu yönüyle şema terapi, kişinin yaşamında tekrar eden olumsuz ilişki dinamiklerini fark etmesine ve daha sağlıklı ilişki biçimleri oluşturmasına katkı sağlamaktadır (Young ve Gluhoski, 1997).

1.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Özellikleri

Şemalar, bireyin erken yaşam deneyimleri doğrultusunda geliştirdiği, kendisi ve diğer insanlara ilişkin katı ve genelleyici inançlar bütünüdür (Young ve Klosko, 2020). Şemalar, düşüncelerden, duygulardan ve bedensel duyumlardan oluşmakla birlikte kişinin kendisi ve diğerleri ile kurduğu ilişkilerde yaşam boyunca tekrarlanan örüntülerdir (Young vd., 2003). Kişinin benlik algısının merkezinde yer alan şemalar oldukça yıkıcı ve derinden kökleşmiş kalıplardır (Young ve Lindeman, 1992).

Erken dönem uyumsuz şemalar, çoğunlukla çocukluk ve ergenlik dönemlerinde oluşmakta olup bireyin aile ve yakın çevresiyle etkileşimi bağlamında uyum sağlamasına katkı sunan, başlangıçta işlevsel nitelikteki yapılardır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Bununla birlikte bireyin yetişkinlik hayatında değişen çevresel koşullarına karşın yaşantılarını şemalarla anlamlandırmayı sürdürmesi ve benzer düşünce ile davranış örüntülerini tekrar etmesi şemaların giderek katılaşmasına ve uyum bozucu bir nitelik kazanmasına neden olmaktadır (Muris, 2006). Bunun yanı sıra şemalar, bireyin özerklik, güvenli bağlanma ve kendini ifade etme gibi temel duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılamasını da güçleştirebilmektedir (Martin ve Young, 2010).

Şemalar, kişi için tanıdık ve doğru olarak algılanan yapılar olduğundan, bireye olumsuz duygular yaşatsalar bile sürdürülme eğilimi göstermektedir (Young vd., 2003) Bireyler çoğu zaman şemalarını destekleyen yaşantıları daha kolay fark etmekte ve şemalarıyla uyumlu deneyimlere yönelme eğilimi gösterebilmektedir. Bununla birlikte şemaların değişmesi, bireyin kendisine, diğer insanlara ve dünyaya ilişkin yerleşmiş algılarının da değişmesini gerektirdiğinden oldukça güç olabilmektedir (Young ve Gluhoski, 1997; Young vd., 2003).

1.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda çocukluk dönemi yaşantıları, temel duygusal gereksinimlerin karşılanma biçimi ve bireyin mizaç özellikleri önemli rol oynamaktadır (Young vd., 2003).

1) Temel Duygusal İhtiyaçlar

Young vd., (2003)'a göre şemaların kökenleri çocukluk döneminde karşılanmayan temel duygusal gereksinimlere dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre her insan, sağlıklı psikolojik gelişim için gerekli olan bazı temel duygusal ihtiyaçlara sahiptir. Bu ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması, bireyin erken dönem uyum bozucu şemalar geliştirmesine zemin hazırlamaktadır.

Bu kapsamda beş temel duygusal gereksinimden söz edilmektedir:

- Güvenli Bağlanma: Sevgi, ilgi, kabul, güven ve aidiyet duygularının deneyimlenebildiği güvenli ilişkiler kurabilmeyi ifade etmektedir.
- Yeterlilik ve Özerklik: Bağımsız hareket edebilme, yeterlilik geliştirebilme ve sağlıklı bir kimlik duygusu oluşturabilmeyi kapsamaktadır.
- Duyguları ve İhtiyaçları İfade Edebilme: Duygu, düşünce ve ihtiyaçların baskılanmadan, doğal ve özgür bir biçimde ifade edilebilmesini içermektedir.
- Spontanlık ve Oyun: Kendiliğinden davranabilme, keyif veren etkinliklere katılabilme ve yaşamı doğal bir şekilde deneyimleyebilme ile ilişkilidir.
- Gerçekçi sınırlar: Davranışları düzenleyebilme, sorumluluk alabilme ve kişilerarası ilişkilerde dengeli sınırlar kurabilmeyi ifade etmektedir.

2) Erken Dönem Çocukluk Yaşantıları

Young vd., (2003)'e göre erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına zemin hazırlayan yaşantılar dört temel başlık altında ele alınmaktadır. İlk olarak çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmamasıdır. Sevgi, güven, ilgi ve anlayış gibi ihtiyaçların eksik kalması, bireyin kendisini değersiz ya da yalnız hissetmesine neden olabilmektedir (McDonald, 2007; Young vd., 2003). İkinci olarak, çocuğun zarar verici veya travmatik yaşantılara maruz kalmasıdır. İhmal, istismar ya da yoğun eleştiriye maruz kalma gibi olumsuz çocukluk yaşantıları, bireyin kendisine ve diğer insanlara ilişkin olumsuz inançlar geliştirmesine zemin hazırlayabilmektedir (Pilkington, Bishop ve Younan, 2021).

Üçüncü olarak, çocuğun gelişimi için gerekli olanın aşırı düzeyde verilmesidir. Aşırı koruyucu ya da sınır koymada yetersiz ebeveyn tutumları, çocuğun özerklik geliştirmesini, kendi davranışlarını düzenleyebilmesini ve sağlıklı sınırlar oluşturmasını güçleştirebilmektedir (Baumrind, 1991; Young vd., 2003). Son olarak ise, çocuğun çevresindeki önemli kişilerle kurduğu özdeşim süreci yer almaktadır. Çocuk, ebeveynlerinin ya da bakım verenlerin düşünce, duygu ve davranışlarını içselleştirerek bu özellikleri kendi benlik yapısının bir parçası haline getirebilmektedir (Young vd., 2003).

3) Mizaç Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda yalnızca çevresel faktörler değil, aynı zamanda bireyin doğuştan getirdiği mizaç özellikleri de etkili olmaktadır (Young vd., 2003). Her birey utangaçlık ya da dışa dönük olma, çekingenlik ya da girişkenlik gibi farklı mizaç özellikleriyle dünyaya gelmekte ve bu özellikler, yaşantılara verilen tepkileri şekillendirmektedir (Young ve Klosko, 2020; Young vd., 2003). Bu nedenle benzer çevresel koşullar içinde yetişen bireyler, sahip oldukları mizaç farklılıkları doğrultusunda yaşantılarını farklı biçimlerde algılayıp yorumlayabilmekte ve bu durum şema gelişim sürecinde belirleyici olabilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

1.1.5. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri

Şema terapi yaklaşımına göre bireyler, erken dönemde geliştirdikleri şemalarla başa çıkabilmek amacıyla çeşitli uyum bozucu baş etme biçimleri geliştirmektedir (Young vd., 2003). Bu baş etme biçimleri başlangıçta bireyin kendisini korumasına yardımcı olsa da zamanla şemaların sürdürülmesine ve güçlenmesine katkıda bulunabilmektedir. Söz konusu tepkiler çoğunlukla farkındalık dışında gelişmekte ve bireyin yaşamında tekrar eden davranış örüntüleri şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu kapsamda şema teslimi, şema kaçınması ve şemanın aşırı telafisi olmak üzere üç temel uyum bozucu başa çıkma biçiminden söz edilmektedir (Young vd., 2003).

Şema Teslimi

Şema teslimi, kişinin sahip olduğu şemayı sorgulamadan kabul etmesi ve davranışlarını bu şema doğrultusunda sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (Bricker ve Young, 2012). Birey şemayla yüzleşmek ya da onu değiştirmeye yönelik bir çaba göstermek yerine, şemayı destekleyen ilişki ve yaşantılar içerisinde kalmayı sürdürmektedir (Young vd., 2003). Bu doğrultuda çocukluk döneminde deneyimlenen olumsuz ilişki örüntülerine benzer biçimde incitici ya da ihmal edici kişilerle ilişki kurma eğilimi ortaya çıkabilmektedir

(Young ve Klosko, 2020; Young vd., 2003). Süreç içerisinde çoğunlukla pasif, boyun eğici ya da kendi ihtiyaçlarını geri planda tutan tutumlar sergilenmekte; böylece şemayı güçlendiren davranışlar devam etmektedir (Young vd., 2003). Sonuç olarak kişi, farkında olmadan geçmiş yaşantılarına benzer deneyimleri yeniden sürdürerek şemanın devamlılığına katkı sağlamaktadır.

Şema Kaçınması

Şema kaçınması, bireyin kendisi için rahatsızlık verici olan şemaların tetiklenmesini önlemek amacıyla geliştirdiği uzak durma stratejilerini ifade etmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young vd., 2003). Şemalar aktive olduğunda yoğun olumsuz duygular ortaya çıkabildiği için birey, bu duygularla karşılaşmamak adına çeşitli kaçınma yollarına başvurabilmektedir. Bu kaçınma davranışları bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç farklı düzeyde ele alınmaktadır (Bricker ve Young, 2012; Young ve Lindeman 1992).

Bilişsel kaçınma, bireyin rahatsız edici düşünce ve yaşantıları zihninden uzak tutmaya çalışmasıyla ortaya çıkmaktadır (Bricker ve Young, 2012). Bu durum bazen bilinçli bir çaba şeklinde gerçekleşirken bazen de otomatik süreçlerle sürdürülebilmektedir. Kişi, kendisini zorlayacak anı ve düşünceleri düşünmemeye çalışmakta ya da dikkatini farklı alanlara yönlendirmektedir (Young vd., 2003). Bunun yanı sıra bazı yaşantıların bilinç dışı süreçlerle bastırılması da bilişsel kaçınma kapsamında değerlendirilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

Duygusal kaçınma ise bireyin zorlayıcı duygularla temas etmekten kaçınması ve bu duyguları bastırmaya çalışmasıyla ilişkilidir (Bricker ve Young, 2012). Kişi, acı verici duygularla yüzleşmek yerine bu duyguları bastırmaya yönelik davranışlar geliştirebilmektedir. Örneğin bazı bireyler yoğun duygusal yaşantılardan kaçınabilmek amacıyla sürekli çalışmaya yönelerek işkolik bir yaşam tarzı geliştirmekte ya da aşırı temizlik yapma gibi davranışlar gösterebilmektedir (Young vd., 2003).

Davranışsal kaçınma ise bireyin şemasını tetikleyebilecek kişi, ortam ya da yaşantılardan fiziksel veya psikolojik olarak uzak durmasıdır (Bricker ve Young, 2012). Kişi, şemanın ortaya çıkarabileceği yoğun duygusal deneyimlerle karşılaşmamak amacıyla kendisini zorlayabileceğini düşündüğü durumlardan kaçınabilmektedir. Örneğin başarısızlık şemasına sahip bir birey, başarısız olma olasılığını düşündüğü için kendisi açısından önemli bir fırsat olabilecek bir işi kabul etmekten kaçınabilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

Şemanın Aşırı Telafisi

Şemanın aşırı telafisi, bireyin şemanın içerdiği temel inancın tam tersi yönde davranışlar sergilemesiyle ortaya çıkan bir baş etme biçimidir (Young vd., 2003). Kişi, şemanın yarattığı olumsuz duygularla doğrudan temas etmek yerine, bunun karşıtı gibi görünen tutumlar geliştirmektedir. Aşırı telafi yoluyla baş etmeye çalışan bireyler, çocukluk döneminde yaşadıkları yetersizlik, değersizlik ya da kontrol edilme gibi deneyimlerin etkisini azaltabilmek amacıyla, kendilerini olduğundan daha güçlü, kusursuz ya da üstün göstermeye çalışabilmektedirler (Young ve Klosko, 2020). Ancak bu tutumlar çoğu zaman kişinin gerçek duygularından uzaklaşmasına, ilişkilerinde mesafeli ve kontrolcü davranmasına ya da eleştirel ve saldırgan tavırlar sergilemesine neden olabilmektedir (Young vd., 2003). Örneğin kusurluluk şemasına sahip bir bireyin kendisini hatasız ve mükemmel göstermeye çalışması ya da başkalarına karşı sürekli eleştirel bir tutum sergilemesi şemanın aşırı telafisine örnek olarak değerlendirilebilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

1.1.6. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema terapisi modelinde yer alan 18 erken dönem uyum bozucu şema, karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlara göre beş ana şema alanı altında sınıflandırılmaktadır (Young vd., 2003).

1) Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı: Bu alan bireyin yakın ilişkilerinde güven, istikrar, sevgi ve aidiyet gibi temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair geliştirdiği beklentileri ifade etmektedir (Martin ve Young, 2010). Bu şema alanına sahip bireyler, diğer insanlarla güvene dayalı ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurmakta zorlanmakta; ilişkilerinde mesafe, güvensizlik ve duygusal yoksunluk deneyimleme eğilimi göstermektedir. Genellikle erken dönem yaşantılarında soğuk, mesafeli, reddedici, istismarcı ya da tutarsız bakım verenleri bulunmaktadır (Martin ve Young, 2010; Young ve Lindeman, 1992). Bu şema alanı kapsamında ele alınan toplam beş farklı şema bulunmaktadır (Young vd., 2003).

a) Terk Edilme/ İstikrarsızlık Şeması

Bireyin yakın ilişki kurduğu kişilerin zamanla kendisini bırakacağına, bu kişilerin duygusal ya da fiziksel olarak uzaklaşacağına yönelik geliştirdiği sürekli beklenti ve inançları ifade etmektedir (Young ve Lindeman, 1992). Bu kapsamda birey, bağ kurduğu kişilerin duygusal olarak tutarsız, öngörülemez ya da güvenilmez olduğu, bu kişilerin

zamanla uzaklaşabilecekleri ya da kendisini daha iyi bir seçenek uğruna terk edebileceklerine ilişkin süreklilik gösteren bir kaygı ve beklenti geliştirmektedir (Martin ve Young, 2010).

Bu şemanın kökeni, çoğunlukla erken çocukluk döneminde yaşanan kayıp, ayrılık ya da bakım verenlerin tutarsızlığı ile ilişkili olmaktadır. Özellikle ebeveynlerden birinin kaybı, evi terk etmesi ya da uzun süreli yokluğu; bakım verenin tutarsız, mesafeli ya da duygusal olarak ulaşılmaz olması ve ebeveynler arasındaki ayrılık ya da yoğun çatışma ortamları bireyde güvensizlik deneyimlerinin oluşmasına yol açmaktadır. Nitekim çok erken yaşta yaşanan ebeveyn kaybı, bu şemanın en güçlü kökenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Young ve Klosko, 2020).

Terk edilme şeması yetişkinlik döneminde özellikle romantik ilişkilerde belirgin hale gelmektedir. Young ve Klosko'ya (2020) göre birey, partnerinin davranışlarını sıklıkla olası bir terk edilmenin işareti olarak yorumlamakta; bu durum ilişkide yoğun kaygı, güvensizlik ve duygusal dalgalanmalara yol açabilmektedir. Bu kapsamda kişi, partnerine aşırı bağlanma, terk edilme ihtimaline karşı tetikte olma ve kısa süreli mesafe ya da ilgisizlik belirtilerini abartılı biçimde yorumlama eğilimi göstermektedir. Bununla birlikte birey terk edilme olasılığını kontrol altına almak amacıyla zaman zaman ilişkide geri çekilme, mesafe koyma ya da karşı tarafı cezalandırıcı nitelikte davranışlar sergileyebilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

Bu örüntüye eşlik eden bir diğer önemli durum ise, kişinin bir yandan yakınlık arzularken diğer yandan yakınlıktan kaçınabilmesidir. Kişi, kendisi için güvenli bir ilişki ihtimaliyle karşılaştığında dahi, kaybetme korkusu nedeniyle geri durabilmektedir (Young vd., 2003). Ayrıca ilişkilerde sahiplenicilik ve kıskançlık davranışları da sıkça gözlenebilmekte; mesafeye tahammül etmekte güçlük yaşama durumu ortaya çıkabilmektedir. Bu bireylerin partner seçimlerinde de duygusal olarak tutarsız, ulaşılması güç, bağlanma konusunda kararsız ya da süreklilik göstermeyen kişilere yönelme eğilimleri olabilmektedir (Young ve Klosko, 2020; Young vd., 2003). Böylece birey, bir yandan terk edilmekten yoğun biçimde korkarken, diğer yandan bu korkuyu tetikleyen ilişki dinamiklerini yeniden üretme eğilimi gösterebilmektedir.

b) Güvensizlik/ Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması

Bireyin diğer insanların kendisine zarar vereceği, aldatacağı, kullanacağı ya da istismar edeceği yönünde güçlü bir beklenti geliştirmesiyle karakterize edilmektedir (Young

ve Gluhoski, 1997; Young ve Lindeman, 1992). Bu şemaya sahip bireyler, ilişkilerinde çoğu zaman kendilerini tehdit altında hissedebilmekte; karşı tarafın niyetini sorgulayan, savunmacı ve kuşkucu bir tutum sergileyebilmektedir. Yakın ilişkilerde dahi olumlu davranışların altında gizli bir amaç arama, incinme beklentisi taşıma ve diğer insanlara karşı sürekli tetikte olma eğilimi görülebilmektedir (Martin ve Young, 2010).

Bu şema genellikle fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar ve ihmalle karakterize edilen erken dönem yaşantıları ile ilişkilendirilmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young ve Klosko, 2020). Çocukluk döneminde bakım verenlerin tutarsız, ihmalkâr ya da zarar verici tutumları ile bireyin korunmadığı ve kendini güvende hissedemediği aile ortamları, dünyanın tehlikeli ve insanların güvenilmez olarak algılanmasına yol açmakta ve bu şemanın gelişiminde etkili olmaktadır (Young ve Klosko, 2020).

Güvensizlik şemasına sahip bireyler, romantik ilişkilerde partnerlerine güvenmekte zorlanabilmekte ve çoğu zaman mesafeli bir tutum sergileyebilmektedir. Küçük olayları dahi tehdit ya da olası bir incinme işareti olarak değerlendirebilmekte; partnerlerinin davranışlarını sürekli analiz etme, karşı tarafı sınama, aşırı şüpheci ve kontrolcü davranışlar gösterme eğilimi sergileyebilmektedir (Young ve Klosko, 2020). Bazı durumlarda ise incinmeden korunmak amacıyla karşı tarafı duygusal olarak uzaklaştırıcı ya da incitici davranışlarda bulunabilmektedir. Bu şema genel olarak, bireyin ilişkilerinde tekrar eden olumsuz örüntülere girmesine neden olan ve değiştirilmesi en güç şemalardan biri olarak değerlendirilmektedir (Young vd., 2003).

c) Duygusal Yoksunluk Şeması

Kişinin ihtiyaç duyduğu ilgi, şefkat, sevilme ve korunma gibi duygusal gereksinimlerinin başkaları tarafından yeterli düzeyde karşılanmayacağına dair geliştirdiği inançlarıdır (Young ve Lindeman, 1992). Bu şema kapsamında birey, başkalarından beklediği ilgi, yakınlık ve duygusal desteğin eksik kalacağına yönelik bir beklenti geliştirmektedir. Söz konusu yoksunluk üç temel boyutta ele alınmaktadır:

- Empati Yoksunluğu: Kişinin anlaşılmadığı, dinlenmediği ya da kendisini ifade edebileceği karşılıklı bir duygusal paylaşımın kurulmadığı algısını içermektedir (Martin ve Young, 2010).
- Korunma Yoksunluğu: Bireyin, başkalarından yönlendirme ve destek ihtiyacının karşılanmayacağına dair beklentisini ifade etmektedir (Young ve Lindeman, 1992).

- İlgi Yoksunluğu: Kişinin ilgi, sıcaklık, sevgi gibi duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmayacağına ilişkin inançlarını kapsamaktadır (Young vd., 2003).

Duygusal yoksunluk şemasının kökeninde, çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmadığı aile yaşantıları yer almaktadır. Bakım veren kişi çoğunlukla fiziksel olarak çocuğun yaşamında yer almaya devam etmekte; ancak duygusal açıdan yeterince ilgili, sıcak ve ulaşılabilir olmamaktadır (Young ve Klosko, 2020). Özellikle soğuk, mesafeli, ilgisiz ya da çocuğun duygularına karşı yeterince duyarlı olmayan ebeveyn tutumları bu şemanın oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Young ve Gluhoski, 1997).

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler, romantik ilişkilerinde çoğu zaman duygusal paylaşımı sınırlı, ilgisiz ya da yakınlık kurmakta zorlanan partnerlere yönelebilmekte; bazı durumlarda ise yakın ilişkilerden kaçınabilmektedir (Young vd., 2003). Bu bireyler, duygusal ihtiyaçlarını doğrudan ifade etmek yerine çoğu zaman karşı tarafın kendilerini anlamasını beklemekte; beklentilerinin fark edilmediğini düşündüklerinde ise yoğun hayal kırıklığı yaşayabilmektedirler (Young ve Klosko, 2020). Bununla birlikte bu şemaya sahip bazı bireyler, ilişkilerinde yoğun ilgi ve yakınlık beklentisi içine girebilmekte; ihtiyaçlarının karşılanmadığını düşündüklerinde ise talepkâr ve kırılgan tutumlar sergileyebilmektedirler (Young ve Gluhoski, 1997).

d) Kusurluluk Şeması

Bireyin benlik algısında kendisini eksik, değersiz ya da kusurlu olarak değerlendirmesi ile karakterizedir (Young ve Lindeman, 1992). Kişi, gerçek benliğinin ortaya çıkması halinde önemli diğerleri tarafından kabul görmeyeceğine, sevilmeyeceğine ya da reddedileceğine inanmaktadır (Young vd., 2003). Bu algılanan kusurlar; bireyin öfkeli ya da kontrol etmekte zorlandığı yönlerine sahip olduğunu düşünmesi, fiziksel görünümünü beğenmemesi, sosyal açıdan yetersiz olduğunu hissetmesi ya da bazı kişisel özelliklerini kabul edilemez olarak değerlendirmesi gibi farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2003).

Bu şema kapsamında birey, kendi yetersizlik algılarına eşlik eden yoğun bir utanç duygusu deneyimlemekte, sıklıkla kendini eleştirme, suçlama, değersizleştirme ya da başkalarıyla kıyaslama eğilimi göstermektedir (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Bununla birlikte bu şemaya sahip bireyler, reddedilmeye ve eleştiriye karşı aşırı duyarlı olabilmekte; özellikle kusurlarının fark edilebileceğini düşündükleri kişilerle birlikte

olduklarında kendilerini güvensiz hissedebilmekte ve yetersiz gördükleri alanlarda rekabetçi tutumlar sergileyebilmektedir (Young vd., 2003).

Kusurluluk/ utanç şemasının kökeninde, bireyin çocukluk döneminde bakım veren kişiler tarafından sık sık eleştiriye maruz kalması, küçümsenmesi, değersiz hissettirilmesi ya da cezalandırılması gibi yaşantılar yer almaktadır (Bricker ve Young, 2012; Young ve Klosko, 2020). Bu tür yaşantılar sonucunda birey zamanla kendisini yetersiz, kusurlu ya da sevilmeye layık olmayan biri olarak algılayabilmekte (Young vd., 2003); romantik ilişkilerinde de çoğu zaman çocukluk dönemindeki ilişki örüntülerini çağrıştıran eleştirel, yargılayıcı ya da reddedici kişilere yönelebilmektedir (Young ve Gluhoski, 1997). Bu tür ilişkiler bireye tanıdık gelebilmekte ve kişinin sahip olduğu olumsuz benlik algısının sürmesine katkıda bulunabilmektedir. Bununla birlikte bu şemaya sahip bireyler, romantik ilişkilerinde partnerlerinin sevgisinden ve kendilerine verdiği değerden emin olmak için sık sık onay alma ihtiyacı hissedebilmekte, gerçek benliklerini gizleme eğilimi gösterebilmekte, partnerlerinin yanında kendilerini yetersiz ya da değersiz hissedebilmekte ve buna bağlı olarak kıskanç, kısıtlayıcı ya da savunmacı tutumlar sergileyebilmektedirler (Young ve Klosko, 2020).

e) Sosyal İzolasyon Şeması

Bireyin kendisini diğer insanlardan farklı, dışlanmış ya da herhangi bir gruba ait olmayan biri olarak algılamasıdır (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2003). Bu şemaya sahip kişiler kendilerini sosyal beceriler ya da statü gibi alanlarda yetersiz görme, ilgi çekici olmadıklarını düşünme ve bu nedenle diğer insanlardan farklı ya dışlanmış olduklarına inanma eğilimindedirler (Young ve Lindeman, 1992).

Sosyal izolasyon ya da diğer adıyla yabancılaşma şemasının oluşmasında en belirgin etkenlerden biri, çocukluk ve ergenlik döneminde akran ilişkilerinde yaşanan olumsuz deneyimlerdir. Özellikle fiziksel görünüm, konuşma biçimi ya da bazı kişisel özellikler nedeniyle akranlar tarafından dışlanma, alay edilme veya küçümsenme gibi yaşantılar, bireyin kendisini diğerlerinden farklı ve daha aşağıda algılamasına yol açabilmektedir (Young ve Klosko, 2020). Buna ek olarak aile yapısının diğer ailelerden belirgin biçimde farklı olması da sosyal izolasyon şemasının ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Bricker ve Young, 2012). Irk, kültür, din, statü, eğitim düzeyi ya da yaşam tarzı gibi alanlarda yaşanan belirgin farklılıklar, çocuğun kendisini ait hissetmesini zorlaştırabilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

Bu şemaya sahip bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini diğer insanlardan daha geri planda ve farklı konumlandırma eğiliminde olduklarından, grup içinde bulunsalar bile yoğun bir yalnızlık hissi yaşayabilmektedirler (Young ve Klosko, 2020; Young vd., 2003). Çoğu zaman topluluk içerisinde gergin hissederek kendilerine aşırı odaklanmakta, yanlış bir şey söyleme ya da yapma kaygısıyla davranışlarını sürekli kontrol etmeye çalışmaktadırlar (Young ve Klosko, 2020). Bu durum, sosyal ortamlardan kaçınma, yalnızca sınırlı ve güvenli ilişkilerle yetinme ya da bir topluluğa ait olmaktan uzak durma şeklinde kendini gösterebilmektedir (Young vd., 2003). Ayrıca kişi, kendisini başkalarıyla sık sık karşılaştırarak yetersiz hissetmekte; özellikle dış görünüş, sosyal yeterlililik ya da başarı gibi alanlarda kendisini daha olumsuz değerlendirebilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

2) Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı: Bireyin kendi başına hareket edebilme, hayatını sürdürebilme ve yeterli performans gösterebilme becerilerini yetersiz algılamasıyla karakterizedir (Martin ve Young, 2010). Bu şema alanı genellikle çocuğun bağımsızlaşmasının yeterince desteklenmediği aile ortamında gelişmektedir. Bu ailelerde ebeveynler çoğu zaman aşırı koruyucu ya da kontrol edici tutum sergileyerek çocuğun kendi başına denetim kazanmasına ve sorumluluk almasına yeterince fırsat tanımamaktadır (Young vd., 2003). Bu şema alanı kapsamında değerlendirilen dört şema bulunmaktadır:

a) Bağımlılık Şeması

Bireyin günlük yaşamını sürdürebilme ve sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendine yönelik yetersizlik algılarıyla açıklanmaktadır (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Bağımlılık ya da diğer adıyla yetersizlik şeması olan kişiler özellikle karar alma, yeni bir sorumluluk üstlenme ya da günlük işlerini organize etme gibi durumlarda tek başına hareket etmekte güçlük çekmekte ve çoğu zaman başkalarının desteğine ihtiyaç duymaktadır (Young ve Gluhoski, 1997). Bu durum, bireyin bağımsız işlev gösterebilme kapasitesine yönelik olumsuz inançlar geliştirmesiyle ilişkilidir.

Bu şemanın gelişiminde çoğunlukla çocuğun kendi başına beceri geliştirmesine yeterince fırsat tanımayan aile ortamları etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012). Ebeveynlerin aşırı koruyucu ya da müdahaleci tutumları, çocuğun kendi başına deneyim kazanmasını ve problem çözme becerilerini geliştirmesini sınırlayabilmektedir. Bununla birlikte bazı durumlarda çocuğun yeterli düzeyde korunmadığı, rehberlik ve yönlendirme eksikliğinin olduğu aile ortamları da bu şemanın gelişimine neden olabilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

Bu şema romantik ilişkilerde de belirgin bir şekilde kendini göstermektedir. Birey, ilişkilerinde çoğu zaman daha güçlü ve yönlendirici bir partner arayışına girmekte, kendi kararlarından ziyade partnerinin görüşlerine öncelik vermektedir. Zamanla kişinin kendi kimliğini geri plana atması, sorumlulukları partnerine devretmesi ve ilişkide bağımlı bir konumda yer alması söz konusu olmaktadır. Bu durum, bireyin kendi başına hareket etme kapasitesine duyduğu güvensizliğin ilişkisel düzeyde de sürdürülmesine yol açmaktadır (Young ve Klosko, 2020).

b) Dayanıksızlık Şeması

Bireyin her an ciddi bir tehdit ya da felaketle karşılaşabileceğine ve bununla baş edemeyeceğine dair yoğun bir inanç geliştirmesini ifade etmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireyler, potansiyel tehlikelerin ortaya çıkma olasılığını olduğundan daha yüksek değerlendirmekte, bu tehditlerle baş etme becerilerini ise yetersiz görmektedir. Bu nedenle yaşamlarını sürekli bir tetikte olma hali içerisinde sürdürmekte ve belirsizlik içeren durumları yoğun kaygı kaynağı olarak değerlendirebilmektedirler (Young vd., 2003).

Bu şema farklı alanlarda kendini gösterebilmektedir. Bazı bireyler bedenleriyle ilgili duyumlara aşırı odaklanarak ciddi bir hastalığa yakalanacaklarına ilişkin yoğun kaygılar yaşayabilmekteyken, bazıları dış dünyayı tehlikelerle dolu bir yer olarak algılayarak kaza, saldırı ya da doğal afet gibi olayların her an gerçekleşebileceğini düşünmektedirler (Martin ve Young, 2010; Young ve Lindeman, 1992). Bunun yanı sıra kontrolünü kaybetme ya da akıl sağlığını yitireceğine yönelik korkular geliştiren bireyler de bulunmakta; özellikle yoğun duygusal yaşantıları kontrolden çıkma ihtimaliyle ilişkilendirmektedirler (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Bazı bireylerde ise bu savunmasızlık algısı maddi güvenlik alanında ortaya çıkmakta; kişi yeterli kaynağa sahip olsa bile iflas etme, yoksullaşma ya da temel ihtiyaçlarını karşılayamama ihtimali üzerinden yoğun endişe yaşayabilmektedir (Young ve Klosko, 2020; Young ve Lindeman, 1992).

Dayanıksızlık şemasının gelişiminde en önemli etkenlerden biri, ebeveynlerin benzer korku ve kaygı örüntülerine sahip olmasıdır (Bricker ve Young, 2012). Çocuk, bakım veren kişileri gözlemleyerek dünyayı algılama biçimini öğrenmekte ve onların tehdit algılarını model alabilmektedir. Bununla birlikte aşırı koruyucu ebeveyn tutumları da çocuğa dünyanın güvenli olmadığı ve sürekli tetikte olunması gerektiği mesajını vermektedir (Young ve Klosko, 2020).

Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler, romantik ilişkilerde genellikle kendilerini güvende hissettirecek, koruyucu ve güçlü partnerlere yönelme eğilimi göstermektedir (Young ve Klosko, 2020). İlişki içerisinde sıklıkla güvence arayabilmekte, partnerlerinin kendilerini olası tehditlere karşı koruyacağına yönelik güçlü beklentiler geliştirebilmektedirler. Bu durum zaman içerisinde bireyin bağımsız hareket etmesini zorlaştırabilmekte; yoğun kaygı ve tehdit algısı nedeniyle hem kendi yaşamını hem de partnerinin yaşamını sınırlayıcı davranışlara yol açabilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

c) Başarısızlık Şeması

Bireyin eğitim, kariyer ya da spor gibi alanlarda yeterli performans gösteremeyeceğine ve başarılı olamayacağına dair güçlü bir inanç geliştirmesidir (Young ve Lindeman, 1992). Bu şemaya sahip kişiler, akranlarıyla kıyasladıklarında kendilerini başarısız, yetersiz ve beceri açısından eksik olarak değerlendirme eğilimindedir (Martin ve Young, 2010; Young ve Lindeman, 1992).

Başarısızlık şemasına sahip bireyler, çoğu zaman kariyerlerinde ilerleme sağlayabilecek adımları atmaktan kaçınabilmekte ve potansiyellerini tam olarak kullanamamaktadır (Young ve Klosko, 2020). İş yaşamında sorumluluk almaktan uzak durabilmekte, erteleme ve düşük performans nedeniyle başarılarını sürdüremeyebilmektedirler (Young vd., 2003). Bazı durumlarda ise kişi tek bir alanda ilerlemek yerine farklı işlere yönelip sık sık yer değiştirerek belirli bir uzmanlık alanı geliştirmekte zorlanmaktadır (Young ve Klosko, 2020). Bununla birlikte kendi yeterliliklerini küçümseme, hatalarına odaklanma ve olumlu sonuçları içselleştirmekte zorlanma eğilimi göstererek kendilerini yetersiz ve başarısız hissetmeye devam edebilmektedirler. Bazı bireyler ise başarısızlık duygusunu telafi etmek amacıyla aşırı çalışma ve sürekli başarılı olma çabası içerisine girebilmektedir (Young vd., 2003).

Başarısızlık şemasının kökenleri, çoğunlukla çocukluk döneminde bireyin beceri, yetenek ve performans alanlarında yoğun biçimde eleştirilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Young ve Klosko, 2020). Özellikle başarı odaklı alanlarda çocuğun sık sık yetersiz, beceriksiz ya da başarısız olarak değerlendirilmesi, bireyin kendisine yönelik olumsuz inançlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra, ebeveynlerin yüksek başarı düzeyine sahip olması ve çocuğun bu standartlara erişemeyeceği düşüncesini benimsemesi de başarı gerektiren durumlara yönelik girişimde bulunmaktan kaçınmasına yol açabilmektedir (Young ve Klosko, 2020).

d) İç İçe Geçme Şeması

Kişinin yeterli düzeyde bireyselleşememesi ve kimlik gelişimini sağlıklı biçimde tamamlayamaması ile karakterizedir (Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireyler, özellikle ebeveynleri ya da romantik partnerleriyle kurdukları ilişkide güçlü bir bütünleşme hissi yaşamakta ve bu yakınlık zamanla bireysel kimliğin geri planda kalmasına yol açmaktadır (Bricker ve Young, 2012). Kişi, kendisini ayrı ve özerk bir birey olarak konumlandırmakta zorlanmakta; diğer kişiyle neredeyse tek bir varlık gibi hissetmektedir (Young vd., 2003). Bu doğrultuda birey, iç içe geçtiği kişiden ayrı bir şekilde işlev gösterebileceğine ya da kendi başına varlığını sürdürebileceğine ilişkin güven geliştirmekte zorlanmakta, önemli diğerinin desteği olmadan ayakta kalamayacağını düşünmektedir (Martin ve Young, 2010).

İç içe geçme şemasına sahip bireylerde yoğun iç içelik hali, zaman zaman sıkışmışlık, bunalmışlık ya da boşluk hissi yaratabilmektedir (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2003). Bununla birlikte, bazı bireylerde gelişmemiş benlik örüntüsü, doğrudan yapışık bir ilişki olmaksızın da ortaya çıkabilmekte; özellikle kendi kararlarını oluşturamama, bağımsız hareket edememe ve farklılaşma güçlüğü ile kendini göstermektedir. Bu bağlamda birey, çoğu zaman kimliğini iç içe geçtiği kişi ile kurduğu ilişki üzerinden tanımlamaktadır (Young vd., 2003).

İç içe geçme şemasına sahip bireyler, romantik ilişkilerinde çoğu zaman sınırları belirsiz, aşırı müdahaleci ya da bireyselleşmeyi desteklemeyen partnerlere yönelebilmektedir (Young ve Gluhoski, 1997). Bu ilişkilerde kişi, kendi ihtiyaç ve hedeflerinden uzaklaşarak kimliğini büyük ölçüde partneriyle kurduğu bağ üzerinden tanımlayabilmekte; sağlıklı ilişkilerde gerekli olan yakınlık ve bireysellik dengesini kurmakta güçlük yaşayabilmektedir (Young ve Gluhoski, 1997; Young vd., 2003).

3) Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı: Bireyler öz denetim, sorumluluk alma ve kişilerarası sınırlar konusunda yeterli içsel yapı geliştirmekte zorlanmaktadır (Young vd., 2003). Bu durum, bireyin diğerlerinin haklarına saygı duyma, sorumluluklarını sürdürebilme ve geleceğe yönelik hedeflere yönelme gibi alanlarda güçlük yaşamasına neden olabilmektedir (Martin ve Young, 2010). Bu alandaki şemaların oluşumunda, çocukluk döneminde yeterli sınır koyma ve yönlendirme sağlanmaması; özellikle aşırı hoşgörülü ve serbest bırakıcı aile tutumları ile disiplin ve rehberlik eksikliği rol oynamaktadır (Martin ve Young, 2010; Young ve Lindeman, 1992). Zedelenmiş sınırlar şema alanı iki farklı şemadan oluşmaktadır (Young vd., 2003):

a) Haklılık/ Üstünlük Şeması

Kişinin kendisini diğer insanlardan daha ayrıcalıklı ve özel görmesi, bu nedenle genel geçer kurallara uymak zorunda olmadığına inanması ile karakterizedir (Martin ve Young, 2010). Bu şemaya sahip bireyler, kendi ihtiyaç ve isteklerini ön planda tutma eğiliminde olup, başkalarının duygularını ve haklarını yeterince dikkate almadan hareket etmektedir (Young ve Lindeman, 1992). Kendilerini diğer insanlardan üstün görerek başarı, statü, güç ya da maddi kazanımlar açısından ayrıcalıklı bir konumda olmayı aşırı önemseyebilmekte; büyüklenmeci ve empati yoksunu tutumlar sergileyebilmektedir (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2003). Kişi, çoğu zaman istediklerine ulaşmanın kendisi için doğal bir hak olduğunu düşünmekte ve sınırlandırılmaya karşı tahammülsüzlük göstermektedir (Young vd., 2003).

Haklılık şeması farklı görünümler altında ortaya çıkmaktadır. Şımarık haklılık örüntüsünde birey, isteklerinin gecikmeden karşılanması gerektiğine inanmakta ve engellenmeye karşı düşük tolerans göstermektedir (Young ve Klosko, 2020). Bu durum zamanla başkalarını kendi çıkarları doğrultusunda kullanma, ben merkezci davranma ya da ilişkilerde karşı tarafı zorlayıcı tutumlar sergileme şeklinde kendini gösterebilmekte ve kişilerarası ilişkilerin bozulmasına neden olabilmektedir. Bu örüntü genellikle çocuklukta yeterli sınır konulmayan, aşırı serbest bırakıcı aile ortamlarıyla ilişkilendirilmektedir (Young vd., 2003). Dürtüsellik boyutunda ise birey, davranışlarını kontrol etmekte ve sonuçlarını öngörmekte zorlanmakta; daha çok anlık istekleri doğrultusunda hareket etmektedir (Young ve Klosko, 2020). Bu durum, sorumlulukların aksaması, hedeflere ulaşmada güçlük, yaşamın farklı alanlarında düzensizlik ve kişilerarası ilişkilerde çatışmalarla sonuçlanabilmektedir. Çocukluk döneminde öz denetim becerilerinin yeterince desteklenmemesi ve sınırların tutarlı biçimde yapılandırılmaması bu örüntünün gelişiminde etkili olabilmektedir. Bağımlı haklılıkta ise birey, çevresinden sürekli ilgi, bakım ve destek beklemekte; başkalarının kendisi için çaba göstermesini bir hak olarak görmektedir (Young vd., 2003).

b) Yetersiz Öz Denetim Şeması

Bireyin dürtülerini kontrol etmekte, duygularını düzenlemekte ve gerekli öz disiplini göstermekte zorlanması ile karakterizedir (Young ve Lindeman, 1992). Bu şemaya sahip kişiler, çoğu zaman anlık haz ve rahatlık arayışını ön planda tutmakta; uzun vadeli hedeflere ulaşmayı gerektiren çaba, sorumluluk ve süreklilik gerektiren durumlarda zorlanmaktadır.

Sıkıntı verici durumlara karşı düşük tolerans göstermeleri nedeniyle, zorlayıcı görevlerden kaçınma, yarım bırakma ya da erteleme eğilimi görülebilmektedir (Young vd., 2003).

Bu şemada bireylerin davranış örüntülerinde dürtüsellik, dikkat dağınıklığı, planlama ve organize olma güçlükleri, öfke patlamaları ve sorumlulukları sürdürmede zorlanma gibi özellikler öne çıkmaktadır (Young vd., 2003). Kişi, çoğu zaman davranışlarının uzun süreli sonuçlarını göz ardı ederek kısa vadeli doyumu tercih etmekte ve bu nedenle yaşamın farklı alanlarında sorunlar yaşayabilmektedir. Bu örüntünün gelişiminde, çocukluk döneminde yeterli sınır koyma, öz denetim kazandırma ve disiplinin tutarlı biçimde yapılandırılmaması etkili olabilmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young vd., 2003). Aynı zamanda bireyin, sıkıntıya tolerans geliştirememesi ve zorluk karşısında kaçınma eğilimi göstermesi bu şemanın sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Young vd., 2003).

4) Başkası Yönelimlilik Şema Alanı: Bu alanda şemaları olan bireyler, kendi ihtiyaç ve duygularını geri plana atarak başkalarının beklenti ve isteklerine öncelik verme eğilimindedir (Young vd., 2003). Bu kişiler, ilişkilerde uyumu sürdürmek ya da onay alabilmek amacıyla kendi doğal tepkilerini bastırma ve başkalarının ihtiyaçlarına aşırı derecede odaklanmaktadır (Martin ve Young, 2010). Çoğunlukla erken dönem yaşantılarda sevgi ve kabulün koşullu olması, bireyin kendi isteklerinden çok çevresinin beklentilerine göre hareket etmesine zemin hazırlamaktadır (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2003). Bu şema alanı kapsamında ele alınan üç farklı şema bulunmaktadır (Young vd., 2003).

a) Kendini Feda Şeması

Bireyin kişilerarası ilişkilerde sıklıkla başkalarının ihtiyaçlarını kendi gereksinimlerinin önüne koymasıdır (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip bireyler, çoğunlukla başkalarının sıkıntılarını azaltma, onları koruma, suçluluk duygusundan kaçınma ya da ilişkilerini sürdürme amacıyla kendi ihtiyaçlarını ihmal etme eğilimindedir (Martin ve Young, 2010). Bu süreçte kişi, kendi gereksinimlerinin yeterince karşılanmadığına dair bir doyumsuzluk hissi yaşayabilmekte ve zamanla içsel gerginlik ya da bastırılmış öfke birikimi ortaya çıkabilmektedir (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Buna ek olarak, bu kişilerde uzun süreli duygusal baskılanma ile ilişkili olarak baş ağrısı, gastrointestinal sorunlar gibi psikosomatik belirtiler de oldukça sık görülmektedir (Young vd., 2003).

Bu şemanın gelişiminde erken dönem yaşantılar önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle çocukluk döneminde ebeveynlerin duygusal ihtiyaçlara yeterince duyarlı

olmaması ya da çocuğun erken yaşlardan itibaren başkalarının ihtiyaçlarını gözetmeye yönlendirilmesi, bireyin kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atmasına zemin hazırlamaktadır (Young vd., 2003). Bazı durumlarda ise çocuk, ebeveynin duygusal yükünü üstlenerek bakım veren rolünü benimseyebilmekte ve bu durum ilerleyen yaşlarda da devam eden bir örüntü haline gelebilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

Kendini feda şemasına sahip bireyler kişilerarası ilişkilerde genellikle aşırı sorumluluk alma, başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirme ve kendilerini ihmal etme eğilimindedir (Young ve Gluhoski, 1997; Young vd., 2003). Dışarıdan bakıldığında fedakâr, anlayışlı ve yardımsever olarak algılansalar da, bu davranış örüntüsü uzun vadede tükenmişlik, kırgınlık ve ilişkilerde dengesizlik yaratmaktadır (Young vd., 2003). Bu nedenle birey, kendi ihtiyaçlarını fark etme ve ifade etme konusunda zorlanmakta, bu durum da şemanın sürdürülmesine katkı sağlamaktadır.

b) Boyun Eğicilik Şeması

Bireyin çatışma yaşamamak, reddedilme olasılığından kaçınmak ya da olumsuz duygusal yaşantılarla karşılaşmamak amacıyla kendi ihtiyaç, düşünce ve duygularını geri planda bırakarak başkalarının beklenti ve isteklerine uyum göstermesi ile karakterizedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şema temel olarak iki farklı biçimde ortaya çıkmaktadır. İlkinde birey, kendi istek, tercih ve kararlarını ikinci plana atarken; ikincisinde ise özellikle öfke gibi yoğun duygularını ifade etmekten kaçınarak bu duyguları baskı altında tutmaktadır (Young vd., 2003).

Bu şemaya sahip bireyler günlük yaşamda çoğu zaman başkalarını memnun etmeye öncelik vermekte, kendi fikirlerini açıkça ifade etmekte zorlanmakta ve sınır koymakta güçlük çekmektedir (Young ve Klosko, 2020). Karar alma süreçlerinde başkalarına bağımlı hale gelmekte, kendi isteklerini dile getirdiklerinde suçluluk hissetmekte ve çatışma yaratmamak adına geri çekilmeyi tercih etmektedirler (Young vd., 2003). Ayrıca başkalarının duygularını aşırı derecede gözetmekte, eleştirilmekten kaçınmakta, "hayır" diyememe eğilimi göstermekte ve kendi ihtiyaçlarını sürekli ertelemektedirler (Young ve Klosko, 2020). Bu kişiler çoğu zaman dışarıdan uyumlu ve sakin görünmekte, ancak bastırılan duyguların birikmesi sonucunda içsel gerginlik ve zaman zaman dolaylı öfke tepkileri ortaya çıkmaktadır (Young ve Gluhoski, 1997; Young vd., 2003).

Boyun eğicilik şeması bireyin iş ve romantik yaşamında da belirgin etkiler göstermektedir. Bu şemaya sahip kişiler, iş hayatında genellikle fazla sorumluluk

üstlenmekte, talepleri reddetmekte zorlanmakta, otorite figürlerine karşı itaatkâr bir tutum sergilemekte ve kendi haklarını savunmakta zorlandıkları için emeklerinin karşılığını talep etmekten kaçınmaktadırlar. Romantik ilişkilerde ise daha baskın, kontrolcü ya da karar verici partnerlere yönelme eğilimi göstermekte ve ilişkide kendi ihtiyaçlarını geri planda tutarak uyumu sürdürmeye çalışmaktadırlar. Bu durum, ilişkide dengesiz bir yapı oluşmasına ve bireyin kendi benliğini geri planda bırakmasına neden olmaktadır (Young ve Klosko, 2020).

c) Onay Arayıcılık Şeması

Bireyin kendilik değerini büyük ölçüde başkalarından aldığı onay, takdir ve ilgiye dayandırması ile karakterizedir (Martin ve Young, 2010). Bu şemaya sahip kişiler, içsel bir benlik algısı geliştirmek yerine, çevrelerindeki insanların tepkilerine aşırı duyarlılık göstermektedir. Öz saygılarını sürdürebilmek için başkalarının beğenisini ve onayını kazanma, kabul edilme ya da dikkat çekme ihtiyacı hissetmektedirler (Young vd., 2003). Onay arayıcılık şeması genellikle çocukluk döneminde yeterli düzeyde koşulsuz sevgi, kabul ve değer görme deneyimlerinin karşılanmaması ile ilişkili olabilmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu nedenle bireyin kendine dair değerlendirmeleri, dışsal geri bildirimler üzerinden şekillenmektedir (Young ve Gluhoski, 1997).

Bu şema çoğu zaman sosyal kabul, statü, görünüm ya da başarı gibi alanlar üzerinden kendini göstermektedir (Martin ve Young, 2010). Birey, değerli hissedebilmek adına bu alanlara aşırı yatırım yapmakta ve hayatını bu doğrultuda şekillendirmektedir. Ancak bu yönelim, kişinin gerçek ihtiyaç ve eğilimlerinden uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Bu kişiler çoğunlukla reddedilme ya da beğenilmeme ihtimaline karşı yüksek hassasiyet geliştirmekte ve önemli kararlarını dahi başkalarının onayını alacak şekilde düzenlemektedir (Bricker ve Young, 2012).

Onay arayıcılık şeması bazı durumlarda diğer şemaların aşırı telafi biçimi olarak da ortaya çıkabilmektedir. Özellikle kusurluluk, duygusal yoksunluk ya da sosyal izolasyon gibi şemalara sahip bireyler, bu yetersizlik duygularını dengelemek amacıyla dışarıdan gelen onaya daha fazla ihtiyaç duyabilmektedir. Bu süreçte birey, kendini daha çekici, başarılı ya da dikkat çekici göstermeye çalışarak kabul görme çabası içerisine girmektedir. Ancak bu durum, kişinin gerçek benliğinden uzaklaşmasına ve yüzeysel bir kendilik algısı geliştirmesine yol açmaktadır (Young vd., 2003).

5) Aşırı Uyarılma ve Baskılama Şema Alanı: Bireyin kendi duygularını, dürtülerini ve ihtiyaçlarını geri plana iterek katı kurallar, yüksek performans beklentileri ve kontrol

odaklı bir yaşam sürmesiyle karakterize edilmektedir (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Bu şemanın kökeninde genellikle eleştirel, talepkâr ya da cezalandırıcı ebeveyn tutumlarının hâkim olduğu ve duyguların ifade edilmesinin yeterince desteklenmediği çocukluk yaşantıları yer almaktadır. Bu bireyler zamanla spontane davranışlarını bastırmayı öğrenmekte, mükemmeliyetçilik, kurallara aşırı bağlılık ve hata yapmaktan kaçınma eğilimleri geliştirmektedir (Young, vd., 2003). Bu şema alanı altında dört farklı şema yer almaktadır.

a) Karamsarlık Şeması

Kişinin yaşamın olumlu yönlerini göz ardı ederek olumsuz deneyimlere odaklanma eğilimi göstermesiyle tanımlanmaktadır (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip bireyler, yaşamlarında karşılaşılabilecekleri sorunları olduğundan daha olumsuz değerlendirme eğiliminde olmakta, geleceğe yönelik umut verici olasılıklardan ziyade olumsuz sonuç olasılıkları üzerinde durmaktadır (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Bu durum, bireyin olayları dengeli biçimde değerlendirmesini zorlaştırmakta ve yaşamın genelinde karamsar bir bakış açısının sürdürülmesine neden olmaktadır. Karamsarlık şemasına sahip bireylerde kronik kaygı, gerginlik ve kararsızlık gözlenmekte; zihinsel süreçlerde ise olumsuz senaryolar üzerinde yoğunlaşma ve yineleyici düşünme eğilimi ortaya çıkmaktadır (Young vd., 2003). Bu şemanın kökeninde çoğunlukla erken dönem yaşantılarda karşılaşılan kayıplar, stresli deneyimler ya da ebeveynlerden öğrenilen olumsuz bakış açıları yer almaktadır (Bricker ve Young, 2012; Young vd., 2003). Birey, çocukluk döneminde edindiği bu bilişsel örüntüleri zamanla içselleştirmekte ve yaşamın farklı alanlarında genelleyerek kullanmaktadır. Bu nedenle kişi, yalnızca geçmişte yaşanan olumsuzluklara değil, henüz gerçekleşmemiş durumlara yönelik de tehdit algısı geliştirmektedir (Young, vd., 2003).

b) Duyguları Baskılama

Duyguları baskılama şemasına sahip bireyler, duygularını ifade etme konusunda belirgin bir ketlenme yaşamakta ve duygusal paylaşımdan kaçınma eğilimi göstermektedirler (Young vd., 2003). Bu bireyler, spontan davranışlar sergilemek yerine öz denetimi ön planda tutmakta; daha kontrollü, mesafeli ve katı bir tutum benimsemektedirler. Duygularını açık biçimde ifade etmeleri durumunda kontrolü kaybedebileceklerine veya bunun olumsuz sonuçlara yol açabileceğine yönelik inanç geliştirmektedirler (Young ve Lindeman, 1992).

Bu şemanın kökeninde, çocukluk döneminde duyguların açıkça ifade edilmesinin eleştirilmesi, utandırılması ya da uygun görülmemesi yer almaktadır. Bu yaşantılar sonucunda birey, duygularını ifade etmenin olumsuz karşılanacağına yönelik bir inanç geliştirmekte ve zamanla duygularını bastırmanın daha güvenli olduğu düşüncesini benimsemektedir (Young vd., 2003).

Duyguları baskılama şemasına sahip olan bireyler, duyguların aşırı kontrol altında tutulduğu alanlarda özellikle sevgi, öfke, haz ve cinsel isteğe yönelik yaşantılarını sınırlandırma eğilimi göstermektedirler (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Romantik ilişkilerde ise sıklıkla daha duygusal ve dışavurumcu partnerlere yönelmektedirler. Bununla birlikte, bu farklılık zamanla ilişkide mesafe ve karşılıklı doyumsuzluk gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Young vd., 2003).

c) Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik Şeması

Aşırı eleştiricilik şemasına sahip bireyler genellikle mükemmeliyetçi, yoğun çaba gösteren ve kendilerinden sürekli daha fazlasını bekleyen kişilerdir (Young ve Klosko, 2020). Bu bireyler, kendileri için belirledikleri yüksek ölçütleri karşılamak zorunda olduklarına inanmakta ve çoğu zaman yaşamlarını başarı, performans ve üretkenlik odaklı sürdürmektedirler (Young vd., 2003). Okul, iş, fiziksel görünüm, düzen ya da sosyal başarı gibi alanlarda kusursuz olmaya yönelik yoğun bir çaba içerisinde bulunmakta; kendilerini disiplinli ve hatasız olmak zorundaymış gibi hissetmektedirler (Young ve Lindeman, 1992; Young vd., 2003). Bu şemanın gelişiminde, çocukluk döneminde sevgi, takdir ve kabulün çoğunlukla başarıya ya da yüksek beklentileri karşılama koşuluna bağlı olarak sunulması etkili olabilmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young vd., 2003).

Yüksek standartlar şemasına sahip kişilerde en belirgin duygusal yaşantı yoğun bir içsel baskı olmaktadır (Young vd., 2003). Kişi çoğu zaman ulaştığı başarıları yeterli görmemekte ve belirlediği standartların gerisinde kaldığını düşünmektedir. Bu nedenle elde edilen başarılar kısa süreli bir rahatlama sağlamakta, ardından birey kendisini yeniden daha fazlasını yapmak zorunda hissedebilmektedir. Bununla birlikte, bu şemaya sahip kişilerde hem kendilerine hem de çevrelerine yönelik aşırı eleştirel tutumlar ve rekabetçilik eğilimleri de sık görülmektedir (Young ve Klosko, 2020).

Söz konusu bireyler, sahip oldukları yüksek standartları çoğunlukla olağan görmekte ve bunları mükemmeliyetçi bir özellik olarak değerlendirmemektedirler. Düşünce yapılarında sıklıkla ya hep ya hiç tarzı bir değerlendirme biçimi hâkim olmakta; kişi ya

belirlediği standartları tam olarak karşıladığına ya da tamamen başarısız olduğuna inanmaktadır (Young vd., 2003). Romantik ilişkilerde ise bu bireyler, hem kendilerinden hem de partnerlerinden yüksek beklentiler içinde olabilmekte; partnerlerinin davranışlarını ve ilişki içerisindeki tutumlarını çoğu zaman yüksek ölçütler doğrultusunda değerlendirebilmektedirler (Young ve Gluhoski, 1997).

d) Cezalandırıcılık Şeması

Cezalandırıcılık şemasına sahip kişiler, hatalar karşısında sert ve yargılayıcı bir tutum benimsemektedirler (Young vd., 2003). Bu kişiler yapılan hataların bağışlanmak yerine cezalandırılması gerektiğine inanmakta; hem kendilerine hem de çevrelerindeki kişilere karşı anlayıştan uzak ve eleştirel bir yaklaşım sergilemektedirler (Bricker ve Young, 2012; Young ve Gluhoski, 1997). Bu nedenle eksiklik ve kusurları tolere etmekte güçlük yaşayabilmekte, yanlışları çoğu zaman kabul edilmesi zor durumlar olarak değerlendirebilmektedirler (Young vd., 2003).

Bu çerçevede, bireyler davranışları içinde bulunulan koşulları dikkate alarak ele almak yerine, doğrudan iyi ya da kötü şeklinde keskin yargılara vararak yorumlama eğilimi göstermektedirler. Empati kurmakta güçlük yaşamaları ve merhamet duygularının sınırlı olması, kişilerarası ilişkilerde katı ve mesafeli bir tutum geliştirmelerine neden olabilmektedir (Young vd., 2003).

Bu şemanın temelinde, bireyin içselleştirdiği cezalandırıcı ve eleştirel ebeveyn tutumunun etkili olduğu görülmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young vd., 2003). Kişi, hata durumlarında hem kendisine hem de başkalarına yönelik suçlayıcı ve sert bir iç ses geliştirmekte ve cezalandırmanın gerekli olduğuna inanmaktadır. Bu durum, zamanla bireyin kendisine karşı da acımasız bir değerlendirme yapmasına ve sürekli bir suçluluk ile yetersizlik duygusu yaşamasına neden olabilmektedir (Young vd., 2003).

1.2. Şema Kimyası

Şema kimyası, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını harekete geçiren ve bu doğrultuda kendilerine tanıdık gelen kişilere karşı çekim hissetmeleri durumunu ifade etmektedir (Martin ve Young, 2010). Bir başka ifadeyle şema kimyası, bireyin mevcut şemalarının tetiklenmesi ile ortaya çıkan ve çoğu zaman partnerin gerçek uygunluğundan çok bireyin yerleşik inanç kalıpları doğrultusunda gelişen bir çekim biçimi olarak değerlendirilmektedir (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizlerli, 2016; Young vd., 2003).

Şema kimyası, yalnızca romantik bir çekim süreciyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireyin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan şematik örüntülerinin kişiler arası ilişkiler içerisinde yeniden canlanmasını da kapsamaktadır (Young vd., 2003). Bu nedenle bireyler, kendilerine tanıdık gelen ve benzer duygusal deneyimleri çağrıştıran kişilere yönelme eğilimi gösterebilmektedirler (Simeone- DiFrancesco vd., 2017). Söz konusu ortaya çıkan çekim, çoğu zaman bilinçli bir değerlendirmeden ziyade tanıdıklık hissine dayanmakta ve büyük ölçüde bilinçdışı düzeyde işlemektedir. Böylece bireyler, geçmişte deneyimledikleri ilişkisel dinamikleri farklı kişilerle yeniden yaşama eğilimi gösterebilmektedirler (Roediger ve Stevens, 2016).

Bireyler çoğu zaman güven, yakınlık ve kabul görme gibi temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek ilişkiler içerisinde bulunmayı arzulamalarına rağmen, bu ihtiyaçlarını karşılamaktan uzak kişilere yönelebilmektedirler (Güler, 2023). Şema kimyası da bireylerin sahip oldukları şematik yapılar doğrultusunda belirli partnerlere çekim duyma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Young ve Klosko, 2020). Bu durum yalnızca benzer özelliklere sahip partnerlerin seçilmesiyle sınırlı değildir. Partnerlerin kişilik özellikleri farklı olsa dahi, ilişkilerde yaşanan duygusal deneyimlerin ve etkileşim biçimlerinin benzer şekilde tekrar edebildiği görülmektedir. Böylece birey, farklı kişilerle kurduğu ilişkilerde dahi benzer döngüler yaşamaya devam edebilmektedir (Güler, 2023).

Şemaların sürekliliğini koruma eğiliminde olduğu ve bireylerin farkında olmadan bu şemaları yeniden harekete geçirecek ilişkilere yönelebildiği belirtilmektedir (Young vd., 2003). Bu doğrultuda bireyler romantik ilişkilerde kendilerine tanıdık gelen duygu, düşünce ve etkileşim örüntülerini yeniden deneyimleyebilecekleri partnerlere çekim duyabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Literatürde benzerliğin kişilerarası çekim ve ilişki doyumu açısından önemli bir değişken olduğu; bireylerin birçok özellik bakımından kendilerine benzeyen partnerlere yönelme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Lucas vd., 2004; Morry ve Gaines, 2005). Benzerlik, bireyde tanıdıklık ve uyum hissi oluşturabilmekte; bu durum kişinin geçmiş ilişkisel deneyimlerini çağrıştıran partnerlere yönelmesini kolaylaştırabilmektedir (Young ve Klosko, 2020). Bununla birlikte partner seçimi yalnızca benzerlik üzerinden açıklanmamaktadır. Bazı durumlarda bireyler, kendilerinde eksik gördükleri özellikleri dengeleyeceğini düşündükleri kişilere de ilgi duyabilmektedirler. Tamamlayıcılık yaklaşımı, bireylerin belirli özellikler bakımından kendilerini tamamlayan partnerlere yönelebileceğini ileri sürmektedir (Antill, 1983). Bu bağlamda şema kimyasının, hem bireye tanıdık gelen ilişki örüntülerinin sürdürülmesi hem

de bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılayacağını düşündüğü tamamlayıcı özelliklere sahip kişilere yönelmesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Şema kimyası, bireylerin sahip oldukları şematik örüntüler doğrultusunda belirli partnerleri seçmeye yatkın olduklarını göstermektedir. Örneğin bağımlılık şemasına sahip bireyler, yaşamın sorumluluklarını tek başlarına sürdüremeyeceklerine ilişkin güçlü bir inanç taşıdıkları için daha koruyucu, yönlendirici ve karar verici partnerlere çekim duyabilmektedirler (Young ve Klosko, 2020). Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler hata ve eksikliklere karşı katı ve affetmeyen tutumlar sergileyen kişilere yönelebilmektedirler (Young ve Gluhoski, 1997). Benzer şekilde boyun eğicilik şeması baskın olan bireylerin, kendi ihtiyaçlarını geri plana atan ilişkiler kurmaya daha yatkın oldukları; bu nedenle baskın ve kontrol edici partnerlere çekim duyabildikleri ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 2020). İç içe geçme/gelişmemiş benlik şemasına sahip bireyler, ilişkilerde bireysel sınırlarını korumakta zorlanabilmekte ve aşırı bağlılık beklentisi olan kişilere yönelim gösterebilmektedirler (Young vd., 2003). Duygusal yoksunluk şeması bulunan bireyler ise duygusal yakınlık kurmakta zorlanan, mesafeli ya da ihtiyaçlarına sınırlı düzeyde yanıt veren partnerlere çekim duyabilmektedirler (Young ve Gluhoski, 1997). Bununla birlikte güvensizlik şeması baskın olan bireylerin incitici ya da zarar verici ilişki dinamiklerinin bulunduğu ilişkiler içerisinde yer alabildikleri (Young vd., 2003); kusurluluk şeması baskın olan bireylerin ise eleştirel ve küçümseyici partnerlere yönelerek olumsuz benlik algılarını sürdürebildikleri görülmektedir (Young ve Klosko, 2020). Bu durum, bireyin geçmişte karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarının ilişkiler içerisinde yeniden ortaya çıkmasına ve işlevsel olmayan ilişki dinamiklerinin sürdürülmesine zemin hazırlamaktadır (Young ve Gluhoski, 1997).

Roediger ve Stevens'e (2016) göre şema kimyasının oluşumunda yoğun duygusal çekim, partnerin idealize edilmesi, partnerin ulaşılması güç bir figür olarak algılanması ve erken dönem yaşantılardan kaynaklanan şematik yapıların yeniden aktive olması etkili olmaktadır. Yoğun duygusal çekim, bireyin belirli bir kişiye karşı güçlü ve açıklanması zor bir yakınlık hissetmesiyle kendini göstermektedir. Partnerin idealize edilmesi ise kişinin karşısındaki bireyin olumlu özelliklerini abartmasına ve olumsuz yönlerini göz ardı etmesine neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra partnerin ulaşılmaz ya da mesafeli olarak algılanması, bireyin karşı tarafa yönelik çekimini daha da artırabilmektedir. Tüm bu süreçlerin temelinde ise bireyin çocukluk yaşantılarından kaynaklanan şematik örüntülerinin ilişkiler içerisinde yeniden harekete geçmesi yer almaktadır (Roediger ve Stevens, 2016).

Salimoğlu (2022) şema kimyasını, romantik ilişkilerdeki çekim örüntülerini açıklayan ve beş alan ile altı alt boyuttan oluşan bir yapı olarak ele almaktadır. Söz konusu alan ve alt boyutlar aşağıda ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır.

1) İlişkide Yakınlık Alanı

Bu tema, bireyin ilişkide yakınlık kurma ve sürdürme biçimini belirleyen bağlanma gereksinimleriyle ilişkili bir yapı göstermektedir. İlişkisel süreçte ortaya çıkan terk edilme kaygısı, bireyin yakınlık düzeyini düzenleme biçimini etkileyebilmekte; bu durum zaman zaman yakınlaşma çabalarıyla, zaman zaman ise mesafe koyma eğilimleriyle kendini gösterebilmektedir. Bu temanın özellikle duygusal yoksunluk, terk edilme ve kuşkuculuk şemalarıyla ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. İlişkide yakınlık alanı, yalnızlık korkusu alt boyutundan oluşmaktadır.

- Yalnızlık Korkusu: Bu boyut, bireyin yalnız kalmaya karşı geliştirdiği yüksek duyarlılığı ifade etmektedir. İlişkinin sona erme olasılığına yönelik yoğun kaygı, bireyin ayrılık düşüncesine dahi tahammül etmekte zorlanmasına yol açabilmektedir.

2) İlişkide Özveri Alanı

İlişkide özveri alanı, partnerlerin birbirleri için ne ölçüde özveride bulundukları üzerinden tanımlanmaktadır. Bu çerçevede tema, ilişkisel bağın sürdürülmesine yönelik olarak bireysel gereksinimlerin geri planda tutulduğu bir örüntüyü ifade etmektedir. İlişkide özveri alanı kendinden verme alt temasından oluşmaktadır.

- Kendinden Verme: Kendinden verme boyutu, başkalarına odaklılık alanında yer alan onay arayıcılık, aşırı fedakârlık ve boyun eğicilik şema örüntülerinin etkileşimiyle ortaya çıkan bir yapıyı yansıtmaktadır. Bu tema, partnerlerden birinin ilişkinin sürmesi adına kendi istek ve ihtiyaçlarını ikinci plana iterek aşırı fedakarlıkta bulunması ile karakterizedir.

3) Duygusal Destek Alanı

Duygusal destek alanında, ilişkideki belirleyici unsurun partnerler arasında olumlu duyguların ifade edilip edilmemesi olduğu görülmektedir. Bu alan, duygu talebi ve duygusal izolasyon alt boyutlarından oluşmaktadır.

- Duygu Talebi: Bireyin partnerinden duygusal yakınlık ve ilgi beklentisi içinde olmasına karşın bu beklentilerin yeterli düzeyde karşılık bulamamasıyla ortaya çıkan örüntüyü ifade etmektedir. Bu durumun duygusal yoksunluk şemasıyla ilişkili

olduğu ve çoğu zaman bu şemanın aşırı telafisi biçiminde yaşandığı değerlendirilmektedir.

- Duygusal İzolasyon: Partnerlerden birinin duygusal paylaşımı sınırlaması, mesafeli ve kontrollü bir tutum sergilemesiyle tanımlanmaktadır. Duygusal izolasyon alt boyutunda duyguların bastırılması ön plana çıkmakta, haklılık ile kuşkuculuk şemalarıyla ise etkileşim içinde şekillendiği görülmektedir.

4) Kabul ve Onay Alanı

Bu alan, bireylerin ilişkilerinde kabul edilme ve onaylanma ihtiyaçlarının belirgin olduğunu ve bu ihtiyacın ilişkisel tercihleri şekillendirdiği bir yapıyı ifade etmektedir. Bu bağlamda yetersizlik alt boyutundan oluştuğu görülmektedir.

- Yetersizlik: Bireyin kendini hem kişisel ve fiziksel özellikleri bakımından, hem de sorumluluklarını yerine getirme kapasitesi açısından yetersiz algılamasıyla ilişkili olup, kusurluluk ve yetersiz öz denetim şemalarının etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda bireyin kendini eksik hissetmesi, ilişkide kabul ve onay arayışını artıran temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

5) Yetkinlik Alanı

Bireylerin romantik ilişkilerinde sorumluluk almaları, üretkenlikleri ve işlevsellikleri üzerinden şekillenen bir yapıyı ifade etmekte olup, başarısızlığa tahammülsüzlük alt alanı kapsamında ele alınmaktadır. Bu bağlamda, ilişkideki dinamiklerin büyük ölçüde görev paylaşımı, sorumlulukların üstlenilmesi ve günlük yaşamın sürdürülebilirliği üzerinden belirlendiği görülmektedir.

- Başarısızlığa Tahammülsüzlük: Bu boyut özellikle yüksek standartlar şeması ile ilişkilendirilmektedir. Bireyin hem kendisi hem de partneri için yüksek beklentiler belirlemesi ve herhangi bir başarısızlık karşısında düşük tolerans göstermesi ile karakterize olmaktadır. Bu yapıya sahip bireyler, ilişkilerinde daha bağımlı ya da sorumluluk almakta zorlanan partnerlere yönelme eğiliminde olabilmektedir (Salimoğlu, 2022).

1.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

Romantik ilişkiler, bireyler arasında karşılıklı olarak kurulan, devamlılık gösteren ve gönüllü etkileşimlere dayanan kişilerarası ilişkilerdir (Collins, 2003). Yakın ilişkiler bağlamında romantik ilişkiler; bireylerin birbirlerinin ihtiyaç ve beklentilerine duyarlılık

gösterdiği; karşılıklı anlayış, güven, destek ve duygusal yakınlığın ön plana çıktığı etkileşimler olarak ele alınmaktadır. Buna ek olarak fedakârlık, affetme ve bağlılık gibi unsurlar, partnerlerin birbirlerine yönelik duyarlılığıyla birlikte ilişkinin niteliğini belirleyen temel dinamikler arasında yer almaktadır (Clark ve Lemay, 2010). Hendrick ve Hendrick'e (2006) göre romantik ilişki; flört, birlikte yaşama ve evlilik gibi biçimlerde ortaya çıkan önemli bir ilişki türüdür.

Romantik ilişki kalitesi ise bireylerin partnerlerine ve ilişkilerine yönelik öznel değerlendirmeleri çerçevesinde ele alınmaktadır (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000). Bu bağlamda ilişki memnuniyeti, bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığına bağlı olarak şekillenen öznel bir değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Young ve Gluhoski, 1997). Hassebrauck ve Fehr (2002) ise ilişki kalitesini yakınlık, uyum, bireysellik ve cinsellik olmak üzere dört temel boyut üzerinden açıklamakta ve özellikle yakınlığın ilişki doyumunu belirlemede daha önemli bir role sahip olduğunu belirtmektedir.

Romantik ilişkilerde ilişki kalitesini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Partnerler arasındaki güç dağılımı da bu faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, ilişkide kendisini daha az söz sahibi olarak algılayan bireylerin ilişki memnuniyetlerinin daha düşük olabildiğini ve daha fazla çatışma yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Gray-Little ve Burks,1983). Buna karşılık, güç algısının daha dengeli olduğu ilişkilerde, ilişkinin daha olumlu biçimde sürdürüldüğü belirtilmektedir (Galliher vd., 1999). Bunun yanı sıra bireylerin sahip oldukları duygusal mizaç özellikleri de ilişki içerisindeki duygusal tepkileri ve etkileşim biçimlerini etkileyerek ilişki memnuniyetini şekillendirebilmektedir (Young ve Gluhoski, 1997). Benzer şekilde, partnerler arasında kurulan anlayışlı, destekleyici ve duyarlı etkileşimlerin bireylerin ilişkide yakınlık ve doyum hislerini güçlendirerek romantik ilişki kalitesini olumlu yönde etkileyebildiği belirtilmektedir (Canevello ve Crocker, 2010; Laurenceau vd., 1998).

Şema terapi yaklaşımına göre bireylerin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, yakın ilişkilerin niteliği açısından önemli görülmektedir (Young ve Klosko, 2020). Bireylerin kendilerini ifade edebildikleri, duygusal olarak anlaşılabildikleri, değer gördükleri ve ilişkide özerklik alanlarının korunduğu ilişkilerde daha yüksek ilişki doyumu yaşayabildikleri belirtilmektedir (Patrick vd., 2007; Reis, Clark ve Holmes, 2004). Buna karşın erken dönem yaşantılar doğrultusunda gelişen uyumsuz şemalar, bireyin partner seçimini, ilişki içindeki beklentilerini ve partnerine yönelik değerlendirmelerini etkileyerek

ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Akkol, 2017; Young vd., 2003). Ayrıca erken dönem şemaların tetiklenmesiyle ortaya çıkan uyumsuz başa çıkma tepkileri, partnerler arasında çatışmalara ve tekrar eden olumsuz etkileşimlere yol açabilmektedir (Simeone-DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2015; Young vd., 2003).

Algılanan romantik ilişki kalitesi, bireylerin ilişkilerine yönelik değerlendirmelerini birden fazla boyut üzerinden oluşturduğu çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu kapsamda ilişki kalitesinin doyum, adanmışlık, tutku, aşk, yakınlık ve güven gibi temel bileşenler altında incelendiği görülmektedir. Bu boyutlar birbirleriyle ilişkili olmakla birlikte, aynı zamanda genel ilişki kalitesini yansıtan üst düzey bir yapı altında bütünleşmektedir (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000).

a) İlişki Doyumu

Bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkiye yönelik olumlu duygular beslemesi ve partnerine karşı duygusal çekim hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Rusbult, 1983). Bir başka ifadeyle ilişki doyumu, bireyin romantik ilişkisinin beklenti ve ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığına bağlı olarak hissettiği tatmin düzeyini ifade etmektedir (Hendrick, 1988).

İlişki doyumu, bireyin ilişkisini kendi beklentileri doğrultusunda değerlendirmesiyle şekillenmektedir. Sosyal değişim yaklaşımına göre, ilişkiden elde edilen deneyimlerin beklentileri karşılaması doyumu arttırırken, beklentilerin altında kalması ise doyumun azalmasına yol açmaktadır (Sabatelli, 1988).

Araştırmalar, ilişki doyumunun yalnızca ilişkinin özellikleriyle değil, bireysel ve çevresel faktörlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıkları (Carlson vd., 2025); buna karşılık stres, düşük gelir ve yetersiz sosyal destek gibi etkenlerin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebildiği görülmektedir (Falconier vd., 2015; Rusu vd., 2020; Williamson vd., 2020). Ayrıca bireyin partneri tarafından sevildiğini ve değer gördüğünü algılamasının, ilişki doyumuyla güçlü biçimde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Halamová, 2026).

b) Adanmışlık

Sungur'a (2017) göre adanmışlık, romantik ilişkilerde bireylerin ilişkiye yönelik sorumluluk üstlenmeleri, fedakarlıkta bulunmaları ve ilişkiyi sürdürebilmek adına çaba sarf etmeleri ile ilişkilidir. Bu kavram, yalnızca olumlu koşullarda değil, aynı zamanda olumsuz durumlarda da ilişkide birlikte kalabilme ve ilişkiyi devam ettirebilme eğilimini içermektedir (Sungur, 2017).

Adanmışlığın önemli göstergelerinden biri, bireyin ilişkiyi gelecekte de sürdürmeye yönelik kararlılığı ve ilişkiye uzun vadeli bir pespektiften yaklaşmasıdır (Stanley, Rhoades ve Whitton, 2010). Bireyin ilişkiyi sürdürme ve geliştirme yönündeki içsel isteğini ifade eden adanmışlık, ilişkiye yatırım yapma, partnerin ihtiyaçlarını gözetme, ilişkiye emek verme ve kişisel hedefleri ilişki ile bütünleştirme eğilimini içermektedir (Stanley ve Markman, 1992).

Adanmışlık, ilişkiye yapılan yatırımların artmasıyla birlikte ayrılmanın maliyetinin yükselmesi, alternatiflerin çekiciliğinin azalması ve ilişkinin daha değerli algılanması ile birlikte güçlenmektedir (Rusbult, 1980). Adams ve Jones (1997), adanmışlığı üç temel boyut çerçevesinde ele almaktadır. Bunlar; duygusal bağlanma, ilişkiye yönelik sorumluluk hissi ve ilişkinin sonlanmasına ilişkin maliyetlere dayalı bağlılıktır (Adams ve Jones, 1997). Benzer şekilde Arriaga ve Agnew'e (2001) göre de adanmışlık; gelecek odaklılık, duygusal yakınlık ve ilişkiyi sürdürme isteğini kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır.

c) Tutku

Bireyin bir başkasına yönelik olarak deneyimlediği fizyolojik uyarılmanın ve cinsel çekimin yoğunlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan duygusal yaşantıdır (Rubin, 1974). Hatfield ve Sprecher'e (1986) göre ise tutku, bireyin partnerine yönelik duygu, düşünce ve davranışlarında belirgin biçimde kendini gösteren yoğun bir yakınlık ve birleşme arzusudur.

Tutku, bireyin karşısındaki kişiye yönelik arzularını içeren ve romantik çekim ile fiziksel yakınlığa yönelten motivasyonel bir uyarılma hali olarak ele alınmaktadır (Sternberg, 1986). Bununla birlikte yalnızca fiziksel çekimle sınırlı değildir; öz saygı, şefkat ve bağlılık gibi duygusal boyutları da içerebilir. Samimiyete kıyasla daha hızlı ortaya çıkma eğiliminde olan bu uyarılma hali, benzer biçimde daha kısa sürede zayıflayabilmektedir (Anderson, 2016).

Tutkunun, romantik ilişkinin erken dönemlerinde daha yüksek düzeyde ortaya çıktığı, ancak zamanla azalma eğilimi gösterdiği; bu durumun ise yakınlık düzeyinin kendisinden ziyade zaman içindeki değişimine bağlı olarak açıklanabileceği belirtilmektedir. Buna göre, yakınlığın arttığı dönemlerde tutku yükselirken, yakınlığın sabit kaldığı durumlarda tutku giderek azalmaktadır (Baumeister ve Bratslavsky, 1999).

d) Aşk

Rubin'e (1970) göre aşk, bireyin romantik partnerine yönelik geliştirdiği; yakınlık kurma, yardım etme, bağımlılık ihtiyacı ve ilişkiye özgü yoğunlaşma yönelimlerini içeren

kişilerarası bir tutumdur. Aşk, bir yandan bireyin belirli bir kişiyle ilişki kurma isteği doğrultusunda o kişiyi kendi benlik algısının bir parçası haline getirme eğilimi ile açıklanırken (Aron ve Aron, 1996); diğer yandan davranışı sürdürmeye yönelten motivasyonel bir yapı göstermesi nedeniyle bağımlılıkla benzerlik taşıyan bir olgu olarak ele alınmaktadır (Peele ve Brodsky, 1975).

Finck'e (1987) göre aşk, bireyin yaşamını güçlü biçimde etkileyen; ahlaki, estetik ve davranışsal yönleri bulunan karmaşık bir duygu yapısı olarak değerlendirilmektedir. Aşık olan kişi, sevdiğini çoğunlukla idealize edilmiş bir biçimde algılamakta; aşk ise dostluğun sunduğu paylaşım, yakınlık ve destek gibi özellikleri kapsamakla birlikte bunlara daha yoğun ve coşkulu yaşantılar eklemektedir. Bununla birlikte romantik aşk, sevgi ve ilgiyi tek bir kişiye yönelten münhasır bir yapı sergilemektedir. Aşkın tek bir duygudan ibaret olmadığı, aksine çeşitli duygu ve eğilimlerin birleşiminden oluştuğu vurgulanmakta; bu bağlamda aşkın bireye özgü güçlü bir tercih, münhasırlık, kıskançlık, utangaçlık, cesaret, özveri ve empati gibi bir dizi duygu ve eğilimle birlikte deneyimlendiği ifade edilmektedir (Finck, 1987).

Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı, aşkın tek boyutlu bir yapıdan ziyade üç temel bileşenin etkileşimiyle ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Bu çerçevede yakınlık, bireyler arasındaki duygusal yakınlaşma, bağlanma ve karşılıklı anlayışı ifade ederken; tutku, yoğun fiziksel çekim ve uyarılma süreçlerini kapsamakta; bağlılık ise ilişkinin sürekliliğine yönelik uzun vadeli adanmışlık geliştirme ve buna eşlik eden sorumluluk alma eğilimini ifade etmektedir. Kurama göre bu üç bileşenin farklı düzeylerde bir araya gelmesi, bu bileşenlerin çeşitli kombinasyonları ile farklı aşk türlerinin ortaya çıktığını göstermekte ve romantik ilişkilerin niteliğini anlamada sınıflandırıcı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Sternberg, 1986).

e) Yakınlık

Sternberg'e (1986) göre yakınlık, bireyler arasında hissedilen bağlılığı ve duygusal yakınlığı ifade etmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde önemli bir süreç olup, bireylerin kendilerini açmaları ve partnerlerinin bu paylaşımlara duyarlı tepki vermesi yoluyla gelişmektedir (Reis ve Shaver, 1988). Bununla birlikte yakınlık, romantik ilişkilerde yalnızca duygusal olarak yakın hissetmenin ötesine geçmekte; partnerin iyiliğini önemseme, birlikte olmaktan doyum alma ve karşılıklı saygı geliştirme gibi unsurlarla şekillenmektedir.

Ayrıca güven duygusu, karşılıklı anlayış, duygusal destek alışverişi ve açık iletişim gibi faktörler de yakınlığın oluşumunda belirleyici rol oynamaktadır (Sternberg ve Grajek, 1984).

Weingarten'e (1991) göre yakınlık, bireylerin anlamı paylaşabildikleri ya da birlikte oluşturabildikleri ve bunu etkileşimlerine yansıtabildikleri durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede yakınlık, yalnızca bireysel bir duygu değil, bireyler arasındaki etkileşim sürecinde şekillenen bir deneyim olarak değerlendirilmektedir. Heller ve Wood (1998) ise yakınlığı öznel bir yaşantı olarak ele alan yaklaşımların ötesine geçerek, bu kavramı bireylerin algıladığı yakınlık düzeyi, partnerler arasındaki benzerlik ve karşılıklı anlayış boyutlarını içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele almaktadır.

Romantik ilişkilerde yakınlık, ilişkinin niteliğine bağlı olarak farklı düzeylerde deneyimlenebilen bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, yüksek ilişki kalitesine sahip ilişkilerde partnerler zamanla artan düzeyde yakınlık deneyimlerken, düşük ilişki kalitesine sahip ilişkilerde bu yakınlık artış göstermemekte, hatta zamanla azalabilmektedir (Rubin, 1974).

f) Güven

Güven, bireyin karşısındaki kişinin dürüst ve güvenilir davranacağına ilişkin inancını ifade etmektedir (Larzelere ve Huston, 1980). Bu temel tanım doğrultusunda, romantik ilişkiler bağlamında güvenin, partnerin davranışlarının öngörülebilirliği, güvenilirliği ve partnere duyulan inanç boyutları çerçevesinde ele alındığı ve bu yapının ilişki doyumu ve yakınlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Rempel, Holmes ve Zanna, 1985). Bunun yanı sıra erken çocukluk ve gelişim dönemlerinde kurulan ilişkiler bağlamında edinilen güven duygusunun, bireyin yetişkinlik hayatındaki romantik ilişkilerinin kalitesini ve bu ilişkilerden sağladığı doyumu şekillendiren temel bir psikolojik zemin oluşturduğu kabul edilmektedir (Bowlby, 1982; Erikson, 1963).

Simpson (2007), kişilerarası güvenin belirli temel ilkeler çerçevesinde ele alınabileceğini belirtmektedir. Buna göre bireyler, güven düzeylerini partnerlerinin özellikle zorlayıcı ve risk içeren durumlarda ilişkiyi gözeten davranışlar sergileyip sergilemediklerini gözlemleyerek değerlendirmektedir. Bu tür durumlar çoğunlukla günlük yaşam içinde doğal biçimde ortaya çıkmakla birlikte, bireyler zaman zaman güven düzeylerini sınamak amacıyla bu durumları bilinçli olarak da oluşturabilmektedir. Ayrıca bağlanma biçimleri ve öz saygı gibi bireysel farklılıklar, ilişkilerde güvenin zaman içindeki gelişimini etkilemektedir. Bununla birlikte güven, yalnızca bireysel özellikler temelinde değil, her iki partnerin

özellikleri ve davranışları dikkate alınarak, özellikle ilişkinin sınandığı durumlarda daha iyi anlaşılabilmektedir (Simpson, 2007).

Bu bağlamda güven düzeyinin, bireylerin ilişkiye yönelik değerlendirmelerinin daha tutarlı ya da daha değişken olmasında belirleyici bir rol oynadığı; partnerine daha az güven duyan bireylerin ilişki kalitesine ilişkin algılarında daha fazla dalgalanma yaşadıkları görülmektedir (Campbell vd., 2010).

1.4. Değişkenler Arası Yapılmış Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar

Ateş ve Arkar (2021) tarafından erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Araştırmada, erken dönem uyumsuz şema alanları ile romantik ilişki doyumu değişkenlerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bulgular, kadın ve erkek katılımcılar arasında hem şema alanları hem de ilişki doyumu açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, değişkenler arasındaki ilişkiler cinsiyete göre ayrı ayrı değerlendirildiğinde farklı bir örüntü ortaya çıkmıştır. Kadın katılımcılarda erken dönem uyumsuz şema alanları ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken, erkek katılımcılarda bazı şema alanlarının ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, özellikle kopukluk/reddedilme şema alanı ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bu şema alanı arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir (Ateş ve Arkar, 2021).

Dumitrescu ve Rusu (2012) tarafından Romanya'da romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerle gerçekleştirilen ve erken dönem uyumsuz şemalar ile çift memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, şematik örüntülerin romantik ilişki doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, erken dönem uyumsuz şema düzeyindeki artışın, bireylerin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyumun azalması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık ve dayanıksızlık gibi şemaların romantik ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu şemalara ek olarak kendini feda, onay arayıcılık ve karamsarlık şemalarının da romantik ilişki doyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, bireyin erken dönem yaşantılarına dayalı olarak geliştirdiği ve ilişkisel bağlamda aktif hale gelen bu şematik örüntülerin, romantik ilişkilerde algılanan doyumu zayıflatabileceği söylenebilir (Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Yiğit ve Çelik (2016) tarafından yürütülen bir başka çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, özellikle kopukluk şema alanının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordayan temel değişkenlerden biri olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının da ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin erken dönem yaşantıları sonucunda geliştirdikleri şematik örüntülerin romantik ilişkilerini değerlendirme biçimleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Çalışmada ayrıca ilişki doyumunun demografik değişkenler açısından da incelendiği, ancak yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişki göstermediği görülmektedir (Yiğit ve Çelik, 2016).

Müezzin, Çetin ve Yüksel (2024) tarafından yürütülen çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, özellikle kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının ilişki doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Buna göre, bu şema alanlarında artış oldukça bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Bununla birlikte diğer şema alanlarının ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür (Müezzin, Çetin ve Yüksel, 2024).

Körük ve Özabacı (2020), şema kimyası kavramını da dikkate alarak erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgular, özellikle kopukluk şema alanı başta olmak üzere zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre, bireylerin bu şema alanlarına ilişkin düzeyleri arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir. Bununla birlikte çalışmada, eşler arasında belirli şema alanlarının tekrar eden biçimde eşleştiği ve bu durumun şema kimyası kapsamında değerlendirilebileceği belirtilmektedir. Bu durum, bazı ilişkilerde benzer şemalara sahip bireylerin bir araya gelmesi, bazı ilişkilerde ise partnerlerin şematik özelliklerinin birbirini tamamlayacak şekilde eşleşmesi biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Körük ve Özabacı, 2020).

Esmaili, Mohammadi ve Hakami (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tahran'da yaşayan evli kadınlarla yürütülen araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların büyük çoğunluğu ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu

belirlenmiştir. Özellikle duyguları bastırma, kusurluluk, boyun eğicilik, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, terk edilme ve bağımlılık/iç içe geçme şemalarının evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca, terk edilme şemasına sahip bireylerin ilişkilerinde daha tutarsız ve güven vermeyen partnerlere yönelebileceği; bağımlılık/yetersizlik şeması baskın bireylerin ise ilişkilerinde daha yönlendirici ve karar verici partnerleri tercih etme eğiliminde olabilecekleri ifade edilmiştir (Esmaili vd., 2016).

Clifton (1995) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalardan özellikle kusurluluk ve sosyal izolasyon şemalarının romantik ilişkiler üzerinde belirgin etkilere sahip olduğu belirtilmiştir. Fernando ve diğerleri (2024) tarafından yürütülen araştırmada ise, duygusal yoksunluk şemasının romantik ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu ve bu şemanın ilişki doyumunun azalmasında anlamlı bir role sahip olduğu ortaya konmuştur.

Kover ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiler çift düzeyinde incelenmiştir. Araştırmada yalnızca bireyin sahip olduğu şemaların kendi ilişki doyumu üzerindeki etkisine değil, aynı zamanda partnerin ilişki doyumu üzerindeki etkilerine de odaklanılmıştır. Bulgular, partnerlerin şemalarının karşılıklı olarak birbirleriyle ilişkili olduğunu ve çift ilişkisi içerisinde birbirini etkileyen şematik örüntülerin ortaya çıkabildiğini göstermiştir. Duygusal yoksunluk ve terk edilme şemalarının hem bireyin kendi ilişki doyumunu hem de partnerinin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Bunun yanında sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, dayanıksızlık, onay arayıcılık ve karamsarlık şemalarının da ilişki doyumunda azalma ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Kover vd., 2024).

Chay, Zarei ve Pour (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, özellikle kopukluk ve reddedilme, başkası yönelimlilik ve aşırı uyarılma şema alanlarının evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre bireylerin uyumsuz şema düzeyleri arttıkça evlilik ilişkilerinden algıladıkları doyumun azaldığı belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların yalnızca evlilik doyumunu değil, çiftler arasındaki iletişim ve yakınlık süreçlerini de olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmiştir (Chay vd., 2014).

Biçer (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları ile giderilmemiş duygusal gereksinimlerin partner seçimi üzerindeki rolü şema terapi bağlamında ele alınmıştır. Araştırma bulgularında, bağlanma ve kabul gereksinimlerinin yeterince karşılanmamasının kopukluk ve reddedilme şema alanına ait özellikler taşıyan partnerlerin daha çekici algılanmasıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, çocukluk döneminde bireyin bağımsızlaşma sürecini ve sınır gelişimini olumsuz etkileyen ebeveyn tutumlarının da zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar alanına ilişkin özellikler taşıyan partnerlere yönelim ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada, bireylerin erken dönem yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki partner tercihleri üzerinde etkili olabileceği ifade edilmiştir (Biçer, 2023).

Üzerek ve Şarlak (2022) tarafından evli bireylerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda dayanıksızlık, duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Üzerek ve Şarlak, 2022).

Çiftçi (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şema alanlarından diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik ile zedelenmiş sınırlar şema alanlarının ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ata'nın (2025) çalışmasında ise erken dönem uyum bozucu şema alanları arasında yalnızca kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının ilişki doyumunda azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Stiles (2004) tarafından yürütülen araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişkilerde deneyimlenen yakınlık arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal yoksunluk şemasının yakınlık düzeyi üzerinde olumsuz yönde etkili olduğu; kusurluluk/utanç şemasının ise bireylerin daha düşük yakınlık deneyimi yaşamaları ve romantik ilişkilerini daha olumsuz değerlendirmeleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Stiles, 2024).

McDermott (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bulgular, şema düzeylerindeki artışın ilişki doyumunun azalmasıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Özellikle haklılık, yetersiz özdenetim, güvensizlik/kötüye kullanılma ve duyguları bastırma şemalarının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği

belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, dayanıksızlık, kendini feda ve duyguları bastırma şemalarının ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordayan değişkenler arasında yer aldığı ifade edilmiştir (McDermott, 2008).

Kebritchi ve Mohammadkhani (2016) tarafından genç çiftlerle gerçekleştirilen araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar, evlilik tükenmişliği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularında, erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Özellikle duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk ve yetersiz özdenetim şemalarının evlilik doyumunun azalmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak regresyon analizleri sonucunda, boyun eğicilik, bağımlılık/yetersizlik, duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma şemalarının evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur (Kebritchi ve Mohammadkhani, 2016).

Gomes ve Sá (2021) tarafından Brezilya'da gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar, sosyal beceriler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularında, erken dönem uyumsuz şemaların artmasının evlilik doyumunun azalmasıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bayar (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetişkin bireylerin ilişki doyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularında, ilişki doyumunun; terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duygusal yoksunluk, karamsarlık, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, kendini feda, onay arayıcılık, cezalandırılma ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemaları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir.

Khajouei Nia ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Hindistan ve İran'daki evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırma bulgularında, İran örnekleminde özellikle boyun eğicilik, terk edilme ve bağımlılık şemalarının düşük evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenirken; Hindistan örnekleminde ise duygusal yoksunluk şemasının evlilik doyumunun azalmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Akkol (2017) tarafından evli bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların yalnızca bireylerin kendi evlilik doyumları üzerindeki etkileri değil, aynı zamanda partnerlerinin evlilik doyumu üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Araştırma

bulgularında, kadınların kopukluk ve reddedilme, başkası yönelimlilik ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının erkeklerin evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra erkeklerin zedelenmiş sınırlar, kopukluk ve reddedilme ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının hem kendi evlilik doyumları hem de kadınların evlilik doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Akkol, 2017).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesine dayanan bir araştırma modelidir (Karasar, 2024).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de yaşayan ve romantik ilişki içerisinde bulunan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise evli, nişanlı, sevgili ya da flört ilişkisi içerisinde bulunan 409 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Veriler çevrim içi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, içinde bulunulan romantik ilişkinin türü ve ilişki süresine ilişkin sorular yer almaktadır.

2.3.2. Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YSÖ-KF3), bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmek amacıyla Jeffrey Young tarafından geliştirilen ve Şema Terapi Modeli'ne dayanan bir öz bildirim ölçeğidir (Young vd., 2003). Ölçek, toplam 90 maddeden oluşmakta ve maddeler 6'lı Likert tipi derecelendirme sistemi üzerinden puanlanmaktadır (1 = "Benim için tamamıyla yanlış", 6 = "Beni mükemmel şekilde tanımlıyor"). Ölçeğin özgün formunda her bir alt boyut beş maddeden oluşmakta olup alt ölçeklerden elde edilen puanlar 5 ile 30 puan arasında değişebilmektedir. Ölçeğin kuramsal yapısında Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik ile Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık olmak üzere beş temel şema alanı altında 18 erken dönem uyum bozucu şema boyutu yer almaktadır. Bu şema boyutları; Terk Edilme, Güvensizlik, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik,

Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık olarak tanımlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından üniversite örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Türkçe formunda 14 şema boyutundan oluşan yorumlanabilir bir yapı elde edilmiş ve bu boyutların beş üst şema alanı altında toplandığı görülmüştür. Bu alanlar; Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık olarak adlandırılmıştır. Türkçe formda yer alan şema boyutları ise; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Yüksek Standartlar şeklinde sıralanmaktadır.

Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülen çalışmada ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayılarının şema boyutları için r = .66 ile r = .82, şema alanları için ise r = .66 ile r = .83 arasında değiştiği bildirilmiştir. Bunun yanında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının şema boyutları için α = .63 ile α = .80, şema alanları için ise α = .53 ile α = .81 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Birleşen geçerliğin değerlendirilmesi amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ile Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90-R) Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI), Depresyon, Kaygı ve Kişilerarası Duyarlılık alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizlerde, şema boyutları ve şema alanlarının SCL-90-R'nin ilgili alt boyutlarıyla kuramsal beklentiler doğrultusunda anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Şema alanlarının depresyon ile r= .55-.68, kaygı ile r=.18-.54 ve kişilerarası duyarlılık ile r= .20-.60 arasında değişen anlamlı korelasyonlara sahip olduğu rapor edilmiştir ($p < .01$).

2.3.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ), bireylerin romantik ilişkilerine yönelik genel kalite algılarını değerlendirmek amacıyla Fletcher, Simpson ve Thomas (2000) tarafından geliştirilen Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin (Perceived Relationship Quality Components Inventory-PRQC) kısa formunun Türkçe'ye uyarlanmış

hâlidir. Ölçek, Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin kuramsal temeli; doyum, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşk olmak üzere romantik ilişki kalitesini oluşturan altı temel boyuta dayanmaktadır. Fletcher ve arkadaşları (2000), romantik ilişki kalitesinin genel düzeyde değerlendirilmek istendiği çalışmalarda, PRQC'nin tüm maddeleri yerine her alt boyutu en iyi temsil eden maddelerin kullanılabileceğini belirtmiştir. Bu doğrultuda geliştirilen kısa form, her bir boyutu temsil eden toplam 6 maddeden oluşmaktadır.

ARİKÖ, tek boyutlu bir yapıya sahip olup toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddeleri mevcut romantik ilişkilerini dikkate alarak 7'li Likert tipi derecelendirme sistemi üzerinden yanıtlamaktadır (1 = "Hiç", 7 = "Çok"). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 7 ile 42 arasında değişmekte olup yüksek puanlar bireyin algıladığı romantik ilişki kalitesinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte yer alan maddeler sırasıyla ilişki doyumu, ilişkiye adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşk boyutlarını değerlendirmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemi 18-25 yaş aralığında toplam 366 katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün formundaki tek boyutlu yapının Türk örnekleminde de doğrulandığı belirlenmiştir.

Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından yürütülen güvenirlik analizlerinde ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .86$, yapı güvenirliği katsayısı .87 ve dört hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r = .81$ olarak hesaplanmıştır. Ayrıca düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .45 ile .76 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda ARİKÖ'nün romantik ilişki kalitesini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ifade edilmektedir.

2.3.4. Şema Kimyası Ölçeği

Şema Kimyası Ölçeği (ŞKÖ), bireylerin romantik ilişkilerinde ortaya çıkan şema kimyası örüntülerini değerlendirmek amacıyla Salimoğlu (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, erken dönem uyum bozucu şemaların kişilerarası ilişkilerde oluşturduğu çekim örüntülerini belirlemeyi amaçlayan bir öz bildirim aracıdır. Ölçeğin geliştirilme süreci karma yöntem araştırması kapsamında yürütülmüş; öncelikle nitel görüşmeler aracılığıyla şema

kimyasına ilişkin temalar belirlenmiş, ardından bu temalara dayalı olarak ölçek maddeleri oluşturulmuştur.

Şema Kimyası Ölçeği'nin geliştirilme sürecinde gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin altı alt boyuttan ve toplam 32 maddeden oluştuğu belirlenmiştir. Ölçekte yer alan alt boyutlar; Yalnızlık Korkusu, Kendinden Verme, Duygu Talebi, Duygu Tasarrufu, Yetersizlik ve Başarısızlığa Tahammülsüzlük şeklinde adlandırılmıştır. Bunun yanında güç mücadelesi temasının ayrı bir alt boyut oluşturmadığı belirtilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin romantik ilişkilerinde şema kimyasına ilişkin örüntüleri daha yoğun yaşadığını göstermektedir.

Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi üzerinden puanlanmaktadır. Katılımcılardan her bir maddeyi kendilerine uygunluk derecesine göre değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda madde faktör yüklerinin .50 kesme değeri temel alınarak değerlendirildiği ve ölçeğin toplam varyansın %53.74'ünü açıkladığı bildirilmiştir. Ayrıca ölçeğin altı boyutlu yapısının kuramsal açıdan anlamlı ve yorumlanabilir bir yapı ortaya koyduğu belirtilmiştir.

Şema Kimyası Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliği, Kurt (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Evlilik Kalitesi Ölçeği kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analizlerde iki ölçeğin toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir ($r = -.654$). Bu bulgu, şema kimyası düzeyi arttıkça evlilik kalitesinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik analizleri kapsamında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ile McDonald Omega katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlarda ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alfa katsayısının $\alpha = .93$, McDonald Omega katsayısının ise $\omega = .93$ olduğu belirlenmiştir. Bu değerler, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımlar

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	296	72.4
Erkek	113	27.6
Yaş		
18–25	130	31.8
26–35	175	42.8
36 yaş üstü	104	25.4
Eğitim Düzeyi		
Lise	59	14.4
Lisans	182	44.5
Yüksek Lisans	168	41.1
Çalışma Durumu		
Öğrenci	122	29.8
Çalışıyor	233	57
Çalışmıyor	54	13.2
Aylık Gelir Düzeyi		
Asgari ücret ve altı	128	31.3
50.000 TL altı (asgari üstü)	95	23.2
50.000–100.000 TL	135	33
100.000 TL üzeri	51	12.5
İlişki Türü		
Evli	128	31.3
Nişanlı	28	6.8
Sevgili	184	45
Flört	69	16.9
İlişki Süresi		
0–6 ay	101	24.7
7–18 ay	68	16.6
19–72 ay	117	28.6
72 ay üstü	123	30.1

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, örneklemin %72.4'ünün (n = 296) kadın, %27.6'sının (n = 113) erkek olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında katılımcıların %31.8'i (n = 130) 18–25 yaş aralığında, %42.8'i (n = 175) 26–35 yaş

aralığında ve %25.4'ü (n = 104) 36 yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların %14.4'ü (n = 59) lise, %44.5'i (n = 182) lisans ve %41.1'i (n = 168) yüksek lisans mezunudur. Çalışma durumu incelendiğinde katılımcıların %29.8'inin (n = 122) öğrenci, %57.0'sinin (n = 233) çalışıyor ve %13.2'sinin (n = 54) çalışmıyor olduğu belirlenmiştir. Aylık gelir düzeyine göre katılımcıların %31.3'ü (n = 128) asgari ücret ve altı, %23.2'si (n = 95) asgari ücret üzeri ve 50.000 TL altı, %33.0'ı (n = 135) 50.000–100.000 TL arası ve %12.5'i (n = 51) 100.000 TL üzeri gelir grubunda yer almaktadır. Romantik ilişki türü açısından katılımcıların %31.3'ü (n = 128) evli, %6.8'i (n = 28) nişanlı, %45.0'ı (n = 184) sevgili ve %16.9'u (n = 69) flört ilişkisindedir. İlişki süresi incelendiğinde ise katılımcıların %24.7'sinin (n = 101) 0–6 ay, %16.6'sının (n = 68) 7–18 ay, %28.6'sının (n = 117) 19–72 ay ve %30.1'inin (n = 123) 72 ay ve üzeri süredir ilişkisi olduğu görülmektedir.

3.2. Betimsel İstatistik Bulguları

Tablo 2

Ölçeklerin Betimsel İstatistik, Normal Dağılım ve Güvenirlik Sonuçları

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	(α)
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	409	5	30	10.65	5.77	0.12	0.97	0.88
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	409	7	42	17.56	6.94	-0.52	0.36	0.83
YŞÖ-Kusurluluk	409	6	36	11.58	5.98	0.47	1.09	0.88
YŞÖ-Duyguları Bastırma	409	5	30	12.11	5.30	-0.18	0.58	0.80
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	409	9	54	18.54	8.84	0.21	0.89	0.89
YŞÖ-Terk Edilme	409	5	30	10.74	5.53	-0.12	0.86	0.86
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	409	5	30	12.54	5.35	-0.03	0.60	0.77
YŞÖ-Başarısızlık	409	6	36	13.26	6.23	0.19	0.88	0.86
YŞÖ-Karamsarlık	409	5	30	12.33	5.52	0.06	0.67	0.82
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	409	7	42	21.45	6.97	-0.29	-0.04	0.77
YŞÖ-Kendini Feda	409	5	30	14.45	5.62	-0.47	0.28	0.80
YŞÖ-Cezalandırılma	409	6	36	18.59	6.05	-0.29	-0.05	0.78
YŞÖ-Yüksek Standartlar	409	3	18	8.98	3.85	-0.69	0.30	0.74
YŞÖ-Onay Arayıcılık	409	6	36	19.82	6.60	-0.29	0.05	0.80
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	409	4	28	9.66	5.67	0.45	1.07	0.89
ŞKÖ-Kendinden Verme	409	8	56	21.98	11.00	-0.38	0.73	0.92
ŞKÖ-Duygu Talebi	409	4	28	17.58	6.01	-0.43	-0.42	0.85
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	409	5	35	11.50	6.62	0.00	0.94	0.88
ŞKÖ-Yetersizlik	409	4	28	8.68	5.41	0.99	1.28	0.91
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	409	7	49	21.67	11.03	-0.78	0.47	0.94
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	409	6	42	33.34	8.08	0.75	-1.08	0.91

Yapılan analizler sonucunda, değişkenlere ait çarpıklık katsayılarının -1.08 ile 1.28 arasında, basıklık katsayılarının ise -0.78 ile 0.99 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu değerlerin ±2 aralığında yer alması, veri setinin normal dağılım varsayımını sağladığını göstermektedir

(Kline, 2016). Bu doğrultuda, değişkenlerin dağılımlarının normalden anlamlı bir sapma göstermediği ve parametrik analizlerin uygulanabileceği anlaşılmaktadır.

Ölçüm araçlarına ilişkin Cronbach's Alpha (α) katsayılarının .74 ile .94 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, ölçeklerin iç tutarlılıklarının kabul edilebilir ile yüksek düzey arasında olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2019). Bu bulgular, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 3

Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

eğişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. Duygusal Yoksunluk	-																				
2. Sosyal İzolasyon	.68**	-																			
3. Kusurluluk	.65**	.70**	-																		
4. Duyguları Bastırma	.59**	.68**	.63**	-																	
5. İç İçe Geçme	.59**	.67**	.81**	.60**	-																
6. Terk Edilme	.68**	.71**	.78**	.58**	.74**	-															
7. Dayanıksızlık	.59**	.73**	.60**	.55**	.57**	.71**	-														
8. Başarısızlık	.47**	.62**	.76**	.51**	.77**	.71**	.59**	-													
9. Karamsarlık	.47**	.65**	.57**	.53**	.63**	.62**	.65**	.60**	-												
10. Ayrıcalıklılık	.23**	.43**	.29**	.35**	.32**	.24**	.45**	.31**	.41**	-											
11. Kendini Feda	.58**	.59**	.49**	.51**	.56**	.56**	.55**	.49**	.54**	.33**	-										
12. Cezalandırılma	.32**	.59**	.44**	.48**	.48**	.48**	.61**	.48**	.55**	.52**	.54**	-									
13. Yüksek Standartlar	.18**	.33**	.27**	.36**	.26**	.30**	.41**	.28**	.39**	.54**	.30**	.52**	-								
14. Onay Arayıcılık	.27**	.49**	.33**	.33**	.38**	.46**	.56**	.49**	.51**	.58**	.47**	.68**	.59**	-							
15. Yalnızlık Korkusu	.60**	.43**	.47**	.39**	.51**	.54**	.39**	.33**	.40**	.10*	.42**	.20**	0.06	.19**	-						
16. Kendinden Verme	.52**	.45**	.47**	.45**	.48**	.56**	.43**	.38**	.39**	.23**	.47**	.32**	.28**	.33**	.70**	-					
17. Duygu Talebi	0.09	.19**	0.09	0.08	.15**	.18**	.16**	.15**	.24**	.24**	.24**	.25**	.22**	.37**	.20**	.26**	-				
18. Duygusal İzolasyon	.49**	.47**	.60**	.55**	.56**	.48**	.43**	.43**	.32**	.25**	.37**	.30**	.25**	.19**	.44**	.59**	0.05	-			
19. Yetersizlik	.57**	.56**	.74**	.53**	.73**	.67**	.51**	.60**	.44**	.16**	.38**	.32**	.12*	.22**	.57**	.55**	.13*	.67**	-		
20. Tahammülsüzlük	.43**	.41**	.37**	.34**	.36**	.44**	.45**	.37**	.38**	.30**	.47**	.35**	.32**	.40**	.46**	.46**	.28**	.37**	.34**	-	
21. Romantik İlişki Kalitesi	-.50**	-.43**	-.30**	-.36**	-.33**	-.45**	-.46**	-.31**	-.25**	-.12*	-.35**	-.20**	-.10*	-.26**	-.50**	-.49**	-0.03	-.37**	-.38**	-.43**	-

***p < .05, **p < .01**

Tabloya bakıldığında, Yalnızlık Korkusu ile Duygusal Yoksunluk arasında pozitif yönde ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır ($r = .60$, $p < .01$). Benzer şekilde Sosyal İzolasyon ($r = .43$, $p < .01$), Kusurluluk ($r = .47$, $p < .01$), Duyguları Bastırma ($r = .39$, $p < .01$), İç İçe Geçme ($r = .51$, $p < .01$) ve Terk Edilme ($r = .54$, $p < .01$) ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca Dayanıksızlık ($r = .39$, $p < .01$), Başarısızlık ($r = .33$, $p < .01$) ve Karamsarlık ($r = .40$, $p < .01$) ile de pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıcalıklılık ($r = .10$, $p < .05$) ile zayıf düzeyde; Kendini Feda ($r = .42$, $p < .01$) ve Cezalandırılma ($r = .20$, $p < .01$) ile ise düşük-orta düzeyde pozitif ilişkiler görülmektedir. Bununla birlikte Yüksek Standartlar ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .06$, $p > .05$). Onay Arayıcılık ile ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .19$, $p < .01$).

Kendinden Verme değişkeni incelendiğinde, Duygusal Yoksunluk ($r = .52$, $p < .01$), Sosyal İzolasyon ($r = .45$, $p < .01$), Kusurluluk ($r = .47$, $p < .01$), Duyguları Bastırma ($r = .45$, $p < .01$) ve İç İçe Geçme ($r = .48$, $p < .01$) ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca Terk Edilme ($r = .56$, $p < .01$) ve Dayanıksızlık ($r = .43$, $p < .01$) ile de pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Başarısızlık ($r = .38$, $p < .01$) ve Karamsarlık ($r = .39$, $p < .01$) ile düşük-orta düzeyde; Ayrıcalıklılık ($r = .23$, $p < .01$), Kendini Feda ($r = .47$, $p < .01$), Cezalandırılma ($r = .32$, $p < .01$), Yüksek Standartlar ($r = .28$, $p < .01$) ve Onay Arayıcılık ($r = .33$, $p < .01$) ile düşük ve orta düzey arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Duygu Talebi ile Duygusal Yoksunluk ($r = .09$, $p > .05$), Kusurluluk ($r = .09$, $p > .05$) ve Duyguları Bastırma ($r = .08$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Buna karşın Sosyal İzolasyon ($r = .19$, $p < .01$), İç İçe Geçme ($r = .15$, $p < .01$), Terk Edilme ($r = .18$, $p < .01$), Dayanıksızlık ($r = .16$, $p < .01$) ve Başarısızlık ($r = .15$, $p < .01$) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca Karamsarlık ($r = .24$, $p < .01$), Ayrıcalıklılık ($r = .24$, $p < .01$), Kendini Feda ($r = .24$, $p < .01$), Cezalandırılma ($r = .25$, $p < .01$) ve Yüksek Standartlar ($r = .22$, $p < .01$) ile düşük-orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Onay Arayıcılık ile ise pozitif yönde orta düzeye yakın anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .37$, $p < .01$).

Duygusal İzolasyon değişkeni incelendiğinde, Duygusal Yoksunluk ($r = .49$, $p < .01$), Sosyal İzolasyon ($r = .47$, $p < .01$), Kusurluluk ($r = .60$, $p < .01$), Duyguları Bastırma ($r = .55$, $p < .01$) ve İç İçe Geçme ($r = .56$, $p < .01$) ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler olduğu

görülmektedir. Ayrıca Terk Edilme (r = .48, p < .01), Dayanıksızlık (r = .43, p < .01) ve Başarısızlık (r = .43, p < .01) ile de pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Karamsarlık (r = .32, p < .01), Ayrıcalıklılık (r = .25, p < .01), Kendini Feda (r = .37, p < .01), Cezalandırılma (r = .30, p < .01), Yüksek Standartlar (r = .25, p < .01) ve Onay Arayıcılık (r = .19, p < .01) ile ise düşük ve orta düzey arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Yetersizlik ile Duygusal Yoksunluk (r = .57, p < .01), Sosyal İzolasyon (r = .56, p < .01), Kusurluluk (r = .74, p < .01) ve Duyguları Bastırma (r = .53, p < .01) arasında pozitif yönde orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benzer şekilde İç İçe Geçme (r = .73, p < .01) ve Terk Edilme (r = .67, p < .01) ile de güçlü düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca Dayanıksızlık (r = .51, p < .01) ve Başarısızlık (r = .60, p < .01) ile orta düzeyde; Karamsarlık (r = .44, p < .01) ile orta düzeye yakın; Ayrıcalıklılık (r = .16, p < .01), Kendini Feda (r = .38, p < .01), Cezalandırılma (r = .32, p < .01) ve Onay Arayıcılık (r = .22, p < .01) ile düşük ve orta düzey arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Yüksek Standartlar ile ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .12, p < .05).

Tahammülsüzlük değişkeni incelendiğinde, Duygusal Yoksunluk (r = .43, p < .01), Sosyal İzolasyon (r = .41, p < .01), Kusurluluk (r = .37, p < .01) ve Duyguları Bastırma (r = .34, p < .01) ile pozitif yönde orta ve düşük-orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca İç İçe Geçme (r = .36, p < .01), Terk Edilme (r = .44, p < .01) ve Dayanıksızlık (r = .45, p < .01) ile orta düzeye yakın pozitif ilişkiler saptanmıştır. Başarısızlık (r = .37, p < .01) ve Karamsarlık (r = .38, p < .01) ile düşük-orta düzeyde; Ayrıcalıklılık (r = .30, p < .01), Kendini Feda (r = .47, p < .01), Cezalandırılma (r = .35, p < .01), Yüksek Standartlar (r = .32, p < .01) ve Onay Arayıcılık (r = .40, p < .01) ile ise orta düzeye yakın pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Romantik İlişki Kalitesi ile Duygusal Yoksunluk (r = -.50, p < .01), Sosyal İzolasyon (r = -.43, p < .01), Kusurluluk (r = -.30, p < .01) ve Duyguları Bastırma (r = -.36, p < .01) arasında negatif yönde ve düşük ile orta düzey arasında değişen anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benzer şekilde İç İçe Geçme (r = -.33, p < .01), Terk Edilme (r = -.45, p < .01) ve Dayanıksızlık (r = -.46, p < .01) ile de orta düzeye yakın negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca Başarısızlık (r = -.31, p < .01) ve Karamsarlık (r = -.25, p < .01) ile düşük-orta düzeyde negatif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıcalıklılık (r = -.12, p < .05), Kendini Feda (r = -.35, p < .01), Cezalandırılma (r = -.20, p < .01), Yüksek Standartlar (r = -.10, p <

.05) ve Onay Arayıcılık (r = -.26, p < .01) ile ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Romantik İlişki Kalitesi ile Yalnızlık Korkusu (r = -.50, p < .01) ve Kendinden Verme (r = -.49, p < .01) arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benzer şekilde Duygusal İzolasyon (r = -.37, p < .01), Yetersizlik (r = -.38, p < .01) ve Tahammülsüzlük (r = -.43, p < .01) ile de negatif yönde orta düzeye yakın anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşın Duygu Talebi ile Romantik İlişki Kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (r = -.03, p > .05).

3.4. Düzenleyici Rol Analizi Bulguları

Tablo 4

Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemalar ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Şema Kimyasının Düzenleyici Rolü

Bağımsız (X)	Düzenleyici (W)	Bağımlı (Y)	B	SH	t	p	%95 GA
Duygusal Yoksunluk	Kendinden Verme	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	-0.011	0.005	-2.256	0.025*	[-0.020, -0.001]
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kendinden Verme	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	-0.008	0.004	-2.109	0.036*	[-0.016, -0.001]
Duyguları Bastırma	Yalnızlık Korkusu	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	-0.023	0.011	-2.110	0.035*	[-0.044, -0.002]
Duyguları Bastırma	Kendinden Verme	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	-0.014	0.005	-2.496	0.013*	[-0.024, -0.003]
Başarısızlık	Başarısızlığa Tahammülsüzlük	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	-0.011	0.005	-2.170	0.031*	[-0.020, -0.001]
Kendini Feda	Kendinden Verme	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	-0.014	0.006	-2.405	0.017*	[-0.025, -0.002]
Cezalandırılma	Başarısızlığa Tahammülsüzlük	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	-0.010	0.005	-2.077	0.038*	[-0.020, -0.001]

*p < .05

Tabloya göre, erken dönem uyumu bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide şema kimyasına ilişkin değişkenlerin düzenleyici rolünün anlamlı olduğu görülmektedir. Tüm etkileşim terimlerinin negatif yönlü ve anlamlı olması, düzenleyici değişkenlerin artmasıyla birlikte şemalar ile ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin güçlendiğini göstermektedir.

Duygusal Yoksunluk ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide Kendinden Verme'nin düzenleyici etkisi anlamlıdır (B = -0.011, t = -2.256, p = .025). Benzer şekilde, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide de Kendinden Verme'nin düzenleyici rolü anlamlı bulunmuştur (B = -0.008, t = -2.109, p = .036). Bu bulgular, kendinden verme düzeyi arttıkça bu şemaların ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha belirgin hale geldiğini göstermektedir.

Duyguları Bastırma değişkeninin hem Yalnızlık Korkusu (B = -0.023, t = -2.110, p = .035) hem de Kendinden Verme (B = -0.014, t = -2.496, p = .013) ile etkileşiminde anlamlı

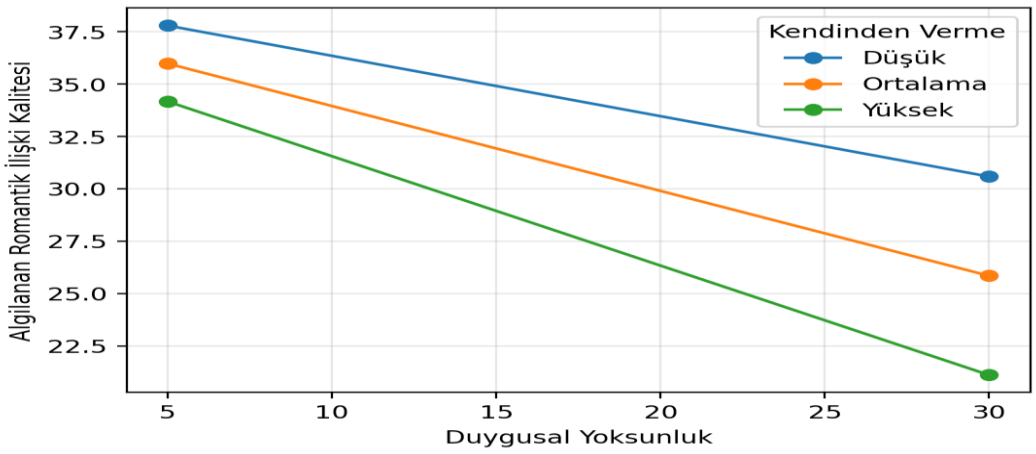
düzenleyici etkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, duyguların bastırılması ile düşük ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin, özellikle yalnızlık korkusu ve kendinden verme düzeyi yükseldikçe daha da güçlendiğine işaret etmektedir.

Başarısızlık ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide Başarısızlığa Tahammülsüzlük değişkeninin düzenleyici rolü anlamlıdır (B = -0.011, t = -2.170, p = .031). Benzer şekilde, Kendini Feda ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide Kendinden Verme'nin düzenleyici etkisi anlamlı bulunmuştur (B = -0.014, t = -2.405, p = .017). Ayrıca, Cezalandırılma ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide Başarısızlığa Tahammülsüzlük değişkeninin düzenleyici rolü da anlamlıdır (B = -0.010, t = -2.077, p = .038).

Genel olarak değerlendirildiğinde, şema kimyasına ilişkin değişkenlerin tüm modellerde anlamlı ve negatif yönlü düzenleyici etkiler gösterdiği görülmektedir. Bu durum, bireylerde kendinden verme, yalnızlık korkusu ve başarısızlığa tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça, erken dönem uyumu bozucu şemaların algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha da güçlendiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 1

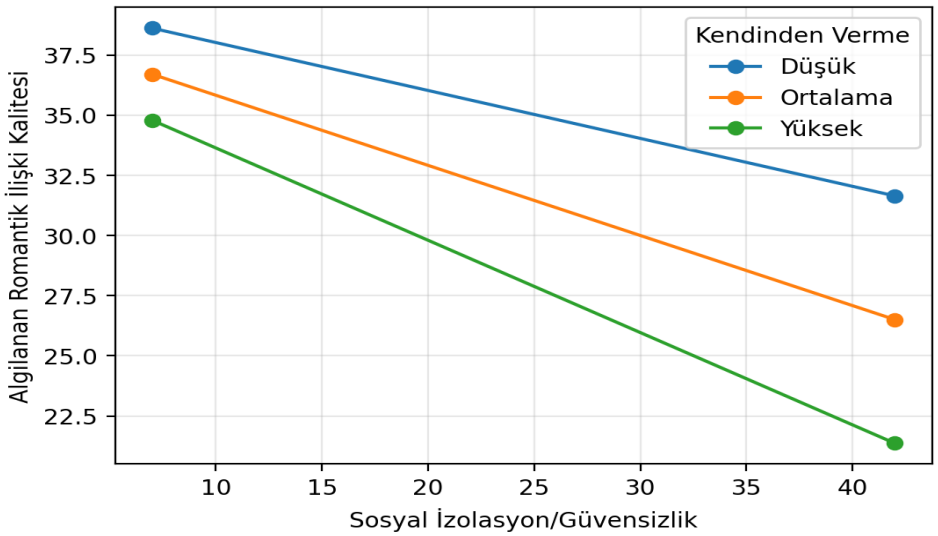
Duygusal Yoksunluk ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü



Basit eğimler analizi incelendiğinde, kendinden verme düzeyi düşükten yükseğe doğru arttıkça, duygusal yoksunluk ile Algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin giderek güçlendiği görülmektedir. Bu bulgu, kendinden verme değişkeninin söz konusu ilişkide güçlendirici bir işlev gördüğünü ve düzeyi arttıkça duygusal yoksunluğun ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 2

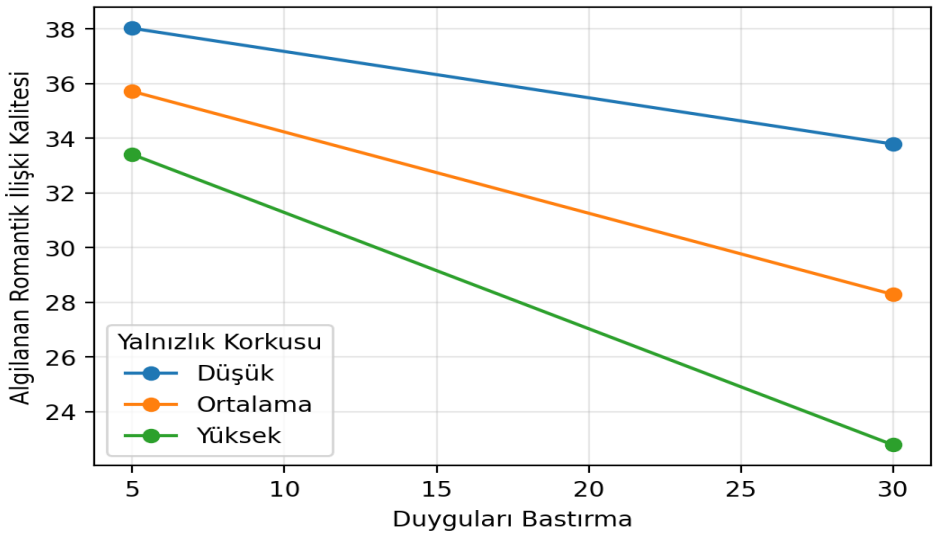
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü



Basit eğimler analizi incelendiğinde, kendinden verme düzeyi düşükten yükseğe doğru arttıkça, sosyal izolasyon/güvensizlik ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin giderek güçlendiği görülmektedir. Bu bulgu, kendinden verme değişkeninin söz konusu ilişkide güçlendirici bir işlev gördüğünü ve düzeyi arttıkça sosyal izolasyon/güvensizlik değişkeninin ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 3

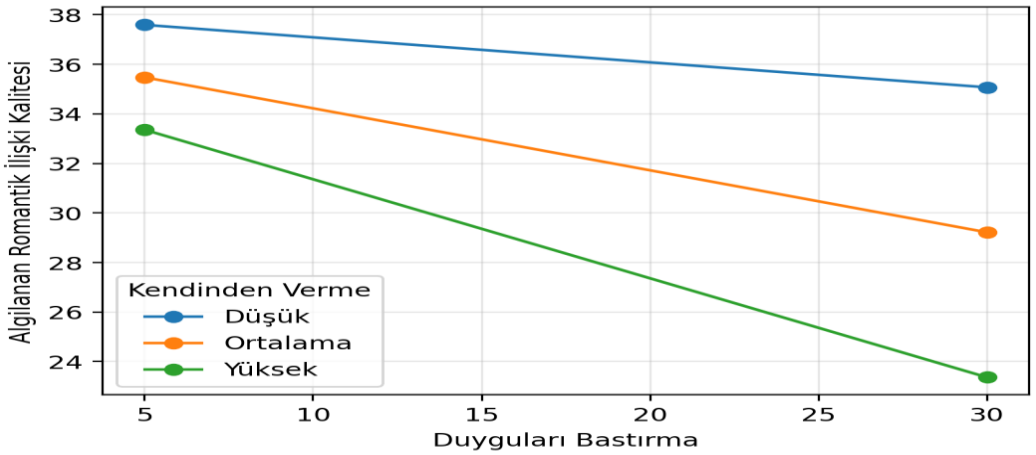
Duyguları Bastırma ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Yalnızlık Korkusunun Düzenleyici Rolü



Basit eğimler analizi incelendiğinde, yalnızlık korkusu düzeyi düşükten yükseğe doğru arttıkça, duyguları bastırma ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin giderek güçlendiği görülmektedir. Bu bulgu, yalnızlık korkusu değişkeninin söz konusu ilişkide güçlendirici bir işlev gördüğünü ve düzeyi arttıkça duyguları bastırmanın ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 4

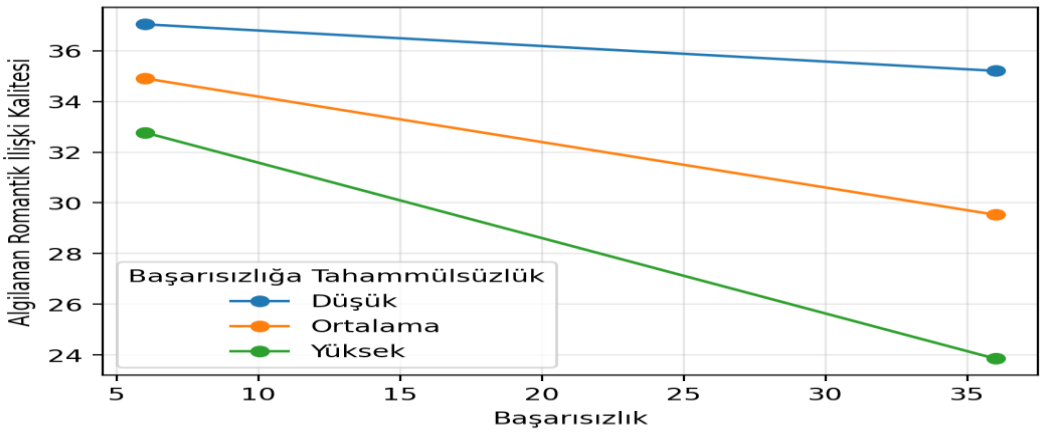
Duyguları Bastırma ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü



Basit eğimler analizi incelendiğinde, kendinden verme düzeyi düşükten yükseğe doğru arttıkça, duyguları bastırma ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin giderek güçlendiği görülmektedir. Bu bulgu, kendinden verme değişkeninin söz konusu ilişkide güçlendirici bir işlev gördüğünü ve düzeyi arttıkça duyguları bastırmanın ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 5

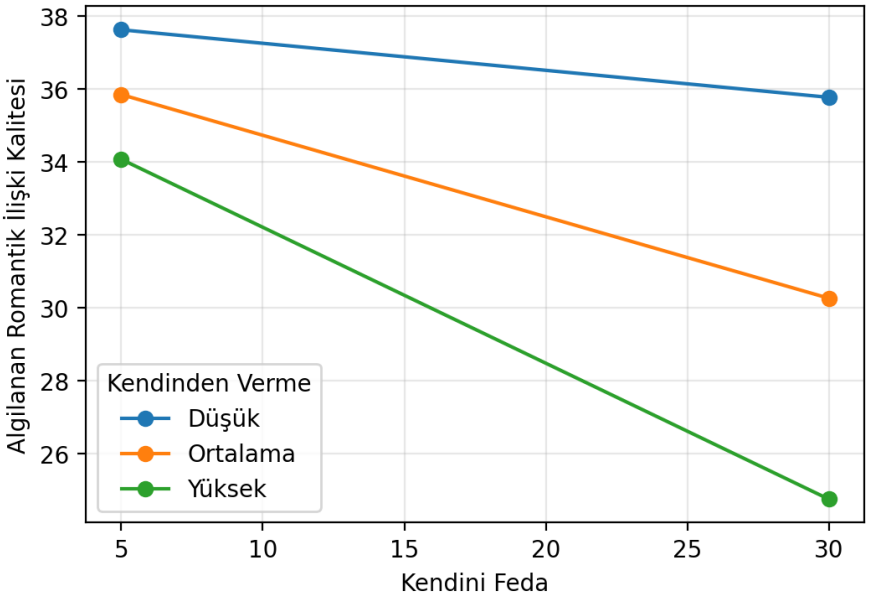
Başarısızlık ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Başarısızlığa Tahammülsüzlüğün Düzenleyici Rolü



Basit eğimler analizi incelendiğinde, başarısızlığa tahammülsüzlük düzeyi düşükten yükseğe doğru arttıkça, başarısızlık ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin giderek güçlendiği görülmektedir. Bu bulgu, başarısızlığa tahammülsüzlük değişkeninin söz konusu ilişkide güçlendirici bir işlev gördüğünü ve düzeyi arttıkça başarısızlık değişkeninin ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 6

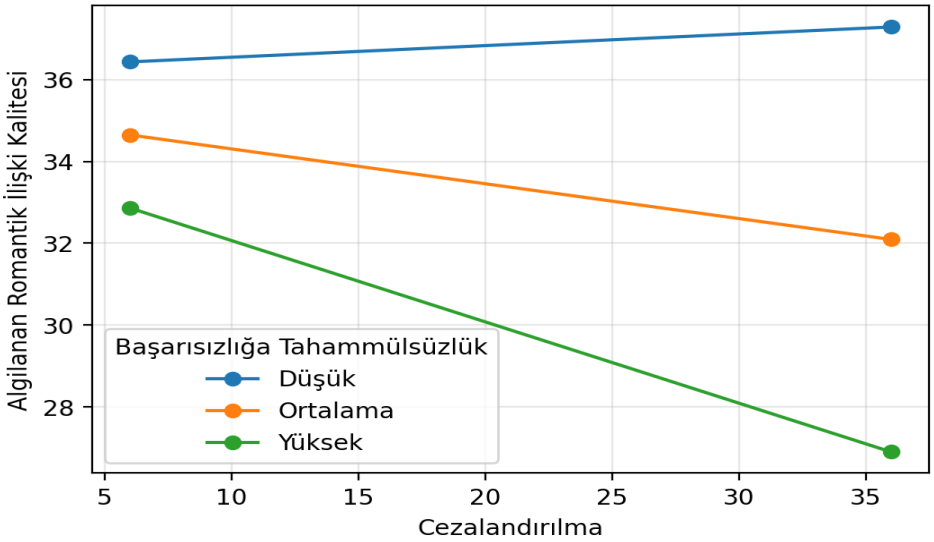
Kendini Feda ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Kendinden Vermenin Düzenleyici Rolü



Basit eğimler analizi incelendiğinde, kendinden verme düzeyi düşükten yükseğe doğru arttıkça, kendini feda ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin giderek güçlendiği görülmekte dir. Bu bulgu, kendinden verme değişkeninin söz konusu ilişkide güçlendirici bir işlev gördüğünü ve düzeyi arttıkça kendini feda değişkeninin ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır.

Şekil 7

Cezalandırılma ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Başarısızlığa Tahammülsüzlüğün Düzenleyici Rolü



Basit eğimler analizi incelendiğinde, başarısızlığa tahammülsüzlük düzeyi düşükken ilişki yönünün farklı olduğu, düzey arttıkça ilişkinin yön değiştirdiği görülmektedir. Bu bulgu, başarısızlığa tahammülsüzlük değişkeninin söz konusu ilişkide tersine çevirici bir işlev gördüğünü ve düzeyi arttıkça cezalandırılma ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin yönünün değiştiğini ve arttığı sonucunu ortaya koymaktadır.

3.5. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Tablo 5

Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları

Değişkenler	Kadın (n = 296) $\bar{X}$ (SS)	Erkek (n = 113) $\bar{X}$ (SS)	t	p
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	9.76 (5.13)	12.99 (6.67)	-5.22	< .001*
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	16.58 (6.65)	20.13 (7.05)	-4.75	< .001*
YŞÖ-Kusurluluk	10.68 (5.44)	13.94 (6.68)	-5.08	< .001*
YŞÖ-Duyguları Bastırma	11.27 (4.93)	14.31 (5.62)	-5.35	< .001*
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	17.41 (8.35)	21.50 (9.40)	-4.27	< .001*
YŞÖ-Terk Edilme	9.73 (4.89)	13.41 (6.22)	-6.30	< .001*
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	11.77 (5.05)	14.53 (5.59)	-4.79	< .001*
YŞÖ-Başarısızlık	12.66 (6.09)	14.85 (6.36)	-3.22	0.001*
YŞÖ-Karamsarlık	11.95 (5.48)	13.32 (5.53)	-2.26	0.024*
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	21.32 (6.70)	21.81 (7.65)	-0.64	0.520
YŞÖ-Kendini Feda	14.06 (5.64)	15.48 (5.45)	-2.29	0.023*
YŞÖ-Cezalandırılma	17.90 (6.19)	20.40 (5.30)	-3.79	< .001*
YŞÖ-Yüksek Standartlar	8.76 (3.88)	9.58 (3.70)	-1.93	0.054
YŞÖ-Onay Arayıcılık	19.49 (6.72)	20.70 (6.24)	-1.66	0.098
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	8.96 (5.18)	11.48 (6.47)	-4.1	< .001*
ŞKÖ-Kendinden Verme	19.28 (9.53)	29.05 (11.50)	-8.74	< .001*
ŞKÖ-Duygu Talebi	17.77 (6.29)	17.07 (5.21)	1.06	0.291
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	9.87 (5.68)	15.77 (7.03)	-8.77	< .001*
ŞKÖ-Yetersizlik	7.62 (4.70)	11.47 (6.13)	-6.79	< .001*
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	21.27 (11.32)	22.69 (10.24)	-1.16	0.246
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	34.15 (7.41)	31.20 (9.31)	3.34	0.001*

*p < .05

Tabloya göre, Duygusal Yoksunluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin ortalaması ($\bar{X}$ = 12.99, SS = 6.67), kadınların ortalamasından ($\bar{X}$ = 9.76, SS = 5.13) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -5.22$, $p < .001$).

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Erkeklerin ortalaması ($\bar{X}$ = 20.13, SS = 7.05), kadınların ortalamasından ($\bar{X}$ = 16.58, SS = 6.65) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -4.75$, $p < .001$).

Kusurluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 13.94, SS = 6.68), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 10.68, SS = 5.44) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -5.08$, $p < .001$).

Duyguları Bastırma puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 14.31, SS = 5.62), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 11.27, SS = 4.93) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -5.35$, $p < .001$).

İç İçe Geçme/Bağımlılık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 21.50, SS = 9.40), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 17.41, SS = 8.35) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -4.27$, $p < .001$).

Terk Edilme puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 13.41, SS = 6.22), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 9.73, SS = 4.89) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -6.30$, $p < .001$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 14.53, SS = 5.59), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 11.77, SS = 5.05) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -4.79$, $p < .001$).

Başarısızlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 14.85, SS = 6.36), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 12.66, SS = 6.09) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -3.22$, $p = .001$).

Karamsarlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 13.32, SS = 5.53), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 11.95, SS = 5.48) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -2.26$, $p = .024$).

Kendini Feda puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 15.48, SS = 5.45), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 14.06, SS = 5.64) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -2.29$, $p = .023$).

Cezalandırılma puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 20.40, SS = 5.30), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 17.90, SS = 6.19) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -3.79$, $p < .001$).

Yalnızlık Korkusu puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin ortalaması ($\overline{X}$ = 11.48, SS = 6.47), kadınların ortalamasından ($\overline{X}$ = 8.96, SS = 5.18) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -4.10$, $p < .001$).

Kendinden Verme puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin ortalaması ($\bar{X}$ = 29.05, SS = 11.50), kadınların ortalamasından ($\bar{X}$ = 19.28, SS = 9.53) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -8.74$, $p < .001$).

Duygusal İzolasyon puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Erkeklerin ortalaması ($\bar{X}$ = 15.77, SS = 7.03), kadınların ortalamasından ($\bar{X}$ = 9.87, SS = 5.68) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -8.77$, $p < .001$).

Yetersizlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin ortalaması ($\bar{X}$ = 11.47, SS = 6.13), kadınların ortalamasından ($\bar{X}$ = 7.62, SS = 4.70) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = -6.79$, $p < .001$).

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların ortalaması ($\bar{X}$ = 34.15, SS = 7.41), erkeklerin ortalamasından ($\bar{X}$ = 31.20, SS = 9.31) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(407) = 3.34$, $p = .001$).

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($t(407) = -0.64$, $p = .520$), Yüksek Standartlar ($t(407) = -1.93$, $p = .054$), Onay Arayıcılık ($t(407) = -1.66$, $p = .098$), Duygu Talebi ($t(407) = 1.06$, $p = .291$) ve Başarısızlığa Tahammülsüzlük ($t(407) = -1.16$, $p = .246$) değişkenlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6

Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	18-25 (n=130)		26-35 (n=175)		36 yaş üstü (n=104)		F	p	Post-Hoc
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	9.83	5.35	10.53	5.69	11.88	6.26	3.77	0.024*	3>1
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	16.88	7.02	17.74	7.33	18.11	6.09	1.00	0.369	-
YŞÖ-Kusurluluk	11.51	5.98	11.91	6.43	11.12	5.15	0.59	0.557	-
YŞÖ-Duyguları Bastırma	11.46	5.38	12.15	5.37	12.87	5.03	2.04	0.131	-
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	18.80	9.46	18.61	8.70	18.10	8.31	0.19	0.826	-
YŞÖ-Terk Edilme	10.92	5.58	10.74	5.54	10.54	5.51	0.13	0.875	-
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	12.08	5.18	12.80	5.73	12.65	4.86	0.70	0.497	-
YŞÖ-Başarısızlık	13.32	6.37	13.85	6.42	12.21	5.65	2.26	0.105	-
YŞÖ-Karamsarlık	12.11	5.86	12.83	5.34	11.75	5.36	1.39	0.249	-
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	21.48	6.90	21.70	6.89	21.01	7.23	0.32	0.724	-
YŞÖ-Kendini Feda	13.64	5.18	14.05	5.61	16.15	5.84	6.77	0.001**	3>1, 3>2
YŞÖ-Cezalandırılma	18.38	5.90	18.62	6.50	18.81	5.48	0.15	0.861	-
YŞÖ-Yüksek Standartlar	8.93	3.76	9.39	3.97	8.37	3.69	2.34	0.098	-
YŞÖ-Onay Arayıcılık	20.15	6.77	19.89	6.96	19.31	5.74	0.48	0.619	-
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	9.98	5.23	8.92	5.36	10.49	6.54	2.84	0.060	-
ŞKÖ-Kendinden Verme	22.56	11.28	19.97	10.04	24.64	11.64	6.32	0.002**	3>2
ŞKÖ-Duygu Talebi	18.26	5.87	17.62	6.13	16.66	5.91	2.06	0.129	-
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	11.76	6.68	10.49	6.30	12.88	6.86	4.45	0.012*	3>2
ŞKÖ-Yetersizlik	8.88	5.36	8.43	5.43	8.86	5.47	0.32	0.726	-
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	20.64	11.10	21.73	11.07	22.85	10.87	1.16	0.314	-
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	34.27	6.43	34.06	8.20	30.96	9.24	6.21	0.002**	1>3, 2>3

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda, Duygusal Yoksunluk puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(2, 406) = 3.77$, $p = .024$). Tukey testi sonuçlarına göre, 36 yaş üstü grubunun ortalaması ($\bar{X} = 11.88$, SS = 6.26), 18–25 yaş grubuna ($\bar{X} = 9.83$, SS = 5.35) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kendini Feda puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(2, 406) = 6.77$, $p = .001$). Tukey testi sonuçları, 36 yaş üstü grubunun ($\bar{X} = 16.15$, SS = 5.84), hem 18–25 yaş grubuna ($\bar{X} = 13.64$, SS = 5.18) hem de 26–35 yaş grubuna ($\bar{X} = 14.05$, SS = 5.61) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını göstermektedir.

Kendinden Verme puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2, 406) = 6.32$, $p = .002$). Tukey testi sonuçlarına göre, 36 yaş üstü grubunun ortalaması

($\overline{X}$ = 24.64, SS = 11.64), 26–35 yaş grubuna ($\overline{X}$ = 19.97, SS = 10.04) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Duygusal İzolasyon puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(2, 406) = 4.45$, $p = .012$). Tukey testi sonuçları, 36 yaş üstü grubunun ($\overline{X}$ = 12.88, SS = 6.86), 26–35 yaş grubuna ($\overline{X}$ = 10.49, SS = 6.30) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(2, 406) = 6.21$, $p = .002$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18–25 yaş grubunun ($\overline{X}$ = 34.27, SS = 6.43) ve 26–35 yaş grubunun ($\overline{X}$ = 34.06, SS = 8.20) ortalamaları, 36 yaş üstü grubun ortalamasından ($\overline{X}$ = 30.96, SS = 9.24) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($F(2, 406) = 1.00$, $p = .369$), Kusurluluk ($F(2, 406) = 0.59$, $p = .557$), Duyguları Bastırma ($F(2, 406) = 2.04$, $p = .131$), İç İçe Geçme/Bağımlılık ($F(2, 406) = 0.19$, $p = .826$), Terk Edilme ($F(2, 406) = 0.13$, $p = .875$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($F(2, 406) = 0.70$, $p = .497$), Başarısızlık ($F(2, 406) = 2.26$, $p = .105$), Karamsarlık ($F(2, 406) = 1.39$, $p = .249$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($F(2, 406) = 0.32$, $p = .724$), Cezalandırılma ($F(2, 406) = 0.15$, $p = .861$), Yüksek Standartlar ($F(2, 406) = 2.34$, $p = .098$), Onay Arayıcılık ($F(2, 406) = 0.48$, $p = .619$), Yalnızlık Korkusu ($F(2, 406) = 2.84$, $p = .060$), Duygu Talebi ($F(2, 406) = 2.06$, $p = .129$), Yetersizlik ($F(2, 406) = 0.32$, $p = .726$) ve Başarısızlığa Tahammülsüzlük ($F(2, 406) = 1.16$, $p = .314$) değişkenlerinde yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7

Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Lise (n=59)		Lisans (n=182)		Yüksek Lisans (n=168)		F	p	Post-Hoc
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	11.66	6.15	10.88	6.24	10.05	5.04	1.98	0.140	-
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	17.71	7.49	17.37	6.47	17.72	7.25	0.13	0.880	-
YŞÖ-Kusurluluk	11.73	6.48	11.87	6.07	11.21	5.71	0.54	0.582	-
YŞÖ-Duyguları Bastırma	11.90	6.07	12.38	5.03	11.90	5.31	0.41	0.661	-
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	19.25	9.67	18.96	8.86	17.83	8.51	0.95	0.389	-
YŞÖ-Terk Edilme	10.42	5.80	11.41	5.82	10.13	5.04	2.48	0.085	-
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	12.68	5.41	13.09	5.12	11.88	5.52	2.29	0.103	-
YŞÖ-Başarısızlık	13.53	6.98	13.33	6.12	13.10	6.12	0.12	0.884	-
YŞÖ-Karamsarlık	12.81	6.25	12.54	5.71	11.92	5.03	0.83	0.436	-
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	22.05	7.01	21.32	7.36	21.39	6.54	0.25	0.775	-
YŞÖ-Kendini Feda	16.03	6.69	14.78	5.46	13.55	5.23	4.92	0.008**	1>3
YŞÖ-Cezalandırılma	18.58	7.48	18.59	5.60	18.60	6.00	0.00	1.000	-
YŞÖ-Yüksek Standartlar	8.71	3.97	8.92	3.77	9.14	3.90	0.31	0.732	-
YŞÖ-Onay Arayıcılık	20.10	6.20	19.66	6.69	19.90	6.68	0.12	0.886	-
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	10.49	6.20	10.52	6.15	8.42	4.65	6.94	0.001**	2>3, 1>3
ŞKÖ-Kendinden Verme	23.54	11.35	24.04	11.64	19.20	9.53	9.51	<.001***	2>3, 1>3
ŞKÖ-Duygu Talebi	17.95	6.23	17.76	5.73	17.26	6.25	0.43	0.648	-
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	11.93	7.26	12.21	6.70	10.58	6.23	2.80	0.062	-
ŞKÖ-Yetersizlik	8.68	6.08	9.39	5.55	7.92	4.91	3.28	0.039*	2>3
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	23.00	13.10	21.95	10.41	20.89	10.91	0.90	0.407	-
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	32.76	8.52	33.04	8.43	33.86	7.54	0.63	0.534	-

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda, Kendini Feda puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(2, 406) = 4.92, p = .008$). Tukey testi sonuçlarına göre, lise mezunlarının ortalaması ($\bar{X} = 16.03$, SS = 6.69), yüksek lisans mezunlarına ($\bar{X} = 13.55$, SS = 5.23) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yalnızlık Korkusu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(2, 406) = 6.94$, $p = .001$). Tukey testi sonuçları, hem lisans ($\overline{X} = 10.52$, SS = 6.15) hem de lise mezunlarının ($\overline{X} = 10.49$, SS = 6.20), yüksek lisans mezunlarına ($\overline{X} = 8.42$, SS = 4.65) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını göstermektedir.

Kendinden Verme puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2, 406) = 9.51$, $p < .001$). Tukey testi sonuçlarına göre, hem lisans mezunlarının ($\overline{X} = 24.04$, SS = 11.64) hem de lise mezunlarının ($\overline{X} = 23.54$, SS = 11.35), yüksek lisans mezunlarına ($\overline{X} = 19.20$, SS = 9.53) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yetersizlik puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(2, 406) = 3.28$, $p = .039$). Tukey testi sonuçları, lisans mezunlarının ortalamasının ($\overline{X} = 9.39$, SS = 5.55), yüksek lisans mezunlarına ($\overline{X} = 7.92$, SS = 4.91) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Duygusal Yoksunluk ($F(2, 406) = 1.98$, $p = .140$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($F(2, 406) = 0.13$, $p = .880$), Kusurluluk ($F(2, 406) = 0.54$, $p = .582$), Duyguları Bastırma ($F(2, 406) = 0.41$, $p = .661$), İç İçe Geçme/Bağımlılık ($F(2, 406) = 0.95$, $p = .389$), Terk Edilme ($F(2, 406) = 2.48$, $p = .085$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($F(2, 406) = 2.29$, $p = .103$), Başarısızlık ($F(2, 406) = 0.12$, $p = .884$), Karamsarlık ($F(2, 406) = 0.83$, $p = .436$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($F(2, 406) = 0.25$, $p = .775$), Cezalandırılma ($F(2, 406) = 0.00$, $p = 1.000$), Yüksek Standartlar ($F(2, 406) = 0.31$, $p = .732$), Onay Arayıcılık ($F(2, 406) = 0.12$, $p = .886$), Duygu Talebi ($F(2, 406) = 0.43$, $p = .648$), Duygusal İzolasyon ($F(2, 406) = 2.80$, $p = .062$), Başarısızlığa Tahammülsüzlük ($F(2, 406) = 0.90$, $p = .407$) ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ($F(2, 406) = 0.63$, $p = .534$) değişkenlerinde eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8

Çalışma Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Öğrenci (n=122)		Çalışıyor (n=233)		Çalışmıyor (n=54)		F	p	Post-Hoc
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	10.20	5.40	10.82	6.06	10.94	5.33	0.55	0.577	-
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	17.32	7.41	17.67	6.82	17.65	6.41	0.11	0.899	-
YŞÖ-Kusurluluk	12.02	6.30	11.33	5.79	11.69	6.11	0.54	0.582	-
YŞÖ-Duyguları Bastırma	12.06	5.63	12.32	5.16	11.35	5.17	0.74	0.480	-
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	19.26	9.61	18.09	8.48	18.81	8.54	0.73	0.483	-
YŞÖ-Terk Edilme	11.04	5.61	10.81	5.57	9.80	5.16	0.98	0.375	-
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	12.91	5.80	12.52	5.18	11.78	5.00	0.84	0.431	-
YŞÖ-Başarısızlık	14.04	6.83	12.79	5.79	13.56	6.60	1.70	0.184	-
YŞÖ-Karamsarlık	12.64	5.90	12.11	5.22	12.54	5.97	0.41	0.664	-
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	21.48	7.12	21.53	7.07	21.09	6.25	0.09	0.918	-
YŞÖ-Kendini Feda	13.85	5.66	14.61	5.33	15.17	6.61	1.22	0.296	-
YŞÖ-Cezalandırılma	18.51	6.49	18.83	5.61	17.76	6.88	0.70	0.498	-
YŞÖ-Yüksek Standartlar	9.04	3.91	9.26	3.89	7.67	3.24	3.82	0.023*	2>3
YŞÖ-Onay Arayıcılık	19.80	7.42	20.18	6.35	18.37	5.56	1.65	0.194	-
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	9.72	5.09	9.79	6.15	8.91	4.70	0.55	0.579	-
ŞKÖ-Kendinden Verme	21.80	11.04	22.37	11.20	20.70	10.12	0.53	0.590	-
ŞKÖ-Duygu Talebi	17.20	6.37	17.85	5.68	17.28	6.59	0.55	0.578	-
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	11.20	6.50	11.83	6.79	10.76	6.17	0.74	0.476	-
ŞKÖ-Yetersizlik	8.70	5.23	8.72	5.51	8.48	5.45	0.04	0.958	-
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	21.62	11.55	21.89	10.69	20.80	11.47	0.22	0.806	-
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	33.14	7.91	33.40	8.24	33.52	7.88	0.06	0.945	-

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda, Yüksek Standartlar puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(2, 406) = 3.82$, $p = .023$). Tukey testi sonuçlarına göre, çalışan grubunun ortalaması ($\bar{X} = 9.26$, SS = 3.89), çalışmayan grubun ortalamasından ($\bar{X} = 7.67$, SS = 3.24) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Duygusal Yoksunluk ($F(2, 406) = 0.55$, $p = .577$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($F(2, 406) = 0.11$, $p = .899$), Kusurluluk ($F(2, 406) = 0.54$, $p = .582$), Duyguları Bastırma ($F(2, 406) = 0.74$, $p = .480$), İç İçe Geçme/Bağımlılık ($F(2, 406) = 0.73$, $p = .483$), Terk Edilme ($F(2, 406) = 0.98$, $p = .375$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($F(2, 406) = 0.84$, $p = .431$), Başarısızlık ($F(2, 406) = 1.70$, $p = .184$), Karamsarlık ($F(2, 406) = 0.41$, $p = .664$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($F(2, 406) = 0.09$, $p = .918$), Kendini Feda ($F(2, 406) = 1.22$, $p = .296$), Cezalandırılma ($F(2, 406) = 0.70$, $p = .498$), Onay Arayıcılık ($F(2, 406) =$

1.65, p = .194), Yalnızlık Korkusu (F(2, 406) = 0.55, p = .579), Kendinden Verme (F(2, 406) = 0.53, p = .590), Duygu Talebi (F(2, 406) = 0.55, p = .578), Duygusal İzolasyon (F(2, 406) = 0.74, p = .476), Yetersizlik (F(2, 406) = 0.04, p = .958), Başarısızlığa Tahammülsüzlük (F(2, 406) = 0.22, p = .806) ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi (F(2, 406) = 0.06, p = .945) değişkenlerinde çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 9

Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Asgari ücret ve altı (n=128)		Asgari ücret üzeri ve 50.000 tl arası (n=95)		50.000 tl üzeri-100.000 tl arası (n=135)		100.000 tl üzeri (n=51)		F	p	Post-Hoc
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	10.58	5.31	10.22	5.49	10.64	6.16	11.67	6.38	0.71	0.548	-
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	18.32	6.96	16.94	7.00	16.99	6.43	18.33	7.94	1.28	0.280	-
YŞÖ-Kusurluluk	12.45	6.48	10.36	5.36	11.24	5.44	12.57	6.77	2.86	0.037*	1>2
YŞÖ-Duyguları Bastırma	12.56	5.71	11.08	4.86	11.87	4.82	13.55	5.92	2.88	0.036*	4>2
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	20.22	9.38	17.37	7.71	17.41	8.32	19.49	10.10	3.08	0.027*	1>3
YŞÖ-Terk Edilme	11.47	5.83	10.18	5.00	10.24	5.49	11.31	5.72	1.63	0.182	-
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	13.01	5.50	12.66	5.95	12.00	4.58	12.53	5.65	0.80	0.494	-
YŞÖ-Başarısızlık	14.63	6.67	12.13	5.70	12.26	5.49	14.59	7.10	5.20	0.002**	1>3, 1>2
YŞÖ-Karamsarlık	13.06	5.64	12.05	5.97	11.64	4.88	12.78	5.85	1.65	0.178	-
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	22.26	6.18	20.88	7.64	20.98	6.45	21.76	8.67	1.02	0.382	-
YŞÖ-Kendini Feda	14.40	5.66	14.43	5.65	14.24	5.49	15.20	5.89	0.36	0.780	-
YŞÖ-Cezalandırılma	19.29	5.80	18.12	6.71	17.97	5.51	19.37	6.66	1.52	0.207	-
YŞÖ-Yüksek Standartlar	9.15	3.87	8.68	3.90	8.77	3.78	9.69	3.88	0.98	0.404	-
YŞÖ-Onay Arayıcılık	20.23	6.51	20.08	7.75	18.89	5.68	20.78	6.72	1.48	0.219	-
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	9.91	5.29	9.34	5.02	9.41	6.01	10.24	6.79	0.45	0.720	-
ŞKÖ-Kendinden Verme	22.24	10.77	21.15	11.69	20.90	9.83	25.73	12.60	2.64	0.049*	4>3
ŞKÖ-Duygu Talebi	17.85	6.36	17.92	6.00	17.04	5.82	17.71	5.71	0.56	0.643	-
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	11.50	6.40	10.61	6.43	11.53	6.54	13.08	7.60	1.54	0.203	-
ŞKÖ-Yetersizlik	9.17	5.32	7.45	4.77	8.57	5.25	10.04	6.70	3.12	0.026*	4>2
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	20.98	11.45	22.24	11.01	21.37	10.37	23.10	11.84	0.57	0.635	-
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	32.87	8.26	33.72	7.72	33.65	7.61	32.98	9.51	0.31	0.815	-

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda, Kusurluluk puanlarının aylık gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (F(3, 405) = 2.86, p = .037). Tukey testi sonuçlarına göre, asgari ücret ve altı grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 12.45, SS = 6.48), asgari ücret üzeri ve 50.000 TL arası grubun ortalamasından ($\bar{X}$ = 10.36, SS = 5.36) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Duyguları Bastırma puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3, 405) = 2.88$, $p = .036$). Tukey testi sonuçları, 100.000 TL üzeri grubunun ortalamasının ($\bar{X} = 13.55$, SS = 5.92), asgari ücret üzeri ve 50.000 TL arası gruba ($\bar{X} = 11.08$, SS = 4.86) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İç İçe Geçme/Bağımlılık puanlarının da gelir düzeyine göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($F(3, 405) = 3.08$, $p = .027$). Tukey testi sonuçlarına göre, asgari ücret ve altı grubunun ortalaması ($\bar{X} = 20.22$, SS = 9.38), 50.000–100.000 TL arası grubun ortalamasından ($\bar{X} = 17.41$, SS = 8.32) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Başarısızlık puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F(3, 405) = 5.20$, $p = .002$). Tukey testi sonuçları, asgari ücret ve altı grubunun ortalamasının ($\bar{X} = 14.63$, SS = 6.67), hem 50.000–100.000 TL arası gruptan ($\bar{X} = 12.26$, SS = 5.49) hem de asgari ücret üzeri ve 50.000 TL arası gruptan ($\bar{X} = 12.13$, SS = 5.70) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kendinden Verme puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3, 405) = 2.64$, $p = .049$). Tukey testi sonuçlarına göre, 100.000 TL üzeri grubunun ortalaması ($\bar{X} = 25.73$, SS = 12.60), 50.000–100.000 TL arası grubun ortalamasından ($\bar{X} = 20.90$, SS = 9.83) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yetersizlik puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F(3, 405) = 3.12$, $p = .026$). Tukey testi sonuçlarına göre, 100.000 TL üzeri grubunun ortalaması ($\bar{X} = 10.04$, SS = 6.70), asgari ücret üzeri ve 50.000 TL arası grubun ortalamasından ($\bar{X} = 7.45$, SS = 4.77) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Duygusal Yoksunluk ($F(3, 405) = 0.71$, $p = .548$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($F(3, 405) = 1.28$, $p = .280$), Terk Edilme ($F(3, 405) = 1.63$, $p = .182$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($F(3, 405) = 0.80$, $p = .494$), Karamsarlık ($F(3, 405) = 1.65$, $p = .178$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($F(3, 405) = 1.02$, $p = .382$), Kendini Feda ($F(3, 405) = 0.36$, $p = .780$), Cezalandırılma ($F(3, 405) = 1.52$, $p = .207$), Yüksek Standartlar ($F(3, 405) = 0.98$, $p = .404$), Onay Arayıcılık ($F(3, 405) = 1.48$, $p = .219$), Yalnızlık Korkusu ($F(3, 405) = 0.45$, $p = .720$), Duygu Talebi ($F(3, 405) = 0.56$, $p = .643$), Duygusal İzolasyon ($F(3, 405) = 1.54$, $p = .203$), Başarısızlığa Tahammülsüzlük ($F(3, 405) = 0.57$, $p = .635$) ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ($F(3, 405) = 0.31$, $p = .815$) değişkenlerinde gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 10

Romantik İlişkinin Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Evli (n=128)		Nişanlı (n=28)		Sevgili (n=184)		Flört (n=69)		F	p	Post-Hoc
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	10.82	5.83	9.32	6.10	10.24	5.55	11.97	5.99	2.05	0.106	-
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	16.77	6.33	16.07	8.43	17.92	7.00	18.67	7.06	1.74	0.158	-
YŞÖ-Kusurluluk	10.43	5.26	12.29	6.81	11.72	6.15	13.04	6.15	3.17	0.024*	4>1
YŞÖ-Duyguları Bastırma	11.12	4.81	11.54	6.19	12.25	5.38	13.83	5.22	4.15	0.006**	4>1
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	16.79	7.42	18.50	7.86	18.84	9.59	21.00	9.04	3.60	0.014*	4>1
YŞÖ-Terk Edilme	9.90	5.12	10.21	5.54	11.02	5.80	11.80	5.38	2.08	0.102	-
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	12.39	5.55	10.93	4.97	12.75	5.35	12.88	5.07	1.07	0.361	-
YŞÖ-Başarısızlık	12.55	5.83	14.54	6.42	13.20	6.46	14.23	6.20	1.52	0.209	-
YŞÖ-Karamsarlık	11.76	5.28	11.75	5.19	12.65	5.76	12.74	5.45	0.90	0.444	-
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	21.44	7.44	17.82	6.99	21.74	6.79	22.20	6.20	2.95	0.033*	4>2, 3>2
YŞÖ-Kendini Feda	15.17	5.89	13.39	5.80	13.97	5.54	14.84	5.11	1.60	0.190	-
YŞÖ-Cezalandırılma	18.05	6.35	17.43	6.51	19.26	5.88	18.28	5.69	1.50	0.215	-
YŞÖ-Yüksek Standartlar	9.07	4.07	8.21	3.49	9.18	3.78	8.59	3.76	0.80	0.496	-
YŞÖ-Onay Arayıcılık	19.86	6.47	17.29	7.25	19.96	6.55	20.42	6.64	1.60	0.189	-
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	8.62	5.39	9.43	7.35	9.61	5.61	11.77	5.09	4.75	0.003**	4>1, 4>3
ŞKÖ-Kendinden Verme	21.24	11.15	21.75	11.18	21.54	11.21	24.61	9.87	1.61	0.186	-
ŞKÖ-Duygu Talebi	17.20	6.09	16.54	7.28	17.77	5.97	18.20	5.41	0.75	0.521	-
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	10.52	6.14	11.71	6.68	11.48	6.84	13.29	6.64	2.65	0.049*	4>1
ŞKÖ-Yetersizlik	7.56	4.41	10.57	7.54	8.70	5.55	9.94	5.32	4.32	0.005**	4>1, 2>1
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	22.62	10.79	17.11	10.46	21.15	11.19	23.10	10.92	2.46	0.062	-
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	32.97	9.57	36.50	7.76	34.64	6.55	29.28	7.46	9.47	<.001***	1>4, 2>4, 3>4

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda, Kusurluluk puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(3, 405) = 3.17, p = .024$). Tukey testi sonuçlarına göre, flört grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 13.04, SS = 6.15), evli grubun ortalamasından ($\bar{X}$ = 10.43, SS = 5.26) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Duyguları Bastırma puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(3, 405) = 4.15, p = .006$). Tukey testi sonuçları, flört grubunun ortalamasının ($\bar{X}$ = 13.83, SS = 5.22), evli grubun ortalamasından ($\bar{X}$ = 11.12, SS = 4.81) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

İç İçe Geçme/Bağımlılık puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F(3, 405) = 3.60$, $p = .014$). Tukey testi sonuçlarına göre, flört grubunun ortalaması ($\bar{X} = 21.00$, SS = 9.04), evli grubun ortalamasından ($\bar{X} = 16.79$, SS = 7.42) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F(3, 405) = 2.95$, $p = .033$). Tukey testi sonuçları, hem flört grubunun ($\bar{X} = 22.20$, SS = 6.20) hem de sevgili grubunun ($\bar{X} = 21.74$, SS = 6.79), nişanlı grubuna ($\bar{X} = 17.82$, SS = 6.99) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yalnızlık Korkusu puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(3, 405) = 4.75$, $p = .003$). Tukey testi sonuçlarına göre, flört grubunun ortalaması ($\bar{X} = 11.77$, SS = 5.09), hem evli ($\bar{X} = 8.62$, SS = 5.39) hem de sevgili grubundan ($\bar{X} = 9.61$, SS = 5.61) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Duygusal İzolasyon puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F(3, 405) = 2.65$, $p = .049$). Tukey testi sonuçları, flört grubunun ortalamasının ($\bar{X} = 13.29$, SS = 6.64), evli grubun ortalamasından ($\bar{X} = 10.52$, SS = 6.14) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Yetersizlik puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F(3, 405) = 4.32$, $p = .005$). Tukey testi sonuçlarına göre, hem flört grubunun ($\bar{X} = 9.94$, SS = 5.32) hem de nişanlı grubunun ($\bar{X} = 10.57$, SS = 7.54), evli gruba ($\bar{X} = 7.56$, SS = 4.41) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir .

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi puanlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(3, 405) = 9.47$, $p < .001$). Tukey testi sonuçları, evli ($\bar{X} = 32.97$, SS = 9.57), nişanlı ($\bar{X} = 36.50$, SS = 7.76) ve sevgili ($\bar{X} = 34.64$, SS = 6.55) gruplarının ortalamalarının flört grubuna ($\bar{X} = 29.28$, SS = 7.46) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Duygusal Yoksunluk ($F(3, 405) = 2.05$, $p = .106$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($F(3, 405) = 1.74$, $p = .158$), Terk Edilme ($F(3, 405) = 2.08$, $p = .102$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($F(3, 405) = 1.07$, $p = .361$), Başarısızlık ($F(3, 405) = 1.52$, $p = .209$), Karamsarlık ($F(3, 405) = 0.90$, $p = .444$), Kendini Feda ($F(3, 405) = 1.60$, $p = .190$), Cezalandırılma ($F(3, 405) = 1.50$, $p = .215$), Yüksek Standartlar ($F(3, 405) = 0.80$, $p = .496$), Onay Arayıcılık ($F(3, 405) = 1.60$, $p = .189$), Kendinden Verme ($F(3, 405) = 1.61$, $p = .186$),

Duygu Talebi ($F(3, 405) = 0.75$, $p = .521$) ve Başarısızlığa Tahammülsüzlük ($F(3, 405) = 2.46$, $p = .062$) değişkenlerinde romantik ilişki türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır .

Tablo 11

İlişki Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	0-6 ay (n=101)		7- 18 ay (n=68)		19-72 ay (n=117)		72 ay üstü (n=123)		F	p	Post-Hoc
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk	10.94	6.18	12.66	6.04	9.06	4.41	10.82	6.08	6.05	<.001***	2>3
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	18.28	7.25	19.99	7.09	16.19	6.41	16.94	6.72	5.13	0.002**	2>3, 2>4
YŞÖ-Kusurluluk	12.38	6.41	13.57	6.69	10.39	5.03	10.95	5.73	5.26	0.001**	2>3, 2>4
YŞÖ-Duyguları Bastırma	12.84	5.35	13.71	5.10	11.45	5.55	11.26	4.90	4.46	0.004**	2>3, 2>4
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık	20.06	9.45	21.68	9.72	16.97	7.92	17.05	8.02	6.51	<.001***	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
YŞÖ-Terk Edilme	11.00	5.31	12.97	5.95	9.66	4.75	10.33	5.84	5.66	<.001***	2>3, 2>4
YŞÖ-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	12.80	5.22	14.16	5.59	12.01	5.12	11.92	5.38	3.15	0.025*	2>3, 2>4
YŞÖ-Başarısızlık	13.48	6.28	15.40	6.56	12.12	5.34	12.99	6.56	4.18	0.006**	2>3, 2>4
YŞÖ-Karamsarlık	12.84	5.45	14.28	5.40	11.44	5.32	11.66	5.58	4.86	0.002**	2>3, 2>4
YŞÖ-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	23.13	6.47	21.63	6.82	20.65	6.61	20.75	7.59	2.94	0.033*	1>3
YŞÖ-Kendini Feda	13.69	5.25	16.40	5.64	13.56	5.43	14.85	5.82	4.64	0.003**	2>1, 2>3
YŞÖ-Cezalandırılma	18.39	5.27	20.72	5.44	18.26	6.49	17.90	6.35	3.56	0.014*	2>3, 2>4
YŞÖ-Yüksek Standartlar	8.74	3.61	9.46	3.76	9.24	3.89	8.67	4.04	0.91	0.436	-
YŞÖ-Onay Arayıcılık	20.49	6.19	20.78	6.13	19.20	6.54	19.35	7.19	1.38	0.249	-
ŞKÖ-Yalnızlık Korkusu	10.38	5.72	11.50	6.32	8.16	4.56	9.46	5.86	5.90	<.001***	1>3, 2>3
ŞKÖ-Kendinden Verme	22.16	10.53	25.72	11.56	20.22	10.36	21.44	11.29	3.80	0.010*	2>3, 2>4
ŞKÖ-Duygu Talebi	18.47	5.84	17.96	5.82	17.66	5.79	16.57	6.38	2.00	0.114	-
ŞKÖ-Duygusal İzolasyon	12.11	7.11	13.50	7.31	11.20	6.47	10.19	5.63	4.14	0.007**	2>4
ŞKÖ-Yetersizlik	9.31	5.54	10.38	6.41	7.53	4.21	8.33	5.47	4.77	0.003**	2>3
ŞKÖ-Başarısızlığa Tahammülsüzlük	21.27	10.35	22.96	10.96	20.29	10.59	22.59	11.96	1.25	0.292	-
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	31.68	7.10	32.34	6.96	35.38	7.59	33.30	9.42	4.37	0.005**	3>1

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda, Duygusal Yoksunluk puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(3, 405) = 6.05$, $p < .001$). Tukey testi sonuçlarına göre, 7–18 ay grubunun ortalaması ($\bar{X} = 12.66$, SS = 6.04), 19–72 ay grubuna ($\bar{X} = 9.06$, SS = 4.41) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik puanlarının ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3, 405) = 5.13$, $p = .002$). Tukey testi sonuçları, 7–18 ay grubunun

ortalamasının ($\overline{X}$ = 19.99, SS = 7.09), hem 19–72 ay ($\overline{X}$ = 16.19, SS = 6.41) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X}$ = 16.94, SS = 6.72) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kusurluluk puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (F(3, 405) = 5.26, p = .001). Tukey testi sonuçlarına göre, 7–18 ay grubunun ortalaması ($\overline{X}$ = 13.57, SS = 6.69), hem 19–72 ay ($\overline{X}$ = 10.39, SS = 5.03) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X}$ = 10.95, SS = 5.73) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Duyguları Bastırma puanlarının ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F(3, 405) = 4.46, p = .004). Tukey testi sonuçları, 7–18 ay grubunun ortalamasının ($\overline{X}$ = 13.71, SS = 5.10), hem 19–72 ay ($\overline{X}$ = 11.45, SS = 5.55) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X}$ = 11.26, SS = 4.90) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

İç İçe Geçme/Bağımlılık puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır (F(3, 405) = 6.51, p < .001). Tukey testi sonuçlarına göre, hem 0–6 ay ($\overline{X}$ = 20.06, SS = 9.45) hem de 7–18 ay grubunun ($\overline{X}$ = 21.68, SS = 9.72), 19–72 ay ($\overline{X}$ = 16.97, SS = 7.92) ve 72 ay üstü gruplardan ($\overline{X}$ = 17.05, SS = 8.02) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir .

Terk Edilme puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (F(3, 405) = 5.66, p < .001). Tukey testi sonuçları, 7–18 ay grubunun ortalamasının ($\overline{X}$ = 12.97, SS = 5.95), hem 19–72 ay ($\overline{X}$ = 9.66, SS = 4.75) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X}$ = 10.33, SS = 5.84) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık puanlarının ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (F(3, 405) = 3.15, p = .025). Tukey testi sonuçlarına göre, 7–18 ay grubunun ortalaması ($\overline{X}$ = 14.16, SS = 5.59), hem 19–72 ay ($\overline{X}$ = 12.01, SS = 5.12) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X}$ = 11.92, SS = 5.38) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Başarısızlık puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (F(3, 405) = 4.18, p = .006). Tukey testi sonuçları, 7–18 ay grubunun ortalamasının ($\overline{X}$ = 15.40, SS = 6.56), hem 19–72 ay ($\overline{X}$ = 12.12, SS = 5.34) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X}$ = 12.99, SS = 6.56) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Karamsarlık puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (F(3, 405) = 4.86, p = .002). Tukey testi sonuçlarına göre, 7–18 ay grubunun ortalaması ($\overline{X}$ = 14.28, SS = 5.40), hem 19–72 ay ($\overline{X}$ = 11.44, SS = 5.32) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X}$ = 11.66, SS = 5.58) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim puanlarının ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3, 405) = 2.94$, $p = .033$). Tukey testi sonuçları, 0–6 ay grubunun ortalamasının ($\overline{X} = 23.13$, SS = 6.47), 19–72 ay grubuna ($\overline{X} = 20.65$, SS = 6.61) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Kendini Feda puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F(3, 405) = 4.64$, $p = .003$). Tukey testi sonuçlarına göre, 7–18 ay grubunun ortalaması ($\overline{X} = 16.40$, SS = 5.64), hem 0–6 ay ($\overline{X} = 13.69$, SS = 5.25) hem de 19–72 ay grubundan ($\overline{X} = 13.56$, SS = 5.43) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Cezalandırılma puanlarının ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F(3, 405) = 3.56$, $p = .014$). Tukey testi sonuçları, 7–18 ay grubunun ortalamasının ($\overline{X} = 20.72$, SS = 5.44), hem 19–72 ay ($\overline{X} = 18.26$, SS = 6.49) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X} = 17.90$, SS = 6.35) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Yalnızlık Korkusu puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(3, 405) = 5.90$, $p < .001$). Tukey testi sonuçlarına göre, hem 0–6 ay ($\overline{X} = 10.38$, SS = 5.72) hem de 7–18 ay grubunun ($\overline{X} = 11.50$, SS = 6.32), 19–72 ay grubundan ($\overline{X} = 8.16$, SS = 4.56) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir .

Kendinden Verme puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(3, 405) = 3.80$, $p = .010$). Tukey testi sonuçları, 7–18 ay grubunun ortalamasının ($\overline{X} = 25.72$, SS = 11.56), hem 19–72 ay ($\overline{X} = 20.22$, SS = 10.36) hem de 72 ay üstü gruptan ($\overline{X} = 21.44$, SS = 11.29) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Duygusal İzolasyon puanlarının ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(3, 405) = 4.14$, $p = .007$). Tukey testi sonuçlarına göre, 7–18 ay grubunun ortalaması ($\overline{X} = 13.50$, SS = 7.31), 72 ay üstü gruptan ($\overline{X} = 10.19$, SS = 5.63) anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Yetersizlik puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($F(3, 405) = 4.77$, $p = .003$). Tukey testi sonuçları, 7–18 ay grubunun ortalamasının ($\overline{X} = 10.38$, SS = 6.41), 19–72 ay grubundan ($\overline{X} = 7.53$, SS = 4.21) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir .

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(3, 405) = 4.37$, $p = .005$). Tukey testi sonuçlarına göre, 19–72

ay grubunun ortalaması ($\bar{X}$ = 35.38, SS = 7.59), 0–6 ay grubuna ($\bar{X}$ = 31.68, SS = 7.10) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir .

Yüksek Standartlar ($F(3, 405) = 0.91, p = .436$), Onay Arayıcılık ($F(3, 405) = 1.38, p = .249$), Duygu Talebi ($F(3, 405) = 2.00, p = .114$) ve Başarısızlığa Tahammülsüzlük ($F(3, 405) = 1.25, p = .292$) değişkenlerinde ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, erken dönem yaşantılarının ve şematik örüntülerin bireylerin romantik ilişkilerini değerlendirme biçimleri üzerindeki etkisini ortaya koyması açısından önemli görülmektedir. Bunun yanında şema kimyasına ilişkin örüntülerin, erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki üzerindeki etkisine yönelik elde edilen bulguların, romantik ilişki dinamiklerinin anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde ele alınmış ve önceki araştırma sonuçları doğrultusunda tartışılmıştır.

4.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Şema Kimyası Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Şema kimyası alt boyutlarından yalnızlık korkusu ile erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, duyguları bastırma, karamsarlık, kendini feda, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve cezalandırılma şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgu, söz konusu şemaların yoğunluğu arttıkça bireylerin romantik ilişkilerde yalnız kalmaya, terk edilmeye ya da ilişki bağının zayıflamasına yönelik korkularının da arttığını düşündürmektedir. Özellikle reddedilme ve kopukluk alanında yer alan duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik ve kusurluluk gibi şemalara sahip olan bireylerin, yakın ilişkilerde duygusal güvenlik ihtiyacını daha yoğun yaşayabilecekleri; ilişkide yaşanabilecek mesafe, ilgisizlik ya da geri çekilme gibi durumları yalnız kalma tehdidi olarak algılayabilecekleri söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, şema kimyası ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkileri doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, elde edilen bulgular erken dönem uyum bozucu şemaların şema kimyasının alt boyutlarıyla ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilişkisini ele alan çalışmalar doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Aslan Cevheroğlu ve Say (2021), yalnızlık ile aşırı tetikte olma, kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve başkaları yönelimlilik şema alanları arasında pozitif

yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada yalnızlık ile zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmada, söz konusu şema alanlarına ilişkin puanlar arttıkça bireylerin yalnızlık düzeylerinin de arttığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde Demirli Yıldız (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yalnızlığın en güçlü biçimde kopukluk alanına ait şemalarla ilişkili olduğu; bunun yanı sıra diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi alanları ile de anlamlı ilişkiler gösterdiği bildirilmiştir. Buna karşın yalnızlık ile aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Gürsoy'un (2021) çalışmasında, duyguları bastırma, boyun eğicilik, sosyal izolasyon ve duygusal yoksunluk şemalarındaki artışın bireylerin yalnızlık düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı belirtilmiştir. Bozgeyik (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da yalnızlık düzeyi ile karamsarlık, sosyal izolasyon, yetersiz özdenetim, terk edilme, başarısızlık, duyguları bastırma, kusurluluk, dayanıksızlık, cezalandırıcılık ve bağımlılık şemaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Buna göre, söz konusu şemalara ilişkin düzeyler yükseldikçe bireylerin yalnızlık düzeylerinin de arttığı ifade edilmektedir. Faraji ve Özen (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise yetişkin ayrılık anksiyetesi ile başarısızlık, terk edilme, karamsarlık, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, duygusal yoksunluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, onay arayıcılık ve kusurluluk şemaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırmada ayrıca cezalandırılma, yüksek standartlar, kendini feda ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarının da ayrılık anksiyetesi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Şema kimyası alt boyutlarından kendinden verme alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kendinden verme ile duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, kendini feda, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, duyguları bastırma, karamsarlık, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgu, söz konusu şemaların düzeyi arttıkça bireylerin romantik ilişkilerde kendi ihtiyaçlarını geri plana atma, partnerin beklenti ve ihtiyaçlarına öncelik verme, ilişki içerisindeki uyumu sürdürebilmek adına daha fazla fedakârlıkta bulunma ve ilişkisel sorun yaşamamak için kendinden ödün verme eğilimlerinin arttığını düşündürmektedir.

Özdemir ve Özen (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, algılanan fedakârlık zararını en güçlü biçimde yordayan şemanın duygusal yoksunluk olduğu; bunun yanı sıra

kendini feda, terk edilme ve kusurluluk şemalarının da anlamlı düzeyde yordayıcı role sahip olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulguları, söz konusu şemaların yoğunlaştığı bireylerde romantik ilişkilerde yapılan fedakârlıkların birey üzerinde daha fazla duygusal yük oluşturabildiğini ve kişinin ilişkisel dengeyi koruyabilmek adına kendi ihtiyaç, duygu ve sınırlarını geri plana atma eğiliminin arttığını göstermektedir. Bu durumun, bireyin ilişkide kabul görme, sevilme ya da terk edilmeme ihtiyacını sürdürebilmek amacıyla daha fazla verici bir rol üstlenmesine yol açabileceği düşünülmektedir.

Şema kimyası alt boyutlarından duygu talebi alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu değişken ile sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, onay arayıcılık, kendini feda, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, karamsarlık, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre söz konusu şemaların düzeyi arttıkça, bireyin romantik ilişkide partnerinden daha fazla duygusal ilgi, onay, yakınlık ve güvence bekleme eğilimi de artmaktadır.

Gay vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon/güvensizlik gibi reddedilme ve kopukluk alanına ait şemalara sahip bireylerin romantik ilişkilerde duygusal olarak yeterince karşılık vermeyen, mesafeli ya da tutarsız partnerleri daha tanıdık ve çekici algılama eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Güler ve Tuncay (2021) tarafından erken dönem uyum bozucu şemalar ile duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada ise, duyguları ifade etme düzeyi ile duyguları bastırma, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, cezalandırılma, karamsarlık, dayanıksızlık, terk edilme ve kendini feda şemaları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Araştırmada ayrıca sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarının duyguları ifade etme düzeyini anlamlı biçimde yordadığı ifade edilmiştir. Bu bulgular, erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin duygusal ihtiyaçlarını ifade etme, duygusal yakınlık kurma ve ilişkilerde güvenli bağ geliştirme süreçleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Şema kimyası alt boyutlarından duygusal izolasyon alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek

standartlar ve onay arayıcılık şemaları ile pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre söz konusu şemaların düzeyi arttıkça bireylerin romantik ilişkilerde duygusal olarak geri çekilme eğilimlerinin arttığı ve duygusal yakınlık kurmakta zorlandıkları söylenebilir.

Kütükde (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aleksitimi ile sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, karamsarlık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, terk edilme, iç içe geçme/bağımlılık, kusurluluk, yüksek standartlar, kendini feda, cezalandırılma ve onay arayıcılık gibi çeşitli erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Yılmazörnek (2019) tarafından erken dönem uyum bozucu şemalar ile aleksitimi arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada da sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, kusurluluk ve terk edilme şemalarının aleksitimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde diğer çalışmalar da erken dönem uyum bozucu şemalar ile aleksitimi arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu desteklemektedir (Nuryüz, 2021; Saariaho vd., 2015; Tunçel, 2019). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve kişilerarası ilişkilerde duygusal paylaşım kurma süreçlerini zorlaştırabileceği söylenebilir.

Şema kimyası alt boyutlarından yetersizlik alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yetersizlik ile duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, onay arayıcılık, kendini feda, duyguları bastırma, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemaları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Buna göre söz konusu şemaların düzeyi arttıkça, bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini yetersiz, eksik ya da partnerinden daha değersiz algılama eğilimlerinin de arttığı söylenebilir.

İşmar ve Güler (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, olumsuz benlik algısı ile iç içe geçme/bağımlılık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, karamsarlık, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar, terk edilme, cezalandırıcılık, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Araştırma sonuçları, erken dönem uyum bozucu şemaların düzeyi arttıkça bireylerin kendilerine ilişkin daha olumsuz değerlendirmeler yapma eğilimlerinin de artabileceğine işaret etmektedir. Aynı araştırmada ayrıca azim ve kişisel yetkinlik düzeyi ile başarısızlık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, tehditler karşısında dayanıksızlık, kusurluluk, karamsarlık, terk

edilme, cezalandırıcılık, duyguları bastırma ve onay arayıcılık şemaları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptandığı ifade edilmiştir. Bu sonuçlar, bireyin yeterlilik ve kişisel yetkinlik algısındaki azalmanın erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Başarısızlığa tahammülsüzlük alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu doğrultuda duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemalarının düzeyi arttıkça bireylerin başarısızlık deneyimlerine karşı daha düşük tolerans gösterme eğilimlerinin de arttığı söylenebilir.

4.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Algılanan romantik ilişki kalitesi ile erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar ve onay arayıcılık arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, söz konusu erken dönem uyum bozucu şemaların düzeyi arttıkça bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin kalite algılarının azaldığı söylenebilir.

Literatürde yer alan araştırmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Eken ve Cihangir Çankaya (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik, diğerleri yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanları ile ilişki doyumu arasında negatif bir korelasyon tespit edilmiştir. Buna karşın aynı çalışmada zedelenmiş sınırlar şema alanı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. McDermott (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalardaki artışın ilişki memnuniyetindeki azalma ile ilişkili olduğu; özellikle haklılık, yetersiz özdenetim, güvensizlik ve duyguları bastırma şemalarının ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Müezzin, Çetin ve Yüksel (2024), kopukluk ve reddedilme şema alanı ile zedelenmiş otonomi şema alanlarının ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte aynı çalışmada ilişki doyumu ile zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ile aşırı tetikte olma ve baskılama

şema alanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Chay, Zarei ve Pour (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kopukluk ve reddedilme, başkası yönelimlilik, aşırı uyarılma ve baskılama şema alanları ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada zedelenmiş otonomi şema alanı ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Savaş'ın (2021) çalışmasında onay arayıcılık, kendini feda, karamsarlık, terk edilme, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, cezalandırılma, dayanıksızlık, başarısızlık ve duyguları bastırma şemalarının ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ancak yüksek standartlar ve kusurluluk şemaları ile ilişki doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Benzer biçimde Altun (2015), terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar, başarısızlık, dayanıksızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişkiler bulunduğunu saptamıştır. Buna karşılık aynı çalışmada cezalandırıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve kendini feda şemaları ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca Eşici (2014), zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının romantik ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Öte yandan kopukluk ve reddedilme, başkası yönelimlilik ve aşırı uyarılma şema alanları romantik ilişki kalitesini anlamlı şekilde yordamamaktadır. Pehlivanlı ve İkizer'in (2020) evli bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada da özellikle duygusal yoksunluk ve güvensizlik/ sosyal izolasyon şemalarının evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin kendilerine, partnerlerine ve ilişkiye yönelik değerlendirmelerini etkileyerek romantik ilişkilerde yakınlık, güven, duygusal paylaşım ve ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir.

4.3. Şema Kimyası ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Şema kimyası alt boyutlarından yalnızlık korkusu ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Buna göre bireylerin yalnızlık korkusu arttıkça romantik ilişkilerinde algıladıkları ilişki kalitesi de azalmaktadır. Bu durum, bireyin ilişkiyi kaybetmeye yönelik yoğun hassasiyet geliştirmesi ve ilişkiyi daha çok terk edilme tehdidi üzerinden değerlendirmesiyle açıklanabilir. Yalnızlık korkusu yüksek olan bireyler, ilişkinin niteliğinden çok sürdürülmesine odaklanabilmekte; bu nedenle partnerlerinin

davranışlarında meydana gelen küçük değişimleri dahi ilişkiye yönelik bir tehdit olarak algılayabilmektedirler (Young vd., 2003). Bu durum zamanla ilişkide güvensizlik ve ilişki doyumunda azalma gibi sonuçlara yol açabilmektedir.

Flora ve Segrin (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yalnızlık ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar, romantik ilişkilerinden daha fazla doyum alan bireylerin daha düşük yalnızlık düzeyleri bildirdiklerini, buna karşılık ilişki doyumunun azalmasının yalnızlık duygularının artışıyla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Mund ve Johnson (2021) tarafından gerçekleştirilen boylamsal çalışmada, yalnızlığın romantik ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda, daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip bireylerin ilerleyen yıllarda ilişkilerinden daha düşük doyum aldıkları ve ilişki doyumlarının zaman içerisinde daha hızlı azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca yalnızlığın yalnızca bireyin kendi ilişki doyumunu değil, partnerinin ilişki doyumunu da olumsuz yönde yordadığı saptanmıştır. Bu araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, mevcut çalışmada elde edilen yalnızlık korkusu ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki negatif yönlü ilişkinin literatürdeki bulgularla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Güler (2021) tarafından evli kadınlarla gerçekleştirilen çalışmada ise, yetişkin ayrılık anksiyetesi ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra yalnızlık, ayrılık kaygısı ve yakın ilişki süreçleri üzerine yapılan araştırmalar, yalnızlık ve bağlanma kaygısı arttıkça bireylerin ilişkilerinde daha fazla uyum güçlüğü yaşadıklarını ve ilişki doyumlarının azaldığını göstermektedir (DiTommaso vd., 2003; Wei vd., 2005). Bu bulgular, yalnızlık ve ayrılık korkusuna ilişkin süreçlerin romantik ilişkilerin işleyişini olumsuz etkileyebileceğini ve bireylerin ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde daha düşük ilişki kalitesi ve doyum algısıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Şema kimyası alt boyutlarından kendinden verme ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin kendinden verme düzeyleri arttıkça romantik ilişkilerine ilişkin kalite algılarının da azaldığı söylenebilir. Bu durum, bireyin ilişki içerisinde kendi ihtiyaçlarını sürekli geri planda bırakmasının zamanla duygusal tükenmişlik yaşamasına ve ilişkiyi daha olumsuz değerlendirmesine yol açabileceğini düşündürmektedir (Neff ve Harter, 2002).

Bayar (2021) tarafından yetişkin bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, kendini feda şeması ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde literatürde, bireylerin kendini feda etme ya da kendinden verme eğilimleri arttıkça

romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun azaldığını gösteren birçok araştırma bulgusu bulunmaktadır (Altun, 2015; Dumitrescu ve Rusu, 2012; McDermott, 2008; Savaş, 2021). Impett, Gable ve Peplau (2005) ise yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde gerçekleştirilen fedakârlık davranışlarının sonuçlarının, bu davranışların altında yatan motivasyona göre farklılaşabileceğini belirtmişlerdir. Araştırma bulgularına göre ilişkiyi güçlendirme, yakınlık kurma ve partneri mutlu etme amacıyla yapılan fedakârlıklar daha olumlu ilişkisel sonuçlarla ilişkiliyken; çatışmadan kaçınma, reddedilme korkusu ya da partneri kaybetme kaygısıyla gerçekleştirilen fedakârlıkların daha düşük ilişki doyumu ve daha fazla olumsuz duygu ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir.

Şema kimyası alt boyutlarından duygusal izolasyon ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. Buna göre duygusal izolasyon arttıkça bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları ilişki kalitesi azalmaktadır. Duygusal olarak mesafeli kalma eğilimi, partnerle kurulan bağın yüzeysel kalmasına ve duygusal yakınlığın yeterince gelişememesine neden olabilir. Bu durum, ilişkide bireylerin kendilerini yeterince anlaşılmış, duygusal olarak yakın ve karşılıklı paylaşım içerisinde hissetmelerini zorlaştırarak yakınlık hissinin azalmasına ve kişinin kendisini yalnız hissetmesine yol açabilir (Reis ve Shaver,1988). Dolayısıyla ilişki sürse dahi, duygusal açıdan yetersiz ve tatmin edici olmayan bir ilişki olarak değerlendirilebilir.

Tavakol vd. (2016), romantik ilişkilerde duyguların açık biçimde ifade edilmesinin, partner desteğinin ve karşılıklı güven algısının ilişki doyumunu arttırdığını belirtmektedir. Buna karşın partner tarafından eleştirilme, küçümsenme ya da duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmaması gibi durumların bireyde değersizlik hissini artırarak ilişki memnuniyetini olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir. Humphreys, Wood ve Parker (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aleksitimi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulgular, aleksitimik bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve partnerlerinin duygularını anlama süreçlerinde yaşadıkları güçlüklerin romantik ilişkilerden aldıkları doyumu azaltabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Lyvers vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aleksitimi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuş; bu ilişkinin özellikle yakınlıktan korkma ve olumsuz duygulanım aracılığıyla açıklandığı belirtilmiştir. Bu bulgular, duyguların ifade edilmesinin ve partnerle duygusal yakınlık kurulmasının romantik ilişki doyumu açısından önemli olduğunu göstermektedir. Sprecher ve Hendrick (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin partnerlerine kendilerini açma düzeyleri arttıkça ilişki doyumu, aşk ve

bağlılık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Bu bulgu, partnerler arasındaki duygusal paylaşımın ve açıklığın yakınlık ile bağlılık duygularını güçlendirdiğini göstermektedir. Buna karşılık duygusal izolasyonun yüksek olduğu ilişkilerde bireylerin iç dünyalarını paylaşmaktan kaçınmaları ve duygusal olarak mesafeli kalmaları, ilişkilerinin kalitesini daha düşük algılamalarına yol açabilmektedir.

Şema kimyası alt boyutlarından yetersizlik ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yetersizlik algısı arttıkça bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları kalite azalmaktadır. Bu durum, bireyin kendilik değerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerinin ilişki algısını da etkileyebileceğini düşündürmektedir. Özellikle kendisini yetersiz, değersiz ya da partnerine kıyasla daha eksik gören bireylerin ilişkilerinde daha fazla güvensizlik yaşayabilecekleri, partnerin tutumlarını daha olumsuz yorumlayabilecekleri ve ilişkisel yeterliliklerine ilişkin kuşkular geliştirebilecekleri söylenebilir. Buna bağlı olarak bireyin ilişkide kendisini daha geri planda, eksik ya da onaylanmaya ihtiyaç duyan bir konumda değerlendirmesi, ilişki doyumunun ve algılanan ilişki kalitesinin azalmasına yol açabilmektedir.

Yiğit ve Çelik (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ve olumsuz kendilik algısının ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, bireyin kendisini yetersiz ya da değersiz algılamasının romantik ilişkilere yönelik değerlendirmelerini de olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Murray, Holmes ve Griffin (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, düşük benlik saygısına sahip bireylerin partnerlerinin kendilerini gerçekte olduğundan daha olumsuz değerlendirdiğini düşündükleri ve bu durumun daha düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Sciangula ve Morry (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da, düşük benlik saygısına sahip bireylerin partnerlerinin kendilerini daha olumsuz değerlendirdiğine inandıkları ve bunun ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Buna karşılık, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin partnerleri tarafından daha olumlu değerlendirildiklerine inandıkları ve ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları saptanmıştır. Bu bulgular, bireyin kendisine ilişkin olumsuz değerlendirmelerinin partnerinin tutumlarını algılama biçimini etkileyebileceğini ve bunun romantik ilişki kalitesine ilişkin değerlendirmelere de yansıyabileceğini göstermektedir.

Şema kimyası alt boyutlarından başarısızlığa tahammülsüzlük ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. Buna göre başarısızlığa karşı tahammülsüzlük düzeyi arttıkça bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları kalite

azalmaktadır. Bu bulgu, ilişkide ortaya çıkan güçlükler karşısında esnek davranmakta zorlanmanın ve partnerin hata ya da eksikliklerine karşı düşük tolerans geliştirmenin ilişki deneyimini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma bulgusu alanyazında yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Eftekhari vd. (2018) tarafından evli bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, başarısızlık şeması ile evlilik memnuniyeti arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Doğmazer (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da başarısızlık şemasının evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Literatürde yer alan diğer çalışmalarda da başarısızlık şeması ile ilişki doyumu ya da evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Bayar, 2021; Esmaili vd., 2016; Soysal, 2017).

Şema kimyası alt boyutlarından duygu talebi ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu bulgu, bireylerin partnerlerinden sevgi, ilgi, destek ve onay bekleme düzeylerinin romantik ilişkilerini değerlendirme biçimleriyle doğrudan ilişkili olmadığını düşündürmektedir. Duygu talebi, bireyin yakın ilişkilerdeki duygusal ihtiyaçlarına işaret etmekle birlikte, ilişki kalitesini tek başına belirleyen bir unsur olarak görünmemektedir. Bu durum, romantik ilişkilerde duygusal ihtiyaçların varlığından çok, bu ihtiyaçların partner tarafından ne ölçüde karşılandığının ve ilişkide karşılıklı duygusal paylaşımın belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

4.4. Düzenleyici Rol Analizi Bulguları

Araştırmada elde edilen düzenleyici rol analizi bulguları, erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin şema kimyasının kendinden verme, yalnızlık korkusu ve başarısızlığa tahammülsüzlük alt boyutlarına bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Düzenleyici etkilere ilişkin sonuçların negatif yönlü ve anlamlı olması, düzenleyici değişkenlerin düzeyi arttıkça şemalar ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin daha belirgin hale geldiğini göstermektedir.

Bulgular, şema kimyasının kendinden verme alt boyutu düzeyi arttıkça duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma ve kendini feda şemaları ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin güçlendiğini göstermiştir. Şema kimyasının yalnızlık korkusu alt boyutu yükseldikçe duyguları bastırma şeması ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin daha olumsuz bir nitelik kazandığı belirlenmiştir. Bunun yanında başarısızlığa tahammülsüzlük düzeyi arttıkça başarısızlık ve

cezalandırılma şemaları ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin güçlendiği görülmüştür.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bireyin yalnızca sahip olduğu erken dönem uyum bozucu şemaların değil, romantik ilişkilerde tekrar eden ilişkisel örüntülerinin de ilişkiyi değerlendirme biçimi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Şema terapisi yaklaşımına göre bireyler, çocukluk döneminde gelişen şemalarını yetişkin romantik ilişkilerinde yeniden üretme eğilimi gösterebilmekte ve kendileri için tanıdık gelen ilişkisel dinamiklere yönelebilmektedir (Young vd.,2003). Bu doğrultuda kendinden verme düzeyi yükseldikçe duygusal yoksunluk şeması ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin daha belirgin hale gelmesi, bireyin ilişkiyi sürdürebilmek adına kendi ihtiyaçlarını geri plana atmasının duygusal olarak anlaşılmama ve karşılanmama hissini artırabileceğine işaret etmektedir. Kendi gereksinimlerini sürekli erteleyen bireyler, zamanla ilişkide verdikleri duygusal emeğin karşılığını alamadıklarını hissedebilir ve bu durum ilişkiye yönelik değerlendirmelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Benzer biçimde sosyal izolasyon/güvensizlik şeması ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin kendinden verme düzeyi arttıkça daha güçlü bir biçimde olumsuzlaşması, bireyin ilişkide kabul görmek ve reddedilmekten kaçınmak amacıyla aşırı uyum sağlayabilmesine rağmen kendisini duygusal olarak yalnız ve dışlanmış hissetmeye devam edebileceğini düşündürmektedir. Bu durum, bireyin ilişkide kendi benliğini yeterince ortaya koyamaması ve ilişkisel süreçte daha edilgen bir konumda kalmasıyla ilişkili olabilir. Bunun yanında kendinden verme düzeyi yükseldikçe duyguları bastırma şeması ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin daha olumsuz hale gelmesi, bireyin duygu ve ihtiyaçlarını ifade etmekten kaçınmasının partneriyle kurduğu duygusal yakınlığı ve karşılıklı anlayışı zayıflatarak ilişki doyumunu olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca kendinden verme düzeyi yükseldikçe kendini feda şeması ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin güçlenmesi, bireyin sürekli karşı tarafın ihtiyaçlarını öncelemesinin ilişkide karşılıklılık algısının zayıflamasıyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle bireyin sürekli veren konumunda olması, uzun vadede ilişki doyumunu ve ilişkinin niteliğine ilişkin algılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Şema kimyasının yalnızlık korkusu alt boyutu arttıkça duyguları bastırma şeması ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin güçlenmesi de dikkat çekici bir bulgudur. Yalnızlık korkusu yüksek olan bireylerin ilişkiyi kaybetme ya da partner tarafından terk edilme ihtimaline karşı daha hassas hale geldikleri ve bu nedenle çatışmadan

kaçınmak amacıyla duygularını ifade etmekten kaçınabildikleri düşünülmektedir. Ancak duyguların açık biçimde ifade edilmemesi, ilişkide gerçek yakınlığın kurulmasını zorlaştırabilmekte ve bireyin kendisini anlaşılmamış hissetmesine yol açabilmektedir. Reis ve Shaver'e (1988) göre yakınlık, bireyin içsel yaşantılarını karşılıklı biçimde paylaşabildiği ve kendisini anlaşılmış hissettiği kişilerarası bir süreçtir. Bu nedenle duygusal paylaşımın sınırlı kalması, romantik ilişkinin niteliğine ilişkin değerlendirmelerin daha olumsuz olmasına neden olabilmektedir. Başka bir ifadeyle, ilişkiyi kaybetme korkusuyla duyguların bastırılması, ilişkinin sürdürülmesine hizmet ediyor gibi görünse de uzun vadede duygusal yakınlığı zedeleyebilmektedir.

Şema kimyasının başarısızlığa tahammülsüzlük alt boyutu düzeyi arttıkça başarısızlık şeması ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin güçlenmesi, bireyin özellikle kendisinin ve partnerinin eksiklik ve yetersizliklerine karşı daha düşük tolerans göstermesiyle ilişkili olabilir. Başarısızlık şemasına sahip bireylerin kendilerini yetersiz ve başarısız değerlendirme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Young vd., 2003). Buna ek olarak başarısızlığa tahammülsüzlüğün yüksek olması, ilişkide eleştirel değerlendirmeleri artırarak bireyin ilişkiyi daha olumsuz algılamasına yol açabilir. Benzer şekilde cezalandırılma şeması ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin başarısızlığa tahammülsüzlük düzeyi arttıkça güçlenmesi, hata ve eksikliklere karşı düşük toleransın ilişkide daha katı ve eleştirel bir iletişim örüntüsü oluşturabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, hem bireyin kendisine hem de partnerine yönelik yargılayıcı tutumlarını artırarak ilişkide kabul, anlayış ve duygusal güven duygularını zayıflatabilir.

4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların, Şema Kimyasının ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Tartışılması

4.5.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması

Erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, kusurluluk, bağımlılık/iç içe geçme, dayanıksızlık, başarısızlık, duyguları bastırma, karamsarlık, kendini feda, cezalandırıcılık şemalarının tamamında erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Şema alanları düzeyinde ele alındığında, kopukluk ve reddedilme alanına ait şemaların (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme ve kusurluluk) erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde zedelenmiş özerklik alanına ait iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık ve dayanıksızlık

şemalarının da erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aşırı uyarılma ve baskılama alanı kapsamında karamsarlık, duyguları bastırma ve cezalandırılma şemalarının; başkası yönelimlilik alanı kapsamında ise kendini feda şemasının erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Mevcut bulgular, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarla birlikte değerlendirildiğinde, literatürde ortak bir sonuca ulaşılamadığı görülmektedir. Bir kısım çalışma mevcut araştırma bulgularını desteklerken, bazı çalışmalar ise farklı ya da kısmen farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Nitekim bazı araştırmalar erkeklerin şema alanları düzeyinde daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Bu doğrultuda, erkeklerin özellikle kopukluk ve reddedilme ile başkası yönelimlilik şema alanlarında kadınlara kıyasla daha yüksek düzeylere sahip olduğu (Yiğit ve Çelik, 2016); benzer şekilde zedelenmiş otonomi, başkası yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar alanlarının tamamında erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı belirtilmektedir (Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012). Söz konusu bulgular, mevcut çalışmada erkeklerin çeşitli şema alanlarında daha yüksek puanlar elde etmesiyle benzerlik göstermektedir. Bazı çalışmalarda ise erkeklerin özellikle belirli şemalarda daha yüksek puanlar aldığına işaret eden çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin erkeklerin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk/utanç şemalarında daha yüksek puanlar aldığı (Kover vd., 2024); duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemaları ile birlikte duyguları bastırma ve cezalandırılma şemalarında da erkeklerin daha yüksek düzeylere sahip olduğu ifade edilmektedir (Kaya, 2010). Ayrıca duyguları bastırma şemasının erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren bulgular (Tunçel, 2019) ile duygusal yoksunluk, başarısızlık ve duyguları bastırma şemalarında erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığına yönelik sonuçlar da bu doğrultudadır (Yıldız ve Şarlak, 2022). Daha kapsamlı bir değerlendirmede ise erkek katılımcıların duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda ve cezalandırılma gibi çok sayıda şemada kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirtilmektedir (Demir, 2022). Bu sonuçlar, mevcut araştırmada erkeklerin birçok erken dönem uyum bozucu şemada daha yüksek puanlar almasına ilişkin bulgularla önemli ölçüde örtüşmektedir

Öte yandan literatürde, bazı şemalar açısından kadınların daha yüksek puanlar aldığına işaret eden bulgular da bulunmaktadır. Örneğin kendini feda şemasının kadınlarda daha yüksek olduğu (Kover vd., 2024); terk edilme ve başarısızlık şemalarında kadınların

daha yüksek puanlar aldığı (Camara ve Calvete, 2012) ve karamsarlık, dayanıksızlık, terk edilme, bağımlılık ve kendini feda şemalarında kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeylere sahip olduğu ifade edilmektedir (Güler ve Tuncay, 2021). Benzer şekilde bazı çalışmalar kadınların erken dönem uyum bozucu şemaların büyük bir kısmında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığını (Shorey, Anderson ve Stuart, 2012) ve özellikle duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarının kadınlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Irkörücü, 2016). Literatürde yer alan bu farklı sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre dağılımının araştırmadan araştırmaya değişebildiği görülmektedir. Bu durum, şemaların ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde yalnızca biyolojik cinsiyetin değil; bireyin yetiştiği kültürel çevrenin, toplumsal cinsiyet rollerinin, yaşam deneyimlerinin ve örneklem özelliklerinin de etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Şema kimyasının alt boyutları cinsiyete göre incelendiğinde; yalnızlık korkusu, kendinden verme, duygusal izolasyon ve yetersizlik puanlarının erkeklerde kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, erkeklerin romantik ilişkilerde bir yandan ilişkiyi kaybetmeye yönelik daha yoğun bir hassasiyet yaşarken, diğer yandan duygusal yakınlık kurma ve duygularını ifade etme konusunda daha fazla zorlanabildiklerini düşündürmektedir. Nitekim yalnızlık korkusu ve kendinden verme alt boyutları, bireyin terk edilmeye karşı daha duyarlı olmasını ve ilişkiyi sürdürebilmek adına kendini geri plana atma eğilimini yansıtırken; duygusal izolasyon ve yetersizlik alt boyutları, bireyin duygusal paylaşımda güçlük yaşamasına ve partneri karşısında kendisini daha eksik ya da yetersiz algılamasına işaret etmektedir. Bu çerçevede bulgular, erkeklerin romantik ilişkilerde hem ilişkiyi kaybetmeye yönelik hassasiyetlerinin hem de kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerinin daha belirgin olabileceğini düşündürmektedir.

Algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, elde edilen bulgular kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde algılanan romantik ilişki kalitesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Nitekim kadınların erkeklere göre daha yüksek ilişki doyumu bildirdiklerini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Çetin, 2023; Kaura ve Lohman, 2007; Sakallı-Uğurlu, 2003). Bununla birlikte, literatürde erkeklerin ilişki doyumu ya da algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur (Buğa, 2009; Gürsoy, 2026; Menşur, 2025; Sarı ve Owen, 2016; Sönmez, 2023). Öte yandan, bazı araştırmalarda ise

kadınlar ve erkekler arasında ilişki doyumu ya da algılanan romantik ilişki kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir (Durmaz Erdoğan, 2025; Günay, 2007; Hamamcı, 2005; Kılıçerslan, 2025; Kurdek, 2005; Sarıgül, 2024). Genel olarak değerlendirildiğinde, algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin literatürde ortak bir sonuca ulaşılamadığı görülmektedir. Mevcut araştırmada kadınların daha yüksek algılanan romantik ilişki kalitesine sahip olduğu belirlenmiş olsa da, farklı örneklemlerden elde edilen bulgular bu ilişkinin her zaman aynı yönde ortaya çıkmadığını göstermektedir. Bu durum, romantik ilişki kalitesinin yalnızca cinsiyet değişkeni ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu; bireysel özellikler, ilişki dinamikleri, ilişkinin süresi ve niteliği ile sosyokültürel koşullar gibi çeşitli etkenlerin de ilişki kalitesinin şekillenmesinde rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

4.5.2. Yaş Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması

Yaş değişkenine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema kimyasının bazı alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, 36 yaş ve üzeri bireylerin bu şemalara ilişkin puanlarının daha genç yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, şema kimyasının alt boyutlarından kendinden verme ve duygusal izolasyonun da yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ve bu alt boyutlarda da 36 yaş ve üzeri bireylerin daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yaş ilerledikçe bireylerin romantik ilişkilerde duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığına yönelik algılarının artabileceği ve ilişkiyi sürdürebilmek adına kendi ihtiyaçlarını geri plana atma eğilimlerinin güçlenebileceği söylenebilir. Özellikle kendini feda ve kendinden verme ile ilişkili bulgular, bireylerin zaman içinde ilişkilerde daha fazla sorumluluk üstlenmeleri ve uyumu korumaya yönelik davranışları daha fazla benimsemeleri ile açıklanabilir. Buna ek olarak, duygusal yoksunluk ve duygusal izolasyon puanlarının yaşla birlikte artması, bireylerin geçmiş ilişki deneyimlerinin etkisiyle duygusal ihtiyaçlarının karşılanacağına yönelik beklentilerinin zayıflaması ya da duygusal yakınlık kurma süreçlerinde daha temkinli ve mesafeli bir tutum geliştirmeleriyle ilişkili olabilir. Ayrıca bu durum, yaşla birlikte ilişkisel örüntülerin daha yerleşik hale gelmesi ve değişime karşı daha dirençli bir yapı kazanmasıyla da açıklanabilir.

Algılanan romantik ilişki kalitesinin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde**,** elde edilen bulgular yaş değişkeninin bu yapı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna göre, 18–25 yaş ve 26–35 yaş grubundaki bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin, 36 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin değerlendirmelerinde bir azalma olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu literatürde yer alan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Nitekim bazı çalışmalarda, daha ileri yaş gruplarında yer alan bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin daha genç yaş gruplarına kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir (Buğa, 2009; Eken, 2019). Bu doğrultuda, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin romantik ilişkilerden elde ettikleri doyumun azalabileceği ve ilişkiye yönelik değerlendirmelerinin daha olumsuz hale gelebileceği söylenebilir.

4.5.3. Eğitim Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması

Eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema kimyasının bazı alt boyutlarının eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bulgular, kendini feda şemasının eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ve lise mezunlarının bu şemada yüksek lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Benzer şekilde, şema kimyasının alt boyutlarından yalnızlık korkusu ve kendinden verme puanlarının hem lise hem de lisans mezunlarında, yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu; yetersizlik puanlarının ise lisans mezunlarında yüksek lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin ilişkilerde kendi ihtiyaçlarını geri plana atma eğilimlerinin, yalnız kalmaya yönelik kaygılarının ve kendilerine ilişkin yetersizlik algılarının azalma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Algılanan romantik ilişki kalitesinin eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Alan yazında yer alan çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Nitekim ilişki doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Eken, 2019; Hamamcı, 2005; Katırcıoğlu, 2023; Menşur, 2025). Benzer şekilde, geniş örneklemli bir meta-analiz çalışmasında da eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirtilmiştir (Jackson vd., 2014).

4.5.4. Çalışma Durumuna Göre Bulguların Tartışılması

Çalışma durumuna göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, erken dönem uyum bozucu şemalar içerisinde yalnızca yüksek standartlar şemasının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre çalışan bireylerin yüksek standartlar şema puanlarının çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, çalışma yaşamının bireylerde başarı odaklılık, performans beklentisi ve hata yapmaktan kaçınma yönündeki eğilimleri güçlendirmesiyle ilişkili olabilir. Nitekim çalışan bireyler, iş yaşamının beraberinde getirdiği sorumluluklar, performans değerlendirmeleri ve yeterlilik beklentileri nedeniyle hem mesleki hem de kişisel yaşamlarında kendilerine yönelik daha yüksek standartlar geliştirebilmektedirler.

4.5.5. Gelir Düzeyine Göre Bulguların Tartışılması

Gelir düzeyine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, bazı erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasının bazı alt boyutlarının gelir gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bulgular, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık ve başarısızlık şemalarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna göre, daha düşük gelir düzeyindeki bireylerin özellikle kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık ve başarısızlık şema puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık, duyguları bastırma şema puanlarının görece daha yüksek gelir düzeyindeki bireylerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Şema kimyasının alt boyutları incelendiğinde ise, kendinden verme ve yetersizlik puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir.

Güler ve Tuncay'ın (2021) çalışmasında da gelir düzeyi ile duygusal yoksunluk, kusurluluk, karamsarlık, bağımlılık, dayanıksızlık, terk edilme ve başarısızlık şemaları arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, düşük gelir düzeyinin bireylerde başarısızlık ve kusurluluk gibi olumsuz benlik algılarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ekonomik kaynakların sınırlı olması, bireylerin yaşamları üzerindeki kontrol algılarını ve yeterlilik duygularını etkileyerek olumsuz benlik algılarının güçlenmesine katkıda bulunabilir. Bunun yanı sıra, düşük gelir düzeyindeki bireylerin başkalarına daha fazla ihtiyaç duyduklarını hissetmeleri, bağımlılık eğilimlerinin artmasıyla ilişkili olabilir. Buna karşılık, görece daha yüksek gelir düzeyindeki bireylerde duyguları bastırma, kendinden verme ve yetersizlik puanlarının daha

yüksek olması; artan sorumluluklar, performans beklentileri ve başarı odaklı yaşam biçiminin bireylerin duygusal süreçlerini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

4.5.6. Romantik İlişki Türüne Göre Bulguların Tartışılması

Romantik ilişki türüne göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, erken dönem uyum bozucu şemalardan kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemaları ile şema kimyasının alt boyutlarından yalnızlık korkusu, duygusal izolasyon ve yetersizlik alt boyutlarının romantik ilişki türüne göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, flört grubundaki bireylerin kusurluluk, duyguları bastırma ve iç içe geçme/bağımlılık şema puanlarının evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, yalnızlık korkusu puanlarının flört grubunda hem evli hem de sevgili grubuna göre daha yüksek olduğu; duygusal izolasyon puanlarının ise flört grubunda evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yetersizlik puanlarının hem flört hem de nişanlı gruplarında, evli bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması açısından ise flört ve sevgili grubundaki bireylerin şema puanlarının nişanlı bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ilişkisel bağlılığın ve ilişkinin sürekliliğinin daha belirgin olduğu ilişki türlerinde bireylerin kendilerini ilişkileri içerisinde daha güvenli, yeterli ve duygusal açıdan daha dengeli hissedebildikleri düşünülebilir. Buna karşılık, flört ilişkisindeki bireylerin kusurluluk şeması ile yalnızlık korkusu ve yetersizlik alt boyutlarında daha yüksek puanlar alması, ilişkilerin görece daha belirsiz ve sonlanabilir yapıda olması nedeniyle bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerini artırarak ilişkide kendilerini daha yetersiz, değersiz, yalnız ve kolay reddedilebilir hissetmeleriyle ilişkili olabilir. Benzer şekilde, duyguları bastırma ve duygusal izolasyon puanlarının flört grubunda daha yüksek olması, bireylerin ilişkilerde duygusal yakınlık kurma ve kendilerini açık biçimde ifade etme konusunda daha temkinli davranabildiklerini düşündürmektedir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasına ilişkin bulgular ise flört ve sevgili ilişkisindeki bireylerin ilişkilerde daha bireysel hareket etmeleri, istek ve ihtiyaçlarının öncelikli karşılanmasını beklemeleri ve ilişkisel sorumluluklar karşısında daha düşük tolerans gösterebilmeleri ile ilişkili olabilir. Buna karşılık, nişanlılık gibi bağlılık ve sorumluluğun daha belirgin hale geldiği ilişki türlerinde bireylerin karşılıklı uyum ve ilişkisel sınırlar konusunda daha dengeli bir tutum geliştirebildikleri düşünülebilir.

Algılanan romantik ilişki kalitesi ilişki türlerine göre değerlendirildiğinde; ise evli, nişanlı ve sevgili gruplarındaki bireylerin puanlarının flört grubuna kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ilişki ciddiyeti ve ilişkideki bağlılık düzeyi arttıkça bireylerin ilişkilerini daha olumlu değerlendirebildiklerini düşündürmektedir. Özellikle evlilik ve nişanlılık gibi resmi bağ içeren ilişki türlerinde bireylerin ilişkisel güven, bağlılık ve süreklilik algılarının daha güçlü olmasının, ilişki doyumu ve algılanan ilişki kalitesini artırabileceği söylenebilir. Elde edilen bu bulgular literatürde yer alan araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir. Büyükşahin ve Hovardaoğlu'nun (2007) çalışmasında, sözlü, nişanlı ve evli bireylerin ilişki doyumları ile ilişkiye yaptıkları yatırım düzeylerinin flört ilişkisi yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Saraç, Hamamcı ve Güçray'ın (2015) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Araştırmada ilişki durumunu sözlü ya da nişanlı olarak tanımlayan öğrencilerin ilişki doyumu düzeylerinin, ilişkisini flört olarak tanımlayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Eken'in (2019) çalışması ile Yiğit ve Çelik'in (2016) araştırmalarında da, ilişki durumu sözlü, nişanlı ya da evli olan bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin flört ilişkisi yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

4.5.7. İlişki Süresine Göre Bulguların Tartışılması

İlişki süresine göre yapılan karşılaştırmalar incelendiğinde, erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve cezalandırılma şemaları ile şema kimyasının alt boyutlarından yalnızlık korkusu, kendinden verme, duygusal izolasyon ve yetersizlik boyutlarının ilişki süresine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, daha kısa süreli ilişkilere sahip bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema kimyasının bazı alt boyutlarında daha yüksek puanlar alma eğiliminde oldukları görülmektedir. Özellikle duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, başarısızlık ve yalnızlık korkusu gibi yapılar açısından elde edilen bulgular, ilişkinin ilk dönemlerinde bireylerin hem kendilerine hem de ilişkilerine yönelik daha fazla belirsizlik ve kaygı yaşayabildiklerini düşündürmektedir. Benzer şekilde, duygusal izolasyon, kendinden verme ve iç içe geçme/bağımlılık ile ilişkili bulgular da bireylerin ilişki henüz yeterince istikrar kazanmamışken duygusal yakınlık, güven ve bağlılık konularında

daha fazla güçlük yaşayabileceklerine işaret etmektedir. Buna karşılık, ilişki süresinin artmasıyla birlikte partnerler arasında güven duygusunun güçlenmesi, ilişkinin öngörülebilir hale gelmesi ve karşılıklı uyumun artması, bireylerin hem kendilerine hem de ilişkilerine yönelik daha dengeli değerlendirmeler yapmalarına katkı sağlayabilir.

Algılanan romantik ilişki kalitesinin ilişki süresine göre farklılaştığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, ilişki süresi arttıkça algılanan romantik ilişki kalitesinin de arttığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin zaman içerisinde ilişkilerinde güven, bağlılık ve duygusal uyum geliştirmelerinin ilişkiyi daha olumlu değerlendirmeleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde Kılıç'ın (2020) çalışmasında da, ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunun da arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, ilişki süresi ile ilişki doyumu ya da algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların literatürde tutarlı olmadığı görülmektedir. Nitekim Katırcıoğlu'nun (2023) araştırmasında ilişkinin ilk yıllarında bulunan bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin daha uzun süreli ilişkilerde bulunan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eken'in (2019) romantik ilişki içerisindeki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada ise ilişki süresi 2–5 yıl arasında olan bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin hem 1 yıl ve altındaki hem de 10 yıl ve üzerindeki ilişkilere sahip bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Gürsoy'un (2026) evli bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada evlilik süresi ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu; evlilik süresi arttıkça bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının azaldığı rapor edilmiştir. Buna karşılık, bazı araştırmalarda ilişki süresi ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır (Jackson vd., 2014; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Ayrıca geniş örneklemli bir meta-analiz çalışmasında, ilişki doyumunun zaman içerisindeki değişiminin doğrusal olmadığı; ilişkinin ilk yıllarında azalma gösterdiği, sonraki dönemlerde yeniden artabildiği ve ilerleyen yıllarda tekrar düşüş eğilimine girebildiği belirtilmiştir (Bühler, Krauss ve Orth, 2021). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ilişki doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesinin yalnızca ilişki süresiyle açıklanamayacağı; ilişkinin niteliği, partnerler arasındaki uyum, iletişim örüntüleri ve ilişki sürecinde karşılaşılan yaşam olayları gibi çeşitli faktörlerin de bu süreçte belirleyici rol oynayabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bununla birlikte şema kimyasına ilişkin bazı alt boyutların, erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, erken dönem yaşantılar doğrultusunda gelişen şemaların ve şema kimyasına ilişkin örüntülerin bireylerin romantik ilişkilerini algılama biçimleri üzerinde önemli bir role sahip olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, dayanıksızlık, kusurluluk, başarısızlık, duyguları bastırma, iç içe geçme/ bağımlılık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, kendini feda, cezalandırıcılık, onay arayıcılık ve yüksek standartlar şemalarının daha yüksek düzeyde görülmesinin, bireylerin romantik ilişkilerini daha olumsuz değerlendirmeleri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada şema kimyasına ilişkin alt boyutlar incelendiğinde, yalnızlık korkusu, kendinden verme, duygusal izolasyon, yetersizlik ve başarısızlığa tahammülsüzlük ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiş, buna karşın duygu talebi ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna göre bireyin ilişkide yalnız kalma korkusunun artması, kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak ilişkiyi sürdürmeye çalışması, duygusal olarak geri çekilmesi, kendisini yetersiz algılaması ya da ilişkide ortaya çıkan sorunlara karşı düşük tolerans göstermesi; romantik ilişkiyi daha olumsuz değerlendirmesiyle ilişkili görünmektedir.

Araştırmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasına ilişkin alt boyutlar arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Yalnızlık korkusu, kendinden verme, duygu talebi, duygusal izolasyon, yetersizlik ve başarısızlığa tahammülsüzlük değişkenlerinin birçok erken dönem uyum bozucu şema ile pozitif yönde ilişkili olması; bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri işlevsel olmayan şemaların romantik ilişkilerde belirli kişilerarası örüntüler biçiminde yeniden ortaya çıkabildiğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda bireyin romantik ilişkilerde geliştirdiği çekim örüntülerinin, yalnızca mevcut ilişki özellikleriyle değil, geçmiş yaşantılardan taşınan şematik yapılarla da ilişkili olduğu söylenebilir.

Moderasyon analizleri sonucunda şema kimyasına ilişkin bazı alt boyutların, erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici rol üstlendiği belirlenmiştir. Özellikle kendinden verme, yalnızlık korkusu ve başarısızlığa tahammülsüzlük değişkenlerinin artmasıyla birlikte, bazı erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin güçlendiği görülmüştür.

Demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, bazı erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasına ilişkin alt boyutların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, romantik ilişki türü ve ilişki süresine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Erkeklerin kadınlara kıyasla erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasına ilişkin bazı alt boyutlarda daha yüksek puanlar aldığı; buna karşın kadınların algılanan romantik ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşın ilerlemesiyle birlikte bazı erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasına ilişkin örüntülerin daha belirgin hale geldiği, buna karşılık algılanan romantik ilişki kalitesinin azalma eğilimi gösterdiği saptanmıştır. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bazı erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasına ilişkin alt boyut puanlarının azaldığı görülmüştür. Bunun yanı sıra romantik ilişki türü ve ilişki süresine göre yapılan karşılaştırmalarda, evli, nişanlı veya sevgili bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının flört grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek olduğu; ilişki süresi arttıkça ise algılanan romantik ilişki kalitesinin artış gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema kimyasının romantik ilişkilerin niteliği üzerinde önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde tekrar eden olumsuz örüntülerin anlaşılmasında şema terapi yaklaşımının önemli bir kuramsal çerçeve sunduğu düşünülmektedir. Araştırmanın, erken dönem yaşantıların yetişkinlik romantik ilişkileri üzerindeki etkisini açıklamaya katkı sağladığı; ayrıca şema kimyası kavramının romantik ilişkiler bağlamında daha görünür hale gelmesine destek sunduğu değerlendirilmektedir.

Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Şema kimyası kavramına ilişkin literatürde sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Bu nedenle şema kimyasını ele alan araştırmaların arttırılması ve farklı örneklem grupları üzerinde incelenmesi önerilmektedir.

- Bu araştırma kesitsel bir desende yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda boylamsal çalışmalar gerçekleştirilerek erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema kimyasının romantik ilişkiler üzerindeki etkisinin zaman içerisindeki değişimi incelenebilir.
- Araştırma verileri öz bildirim ölçekleri aracılığıyla elde edilmiştir. Bu durum sosyal beğenirlik eğilimi gibi bazı sınırlılıklar doğurabilmektedir. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda nitel görüşmeler, klinik gözlemler ve karma yöntem gibi farklı veri toplama tekniklerinden yararlanılması önerilmektedir.
- Şema terapi yaklaşımı temel alınarak geliştirilecek psikoeğitim programlarının, bireylerin romantik ilişkilerindeki işlevsel olmayan örüntüleri fark etmelerine ve daha sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Klinik uygulamalarda romantik ilişki sorunlarıyla çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, bireylerin yalnızca mevcut ilişki problemlerine değil; erken dönem uyum bozucu şemalarına ve şema kimyasına ilişkin örüntülerine de odaklanmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Adams, J. M. ve Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177. https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1177

Akkol, S. (2017). *The effects of early maladaptive schemas on partners' marital satisfaction: The mediating roles of schema coping styles and perceived partner responsiveness* [Master's thesis]. Middle East Technical University.

Altun, G. (2015). *Evli bireylerde evlilik doyumu ile bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Anderson, J. W. (2016). Sternberg's Triangular Theory of Love. *Encyclopedia of Family Studies*, 1-3.

Antill, J. K. (1983). Sex role complementarity versus similarity in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 145-155. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.145

Aron, E. N. ve Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships*, 3(1), 45-58. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00103.x

Arriaga, X. B. ve Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190-1203. https://doi.org/10.1177/0146167201279011

Aslan Cevheroğlu, B. ve Say, G. (2021). Yalnızlıkla ilişkili değişkenler: Şema alanları, bağlanma ve aşka ilişkin tutumlar. *Nesne*, 9(19), 83-98. https://doi.org/10.7816/nesne-09-19-07

Ata, M. (2025). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide mizahın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Altınbaş Üniversitesi.

Ateş, M. ve Arkar, H. (2021). The effects of early maladaptive schemas on adulthood relationship satisfaction. *Neuropsychiatric Investigation*, 59(4), 108-113. https://doi.org/10.14812/cuefd.935734

Baumeister, R. F. ve Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 49-67. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0301_3

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. https://doi.org/10.1177/0272431691111004

Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Biçer, R. (2023). *The effect of parenting style and emotional needs on partner preference: Examination from the schema therapy model* [Master's thesis]. İzmir University of Economics.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss* (2. Baskı). Basic Books.

Bricker, D. C. ve Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Schema Therapy Institute*, 1-24.

Bozgeyik, B. (2019). *Öğretmenlerin erken dönem uyumsuz şemalarının, kişilerarası ilişki tarzları ve yalnızlıkları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

Buğa, D. (2009).*Yakın ilişkilerde istikrar: Bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Bühler, J. L., Krauss, S. ve Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012-1053. https://doi.org/10.1037/bul0000342

Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazi iliskisel değişimleri yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi* , 22(59), 69-86.

Camara, M. ve Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressfulevents on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 58-68. https://doi.org/10.1007/s10862-011-9261-6

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G. ve Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 14-31. https://doi.org/10.1037/a0019714

Canevello, A. ve Crocker, J. (2010). Creating good relationships: Responsiveness, relationship quality, and interpersonal goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 78-106. https://doi.org/10.1037/a0018186

Carlson, R. G., Wheeler, N. J., Liu, X. ve Carroll, N. (2025). A latent profile analysis of relationship satisfaction and self-regulation among low-income participants who attended relationship education with a partner. *Family Process*, 64(1), e13051. https://doi.org/10.1111/famp.13051

Chay, S. F., Zarei, E. ve Pour, F. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.

Clark, M. S. ve Lemay, E. P., Jr. (2010). Close relationships. S. T. Fiske, D. T. Gilbert ve G. Lindzey (Ed.), *Handbook of social psychology* (5. Baskı, s. 898-940) içinde. John Wiley ve Sons.

Clifton, J. A. (1995). *The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships* [Doctoral dissertation]. University of Georgia.

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001

Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631-652. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459

Çetin, N. (2023). *Beliren yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile çocukluk çağı travmalarının romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi.

Çiftçi, E. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun ve ilişki bağlanımının rolü: Aracı ve durumsal aracı model önerileri* [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.

Demir, D. (2022). *18 yaş ve üzeri bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3

Doğmazer, S. (2022). *Erken dönem uyumsuz şemaların, kişilerarası ilişki tarzları ve evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Dumitrescu, D. ve Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive ve Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63-76.

Durmaz Erdoğan, E. (2025). *Sosyal medya kıskançlığı ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.

Eftekhari, A., Hejazi, M. ve Yazdani, K. (2018). Predicting marital satisfaction through early maladaptive schemas and communication styles of couples. *International Journal of Psychology (IPA)*, 12(2), 118-146.

Eken, E. ve Çankaya, Z. C. (2022). The relationship between early maladaptive schemas and psychological tendencies associated with the romantic relationships in university students: an investigation through the schema therapy model. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51(1), 689-717.

Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.

Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (1. Baskı). W.W. Norton ve Company.

Esmaili, S. S., Mohammadi, A. Z. ve Hakami, M. (2016). Predicting marital satisfaction on the basis of early maladaptive schema in married women, Tehran, Iran. *International Journal of Medical Research ve Health Sciences*, 5(6), 262-270.

Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H. ve Bradbury, T. (2015). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 221-235. https://doi.org/10.1111/jmft.12073

Faraji, H. ve Özen, Z. D. (2022). The relationship between early maladaptive schemas, separation anxiety and emerging adult individuation level. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(17), 51-79. https://doi.org/10.54709/iisbf.1176829

Fernando, S. K., Quinlan, E. ve Paparo, J. (2024). Childhood emotional maltreatment and romantic relationship satisfaction: the mediating role of early maladaptive schemas. *Clinical Psychologis*t, 28(3), 317-330. https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2415953

Finck, H. T. (1987). *Romantic love and personal beauty: Their development, causal relations, historic and national peculiarities* (1. Baskı). Macmillan and Co.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. ve Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. https://doi.org/10.1177/0146167200265007

Flora. J. ve Segrin. C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 811-825. https://doi.org/10.1177/0265407500176006

Furman, W. ve Wehner, E. A. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1997(78), 21-36. https://doi.org/10.1002/cd.23219977804

Galliher, R. V., Rostosky, S. S., Welsh, D. P. ve Kawaguchi, M. C. (1999). Power and psychological well-being in late adolescent romantic relationships. *Sex Roles*, 40(9), 689–710. http://doi.org/10.1023/A:1018804617443

Gay, L. E., Harding, H. G., Jackson, J. L., Burns, E. E. ve Baker, B. D. (2013). Attachment style and early maladaptive schemas as mediators of the relationship between childhood emotional abuse and intimate partner violence. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*, 22(4), 408-424. https://doi.org/10.1080/10926771.2013.775982

Gomes, L. E. S. ve Sá, L. G. C. D. (2021). Which are the relationships between early maladaptive schemas, social skills and marital satisfaction?. *Pensando Familias*, 25(2), 65-80.

Gray-Little, B. ve Burks, N. (1983). Power and satisfaction in marriage: A review and critique. *Psychological Bulletin*, 93(3), 513-538.

Güler, K. (2023). *Aşk Yeniden* (1. Baskı). Nemesis Kitap.

Güler, K. ve Tuncay, M. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(4), 1385-1405. https://doi.org/10.47525/ulasbid.1012088

Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Gürsoy, E. Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Gürsoy, M. (2026). *Evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi].Yıldız Teknik Üniversitesi.

Halamová, J. (2026). Feeling loved versus being loving: perceived partner behavior predicts relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 17, 1773641. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1773641

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 33(4), 313-328. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313

Hassebrauck, M. ve Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9(3), 253-270. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00017

Hatfield, E. ve Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9(4), 383-410. https://doi.org/10.1016/S0140-1971(86)80043-4

Heller, P. E. ve Wood, B. (1998). The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 273-288.

Hendrix, H. (2019). *Getting the love you want: A guide for couples*. New York: St. Martins Griffin.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. https://doi.org/10.2307/352430

Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. https://doi.org/10.1177/0265407506070471

Humphreys, T. P., Wood, L. M., ve Parker, J. D. A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43–47. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.002

Impett, E. A., Gable, S. L. ve Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: the costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327-344. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.327

Irkörücü, A. (2016). Gender difference in early maladaptive schemas. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 103-119.

İşmar, Z. ve Güler, K. (2021). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 14(86), 313-326.

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. ve Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129. https://doi.org/10.1111/jomf.12077

Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M. ve Azizlerli, N. (2021). *İlişkiler Başlatmak, Sürdürmek Bitirmek.* (8. Baskı). Psikonet Yayınları.

Karasar, N. (2024). *Bilimsel Araştırma Yöntemi. Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (39. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Katırcıoğlu, T. D. (2023). *Eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Kaura, S. A. ve Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of Family Violence*, 22(6), 367-381. https://doi.org/10.1007/s10896-007-9092-0

Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Kebritchi, A. ve Mohammadkhani, S. (2016). The role of marital burnout and early maladaptive schemas in marital satisfaction between young couples. *International Journal of Medical Research ve Health Sciences*, 5(12), 239-246.

Khajouei Nia, M., Ghiasi, M., Izadi, S. ve Sarami Forooshani, G. (2014). Study early maladaptive schemas as predictors of marital dissatisfaction in India and Iran-Role of conditional schemas as a mediator and moderator. *Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11), 590-597.

Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.

Kılıçerslan, M. (2025). *Öğretmenlerin bağlanma stilleri, algılanan romantik ilişki kalitesi ve fedakârlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

Kover, L., Szollosi, G. J., Frecska, E., Bugan, A., Berecz, R. ve Egerhazi, A. (2024). The association between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-10.

Körük, S. ve Özabacı, N. (2020). Fate or Schema Chemistry? Which one does bring and hold mates together?. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(11), 17-42.

Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 68-84. https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00006.x

Kütükde, R. (2024). *Yetişkin bireylerde aleksitimi ve erken dönem uyum bozucu şemaların karşılaştırmalı olarak incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.

Larzelere, R. E. ve Huston, T. L. (1980). The dyadic trust scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 595-604. https://doi.org/10.2307/351903

Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. ve Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74(5), 1238-1251. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238

Lucas, T. W., Wendorf, C. A., Imamoglu, E. O., Shen, J., Parkhill, M. R., Weisfeld, C. C. ve Weisfeld, G. E. (2004). Marital satisfaction in four cultures as a function of homogamy, male dominance and female attractiveness. *Sexualities, Evolution ve Gender*, 6(2-3), 97-130. http://dx.doi.org/10.1080/14616660412331327518

Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K. ve Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1068-1089. https://doi.org/10.1177/0192513X211010206

Martin, R. ve Young, J. (2010). Schema therapy. K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3. Baskı, s. 317-346) içinde.

McDermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction* [Doctoral dissertation]. Rowan University.

McDonald, K. C. (2007). Child abuse: Approach and management. *American Family Physician,* 75(2), 221–228.

Menşur, Y. (2025). *Kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Istanbul Gedik Üniversitesi.

Morry, M. M. (2005). Relationship satisfaction as a predictor of similarity ratings: A test of the attraction-similarity hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 561-584. https://doi.org/10.1177/0265407505054524

Morry, M. M., Reich, T. ve Kito, M. (2010). How do I see you relative to myself? Relationship quality as a predictor of self-and partner-enhancement within cross-sex friendships, dating relationships, and marriages. *The Journal of Social Psychology*, 150(4), 369-392. https://doi.org/10.1080/00224540903365471

Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31-37.

Mund, M. ve Johnson, M. D. (2021). Lonely me, lonely you: Loneliness and the longitudinal course of relationship satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 22*, 575–597. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, 13(6), 405-413.

Müezzin, E. E., Çetin, N. ve Yüksel, M. M. (2024). Beliren yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile çocukluk çağı travmalarının romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 171-187.

Neff, K. D. ve Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves?. *Sex Roles*, 47(9), 403-417. https://doi.org/10.1023/A:1021692109040

Nuryüz, Ö. (2021). *Erken dönem uyum bozucu şema alanları ile aleksitimi ilişkisinde duygusal şemalar ve şema kaçınmasının aracı rolü* [Doktora tezi]. Doğuş Üniversitesi.

Özbaş, A. A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ele erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*,1, 81-89.

Özdemir, P. ve Özen, C. S. (2025). Are the schemas worsening the situation? Perceived sacrifice harmfulness and early maladaptive schemas among married individuals. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2), 47-63.

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology,* 92(3), 434–457. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434

Peele, S. ve Brodsky, A. (1975). *Love and addiction* (1. Baskı). Taplinger Publishing Company.

Pehlivanlı, E. ve İkizer, G. (2020). Kırsal ya da kentsel bölgelerde evlilik: Evlilik doyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 361-395.

Pilkington, P. D., Bishop, A. ve Younan, R. (2021). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 28(3), 569-584.

Rafaeli, E., Bernstein, D. ve Young, J. (2013). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler* (1.Baskı). (M. Şaşıoğlu, Çev.). Psikonet Yayınları.

Reis, H. T., Clark, M. S. ve Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. D. J. Mashek ve A. P. Aron (Ed.), *Handbook of closeness and intimacy* (s. 211-236) içinde. Lawrence Erlbaum Associates.

Reis, H. T. ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (1.Baskı, s. 367-389) içinde. John Wiley ve Sons.

Rempel, J. K., Holmes, J. G. ve Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95-112. https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95

Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273. https://doi.org/10.1037/h0029841

Rubin, Z. (1974). Liking to oving: Patterns of attraction in dating relationship. T.L. Huston (Ed.), *Foundations of Interpersonal Attraction* (1. baskı, s. 383-400) içinde. Academic Press.

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. https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4

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. doi: 10.1037/0022-3514.45.1.101

Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L. ve Bodenmann, G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *Plos One*, 15(4), 1-23. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231133

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222. https://doi.org/10.2307/584323

Sağkal, A. S. ve Özdemir, Y. (2018). Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 22-40. Doi: 10.21764/maeuefd.329888

Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantik relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303. Doi: 10.1080/00223980309600615

Salimoğlu, K. B. (2022). *Şema kimyasının eş seçimindeki rolü ve şema kimyası ölçeğinin geliştirilmesi: karma yöntemler çalışması* [Doktora tezi]. Osman Gazi Üniversitesi.

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.

Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M. ve Joukamaa, M. I. (2015). Alexithymia and early maladaptive schemas in chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(4), 428-437.

Sarı, T. ve Owen, FK (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlayıcı boyutların ilişkilerinin üzerindeki yordayıcı rolü inceleniyor. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.

Sarıgül, İ. (2024). *Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ve eş-bağımlılık* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Sciangula, A. ve Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: How I see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology,* 149(2), 143–158. https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.143-158

Shaver, P. ve Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105-124.

Shorey, R. C., Anderson, S. E. ve Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance Use ve Misuse*, 47(1), 108-116. DOI: 10.3109/10826084.2011.629706

Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E. ve Stevens, B. A. (2015). *Schema therapy with couples: A practitioner's guide to healing relationships*. John Wiley ve Sons.

Simpson, J. A. (2007). Psychological foundations of trust. *Current Directions in Psychological Science,* 16(5), 264-268. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00517.x

Snyder, M., Berscheid, E. ve Omoto, A. M. (1989). Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. *Review of Personality and Social Psychology*, 10, 63-91.

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.

Soysal, E. (2017). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması* [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Sönmez, C. R. (2023). *Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Sprecher, S. ve Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857–877.

Stanley, S. M. ve Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 595-608. https://doi.org/10.2307/353245

Stanley, S. M., Rhoades, G. K. ve Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory ve Review*, 2(4), 243-257. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

Sternberg, R. J. ve Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 312–329. https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.2.312

Stevens, B. A. ve Roediger, E. (2016). *Breaking negative relationship patterns: A schema therapy self-help and support book* (1. Baskı). John Wiley ve Sons.

Stiles, O. E. (2004). *Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships* [Doctoral dissertation]. Alliant International University.

Sumer, N. ve Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11(3), 355-371. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00087.x

Sungur, M. Z. (2017). *Aşk Evlilik Sadakatsizlik, Şeytan Üçgeni.* (44. Baskı). Büyükada Yayıncılık.

Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Iesazadeh, N. ve Esmaeili, M. (2016). Marital satisfaction through the lens of Iranian women: a qualitative study. *The Pan African Medical Journal*, 25, 208-215. Doi: 10.11604/pamj.2016.25.208.9769

Tunçel, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.

Tunçel, T. (2019). *Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, şema sürdürücü başa çıkma davranışları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Üzerek, İ. ve Şarlak, D. (2022). Evli bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve sorun çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(4), 1067-1083. https://doi.org/10.33417/tsh.1019169

Yıldız, A. D. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-96.

Yıldız, Ç. ve Şarlak, D. (2022). Erken dönem uyumsuz şemaları ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 562-581. https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.977

Yılmazörnek, Z. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati düzeyine etkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.

Young, J. ve Gluhoski, V. (1997). A schema Focused Perspective on Satisfaction in Close Relationships. R. J. Sternberg ve M. Hojjat (Ed.), *Satisfaction in Close Relationship* (1.Baskı, s. 356-385) içinde. The Guilford Press.

Young, J.E. ve Klosko, J.S. (2020). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (20. Baskı). (S. Kohen. ve D. Güler, Çev.). Psikonet Yayınları.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide* (1. Baskı). Guilford Press.

Young, J. E. ve Lindemann, M. D. (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6(1), 11-23.

Wei, M., Russell, D. W. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602

Weingarten, K. (1991). The discourses of intimacy: Adding a social constructionist and feminist view. *Family Process*, 30(3), 285-305. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1991.00285.x

Williamson, H. C., Nguyen, T. T., Rothman, K. ve Doss, B. D. (2020). A comparison of low-income versus higher-income individuals seeking an online relationship intervention. *Family Process*, 59(4), 1434-1446. https://doi.org/10.1111/famp.12503

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Doç. Dr. Kahraman Güler'in danışmanlığında psikolog Cansu Kılıç Başkan tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kimyası ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemektir.
Araştırma yalnızca hâlihazırda romantik ilişkisi bulunan (sevgili, flört, evli veya nişanlı) yetişkin bireylerle yürütülmektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmeyecektir. Toplanan tüm veriler anonim olarak ve yalnızca bilimsel amaçlarla değerlendirilecek, üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Katılımcılar istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakkına sahiptir. Formun doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

Lütfen aşağıdaki seçeneği işaretleyerek gönüllü onayınızı belirtiniz:
☐ "Yukarıdaki açıklamayı okudum, anladım ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum."

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

3. Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul ☐Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

4. Çalışma durumunuz:

☐ Öğrenci ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor ☐ Emekli

5. Aylık gelir düzeyiniz:

☐ Asgari ücret ve altı ☐ Asgari ücret üzeri ve 50.000 tl arası ☐ 50.000 tl üzeri- 100.000 tl arası ☐100.000 tl üzeri

6. Şu an içinde bulunduğunuz romantik ilişkinin türü:

☐Evli ☐ Nişanlı ☐Sevgili ☐Flört

7. İlişkinizin süresi (Evliyseniz romantik ilişkinin başından itibaren hesaplayınız)

☐ 0-6 ay ☐ 7-18 ay ☐ 19-72 ay ☐ 72 ay üstü

Ek 3: Young Şema Ölçeği

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

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni 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, yaşıtlarım 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, önemsediğimi 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 hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımın beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlışı birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.

65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararıma olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim. 71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgüler 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.

Referans: Karaosmanoğlu, H.A., Köse, B., Aytaç, M., ve Küçükseymen Armağan, Z. C. (2024). A new model for basic needs: Comparison of the second order factorial structures of Young schema questionnaire and its relationship with symptoms of psychopathology. *Current Psychology*.
https://doi.org/10.1007/s12144-024-06157-4

Ek 4: Şema Kimyası Ölçeği (ŞKÖ)

Ölçekte yer alan ifadeleri dikkatlice okuyun. Bu ifadelerin sizin için ne kadar doğru olduğuna karar verip bu açıklamanın altında yer alan derecelendirmeye göre cevabınızı sorunun başındaki boşluğa yazın. İfadelerin sizin için doğruluğuna karar verirken eşinizle ilişkinizin başlangıcından bugüne kadar ki sürecini dikkate alın.

1	Tamamen yanlış
2	Büyük ölçüde yanlış
3	Tanımlıyor ama tam değil
4	Orta derecede doğru
5	Büyük ölçüde doğru
6	Oldukça iyi tanımlıyor
7	Mükemmel şekilde tanımlıyor

	ÖLÇEK MADDESİ	
1)	Ben eşime karşı daha ilgiliyken, eşimin sosyal ilişkilerini öncelemesi aramızda tartışma konusu oluyor.	
2)	İlişkimizde kendimi kovalayan, eşimi ise kaçan kişi olarak görüyorum.	
3)	Ben ilişkimizin zarar görmemesi için yoğun bir çaba sarfederken eşimin kolayca vazgeçtiğini hissettiğim oluyor.	
4)	Ben eşime karşı daha yakın olmaya çalıştıkça o duygusal paylaşımdan kaçıyor.	
5)	Eşime karşı fedakârlık göstermezsem ilişkimizin sonlanabileceğini düşünüyorum.	
6)	İlişkimizin bozulmaması için kendi istek ve arzularımı ikinci plana atmak zorunda kalıyorum.	
7)	İlişkimizde çatışma çıkmaması için bazı konularda eşime uyum göstermek için kendimi zorluyorum.	
8)	Sürekli olarak eşimin vereceği tepkilere göre kendimi ayarlamak zorunda hissediyorum.	
9)	Eşim sırf laf etmesin diye bazı davranışlarımı yapmamaya özen gösteriyorum.	
10)	Eşimin vereceği aşırı tepkileri düşündüğümde doğru da olsa olumsuz düşüncelerimi eşimle paylaşamıyorum.	
11)	Eşim bazen o kadar boğucu davranıyor ki kendime zaman ayıramıyorum.	
12)	Haklı olduğumu düşündüğüm zaman bile kırılmasın diyerek eşimden özür dilediğim olmuştur.	
13)	Eşimin beni sahiplendiğini ve kolladığını özellikle görmek istiyorum.	
14)	Sık sık eşimden beni sevdiğini söylemesini bekliyorum.	
15)	Eşimin önemli konularda isteklerimi onaylamasını bekleyen bir yanım var.	
16)	Karşılaştığım zorluklarla mücadele edebilmek için eşimin bana fikir vermesini bekleyen bir yanım var.	
17)	Eşim sürekli olarak kendisine karşı açık olmadığımdan şikâyet ediyor.	

18)	Günlük hayatta yaşadıklarımı paylaşmamam konusunda eşim sürekli yakınıyor.	
19)	Eşim kendisine yeterli duygusal destek sunamadığımdan şikâyet ediyor.	
20)	Eşim ilişkimizde sürekli olarak iletişim içinde olmayı isterken ben biraz daha izole olmayı tercih ediyorum.	
21)	Olumlu duygularımı eşim talep ediyor olmasına rağmen onunla rahatça paylaşamıyorum.	
22)	Eşimin planlı tutumuna karşı benim plansız oluşum bana kendimi yetersiz hissettiriyor.	
23)	Eşimin becerikli ve sorun çözen yapısına karşın bazı kusurlu yanlarım nedeniyle evliliğe uygun olmadığımı düşündüğüm zamanlar oluyor.	
24)	Eşimle kendimi kıyasladığımda kendimi daha sıradan buluyorum.	
25)	Eşimin becerikli yanlarını ve farklı fikirlerini gördükçe kendimi daha yetersiz hissediyorum.	
26)	Eşimin daha hızlı ve dikkatli olmasını istediğim hususları ağırdan alması beni çok rahatsız ediyor.	
27)	Eşimin bazı sorumluluklarını benim zorlamamla yerine getirdiğini hissettiğimde öfkeleniyorum.	
28)	Gündelik bazı işleri yerine getirme açısından eşimin yetersiz kalması beni öfkelendiriyor.	
29)	Eşimin sorumluluklarını yerine getirmesi bakımından dağınık davranması aramızda tartışma konusu oluyor.	
30)	Sorumluluklar açısından bazen kendimi bir eşten daha çok eşimin ebeveyni gibi hissettiğim oluyor.	
31)	Eşimin sorumlulukları konusunda vurdumduymaz oluşunun ilişkimize zarar verdiğini düşünüyorum.	
32)	Eşim sorumluluklarını yerine getirmedikçe ben daha çok plan yapmak zorunda kalıyorum.	

Ek 5: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen şu anki partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadede yalnızca **tek bir sayıyı** daire içine alınız.

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

5. İlişkiniz ne kadar tutkulu?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

6. İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

ÖZ GEÇMİŞ

Cansu KILIÇ BAŞKAN, lisans eğitimini Beykent Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlamış ve 2024 yılında yüksek onur derecesiyle bölüm birincisi olarak mezun olmuştur. Lisans eğitimi süresince psikoloji alanının farklı uygulama alanlarına ilgi duymuş; çeşitli hastane, danışmanlık merkezi ve eğitim kurumlarında gerçekleştirdiği stajlar aracılığıyla mesleki bilgi ve deneyim kazanmıştır.

2025 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na başlamış, yüksek lisans eğitimini 2026 yılında başarıyla tamamlamıştır. Bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi başta olmak üzere çeşitli psikoterapi eğitimleri almış olup bilimsel ve uygulamalı çalışmalarla mesleki gelişimini sürdürmektedir.