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

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, DENGELİ BÜTÜNLEŞME-AYRIŞMA VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BERNA GÖKÇE SUCU

İSTANBUL – 2025

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

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, DENGELİ BÜTÜNLEŞME-AYRIŞMA VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BERNA GÖKÇE SUCU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi RUKİYE KÖROĞLU

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Berna Gökçe Sucu tarafından hazırlanan "Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 18.06.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	……
Üye	
Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ	..……

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

…….

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun 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.

BERNA GÖKÇE SUCU

18.06.2025

ÖN SÖZ

Terapist olma yolculuğumda yalnızca bilgi değil; dirayetli, sabırlı ve inançlı olmayı da öğrendim. Yüksek lisans sürecim boyunca kimi zaman kendime, kimi zaman yola, kimi zaman da geleceğe dair sorularla baş başa kaldım. Ama ne mutlu ki her sorunun içinde kıymetli bir öğrenme, her zorlanmanın içinde beni büyüten bir kıvılcım vardı. Bu tez, yalnızca akademik bir çalışmanın ürünü değil; aynı zamanda içsel bir dönüşümün, umutsuzlukla cesaretin, yalnızlıkla dayanışmanın iç içe geçtiği bir sürecin izidir.

Bugüne kadar yollarımızın kesiştiği tüm hocalarıma; bilginin yalnızca aktarılmadığını, aynı zamanda paylaşıldığını ve yaşandığını gösterdikleri için teşekkür ederim. Tez sürecime katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu'na ayrıca teşekkür ederim.

Hayat yolculuğumun her döneminde varlıklarıyla güç bulduğum aileme… Sessizce ama kararlılıkla yanımda yürüyen sevgili annem, babam ve ablama; umutsuz anlarımda yanımda duran, desteklerini esirgemeyen, yükümü hafifleten tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Ve aynı yolda yürümenin bana umut verdiği, adını özellikle anmak istediğim Sıla Feyzioğlu'na, umutsuzlukla sınandığım anlarda içimdeki gücü bana tekrar tekrar hatırlattığı için teşekkür ederim. Her birinizin desteği göğsümde taşıdığım görünmez bir zırh gibiydi.

Teşekkürlerimin en anlamlısını, bugünü ve bu imkânları mümkün kılan Mustafa Kemal Atatürk'e sunuyorum. Bugün bir kadın olarak kendimi gerçekleştirme yolunda kararlılıkla ilerleyebiliyorsam bu onun yaktığı meşalenin aydınlığı sayesindedir. Onun izinde yürüyen binlerce gençten biri olmanın onurunu taşıyorum.

Son olarak bu süreçte düşsem de kalktığım, bazen sadece durduğum ama asla vazgeçmediğim için kendime teşekkür ediyorum. Bu yolculuk henüz bitmedi, bitmeyecek. İçimde taşıdığım inançla, bazen tökezleyerek ama her zaman yeniden kalkarak yürümeye devam edeceğim. Çünkü içimde hâlâ inanan bir ses var.

BERNA GÖKÇE SUCU

18.06.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
ABSTRACT ..... **viii**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE **4**
1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Terapi 4
1.1.1. Şema Tanımı 4
1.1.2. Şema Terapi 4
1.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar 4
1.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri 5
1.1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri 6
1.1.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Şema Boyutları 7
1.1.6.1. Alan 1: Reddedilme ve Kopukluk 7
1.1.6.1.1. Terk Edilme ve İstikrarsızlık Şeması 8
1.1.6.1.2. Güvensizlik ve Kötüye Kullanılma Şeması 8
1.1.6.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması 8
1.1.6.1.4. Kusurluluk ve Utanç Şeması 8
1.1.6.1.5. Sosyal İzolasyon ve Yabancılaşma Şeması 8
1.1.6.2. Alan 2: Zedelenmiş Otonomi 9
1.1.6.2.1. Bağımlılık ve Yetersizlik Şeması 9
1.1.6.2.2. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması 9
1.1.6.2.3. İç İçe Geçme ve Gelişmemiş Benlik Şeması 9
1.1.6.2.4. Başarısızlık Şeması 10
1.1.6.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar 10
1.1.6.3.1. Haklılık ve Ayrıcalıklılık Şeması 10
1.1.6.3.2. Yetersiz Özdenetim Şeması 11
1.1.6.4. Alan 4: Diğeri Yönelimlilik 11
1.1.6.4.1. Boyun Eğicilik Şeması 11
1.1.6.4.2. Kendini Feda Şeması 12
1.1.6.4.3. Onay/Kabul Arayıcılık Şeması 12

1.1.6.5. Alan 5: Aşırı Uyarılma ve Baskılama 12
1.1.6.5.1. Karamsarlık Şeması 13
1.1.6.5.2. Duyguları Baskılama Şeması 13
1.1.6.5.3. Yüksek Standartlar Şeması 13
1.1.6.5.4. Cezalandırıcılık Şeması 13
1.2. Dengeli Bütünleşme Ayrışma Modeli 14
1.3. İlişki İstikrarı 16
1.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı 17
1.3.2. Yatırım Modeli 19
1.3.3. Üçlü Bağlılık Modeli 21
1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Arasındaki İlişki 23
1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişki 24
1.6. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişki 25
BÖLÜM 2: YÖNTEM 28
2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 28
2.2. Veri Toplama Araçları 28
2.2.1. Demografik Bilgi Formu 28
2.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 28
2.2.3. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği 29
2.2.4. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) 30
BÖLÜM 3: BULGULAR 32
3.1 Örneklemin Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular 32
3.2. İlişki Doyumunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 32
3.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 35
3.3.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 35
3.3.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 37
3.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 40

3.4.1. Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 40
3.4.2. Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 42
3.4.3. Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 43
3.4.4. Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular45
3.4.5. Zedelenmiş Sınırlar Şeması ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular . 46
3.5. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler 47
3.5.1. İlişkililik Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular..... 47
3.5.2 Özgelişim/Kendileşme Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 47
3.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Dengeli Bütünleşme-Ayrışmayı Yordamasına Yönelik Bulgular 48
3.6.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişkililik Yönelimini Yordamasına Yönelik Bulgular 48
3.6.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordamasına Yönelik Bulgular..... 51
3.7. Dengeli Bütünleşme-Ayrışmanın İlişki İstikrarını Yordamasına Yönelik Bulgular..... 53
3.7.1. İlişkililik Yöneliminin İlişki İstikrarını Yordamasına Yönelik Bulgular..... 53
3.7.2. Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin İlişki İstikrarını Yordamasına Yönelik Bulgular . 54
BÖLÜM 4: TARTIŞMA..... 56
4.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması 57
4.1.1. İlişki Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması 57
4.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 61
4.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ilişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 61
4.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması..... 62
4.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması..... 65
4.3.1. Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması..... 65

4.3.2. Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 68
4.3.3. Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 71
4.3.4. Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 73
4.3.5. Zedelenmiş Sınırlar Şeması ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 76
4.4. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 78
4.4.1. İlişkililik Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 78
4.4.2. Özgelişim/Kendileşme Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 79
4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Dengeli Bütünleşme-Ayrışmayı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması 80
4.5.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişkililik Yönelimini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması 80
4.5.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması 84
4.6. Dengeli Bütünleşme-Ayrışmanın İlişki İstikrarını Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması 88
4.6.1. İlişkililik Yönelimininin İlişki İstikrarını Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması 88
4.6.2. Özgelişim/Kendileşme Yönelimininin İlişki İstikrarını Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması 90
SONUÇ VE ÖNERİLER 94
KAYNAKÇA 97
EKLER 113
ÖZ GEÇMİŞ 127

KISALTMALAR

BID **:** Balanced Integration-Differentiation

İİÖ **:** İlişki İstikrarı Ölçeği

KD **:** Karşılaştırma Düzeyi

$KD_{seç}$ **:** Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi

YŞÖ-KF3 **:** Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo 32
Tablo 2: İlişki Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan İlişkisiz Grup T Testi Bulguları 32
Tablo 3: İlişki Doyumu Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)..... 33
Tablo 4: İlişki Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Sonuçları..... 33
Tablo 5: İlişki Doyumu Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)..... 34
Tablo 6: İlişki Doyumu Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Sonuçları .. 34
Tablo 7: İlişki Doyumu Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)..... 35
Tablo 8: Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler 35
Tablo 9: Kopukluk Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler..... 36
Tablo 10: Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler . 36
Tablo 11: Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler 36
Tablo 12: Zedelenmiş Sınırlar ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler..... 37
Tablo 13: Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler 37
Tablo 14: Kopukluk Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler..... 38
Tablo 15: Yüksek Standartlar Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler 38
Tablo 16: Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler 39
Tablo 17: Zedelenmiş Sınırlar Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler 39
Tablo 18: Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler..... 40
Tablo 19: Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler..... 40

Tablo 20: Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler 41
Tablo 21: Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler 41
Tablo 22: Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler . 42
Tablo 23: Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler 42
Tablo 24: Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler . 42
Tablo 25: Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler 43
Tablo 26: Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler 43
Tablo 27: Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler 44
Tablo 28: Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler 44
Tablo 29: Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler 44
Tablo 30: Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler 45
Tablo 31: Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler 45
Tablo 32: Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler 46
Tablo 33: Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler 46
Tablo 34: Zedelenmiş Sınırlar Şeması ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler 46
Tablo 35: İlişkililik Yönelimi ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler 47
Tablo 36: İlişkililik Yönelimi ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler 47
Tablo 37: Zedelenmiş Otonomi Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 48
Tablo 38: Kopukluk Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 49
Tablo 39: Yüksek Standartlar Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 49

Tablo 40: Diğeri Yönelimlilik Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 50
Tablo 41: Ayrıcalıklılık Şemasının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 50
Tablo 42: Zedelenmiş Otonomi Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 51
Tablo 43: Kopukluk Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 51
Tablo 44: Yüksek Standartlar Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 52
Tablo 45: Diğeri Yönelimlilik Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 52
Tablo 46: Ayrıcalıklılık Şemasının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 53
Tablo 47: İlişkililik Yöneliminin İlişki Doyumunu Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 53
Tablo 48: İlişkililik Yöneliminin Seçeneklerin Niteliğini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 54
Tablo 49: İlişkililik Yöneliminin Bağlılığı Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 54
Tablo 50: Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin İlişki Doyumunu Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 54
Tablo 51: Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin Seçeneklerin Niteliğini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 55
Tablo 52: Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin İlişki Yatırımını Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 55

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Four Self-Consturals in BID Model (Revised)..... 15
Şekil 2: Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli 21
Şekil 3: Johnson'un (1999) Üçlü Bağlılık Modeli 22

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Berna Gökçe SUCU

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı /Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Haziran, 2025 - 127

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, dengeli bütünleşme-ayrışma düzeyi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğrultuda erken dönem uyum bozucu şemaların, bireylerin ilişkilerinde Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli bağlamında benlik yönelimleri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma aynı zamanda ilişkisel ve özgelişimsel yönelimlerin ilişki istikrarı alt boyutlarını (ilişki doyumu, bağlılık, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliği) ne ölçüde yordadığını da incelemektedir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'de yaşayan, 22-45 yaş aralığında bulunan ve romantik ilişkisi olan toplam 432 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcılar gelişigüzel örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve veri toplama süreci çevrim içi anket aracılığıyla yürütülmüştür. Veriler Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Toplanan verilerin analizi SPSS 26 paket programı ile yapılmıştır. Veriler Pearson korelasyon analizi, bağımsız grup t testi, tek yönlü varyans analizi, Tamhane testi ve basit doğrusal regresyon analizi yöntemleri ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, ilişki doyumu cinsiyete ve ilişki durumuna göre farklılaşmazken yaş ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şemaları ilişkililik yönelimiyle negatif yönde ilişkilidir. Özgelişim/kendileşme yönelimi ise başarısızlık, karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, duyguları bastırma, onay arayıcılık, kendini feda ve zedelenmiş sınırlar şemalarıyla negatif ilişkilidir. Karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve terk edilme, cezalandırıcılık ve kopukluk şemalarının tamamı ile ilişki doyumu arasında negatif ilişkiler saptanmıştır. Başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, yüksek standartlar, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şemaları ile ilişki istikrarının seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasında pozitif ilişkiler belirlenmiştir.

Duyguları bastırma, kendini feda, cezalandırıcılık, yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişki yatırımı arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve kopukluk şemalarının tamamı bağlılık boyutu ile negatif ilişkilendirilmiştir. ilişkililik yönelimi ile ilişki doyumu ve bağlılık arasında pozitif; ilişkililik yönelimi ile seçeneklerin niteliği arasında ise negatif ilişkiler bulunurken özgelişim/kendileşme yönelimi ile ilişki doyumu ve seçeneklerin niteliği arasında pozitif; özgelişim/kendileşme yönelimi ile ilişki yatırımı arasında ise negatif ilişki belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, tüm şemalar ilişkililik yönelimini negatif yönde yordarken; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik ve duyguları bastırma şemaları bu yönelimi en güçlü şekilde yordayan şemalar olarak öne çıkmaktadır. Özgelişim/kendileşme yönelimi ise başarısızlık, kusurluluk, kendini feda ve ayrıcalıklılık şemaları tarafından anlamlı ve negatif yönde yordanmaktadır. Onay arayıcılık şeması ise bu yönelim üzerinde anlamlı bir etki göstermemektedir. Öte yandan ilişkililik yönelimi, ilişki doyumu ve bağlılığı pozitif; seçeneklerin niteliğini negatif yönde yordarken, özgelişim/kendileşme yönelimi ilişki doyumu, seçeneklerin niteliği ve ilişki yatırımını pozitif yönde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma, İlişki İstikrarı, İlişkililik Yönelimi, Özgelişim/Kendileşme Yönelimi

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate Education Instutute

Examining The Relationships Between Young Adult's Early Maladaptive Schemas, Balanced Differentiation-Integration and The Investment Model

Berna Gökçe SUCU

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Rukiye KÖROĞLU

June, 2025 - 127

The purpose of this study is to examine the relationships between early maladaptive schemas, the level of balanced integration–individuation and relationship stability in young adults. In this context, the effects of early maladaptive schemas on individuals' self-orientations and relationship stability within the framework of the Balanced Integration–Individuation Model were evaluated. The study also investigates the extent to which relational and individuation orientations predict subdimensions of relationship stability (relationship satisfaction, commitment, investment, and quality of alternatives). The sample consists of 432 young adults aged between 22–45, living in Turkey and currently involved in romantic relationships. Participants were selected through convenience sampling and data were collected via an online questionnaire. The data were obtained using the Young Schema Questionnaire Short Form-3, the Balanced Integration–Individuation Scale, and the Investment Model Scale. Analyses were conducted using SPSS 26. Pearson correlation analysis, independent samples t-test, one-way ANOVA, Tamhane test and simple linear regression analyses were applied. According to the findings, relationship satisfaction did not differ significantly by gender or relationship status but did vary by age and education level. The schemas of impaired autonomy, disconnection, unrelenting standards, other-directedness and impaired limits were found to be negatively associated with relational orientation. Individuation orientation was negatively associated with the schemas of failure, pessimism, enmeshment/dependence, abandonment, emotional deprivation, defectiveness, suppression of emotions, approval seeking, self-sacrifice and impaired limits. Pessimism, enmeshment/dependence, vulnerability to harm or illness, abandonment, punitiveness and all disconnection schemas were negatively related to relationship satisfaction. The schemas of failure, vulnerability, enmeshment/dependence, abandonment, unrelenting standards, disconnection and impaired limits were positively associated with the subdimension of quality of alternatives in relationship stability. Suppression

of emotions, self-sacrifice, punitiveness, unrelenting standards and impaired autonomy schemas were positively associated with investment. In contrast, vulnerability, enmeshment/dependence, abandonment and all disconnection schemas were negatively associated with commitment. Relational orientation was positively correlated with relationship satisfaction and commitment; it was negatively correlated with quality of alternatives. Individuation orientation was positively associated with relationship satisfaction, quality of alternatives and investment; it was negatively associated with commitment. According to the results of the regression analysis, all schemas negatively predict relational orientation, while emotional deprivation, social isolation/mistrust and emotional inhibition schemas stand out as the strongest predictors of this orientation. Individuation orientation was negatively predicted by failure, defectiveness, self-sacrifice and entitlement schemas, while approval seeking did not show a significant effect. Additionally, relational orientation positively predicted relationship satisfaction and commitment and negatively predicted quality of alternatives, whereas individuation orientation positively predicted satisfaction, quality of alternatives and investment.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Balanced Integration–Individuation, Relationship Stability, Relational Orientation, Individuation Orientation

GİRİŞ

Erken dönem yaşantılar, bireylerin yaşamı boyunca süren düşünce, duygu ve davranış kalıplarının oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır. Erken yaşam döneminde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlar, bireylerin kendilik algısını ve kişilerarası ilişkilerini şekillendiren erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumuna zemin hazırlar (Young vd., 2003). Söz konusu şemalar, bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik algılarını kalıcı biçimde etkileyerek yetişkinlik döneminde özellikle romantik ilişkilerde karşılaşılan sorunların kökeninde yer alabilirler. Örneğin kusurluluk, terk edilme, duygusal yoksunluk gibi şemalara sahip bireylerin güvenli bağlar kurmakta zorlandıkları ve ilişkilerde sürdürülebilirlik sağlama becerilerinin düşük olduğu gözlenmiştir (Young vd., 2003; Arıcak, 2009).

Bireyin ilişkilerindeki tutumu yalnızca geçmiş yaşantılarla değil, aynı zamanda bireysel farklılıklarıyla da şekillenmektedir. Bu noktada Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli bireyin bağlanma ve bireyselleşme ihtiyaçları arasındaki dengeyi kurabilme eğilimini açıklayan önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır (İmamoğlu, 1998). Dengeli bütünleşme-ayrışma, bireyin bir ilişki içerisinde kendilik sınırlarını koruyarak özerkliğini sürdürebilmesi ve aynı zamanda karşılıklı bağ kurabilme yetisini ifade eder. Bu dengenin bozulması ise ilişkisel çatışmalara ve doyumun azalmasına yol açabilmektedir (İmamoğlu, 2003).

Tüm bu içsel süreçler bireylerin romantik ilişkilerinde sergiledikleri doyumu, alternatifleri değerlendirme davranışını, yatırımı ve bağlılığı kapsayan ilişki istikrarı kavramıyla yakından ilişkilidir. İlişki istikrarı bireyin ilişkisini sürdürme motivasyonu, alternatif ilişki seçeneklerini değerlendirme biçimi ve ilişkiye yaptığı yatırım gibi unsurları içermektedir (Rusbult, 1980). Romantik ilişkilerde istikrar sadece bireyin mevcut ilişkisinde kalma eğilimini değil, aynı zamanda ilişkisel doyum, karşılıklı bağlılık ve yatırım gibi dinamikleri de kapsayan çok boyutlu bir yapıyı oluşturur.

Bu bağlamda erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin bütüncül bir biçimde ele alınması bireyin romantik ilişki yaşantılarını anlamlandırmak bakımından büyük önem taşımaktadır. Ancak literatürde bu üç yapının birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamaktadır. Dolayısıyla bu araştırma, genç yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, dengeli bütünleşme-ayrışma ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkileri inceleyerek bu alandaki boşluğa katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu sayede hem bireyin ilişki yaşantılarına etki eden içsel dinamikler daha iyi

anlaşılabilecek hem de klinik uygulamalarda ilişkisel problemleri anlamaya ve müdahale etmeye yönelik çerçeveler geliştirilebilecektir.

Araştırma Soruları

1) İlişki doyumu sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösteriyor mu?
2) Erken dönem uyum bozucu şemalar ile dengeli bütünleşme-ayrışma arasında ilişki var mıdır?
3) Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki istikrarı arasında ilişki var mıdır?
4) Dengeli bütünleşme-ayrışma ile ilişki istikrarı arasında ilişki var mıdır?
5) Erken dönem uyum bozucu şemalar, dengeli bütünleşme-ayrışmayı (ilişkililik ve özgelişim yönelimleri) yordamakta mıdır?
6) Dengeli bütünleşme-ayrışma (ilişkililik ve özgelişim yönelimleri), ilişki istikrarının alt boyutlarını (ilişki doyumu, bağlılık, yatırım ve seçeneklerin niteliği) yordamakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, 22-45 yaş aralığında bulunan ve romantik ilişki deneyimi yaşayan genç yetişkinlerin erken dönem uyum bozucu şemaları**,** dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimleri ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma kapsamında, bireylerin ilişki doyum düzeylerinin demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu) göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilecektir. Ayrıca, erken dönem uyum bozucu şemaların (Young vd., 2003) ve bireyin benlik yapılanmasını yansıtan dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimlerinin (İmamoğlu, 1998) ilişki istikrarının alt boyutları olan ilişki yatırımı, ilişki doyumu, bağlılık ve seçeneklerin niteliği üzerinde yordayıcı etkileri değerlendirilecektir.

Bu doğrultuda, bireyin çocukluk döneminde şekillenen bilişsel ve duygusal örüntülerinin, yetişkinlikte kurduğu romantik ilişkilerin niteliği üzerindeki etkilerinin çok boyutlu olarak anlaşılması hedeflenmektedir. Erken dönem yaşantıların, bireyin hem kendilik algısını hem de ilişkisel örüntülerini nasıl yapılandırdığına dair elde edilecek bulguların, klinik müdahale ve danışmanlık uygulamalarında yönlendirici rol oynaması beklenmektedir (Young vd., 2003; İmamoğlu, 2003; Rusbult, 1980). Aynı zamanda bu araştırma, bireyin içsel şemalarının ve benlik yapılanmasının ilişkiyi sürdürme niyetini nasıl etkileyebileceğini kavramsallaştırmak açısından alanyazına katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın önemli katkılarından biri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve dengeli bütünleşme-ayrışma ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki farklı yönlü ilişkileri birlikte ele almanın hedeflenmesidir. Literatürde genellikle tek yönlü analizlere yer verilirken bu araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu, bağlılık, yatırım ve alternatif seçenek algıları ile olan bağlantıları detaylı şekilde değerlendirilmesi ve bu değişkenlerin benlik yönelimleri ile etkileşiminin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, ilişki doyumunun sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da analiz edilerek örneklemin çok boyutlu bir şekilde incelenmesine olanak sağlanması planlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın 22-45 yaş aralığında yer alan genç yetişkinlerle yürütülmesi, bireyin romantik ilişkilere dair daha kalıcı kararlar verdiği, bağlanma örüntülerinin netlik kazandığı ve uzun süreli birlikteliklere yönelik değerlendirme süreçlerinin aktif olduğu gelişimsel bir dönemin temsil edilmesi açısından önemlidir (Arnett, 2000). Bu yaş aralığında yer alan bireyler hem bireyselleşme hem de bağlılık süreçlerini daha belirgin biçimde yaşadıkları için çalışmanın değişkenleri bakımından uygun bir örneklem sunmaktadır. Bu yaklaşımın bireyin erken dönem yaşantıları, benlik yönelimleri ve romantik ilişki istikrarını belirleyen unsurları bütüncül olarak anlamayı mümkün kılması temenni edilmektedir.

Araştırmanın Sayıltıları

Gönüllü katılımcıların, ölçeklerde bulunan sorulara gerçek, içten, doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır. Buna ek olarak çalışmanın yapıldığı zaman diliminde elde edilen verilerin, katılımcıların genel tutum ve davranışlarını yansıttığı kabul edilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada şehir kısıtlaması konulmamıştır. Veriler Google Formlar üzerinden toplanmış olup araştırmaya katılan bazı gönüllü katılımcılar tarafımıza ulaşarak ölçeklerin uzunluğu sebebiyle tamamlanmasının uzun sürmesine ilişkin geri bildirimde bulunmuşlardır. Bu sebeple ölçek bataryasını yarıda bırakan katılımcılar olmuş, bu durum da katılımcı sayısının toplanması konusunda zorluğa neden olmuştur. Nitekim araştırmanın başında 22-45 yaş aralığında bulunan ve romantik ilişkisi olan 450 genç yetişkinle çalışılması planlanırken bu sayıya ulaşılamaması nedeniyle araştırma 432 katılımcı ile yürütülmüştür. Bunun yanı sıra katılımcıların çoğunluğunu kadınların oluşturması, bulguların erkek katılımcılar açısından temsiliyetini azaltmaktadır. Ayrıca, araştırma kesitsel bir araştırma olduğu için nedensellik ilişkisi saptanamamıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Terapi

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar, bu şemaların özellikleri, kökenleri ve diğer ekoller ile ilişkisi hakkında incelemelere yer verilecektir.

1.1.1. Şema Tanımı

Bireyin doğduğu andan itibaren çevresi ile etkileşimi sonucu kişide birtakım bilişsel temsiller ile olumlu ve olumsuz yaşantısal yapılar oluşmakta olup bunlar şema olarak adlandırılmaktadır (Young ve Brown, 1990). Şemalar, bireyin karşı karşıya kaldığı uyaranları inceleyip kategorize eden bir yapıya sahip olup bireyin deneyimini sınıflandırarak onlara anlam kazandırma amacı taşır. Şemalar, Beck (1967) tarafından kognisyonların en altında yatan, değişime karşı dirençli ve kalıcı kanılar şeklinde tanımlanmıştır.

1.1.2. Şema Terapi

Şema terapi, Kognitif terapiyi temel alarak Psikodinamik, Yapısalcı ve Gestalt yaklaşımlar ile kendine özgü stratejilerin sentezinden oluşan bütüncül bir yaklaşımdır (Young, vd., 2021).

Young ve arkadaşlarının (2003) geliştirmiş olduğu Şema Terapi Modeli, kökleri çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan psikolojik bozuklukların (başlıca Eksen-II ve kronik Eksen-I bozukluklar olmak üzere) anlamlandırılması ve tedavi edilmesine ilişkin kuramsal bilginin uygulama ile buluştuğu bir terapi yöntemidir. Sözü edilen yaklaşıma göre, bireylerin psikopatolojilerinin kaynağı yaşamlarının erken dönemlerinde yaşanan olumsuz deneyimler sonucu geliştirdikleri uyum bozucu şemalardır (Farrell ve Shaw, 2017).

1.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk ve ergenlik çağında oluşup yaşam boyunca gelişerek şekillenen anılar, emosyonlar, bilişler ve beden duyumlarını içeren, bireyin benliğine ve diğerleriyle ilişkilerine yönelik yıkıcı duygular ve bilişsel örüntülerdir (Young vd., 2019).

Bireyin yaşamının erken dönemlerinde geliştirdiği uyumsuz şemalar, çevreyi algılayış biçiminin temelini oluşturur. Çocuklukta bireyin içinde bulunduğu bağlamsal koşullarda işlevsel görünen bu şemalar, yetişkinlik döneminde bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler

çeşitlenip karmaşıklaştıkça genellenebilirliğini kaybederek işlevselliğini yitirmeye başlar (Young vd., 2003).

1.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Young (1999), erken dönem uyum bozucu şemalara ilişkin birtakım özelliklerden bahsetmiştir. Şemalar, bireyin çevre ile kurduğu ilişkilerde kullandığı oldukça katı ve koşulsuz inanç ve duygulardır. Bir şema aktive olduğunda birey, şemanın ifade ettiği sonucun kaçınılmaz ve değiştirilemez olduğuna dair güçlü bir inanç duyar. Şemalar, uyum bozucu oluşları ve bireyde belirgin biçimde rahatsızlık yaratmalarıyla karakterizedir. Young (1999), şemaların psikolojik rahatsızlıklara, yıkıcı nitelikler taşıyan ilişkilere, iş performansının yetersizliğine, alkol ve madde kullanım bozukluğuna, yeme bozukluklarına veya uyku problemlerine doğrudan ya da dolaylı olarak yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar, olaylar karşısında otomatik şekilde ortaya çıkmaları ve esneyebilen bir yapıya sahip olmamaları nedeniyle değişime dirençli ve kendini tekrarlayıcı özelliktedirler (Riso vd., 2006). Bireyler benzer olaylara benzer tepkiler verebilecekleri bir repertuar edinirler ve kimi zaman bu repertuar öz-yıkıcı olsa dahi yaşamlarının erken döneminde geliştikleri için "tanıdıklardır." Bu nedenle bireyin kendini rahat hissettiği sürdürülebilir bir hal alırlar. Bunun yanı sıra kişiler, şemalarıyla ters düşen bir durumla karşı karşıya geldiklerinde elde ettikleri verileri çarpıtarak önceden var olan kendilik algılarını pekiştirme eğilimi gösterirler. Bu durum şemalarının dirençli olmasına yol açar. Ayrıca, şemalar aktive olup harekete geçtiğinde birey, yaşanılan durumu erken dönemdeki örseleyici yaşantıları ile benzer şekilde algılar ve bunun sonucunda kaygı, üzüntü, öfke, utanç ve suçluluk gibi olumsuz nitelendirilen duygular yaşar. Bu duygular ise bireyde kendine veya bir başkasına zarar vermeye yönelik düşünce ve davranışlar ortaya çıkarabilir (Young vd., 2003; Lobbestael vd., 2007).

Şemalar erken dönem olarak tabir edilen çocukluk ve ergenlik yıllarında yaşanan olaylarla şekillenmekte olup genellikle bu olaylar belirgin travmatik deneyimlerden ziyade yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerle, kardeşlerle ve/veya akranlarla kurulan ilişkide örseleyici ya da uyum bozucu deneyimlerin bir örüntü biçiminde sürmesi ile güçlenerek kalıcı hale gelmektedir. Bireyin doğuştan getirdiği mizacı, biyolojik yatkınlığı ve çevresel etkiler şemaların oluşumunda etkilidir (Young vd., 2023). Örneğin, kaygılı bir mizaca sahip olan çocuklar özerklik geliştirmekte daha fazla zorluk yaşayabilmektedirler. Bu durum zedelenmiş otonomi alanına

dahil olan uyum bozucu şemaların oluşumuna yatkınlık meydana getirebilir. Bu yatkınlığın gerçekleşme olasılığı yıkıcı ebeveyn davranışları ve olumsuz sosyal çevre birlikte değerlendirildiğinde artış gösterir (Young vd., 2003). Ayrıca, şemaların boyutsal olduğundan söz etmek mümkündür ki bu da şemaların farklı düzeylerde yaygınlık ve şiddet göstermesi anlamına gelir. Yani şemaların şiddeti baskınlaştıkça ortaya çıkan olumsuz/istenmeyen duygunun aktivasyonu ve süresi de artmaktadır (Young, 1990; Young vd., 2003).

Son olarak, şemalar genellikle çevresel durumlar ve uyarıcılar aracılığı ile tetiklenmektedir. Örneğin, terk edilme şemasına sahip bir kişi yaşadığı romantik ilişki içinde ortada hiçbir sebep yokken partnerinin kendisini aniden terk edeceğine dair yoğun bir korku duyabilir. Terk edilmeye dair korku, bir romantik ilişki deneyimi söz konusu değilken bu denli belirgin bir biçimde yaşanmayabilir. Çünkü şema yeni bir ilişkiye başlama koşulu ile henüz aktive olmamıştır (Young vd., 2003).

1.1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Young ve arkadaşları (2023) insanların temelde beş çekirdek duygusal ihtiyaca sahip olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar;

1- İnsan ilişkilerinde güvenli bağlanma
2- Uygun sınır ve denetimin özlüğü
3- Oyun ve kendiliğinden olma hali
4- Gereksinim ve duyguları ifade etmede özgürlük ihtiyacı
5- Kimlik, yeterlilik ve özerklik

olup bu gereksinimlerin bütün bireyleri kapsadığını savunmuşlardır. Ayrıca, yukarıda sözü edilen beş çekirdek ihtiyacı işlevsel ve uyumlu biçimde giderebilmiş olan kişileri psikolojik olarak sağlıklı bireyler olarak tanımlamışlar ve dört tip erken yaşam deneyiminin ise beş çekirdek ihtiyacın karşılanamamasında etkili olduğunu savunmuşlardır. Bunlar;

1-İhtiyaçların Zedeleyici Biçimde Engellenmesi: Çocuk, çevresindeki bireylerden sevgi, ilgi, anlayış gibi ihtiyaçlarını karşılayamaz. Hatta tam aksine çocuğun yaşantısı bu ihtiyaçların engellenmesini içerir. Çocuk ihtiyaç duyduğu iyi duygunun yoksunluğunu çeker (Young vd., 2003).

2- Kurban Edilme ve/veya Örselenme: Çocuk, çevresinden fiziksel ve/veya duygusal olarak zarar görür. Bu durum çocukta acı, tehdit ve tehlikenin varlığına yordanan

şemaların gelişimine sebep olur. Çocuğun güvenlik ihtiyacına karşın zarar gördüğü gerçeği ile çocukta tehditler karşısında dayanıksızlık, kusurluluk, güvensizlik, karamsarlık gibi şemaların oluşumu gözlemlenmektedir (Young vd., 2003).

3- Gereğinden Fazla İyi Deneyimlenmesi: Çocuğun belli ölçüde sağlıklı/işlevsel bir şekilde giderilmesi gereken ihtiyaçlarının, bakımverenler tarafından sınır gözetmeksizin karşılanmasıdır. Bu durum çocukta gerçekçi ve işlevsel sınırlara sahip olma güçlüğü yaratabilir. Bakımverenin aşırı korumacı, fazla müsamaha gösteren ya da çocuğa karşı manipülasyon uygulayan bireyler olmaları sonucunda ortaya çıkar ve bu doğrultuda bağımlılık, ayrıcalıklılık gibi şemaların gelişimine zemin hazırlar (Young vd., 2003; Lockwood ve Perris, 2012)

4- Seçici İçselleştirme/Önemli Ötekilerle Özdeşleşme: Çocuk, bağlanma figürünün düşünce, duygu ve davranışlarını içselleştirerek özdeşim kurar. Çocukluk döneminde şiddete maruz kalan bir bireyin, bu davranışı içselleştirerek davranış repertuarına ekleyip yetişkinlik döneminde kendi çocuğuna uygulaması buna örnek olarak verilebilir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2012).

Çocuğun çevresiyle etkileşiminden elde ettiği biyolojik miras ve erken dönem çocukluk deneyimlerinin yanı sıra bir de doğuştan getirmiş olduğu mizacı vardır (Kagan, 1984). Yapılan çalışmalarla çocuğun doğuştan getirdiği mizacın önemli ölçüde tutarlı ve değişime dirençli olduğu bulgusu ortaya konmuştur (Kagan vd., 1988). Her bir bireyin mizacının biricikliği de durum ve koşullar aynı olsa dahi bunlara benzer veya farklı tepkiler verilmesinin nedenini oluşturmaktadır. Ancak erken dönem çocukluk deneyimleri olumlu olan kişilerin mizaçları ne kadar zıt olursa olsun daha uyumlu bir kişilik geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Young vd., 2023).

1.1.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Şema Boyutları

Young ve arkadaşları (2003), duygusal gereksinimlere karşılık gelen erken dönem uyum bozucu şemaları beş alana ayırmış, bu beş alana ait on sekiz şema boyutundan bahsetmiştir.

1.1.6.1. Alan 1: Reddedilme ve Kopukluk

Bireyin diğerlerine güvenli bağlanma ihtiyacının yeterince karşılanmaması halinde gelişen şemalar bu şema alanında yer alır. Bu şema alanına sahip olan bireyler güven, istikrar, sevgi, paylaşım gibi ihtiyaçlarının diğerleri tarafından karşılanamayacağına dair kuvvetli bir inanca sahiptirler. İhtiyaçlarının istikrarlı bir şekilde giderileceğine inanmazlar. Bu şemaların

oluşmasında en önemli etkenin çocuğun yetiştiği aile ortamının soğuk, mesafeli ve istikrarsız olması söylenebilir (Young vd., 2019).

1.1.6.1.1. Terk Edilme ve İstikrarsızlık Şeması

Bu şemanın etkin olduğu kişiler, partnerlerinin duygusal destek, bağ ya da koruma sunmayı sürdürmeyeceğine çünkü partnerlerinin duygusal olarak tahmin edilemez, güvenilmez ve istikrarsız olduğuna; partnerlerinin ansızın öleceğine veya daha üstün niteliklere sahip bir partner için kendisini terk edeceğine ilişkin inançlar taşımaktadır (Young vd., 2003). Bu şema tetiklendiği takdirde kişide kaçınma ve/veya fazlaca kontrol etme davranışları aktive olmakta ve bu şemaya sahip kişiler tutarlı ve istikrarlı ilişkiler sürdürememektedir (Staarup vd., 2022).

1.1.6.1.2. Güvensizlik ve Kötüye Kullanılma Şeması

Güvensizlik ve kötüye kullanılma şemasına sahip kişilerin diğerlerinin kendisine kasten veyahut olağanüstü bir özensizlikle zarar vereceğine, yalan söyleyeceğine, kendisini suistimal edeceğine, manipüle edeceğine, aldatacağına ve kendisinden yararlanacağına dair inançlar taşır (Young vd. 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin erken dönem çocukluk yaşantılarında işgal, istismar ve ihmalin izine rastlandığı bildirilmiştir (Arntz ve Jacob, 2019).

1.1.6.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması

Bu şema kişinin duygusal bağ kurma ihtiyacının yeterince karşılanmayacağına dair inanışlar içerir. Duygusal yoksunluğun üç şekli vardır: empati yoksunluğu, ilgi yoksunluğu ve korunma yoksunluğu (Young vd., 2019).

1.1.6.1.4. Kusurluluk ve Utanç Şeması

Kişinin kendisinin kusurlu, kötü, diğerleri tarafından istenmeyen, diğerlerinden aşağı ve yararsız olduğu ya da kendini açık ettiği takdirde diğerlerinin onu sevmeyeceği inançlarını taşıdığı şema boyutudur. Bu şema örüntüsüne sahip kişiler eleştiri, suçlanma ve reddedilme durumunda aşırı duyarlılık göstermekle birlikte kendisinde algıladığı kusurlarla ilgili olarak yoğun utanç duygusu hisseder (Young vd., 2019).

1.1.6.1.5. Sosyal İzolasyon ve Yabancılaşma Şeması

Bu şemaya sahip kişiler kendilerini diğerlerinden oldukça farklı algılarlar, içinde bulunduğu toplumla özdeşleşmek ve o gruba uyum sağlamak onlar için zordur. Benzerliklere değil

farklılıklara odaklanırlar. Kendilerini içinde bulundukları toplumdan dışlanmış hissettikleri için diğerlerinden izole bir yaşam sürdürmeyi tercih ederler (Young vd., 2003).

1.1.6.2. Alan 2: Zedelenmiş Otonomi

Bu şema alanı, rekabet ile özerklik ihtiyaçlarının yeterince giderilmediği şemaları içermektedir. Bu şema alanının alt boyutunda yer alan şemalara sahip kişilerin, yaşamlarının erken dönemlerinde bakımverenleri tarafından ya aşırı korumacı ve gereğinden fazla ilgili ya da gereğinden çok daha az korumacı ve ilgisiz davranışlarına maruz kaldıkları söylenebilir (Young ve Gluhoski, 1997). Böyle bir yaklaşımla büyüyen kişiler, sosyal ortamlarında diğerleriyle ilişkilenirken kendine güvenli bir şekilde yetkin ve sorumlu davranabilme, ayrıca özerk şekilde faaliyette bulunma bağlamında ihtiyaç duyduğu desteği alamadıkları için yetişkinlik dönemine geldiklerinde bağımsız olarak varlıklarını sürdürüp işlevsel biçimde kendilerini ortaya koymakta zorluk yaşamaktadırlar (Atalay vd., 2008).

1.1.6.2.1. Bağımlılık ve Yetersizlik Şeması

Kişinin başkalarından yardım almadan gündelik hayattaki işlevselliğini sürdüremeyeceği inancı bu şemaya sahip kişilerde mevcudiyet gösterir. Kişi, kendisinin yetersiz olduğuna olan inancından dolayı diğerlerinin onun adına kararlar alması ve kendi sorumluluğundaki işleri diğerlerinin yerine getirmesi yönünde beklentiye sahiptir. Diğerlerinden yardım alamadığı durumlarda çaresizlik duygusu hisseder (Young vd., 2003).

1.1.6.2.2. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler dünyanın öngörülemez bir yer olduğuna, her an bir felaketin gerçekleşeceğine ilişkin güçlü bir inanç duyarlar. Başlarına ansızın bir felaket geleceğine inanma ve mevcut durumları felaketleştirme eğilimi göstermekle birlikte bu felaketlerle başa çıkma becerilerini küçümsemektedirler (Young vd., 2003). Bu şemada hissedilen korkular üçe ayrılır: tıbbi felaketler (hasta olacağından korkmak), duygusal felaketler (çıldıracağından korkmak) ve dışsal felaketler (uçak kazaları, depremler) (Salimoğlu, 2015).

1.1.6.2.3. İç İçe Geçme ve Gelişmemiş Benlik Şeması

İç içe geçme ve gelişmemiş benlik şemasına sahip olan kişiler, bireyselliklerine ya da normal sosyal gelişimlerine ket vurma pahasına kendisi için önemli olan bir veya daha fazla öteki ile aşırı derecede duygusal bağlanma ve yakınlık geliştirmektedirler. Ötekine aşırı bağımlı

ilişkilerinde diğerlerinin desteği olmadan bağımsız bir şekilde var olamayacaklarına inanırlar. Bu şema, bireyin sosyal gelişiminde ve bireysel kimliğinde bozulmaya yol açarak şemaya sahip olan kişilerin kendilerini boş ve amaçsız hissetmesine yol açar (Young vd., 2009). Bakımverenlerin, erken çocukluk döneminde çocuğun kendisini bir birey olarak duyumsamasını engelleyen, çocuk kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyduğunda yanlış bir tutum sergilediğini düşündüren tavırları bu şemanın oluşumunda etkilidir (Tortamış, 2014).

1.1.6.2.4. Başarısızlık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler kaçınılmaz bir biçimde yaşamları boyunca başarısız olacaklarına ya da kariyer, okul, spor gibi alanlarda diğerlerine göre temelde yetersiz olduklarına dair kuvvetli bir inanç içindedirler (Young vd., 2003; Young vd., 2023). Başarısızlık şemasına sahip bireylerin erken dönem çocukluk yaşantıları incelendiğinde, bakımverenlerin çocuğa karşı eleştirel ve kıyaslayıcı bir tutumu olduğu göze çarpmaktadır (Arntz ve Jacob, 2023).

1.1.6.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanındaki şemalar uzun soluklu davranışları sürdürememe, kişisel sınırları koruyamama ve kişisel sorumlulukları yerine getirememe yetersizliklerini içermektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanında yer alan şemalara sahip bireyler diğerleriyle iş birliği kurmakta, kişisel amaçlar oluşturmakta ve diğerlerinin haklarına saygı duymakta güçlük çekerler (Young vd., 2003; Young vd., 2023). Bu şema alanının gelişmesinde erken dönem yaşantıda bakımverenlerin çocuğa karşı abartılı hoşgörülü ve şımartıcı tutum sergilemeleri etkilidir. Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar almasını teşvik etmek yerine onun adına bu sorumlulukları yerine getiren ötekilerin varlığı sonucunda yaşamının ilerleyen dönemlerinde bencil, sorumsuz, narsisistik bir görünüme sahip olabileceği ifade edilmektedir (Saygılı, 2014).

1.1.6.3.1. Haklılık ve Ayrıcalıklılık Şeması

Haklılık ve ayrıcalıklılık şemasına sahip olan kişiler diğerleriyle empati kurmakta güçlük yaşamakla birlikte kendilerinin diğerlerinden daha üstün, özel ve ayrıcalıklı olduğu inancına sahiptirler. Bu kişiler, sosyal yaşamda etkileşimin önemli bir parçası olan karşılıklılık kuralına uymazlar. Duygu, düşünce ve davranışlarının gerçekçi ve mantıklı olup olmamasına aldırış etmeden kendi istekleri doğrultusunda diğerlerinin hak ve sınırlarını ihlal ederek davranabileceklerini düşünmektedirler. Diğerlerinden üstün olduklarına olan inançları doğrultusunda kendi çıkarları uğruna diğerleri üzerinde baskı kurabilirler (Young vd., 2003;

Shah ve Waller, 2000). Bu şemanın oluşumunda erken dönem çocukluk yaşantısında sınır koymayan ve/veya tutarsız ve birbiriyle çelişen ebeveyn tutumlarına maruz kalmış olmanın etkili olduğu söylenebilir (Schmidt vd., 1995).

1.1.6.3.2. Yetersiz Özdenetim Şeması

Kişisel hedefler oluşturmak, bu hedeflere ulaşma konusunda ihtiyaç duyulan sorumlulukları yerine getirmekten kaçınmak ve olaylar karşısında dürtülerin ve duyguların kontrolünün sağlanmasında zorluk yaşamak yetersiz özdenetim şemasına sahip olan kişilerde kolaylıkla gözlemlenebilmektedir. Bu kişiler çatışma yaşamaktan, meydan okumadan ve sorumluluklardan kaçınırken kişisel tatmini sağlayacak şeyler ve bağlılık geliştirme konusunda abartılı bir şekilde çaba göstermektedir (Young vd., 2003; Young vd., 2023). Yetersiz özdenetim şemasının gelişiminde sınırların korunması ve otonomiyi öğretmekte ve buna rol model olmakta yetersiz olan bakımverenin varlığının önemli olduğu ifade edilmektedir (Kaya, 2010).

1.1.6.4. Alan 4: Diğeri Yönelimlilik

Diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan şemalara sahip bireyler, kendi arzu ve gereksinimlerini diğerlerinden kabul görmek adına ikinci plana atma eğilimindedirler (Young vd., 2003). Bu kişilerin erken dönem çocukluk yaşantılarına yakından bakıldığında ise ebeveynlerinin/bakımverenlerinin aşırı kontrolcü oldukları, çocuğu cezalandırma, duygusal yoksun bırakma ve tehdit etme davranışlarına sıklıkla başvurdukları ve çocuğa sevgi ve kabulü koşullu olarak verdikleri gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra böyle bir aile ortamında çocuk, ailenin gereksinimleri söz konusu olduğunda kendininkilerin geri plana atılmasının olağan bir durum olduğunu deneyimler (Young vd., 2019).

1.1.6.4.1. Boyun Eğicilik Şeması

Bu şemayı taşıyan bireyler, diğerleri tarafından dışlanma ve yalnız bırakılma gibi istenmeyen sonuçlardan kaçınmanın koşulunun diğerlerinin kontrolüne boyun eğmek olduğunu düşünmektedir (Young ve Gluhoski, 1997). Diğerlerinin öfkesinin hedefi oldukları takdirde yalnız kalacaklarına dair güçlü bir inançları olduğu için kendi düşüncelerinin, isteklerinin ve ihtiyaçlarının çevresindeki ötekilerin düşünce istek ve ihtiyaçlarına kıyasla daha değersiz ve ötelenebilir olduğu düşüncesine kapılırlar (Lobbestael vd., 2007; Behary, 2017).

1.1.6.4.2. Kendini Feda Şeması

Kendini feda şemasına sahip kişiler diğerlerinin gereksinimlerini karşılamak için abartılı bir çaba gösterirler. Bu kişiler, diğerlerine zorluk yaşatacak eylemlerden ve kendini bencil hissetmekten doğacak olan suçluluk hissinden kaçınmak isterler. Bu nedenle kendisinin yardımına ihtiyaç duyabilecek kişilerle bağlarını sürdürme eğilimindedirler (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2011). Bu şemanın gelişiminde çocuğa rol model olan bakımverenin diğerleri için kendi isteklerinden vazgeçmiş olması ya da yetersiz, olgunlaşmamış, depresif bakımverenin varlığının etkili olduğu söylenebilir (Young vd., 2019; Günaydın, 2016).

1.1.6.4.3. Onay/Kabul Arayıcılık Şeması

Diğerlerinin onayını almak ve onlardan takdir, ilgi görmek bu şemaya sahip kişiler için çok önemlidir. Bu nedenle bu yönde tutumlar sergilemeye fazlaca özen gösterirler. Bu kişilerin özgüvenleri ve öz değerleri diğerlerinden aldıkları onay ve ilgiyle doğru orantılı olarak değişiklik göstermektedir (Young ve Gluhoski, 1997). Onlar için onaylanma aracı; dış görünüş, statü, para, başarı vb. öğelerdir. Ayrıca bu şemaya sahip bireyler diğerleri tarafından reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet gösterebilmekte olup erken dönem çocukluk yaşantılarında koşulsuz sevgi ve kabul ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012).

1.1.6.5. Alan 5: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Kendiliğindenlik ve oyun gibi temel gereksinimlerin yeterince karşılanmamasıyla oluşan şemaları içeren aşırı uyarılma ve baskılama alanında yer alan şemalara sahip bireyler dürtü ve duygularını baskılamaktadırlar. Bu kişilerin aşırı yapılandırılmış kuralları ve idealize edilmiş beklentileri vardır. Ancak ve ancak bu kurallar ve beklentiler çerçevesinde mutlu ve rahat olabileceklerine inanırlar (Young vd., 2003). Bu şemalar değişime dirençli, esnek olmayan katı kurallara sahip, keyfin daima ikinci planda olduğu aile ortamında ve acımasız, talepkar ve cezalandırıcı tutumları olan ebeveynlere sahip bireylerde gelişmektedir. Ebeveynde, çocuğun hataya yer vermeyen "mükemmel çocuk" olması beklentisi vardır. Çocuk, ebeveynlerinin tutumlarından bu beklentiyi karşıladığı müddetçe iyi duygu alacağı aksi takdirde endişe ve karamsarlık hissi ile kalacağına dair bir çıkarımda bulunur (Young ve Gluhoski, 1997; Caner, 2009).

1.1.6.5.1. Karamsarlık Şeması

Hayata katlanamama şeması olarak da adlandırılan karamsarlık şeması, hayatta olumlu olaylardan ziyade olumsuzlukların yer aldığı, hayatın hep olumsuzluklarla bezeli olacağına dair inançlar barındırmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler, yaptıkları küçük hataların dahi ciddi olumsuzluklara yol açacağına inanırlar. Bu olumsuzluklara ilişkin gerçekçi olmayan beklentiler, kişinin kronik olarak endişeli ve aşırı uyarılmış bir tutum sergilemesine neden olduğu gibi bu kişiler kendilerini genellikle kaygılı hissederler (Young vd., 2003). Kişi, karamsarlık şemasına sahip olduğu için bu durumu yordayan herhangi bir uyarıcı olmaksızın aniden bir şeylerin kötüye gidebileceğine dair bir inanç taşır ve bu nedenle her an tetiktedir. Bu şemanın çocukluk döneminde ebeveynin olayların olumsuz yanlarına vurgu yapması ve/veya endişeli bir tutuma sahip olması nedeniyle gelişebileceği belirtilmektedir (Young vd., 2003; Atlı-Özbaş vd., 2012; Alevsaçanlar, 2015).

1.1.6.5.2. Duyguları Baskılama Şeması

Bu şemaya sahip bireyler duygularını, düşüncelerini ve dürtülerini bastırmak için yoğun çaba harcarlar çünkü bunların açığa vurulmasının kendisine veya bir başkasına zarar verebileceğine, utanca ya da terk edilmeye neden olabileceğine inanırlar (Young vd., 2003). Ayrıca bu kişiler duygu, düşünce ve dürtülerini açık ettiklerinde kontrolü kaybedeceklerini düşündükleri için bunları bastırmayı tercih ederler. Bu şemanın oluşumunda duyguların ifade edilmesinin engellendiği aile ortamının varlığı belirleyici olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

1.1.6.5.3. Yüksek Standartlar Şeması

Aşırı eleştiricilik şeması olarak da bilinen yüksek standartlar şemasına sahip bireyler ne kadar çabalasalar da yetersiz olduklarına ilişkin köklenmiş bir inanç geliştirmişlerdir (Young vd., 2003). Bu inancın altında genellikle kişinin kendini eleştiren/yargılayan düşüncelerinden kaçınma isteği yatar. Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemasının kökeninde yüksek standartların ve başarının abartılı şekilde vurgulandığı ve çocuğa sevginin bu koşullar oluştuğunda verildiği aile tutumları yer almaktadır (Young vd., 2009).

1.1.6.5.4. Cezalandırıcılık Şeması

Bireyin, yaptığı hatalar doğrultusunda sert bir biçimde cezalandırılması gerektiği inancını içerir. Bu şemaya sahip bireyler, standartlarını ve beklentilerini karşılamayan ötekilere ve kendisine karşı tahammülsüz, cezalandırıcı, öfkeli ve sabırsız tutumlar sergilerler. Diğerleri ile

empati kurma, insani kusurları göz önünde bulundurma, hafifletici sebepleri dikkate alma konusunda isteksizdirler. Bu nedenle kendilerinin ya da diğerlerinin hatalarını affetmek onlar için oldukça güçtür (Young vd., 2003; Young vd., 2023).

1.2. Dengeli Bütünleşme Ayrışma Modeli

Literatürde travmatik erken dönem çocukluk yaşantıları ve uyum bozucu şemaların psikolojik bozukluklar için yordayıcı faktörler olduğu belirtilmektedir (Johnston vd., 2024; Verona vd., 2024). Bunun yanında, bireyin benlik yönelimi (diğerleriyle kurulan bağlar ve bireysel gelişim), bireyin dış dünyayı algılayışını ve psikolojik bozuklukların ortaya çıkma olasılığını etkileyen bir diğer önemli faktör olarak öne çıkmaktadır (Cooley, 1902-1903; Smith vd., 2023). Bu doğrultuda bireyin kendi benliğini oluştururken hem diğerleriyle ilişkili oluşu hem de diğerlerinden işlevsel bir şekilde ayrışmış olmasının önemine odaklanan modellerden biri olan Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli'nden söz etmek mümkündür (İmamoğlu, 2003; Köse, 2009).

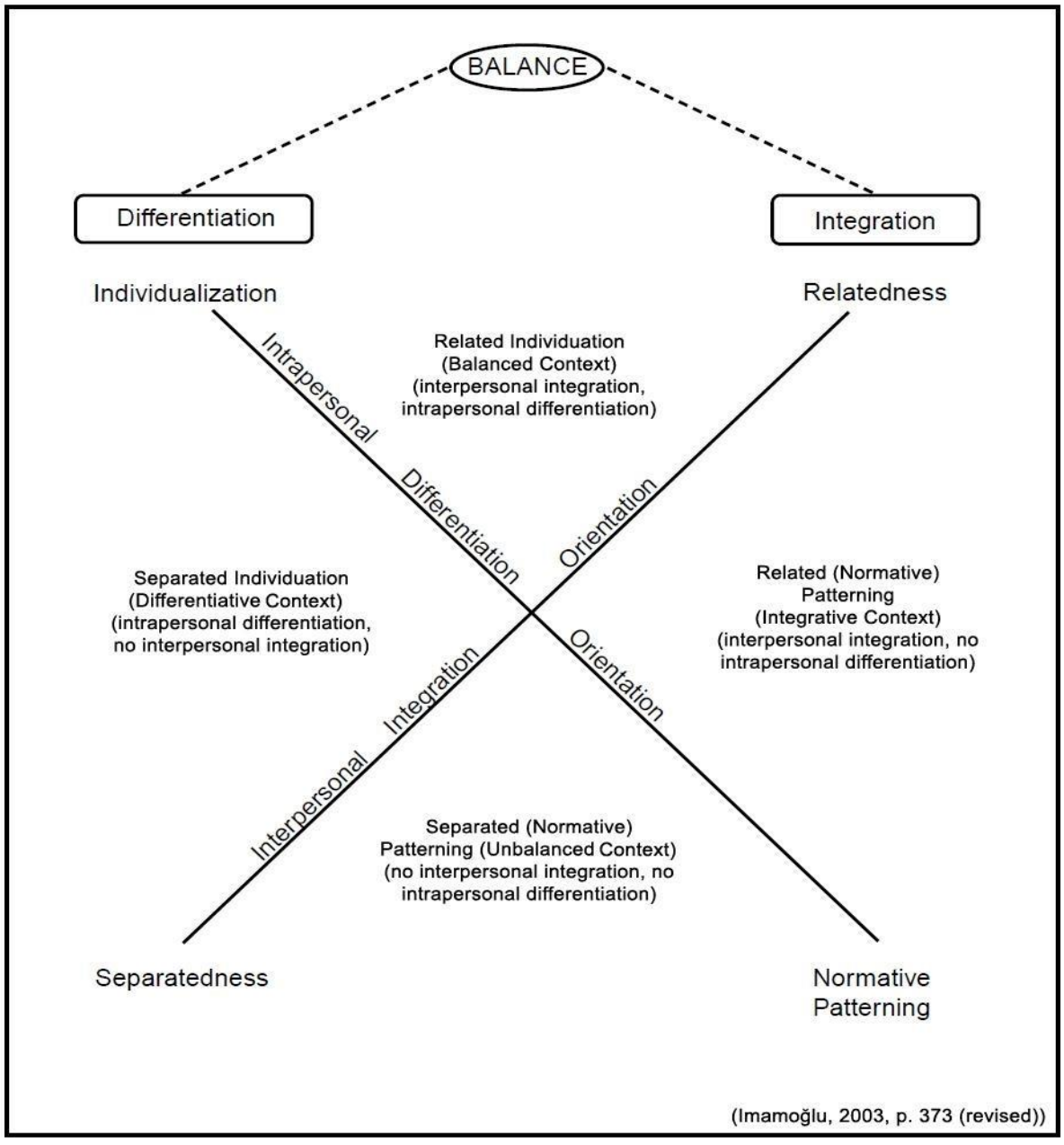
Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli'nde İmamoğlu (1998, 2003), ayrışmış unsurların karşılıklı bağlılığından doğan dengenin hakim olduğu bir sistemin varlığına işaret etmektedir. Modele göre her bir birey doğal olarak kendine has benlik özellikleri geliştirmeye ve diğerleri ile duygusal olarak kurulan bağımlılığa ihtiyaç duymaktadır. Kişilerarası bütünleşme (diğerleriyle ilişkili olma yönelimi) ve kişisel ayrışma (özünü ayırt etme) olarak da tanımlanan bu iki ihtiyaç her ne kadar birbirinden ayrı yapılar olsalar da birbirini tamamlayıcı farklı alt süreçleri oluşturur. Bu doğrultuda işlevsel psikolojik işleyiş bağlamında optimal düzeyde dengeli bir benlik modeli belirgin hale gelmektedir (İmamoğlu, 1998, 2003; Bayraktarlı ve Kılıç, 2022).

Kişisel ayrışma yönelimi kendi içinde alt ve üst uçlar barındırır. Bu uçlar ise sırasıyla; *kalıplaşma (normative patterning)* ve *kendileşme (individualization)* olarak adlandırılmaktadır. Kendileşme, bireyin özünü (düşünceleri, ilgi alanları, potansiyeli vb.) ayırt edici (idrak, ortaya çıkarma ve dolayısıyla ayrıştırma) şekilde geliştirme ve davranma eğilimini; kalıplaşma ise dışsal odaklı beklentiler ya da kalıplar (toplum kuralları, normlar gibi) temelinde gelişme ve davranış sergileme eğilimini yansıtır (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007). Öte yandan, bireylerin aynı zamanda diğerlerine bağlanma ve onlarla bağlantılı olma gereksinimleri olduğu da ifade edilmektedir. Bu durum kişilerarası bütünleşme yönelimi olarak adlandırılmaktadır. Kişilerarası bütünleşme yöneliminin de alt ve üst uçlarından söz etmek mümkündür. Bunlar ise

sırasıyla; *kopukluk (seperatedness)* ve *ilişkililik (relatedness)* olarak nitelendirilmektedir (İmamoğlu, 1998). Bu benlik yönelimine sahip olan bireylerin olumsuz duygulanım ve kalıpyargı (stereotype) içeren düşünce yapısına sahip olabileceği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda dengesiz benlik tipi, psikolojik işleyiş bakımından olumsuz olarak nitelendirilen durumun temsilini oluşturmaktadır (İmamoğlu 2003; Bayraktarlı, 2021).

Şekil 1

Four Self-Consturals in BID Model (Revised)



Sözü edilen kişisel ayrışma ve kişilerarası bütünleşme benlik yönelimlerinin birbirlerinden bağımsız unsurlar olduklarını ve bireylerin kendileşmeye ve eş zamanlı olarak ilişkili olmaya

yönelik doğal eğilimleri olduğunu ileri süren Denge Modeline göre herhangi birinin söz konusu boyutlarda yüksek ya da düşük puan alması mümkündür (İmamoğlu, 1998, 2003). Bu doğrultuda model, alınan düşük veya yüksek puanların birleşiminden oluşan dört benlik tipi (ve buna paralel olarak dört aile/ortam yapısı) önermektedir. Bunlar; *ilişkili-kalıplaşmış (bütünleşik), kopuk-kendileşmiş (ayrışık), kopuk-kalıplaşmış (dengesiz),* ve *ilişkili-kendileşmiş (dengeli)* tiplerdir. Bunlardan yalnızca ilişkili-kendileşmiş olarak nitelendirilen benlik yapısı *dengeli* olarak literatürde yer bulur. Çünkü Model her iki temel gereksinimin de tatmin edilmesinin gerekli olduğu varsayımına dayanır. Ancak burada sözü edilen "denge" kavramı her iki unsurun birbirine denk/eşit oluşu anlamında değil, birbirleri ile uyum ve ahenk içinde var olmaları anlamında kullanılmaktadır (İmamoğlu vd., 2011).

Kendileşme yönelimi merak, algılanan özerklik ve belirsizliğe tolerans gibi keşfetmeye yönelik içsel güdüleyici değişkenler ile ilişkilendirilirken; *ilişkililik yönelimi* onay, sevgi, yaşamdan duyulan mutluluk, bağlanma güvenliği, geleceğe dönük olumlu beklentiler, aileyle olan ilişkinin yakınlığı gibi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir (İmamoğlu, 1998, 2003; İmamoğlu vd., 2011).

Kültür içi farklılıklar ve kültürlerarası benzerlikler de benlik yönelimlerinin evrensel bir olgu olduğunun bir yansıması olarak kabul görmekte olup İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün tarafından yapılan çalışmalarda kendi ve diğeri odaklı değerlerin her iki temel benlik yöneliminde ve farklılaşan toplumlarda benzer şekilde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan kültür içi farklılıklar dikkate alındığında, artan modernleşme ve eğitim düzeyi ile birlikte geleneksel değerlerden evrensel değerlere doğru bir akış olduğu ve ilişkililik eğiliminde herhangi bir eksilme olmaksızın kendileşme eğiliminin artış gösterdiği görülmüştür. Bunlara ek olarak benlik yönelimlerini ele alan araştırmalar incelendiğinde kişilerarası bütünleşme ve kişisel ayrışma gereksinimlerinin birbirinden ayrı sistemler olduğu ve işlevsel psikolojik işleyiş için ideal olanın dengeli benlik tipi olarak da adlandırılan ilişkili-kendileşmiş tip olduğu söylenebilir (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007; İmamoğlu ve Beydoğan, 2011; Özdemir, 2016).

1.3. İlişki İstikrarı

Sosyal bir varlık olan insan, çoğunlukla yalnız kalmaktan kaçınır ve yakın ilişkiler kurma gereksinimi duyar (Rotenberg vd., 2001). Romantik ilişki denilince ilk akla gelen aşk olsa da romantik ilişki kendi içinde destek, bağlanma, ait olma gibi kavramları da barındırmaktadır

(Terzi ve Özbay, 2016). Collins (2003), romantik ilişkiyi gönüllülük ve karşılıklılık esaslarına dayanan ve her iki partner tarafından kabul gören bir ilişki türü olarak tanımlar. Shulman ve Scharf'a (2000) göre ise romantik ilişki, artan bağlılık ve samimiyet ile karakterize olan, iki kişi arasındaki eşsiz bağı ifade eder. Genç yetişkinlik döneminde uzun vadeli romantik partner bulmak ve ilişkide partnerlerin yakınlığı başarması normatif bir gelişim ödevi olarak görülmekle birlikte istikrarlı ve nitelikli bir romantik ilişki içinde olmanın kişinin refahı ve mutluluğu için önemli olduğu ileri sürülmektedir (Proulx vd., 2007).

İlgili literatür incelendiğinde ilişki istikrarına ilişkin net bir tanımlamanın olmadığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada ilişki istikrarını ele alan kuramlara yer verilmiştir. Bunlar: Thibaut ve Kelley'nin (1959) Karşılıklı Bağımlılık kuramı, Karşılıklı Bağımlılık kuramını geliştiren ve bu çalışmada kullanılacak olan İlişki İstikrarı ölçeğinin yapılandırılmasında esas alınan Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli ve ilişki istikrarını ifade etmek üzere sonradan bu yapıya entegre edilen *bağlılık* kavramını açıklayan Üçlü Bağlılık Modeli'dir (Johnson, 1999).

1.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Thibaut ve Kelley tarafından kohortların incelenmesi kapsamında ele alınan Karşılıklı Bağımlılık kuramı, 1959 yılında "Grupların Sosyal Psikolojisi" adlı yapıtta öne sürülmüştür. 1969 yılında ise "Kişilerarası İlişkiler: Bir Karşılıklı Bağımlılık Kuramı" adlı eserde duygusal ilişkiler üzerinde daha çok durularak kuramın kapsamı genişletilmiştir (Büyükşahin, 2006).

Karşılıklı Bağımlılık kuramı, romantik ilişkilerde bireylerin karşılıklı bağımlılık dinamiklerini ele almakta olup bağımlılık kavramı, ilişkinin süreğenliğini yordayabilmek amacıyla kullanılmaktadır (Rusbult vd., 1998). Romantik ilişki içindeki bireyler arasında sürdürülen karşılıklı sosyal ilişki örüntüleri bu kuramın temelini oluşturmaktadır. Sözü edilen kuram, romantik ilişkiyi, ilişki içindeki kişilerin bireysel niteliklerine değil, her ikisinin niteliklerinin kesiştiği noktaya dayandırmaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959). Bundandır ki romantik ilişkinin araştırılmasının amacı ilişki dinamiği içerisinde zamanla beliren ve yinelenen bir şekilde açığa çıkan kalıpların görünür kılınması ve anlamlandırılmasıdır (Holmes, 2000). Romantik ilişki içindeki dinamiklerin yapıcı veya yıkıcı nitelikte değerlendirilmesi, ilişkide beliren ihtiyaçların ne ölçüde karşılandığına göre değişim göstermektedir (Rusbult ve Van Lange, 2003). Kuramda ele alınan bir diğer mesele de romantik ilişkide elde edilen kazançların bireyler tarafından nasıl değerlendirildiğinin tanımlanmasıdır (Rusbult ve Buunk, 1993). Bu doğrultuda, romantik ilişki

içindeki kazançlar ödül ve bedel kavramları aracılığıyla değerlendirilmektedir. Bireyin ilişki içinde doyum sağladığı, haz aldığı ve hoşnut olduğu durumlar ödül olarak nitelendirilirken eylemlerin engellenmesini veya kısıtlanmasını barındıran durumlar ise bedel olarak nitelendirilmektedir (Thibaut ve Kelly, 2009).

Karşılıklı bağımlılık kavramı, romantik ilişki içindeki bireylerin deneyimlerinin birbirlerinden etkilenmesinin ve ilişki içinde etkileşim, cinsellik, duygusal yakınlık ve destek sağlama gibi noktalarda birbirlerine duydukları ihtiyacın ifadesidir (Thibaut ve Kelley, 1959; Rusbult ve Van Lange, 2003). Bu bağlamda, romantik ilişkilerin iki temel özelliği öne çıkmaktadır: doyum düzeyi ve bağımlılık düzeyi (Rusbult ve Buunk, 1993).

Romantik ilişkinin yapısal öğelerinden doyum düzeyi, bireyin içinde yer aldığı ilişkiyi olumlu olarak nitelendirmesini ve partnerinin kendi gereksinimlerini gidereceğine ilişkin duyduğu güveni yansıtmaktadır. Doyum kavramı, ilişkideki yapıcı ve yıkıcı duyguları kapsamakta ve gereksinimlerin karşılanıp karşılanmamasından etkilenmekte iken doyum düzeyi kavramı ilişkideki pozitif etkilere karşın negatif etkilerin varlığını ölçer (Rusbult, 1980; Rusbult vd., 1998). Bir diğer önemli değişken olan bağımlılık düzeyi ise romantik ilişki içinde bireyin duygusal gereksinimlerinin giderileceğine ilişkin duyulan inancı ifade etmektedir (Rusbult vd., 1998).

Kuram, ilişkilerin iki alanda değerlendirildiğini ileri sürmektedir. Bunlar: karşılaştırma düzeyi (KD) ve seçenekler için karşılaştırma düzeyidir ($KD_{seç}$). KD bireylerin ilişkilerinin çekiciliğini ya da ilişkilerinden alınan doyum düzeylerini değerlendirirken kullandıkları standartları belirtir (Thibaut ve Kelley, 1959; Kelley ve Thibaut, 1978). KD bir bireyin romantik ilişki içindeki doyum-doyumsuzluk boyutunun nötr noktası olarak varsayılabilir. Sözü edilen nötr nokta, bireyin geçmiş ilişkilerinden ve mevcut durumda yaşamakta olduğu ilişkisinden edindiği kazançların ortalamasını temsil etmekte olup kazançlar bu nokta temelinde değerlendirilmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959; Sabatelli ve Shehan, 1993). Bu bağlamda birey, mevcut ilişkisinden elde ettiği kazançlar nötr noktanın üzerinde olduğunda ilişkiyi doyumlu; altında olduğunda ise doyumsuz olarak nitelendirecektir. $KD_{seç}$ ise bireyin ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceğine karar verirken kullandığı standartları belirtir. $KD_{seç}$, bireyin süreğen ilişkisinin dışında erişilebilir uygun opsiyonlar için razı olabileceği en düşük kazanç ya da doyum düzeyi şeklinde kavramsallaştırılabilir (Thibaut ve Kelley, 1959; Rusbult, 1980). Burada sözü edilen diğer seçenekler arkadaşlar, aile üyeleri, yalnızlık ya da başka bir partnerle

yeni bir ilişkiye başlamak olabilir. Dolayısıyla kuramda ilişkiden elde edilen doyum (memnun muyum?) için KD kullanılırken ilişki bağlanımını (sürdürmeli miyim?) belirlemeye yönelik olarak $KD_{seç}$ kavramı kullanılmaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959; Kelley ve Thibaut, 1978; Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007).

Karşılıklı Bağımlılık kuramı, bireyin ilişkisini sürdürmeye yönelik motivasyonu yüksek ve diğer seçeneklere olan ilgisinin az olması durumunda kendi ilişkisine dair bağlılığının artacağını ileri sürmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959). Fakat bir ilişkinin sürdürülmesi durumu yalnızca bu iki değişken dikkate alınarak açıklanmaya çalışıldığında, birçoğunun neden sürdüğüne ilişkin bazı belirsizlikler göze çarpacaktır çünkü doyum düzeyi düşük ve seçeneklerin niteliği yüksek olan bazı ilişkiler dahi devam edebilmektedir (Buğa, 2009).

1.3.2. Yatırım Modeli

Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli romantik ilişkilerde ilişki istikrarının belirleyicilerine ilişkin açıklamalar getiren bir diğer modeldir. Bu model kaynağını Karşılıklı Bağımlılık Kuramından almaktadır (Kelley ve Thibaut, 1978; Rusbult ve Buunk, 1993). Yatırım Modeli'nde *doyum düzeyi (satisfaction)* ilişkiden alınan doyum oranının yüksekliği ve ilişkide temel ihtiyaçların (yakınlık, cinsellik gibi) doyurulması ile ilişkilendirilmiştir (Rusbult, 1983). Bu modelde de Karşılıklı Bağlılık Kuramında olduğu gibi bireylerin mevcut ilişkilerinin doyumlu olup olmadığının ifadesi için KD; ilişki bağlanımlarının ifadesi içinse $KD_{seç}$ ölçütü kullanılır (Rusbult, 1983; Rusbult vd., 1998). Ancak Rusbult (1983), ilişki bağlanımı üzerinde yalnızca halihazırda süregiden ilişkiden (KD) ve alternatif ilişkilerden (seçeneklerin niteliği) elde edilebilecek olası kazançların ($KD_{seç}$) belirleyici olamayacağını öne sürmüş olup bu kavramlara ek olarak ilişki bağlanımının ilişkiye yapılan *yatırım miktarı*ndan *(investments)* da etkilendiğini belirtmiştir. Romantik ilişki sürdüğü müddetçe partnerlerin ilişkiye yaptıkları yatırım miktarı da artmaktadır. Rusbult ve arkadaşları, sözü edilen yatırımların içsel yatırımlar (zaman, duygusal çabalar vs.) ve dışsal yatırımlar (paylaşılan ortak anılar, maddi yatırımlar vs.) olmak üzere iki türde olduğunu belirtmiştir (Rusbult vd., 1998). Yani yatırımlar ortak çocuklar veya birlikte edinilen maddi kazançlar gibi somut şeyler olabileceği gibi bir ilişki içinde edinilen statü ya da ilişkiye ayrılan zaman gibi soyut şeyleri de içerebilir. Rusbult ve Martz (1995), bireylerin romantik ilişkilerini sonlandırmayı isteyip bunu gerçekleştirememelerinde ilişkilerine ve partnerlerine yaptıkları yatırımların etkili olduğunu ifade etmiştir. Onlara göre, yapılan tüm bu yatırımlar bireylerin sonlandırmayı düşündükleri ilişkilerine gönülsüz bir

biçimde bağımlı olmalarına neden olmaktadır. Çünkü ilişkiye yapılan yatırımlar ilişkiyi sürdürmek adına psikolojik bir güç niteliği taşırken ilişkiyi bitirmenin ise bedellerini artırır. Ayrıca kolektif normlar da bu yatırımlara daha fazla anlam yüklenmesine katkıda bulunur (Rusbult ve Arriage, 1997; Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2005).

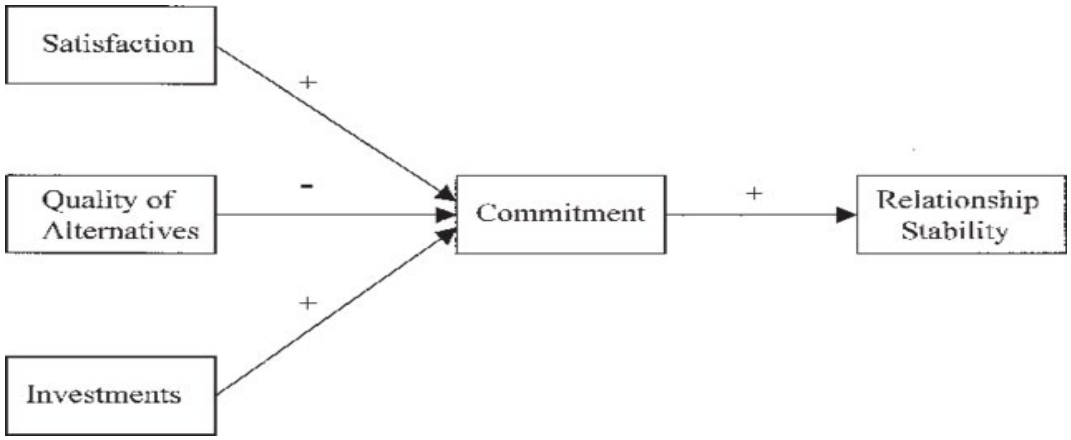
Rusbult'un Yatırım Modeli içinde ele aldığı bir diğer konu ise *bağlılık (commitment)* ve bağımlılık arasındaki dinamiktir (Rusbult ve Buunk, 1993). Bu modelde, bağımlılık düzeyinin artmasıyla ilişkideki bağlılığın da artacağı ileri sürülmektedir (Rusbult, 1983; Le ve Agnew, 2003). Bu noktada ilişki bağlılığı olarak adlandırılan kavram, bireyin ilişkiyi sürdürme niyetini ve bağlanmaya dair duygularını yansıtan, bilişsel ve duygusal zemine sahip kişisel ve uzun soluklu bir süreci ifade eder (Rusbult ve Buunk, 1993).

Modelde sözü edilen bir diğer kavram olan *seçeneklerin niteliği (quality of alternatives),* ilişkide partnerlerin fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının ilişki dışında ne ölçüde giderilebileceğine ilişkin değerlendirme sürecini ifade eder (Kelley ve Thibaut, 1978; Rusbult, 1983). Bu değerlendirme, bireyin ilişkiyi devam ettirip ettirmeyeceği ile ilgili ölçütleri içerir (Rusbult vd., 1998; Le ve Agnew, 2003).

Özetlemek gerekirse Yatırım Modeli'ne göre birey, içinde bulunduğu romantik ilişkiyi değerlendirirken, bağlılığın yanı sıra ilişkiyi sürdürme arzusu (ilişki doyumu), ilişkiyi sürdürmeye *(relationship stability)* dair duyulan gereksinim (ilişkiye yapılan yatırımlarının yüksek olması) ve alternatiflerin (seçeneklerin) niteliği önemli ölçütlerdir (Rusbult, 1983; Le ve Agnew, 2003; Impett vd., 2001). Bu kavramlardan yalnızca biri, bir ilişkinin neden sürdüğünü açıklamada tek başına yeterli olmamaktadır (Le ve Agnew, 2003).

Şekil 2

Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli



Ayrıca Yatırım modeli ilişkideki doyumsuzluğu ve bu doyumsuzluğa karşılık olarak gösterilen tepkileri dört kategori altında toplamakta olup bunlar;

1. Ayrılma: İlişkinin istikrarını zedeleyecek tutumlarda bulunmak ya da ilişkiyi sonlandırmak bu başlık altında değerlendirilmektedir.
2. Dile getirme: Bireyin ilişkisel problemleri ve ayrılmakla ilgili bilişlerini ifade etmesidir.
3. Bağlılık: Bireyin bağlılığı zedeleyecek tutumlar ortaya koymasıdır.
4. İhmal: Bireyin romantik ilişki içerisinde partnerine ihmalkâr şekilde davranmasıdır.

1.3.3. Üçlü Bağlılık Modeli

Johnson (1973), geliştirmiş olduğu Üçlü Bağlılık Modelinde (Tripartite Model) bağlılığın yapısal, kişisel ve ahlaki olarak üç bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir.

Modelde kişisel bağlılık bileşeninin sloganı "sürdürmek istiyorum" dur. Kişisel bağlılıkta ilişkinin çekiciliği, partnerin çekiciliği ve ilişkisel kimliğin (sosyal konjonktürde konum olarak ilişkide olma) önemine dikkat çekilmektedir (Johnson, 1991, 1999). Partnerin yüksek algılanan çekiciliği durumunda birey kendisini doyum sağlamış ve mutlu hissederken ilişkinin çekici algılandığı durumlarda birey, diğerleri tarafından doyumlu olarak nitelendirilmese dahi kendisi ilişkiyi pozitif olarak yorumlamaktadır. İlişkisel kimlikte ise birey bir ilişki içinde bulunmayı çekici bularak bağlılık gerçekleşebilmektedir (Johnson, 1999; Stanley ve Markman, 1992).

Bireyin ilişkisini sürdürüp sürdürmeme yönündeki eğilimine kendi ahlaki değerlerine göre karar verdiği bileşen ahlaki bağlılık, bu bağlılık modelinin sloganı ise "sürdürmeliyim" olarak

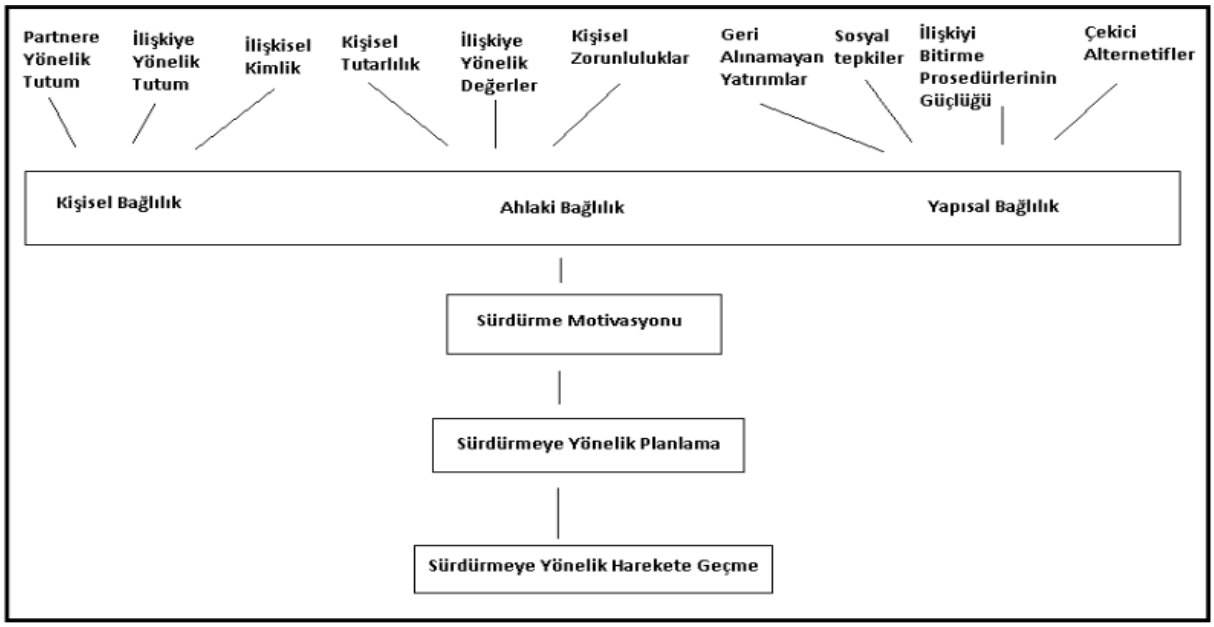
dile getirilmektedir (Johnson, 1991, 1999). Bu modele, bireyin ilişkisi için hissettiği sorumluluk ve partnerinin ilişkinin sürmesine yönelik beklentileri sonucu ilişkiyi sürdürme eğilimi örnek olarak gösterilebilir. Yani birey, partnerinden veya ilişkisinden memnun olmadığı, ilişki doyumu ve mutluluk hissetmediği durumlarda dahi diğerlerinin beklentilerini karşılamak için ilişkiyi sürdürebilir (Johnson, 1991; Rusbult vd., 1998).

Sloganı "sürdürmek zorundayım" olan yapısal bağlılık modelinde ise yapı kavramı bireyin içinde bulunduğu çevreye karşılık gelmektedir (Johnson, 1991, 1999). Bu modelde vurgulanan nokta, bireyin içinde bulunduğu yapının etkisi altındayken ilişkiyi sürdürme ya da sonlandırma yönünde bir karar vermesidir. Bireyin, var olan ilişkisini sonlandırdığında oluşabilecek olan çevresel baskıyı dikkate alarak ilişkiyi sürdürme niyeti taşıyıp taşımadığına dair bir karara varması, ilişkiyi bitirdiği takdirde girilebilecek hukuki süreçler ve kayba uğrama riski yüksek olan yatırımlar, bu model içerisinde ilişki istikrarında belirleyici olan sosyal etkilere örnek oluşturabilir (Johnson, 1999; Martz ve Agnew, 1998).

Johnson (1999), partnerlerin ilişki istikrarına yönelik tutumlarını, söz konusu üç modelin bütünleşik işleyişinin bir sonucu olarak değerlendirmiş olup Rusbult ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen ve yukarıda açıklanan uyumsal davranış mekanizması (ayrılma, konuşma, bağlılık, ihmal) çerçevesinde açıklama getirmiştir.

Şekil 3

Johnson'un (1999) Üçlü Bağlılık Modeli



1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Arasındaki İlişki

Literatür incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile dengeli bütünleşme-ayrışma düzeyini birlikte ele alan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ancak yaşamın erken döneminde oluşan şemaların yetişkinlik döneminde diğerlerinden sağlıklı ayrışma ve bireyleşme sürecini etkileyici özellik gösterebileceği öne sürülmektedir (Young vd., 2003; İmamoğlu, 1998, 2003). Örneğin, bağımlılık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, yetersiz özdenetim ve/veya boyun eğicilik şemalarından birine ya da birkaçına sahip olan bir bireyin diğerine olan bağımlılığı ve yetersiz otonomisi nedeniyle yetişkinlik döneminde Denge Modeli'nde *ilişkili-kalıplaşmış (bütünleşik)* olarak tanımlanan benlik tipine sahip olması beklenirken; sosyal izolasyon, güvensizlik/kötüye kullanılma ve/veya terk edilme şemalarına sahip bir bireyin diğerlerine olan güven noksanlığı nedeniyle yetişkinlik döneminde *kopuk-kalıplaşmış (dengesiz)* benlik tipi geliştirmesi beklenebilir (İmamoğlu, 1998, 2003; Young vd., 2003).

Köse'nin (2009), şema alanlarının; Dengeli Bütünleşme Ayrışma Modeli'ndeki ayrışma/ayırt etme ve kişilerarası bütünleşme yönelimleri ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisini ve Dengeli Bütünleşme Ayrışma Modeli'ndeki dört benlik tipinin şema alanları ve psikolojik sağlık üzerindeki olası etkisini analiz etmek amacıyla yapmış olduğu bir çalışmada dikkat çekici bulgular elde edilmiştir. Araştırma sonucunda şema alanlarına denk gelen özellikleri fazlaca taşımakla düşük derecede ayrışma ve kişilerarası bütünleşme yönelimleri arasında bir ilişki olduğu bulgusuna rastlanmıştır. Elde edilen bir diğer bulgu ise düşük düzeyde ilişkili-kendileşmiş benlik tipine sahip bireylerin, şema alanlarına karşılık gelen özellikleri yoğun biçimde taşıma eğiliminde olduğudur. Bunun yanı sıra yüksek derecede kopuk-kalıplaşmış benlik tipine sahip olmak ile şema alanlarına karşılık gelen özellikleri yoğun biçimde taşımak arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Köse, 2009).

Benzer şekilde Ulu-Yalçınkaya'nın (2019) evli bireylerle gerçekleştirdiği bir çalışmada, benlik farklılaşması, stres ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, benlik farklılaşması düzeyi yüksek bireylerin, evliliklerinde daha yüksek doyum yaşadıklarını ve daha düşük stres seviyelerine sahip oldukları sonucunu ortaya koymuştur. Bu bulgular erken dönem uyum bozucu şemaların, bireylerin benlik farklılaşması ve ilişkisel doyumları üzerindeki etkisini vurgular niteliktedir.

Sonuç olarak, erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin yetişkinlik dönemindeki benlik farklılaşması, bireyleşme süreçleri ve ilişkisel doyumları üzerinde önemli etkileri bulunduğu görülmektedir. Bu şemalar, bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkilerin temelini oluşturarak sağlıklı bir benlik yapılanması geliştirmesini zorlaştırabilmektedir (Young vd., 2003; İmamoğlu, 1998, 2003). Bu nedenle erken dönemde gelişen uyum bozucu şemaların varlığının, bireylerin yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişkisel gelişimleri açısından kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişki

Şemalar, yaşamın erken dönemlerinde gerçeklik temelli temsiller olarak gelişir ve bireyin benlik kurgusu ve çevreye ilişkin algılama biçiminin özünü oluşturur. Bir noktaya kadar işlevsel olan şemaların, yaşamın ilerleyen yıllarında durumların farklılaşmasıyla genellenebilirliğinin azalması sonucu kişilerarası ilişkilerde doğalarının işlevsiz ya da yıkıcı olarak daha açık hale geldiği bildirilmiştir. (Young vd., 2003). Erken dönemde yaşanan ilişkisel sorunlar ya da eksiklikler sonucunda oluşan bu bilişsel şemaların, yetişkinlik döneminde ilişkisel güçlüklerin ortaya çıkmasına neden olabileceği ve bu doğrultuda ilişkiden alınan doyumun düşmesine zemin hazırlayabileceği ileri sürülmektedir (Rafaeli vd., 2012).

Şema kuramında, ilişki doyumunun bireyin hem erken dönem temel ihtiyaçlarının hem de yetişkinlik dönemi ihtiyaçlarının karşılanması ile gerçekleşeceğini ifade eden bir model ortaya konmuştur. Bu modele göre, söz konusu temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda gelişen uyum bozucu şemalar, bireyin yetişkinlik döneminde doyurucu olmayan ilişkiler deneyimlemesine zemin hazırlamaktadır. Bu modelde tanımlanan 18 şemadan 11'inin doğrudan yakın ilişkilerle ilgili olduğu bildirilmiştir. Sözü edilen bu şemalar; güvensizlik, onay arayıcılık, kusurluluk/utanç, gelişmemiş benlik, cezalandırıcılık, boyun eğicilik, duygusal yoksunluk, terk edilme/istikrarsızlık, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, bağımlılık/yetersizlik ve haklılık şemalarıdır (Young ve Gluhoski, 1997).

Alanyazında erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişkiler üzerindeki etkisini ele alan çalışmalar mevcuttur. Örneğin, yapılan bir çalışmada duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, sosyal izolasyon, dayanıksızlık, boyun eğicilik, kendini feda etme, onay arayıcılık ve karamsarlık şemalarının düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Dumitrescu ve Rusu, 2012). Bu bulgu, erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişkilerde doyumu azaltabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Frontiers in Psychology

dergisinde yayımlanan güncel bir çalışmada hem kadın hem erkek bireylerde şema puanlarının yüksekliğinin romantik ilişkilerde doyumu düşürdüğü ve şemaların ilişki içi çatışmalarla yakından bağlantılı olduğu vurgulanmıştır (Balzarini vd., 2024).

Stiles (2004) tarafından yürütülen bir çalışmada, duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk ve haklılık şemalarına sahip bireylerin romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde yakınlık kurma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Ancak bu yakınlık düzeylerinin işlevsel olmadığı ve ilişkisel bağımlılığa yol açabildiği de bildirilmiştir. Bu doğrultuda bazı şemaların ilişki istikrarının artışında etkili olabileceği söylenebilir.

İlişki istikrarı ile erken dönem uyum bozucu şemalar üzerine gerçekleştirilen bir başka araştırma sonucunda haklılık, onay arayıcılık ve cezalandırıcılık uyum bozucu şemaları ile ilişki istikrarı arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkiler olduğu bulgusuna rastlanmıştır (Şahin, 2015). İran'da evliliğini sürdüren ve sonlandırmış çiftlerle erken dönem uyumsuz şemalar bağlamında gerçekleştirilen bir çalışmada duyguları bastırma, güvensizlik/kötüye kullanılma ve yüksek standartlar şemalarının evliliği sonlandırma durumunu pozitif yönde yordadığı belirtilmektedir (Yousefi vd., 2010).

Literatürde yer alan bir diğer çalışmada ise diğeri yönelimlilik şema alanı ile ilişki istikrarının alt boyutlarından biri olan ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu bildirilmiş olup bu bulgu, bireyin kendi ihtiyaçlarını ihmal ederek sürekli olarak partnerinin ihtiyaçlarına yönelmesinin ilişki dengesini bozabileceğini göstermektedir (Ertürk ve Arıkan, 2022).

Tüm bu bulgular doğrultusunda, erken dönem uyum bozucu şemaların yalnızca bireyin psikolojik sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda romantik ilişkilerinin niteliği, sürekliliği ve doyumu üzerinde de doğrudan etkileri olduğu anlaşılmaktadır (Young vd., 2003; Schmidt vd., 1995). Bu şemaların, bireyin ilişkisel işlevselliğini zayıflatmakta ve özellikle güven, bağlılık ve doyum gibi ilişki bileşenlerinde belirleyici rol oynayabileceği düşünülmektedir.

1.6. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişki

İmamoğlu (1998, 2003) Denge Modeli'nde, dengeli bir benliğe sahip olabilmek amacıyla birbirini tamamlayıcı özellikteki iki unsur olan bireyin "kendileşmesi" ve "ilişkili olması" kavramları üzerinde durmuştur. Bu kavramların aynı zamanda romantik ilişki içindeki tutumlarımızı etkileyici özellikte olduğu düşünülebilir. Bu iki unsur, bireyin hem özünü ayırt etmeye hem de diğerlerinden ayrışmaya ihtiyacı olduğunu ifade eder (İmamoğlu vd., 2011;.

Akman, 2020). Entegrasyon kavramının farklı alanlardan gelen bilgilerin birbirleri ile ahenk içinde çalışması olarak tanımlandığı göz önünde bulundurulduğunda, duygusal iletişimlerin ve ilişki modellerinin direkt olarak entegrasyona katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bununla birlikte, entegrasyonun birbirini izleyen iki temel aşaması olan ayrışma ve bütünleşme, bütüncül bir sürece işaret etmektedir (İmamoğlu vd., 2011). Bunun için bireyin önce diğerlerinden ayrışarak kendi benliğini ortaya koyması (Turner, 2006), ardından diğerleriyle ahenk içinde ancak özünden kopmadan, kurduğu ilişki içinde varoluşunu sürdürmesi olarak açıklanan bütünleşme sürecinin gerçekleşmesi gerekir (Siegel, 1999; Unutmaz, 2019). Dengeli bütünleşme-ayrışma düzeyi yüksek bireyler, ilişkilerinde duygusal tepkiselliğe kapılmadan açık iletişim kurabilir, sınırlarını koruyabilir ve eşitlikçi tutumda bir ilişki sürdürebilirler (Bowen, 1978; İmamoğlu vd., 2011). Dengeli bir bütünleşme-ayrışma süreci gerçekleşmediği takdirde dengenin bozulması beraberinde kişisel ve kişiler arası çatışmaları ortaya çıkarmaktadır (İmamoğlu vd., 2011). Sözü edilen çatışmaların fazlaca olmasının ise kişinin partneriyle ilişkisini sürdürüp sürdürmeyeceğine dair bir ipucu niteliğinde olduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde doğrudan dengeli bütünleşme-ayrışma ve ilişki istikrarını birlikte ele alan bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu bölümde Yatırım Modeli'nde yer verilen alt boyutlar ile dengeli bütünleşme-ayrışma arasındaki ilişki üzerinde durulan çalışmalara yer verilecektir.

İlişki doyumu ile dengeli bütünleşme-ayrışma düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu öne sürülmektedir. Dengeli bütünleşme-ayrışma düzeyi yüksek bireyler, ilişkilerinde açık iletişim kurma ve empati becerileri sayesinde daha fazla doyuma ulaşmakta bu da ilişkiyi sürdürmeye yönelik motivasyonlarını artırmaktadır (Peleg, 2008; Proulx vd., 2007). Akyol (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, romantik ilişki doyumu ile ayrışma-bireyleşme süreci arasındaki ilişki incelenmiş olup bireylerin ayrışma-bireyleşme düzeylerinin artmasıyla birlikte romantik ilişki doyumlarının da anlamlı biçimde yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, ayrışma düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerde daha az çatışma yaşadığı ve duygusal dengeyi daha iyi koruyabildikleri bulgusu da vurgulanmıştır.

Öte yandan dengeli bütünleşme-ayrışma düzeyi yüksek bireyler, ilişkilerine daha bilinçli bir şekilde duygusal ve zamansal yatırım yapabilmekte olup bu durum ilişki istikrarını güçlendirmektedir (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007). İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin benlik yönelimleri ve ilişkisel bağlılıkları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmanın bulgularında kendileşme ve ayrışma düzeyi

yüksek bireylerin romantik ilişkilerine daha fazla çaba harcadıkları, duygu ve zaman yatırımı yaptıkları gözlemlenmiştir. Aynı zamanda bu bireylerin, ilişkilerini yalnızca duygusal tatmin için değil uzun vadeli bağlılık ve anlamlılık için sürdürdükleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ulu-Yalçınkaya'nın (2019) yapmış olduğu bir çalışmada, benlik farklılaşmasının ilişki doyumu ve alternatif partner arayışı üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, benlik farklılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin mevcut ilişkilerinde düşük olanlara kıyasla daha fazla doyum yaşadığı ve bu bireylerin mevcut ilişkileri dışındaki seçenekleri daha az cazip bulduğu ortaya konmuştur. Bu durumun, bireyin ilişkisinde duygusal güvenlik oluşturması ve dışsal çekiciliklere karşı dirençli olmasıyla ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Peleg (2008) tarafından yapılan bir çalışmada ise evli bireylerin benlik farklılaşması düzeyleri ile evlilik bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, benlik farklılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin partnerlerine karşı daha uzun süreli ve istikrarlı bağlılık geliştirdikleri bulgulanmıştır. Bu durumun, bireyin hem kendi duygusal ihtiyaçlarını fark etmesi hem de partneriyle kurduğu ilişkide denge ve esneklik sağlayabilmesiyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini Türkiye'de yaşayan 22-45 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Toplamda 22-45 yaş aralığında bulunan 432 genç yetişkin ile çalışılmıştır. Katılımcılar, gelişigüzel örnekleme yöntemiyle araştırmaya dahil edilmiştir. Gelişigüzel örnekleme, araştırmacının ulaşılabilir ve gönüllü bireylerden veri toplamasına olanak tanıyan, olasılıklı olmayan bir örnekleme türüdür (Büyüköztürk vd., 2016). Bu yöntemde örnekleme seçilme şansı eşit olmamakla birlikte yöntem geniş kitlelere ulaşmak açısından pratik bir çözüm sunar. Araştırma, Google Formlar aracılığıyla hazırlanan ölçek bataryasının gönüllü bireylere çevrim içi ortamda ulaştırılması yoluyla yürütülmüştür. Katılımcılar için herhangi bir şehir veya kurum kısıtlaması bulunmamaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (Soygüt vd., 2009), Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği (İmamoğlu, 1998, 2003) ve İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) (Büyükşahin vd., 2005) kullanılmıştır. Sınıflandırmak amacıyla katılımcılara kod ya da sayı verilmemiştir. Gönüllü katılımcılara söz konusu ölçek bataryalarının olduğu form online ortamda iletilmiş olup katılımcıların kimliklerini açık edebilecek herhangi bir soruya yer verilmemiştir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunda katılımcıların cevaplaması beklenen toplam dört soru bulunmaktadır. Bunlar; yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ilişki durumudur.

2.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemalarını belirlemek amacıyla Young Şema Ölçeği (YŞÖ KF-3) kullanılmıştır. Bu ölçek, bireyin kendini değerlendirmesine dayanan 90 maddelik bir ölçüm aracıdır ve altı dereceli Likert tipi yanıtlamaya sahiptir (1 = beni hiç tanımlamıyor, 6 = beni tamamen tanımlıyor). Ölçek, Young'ın (2003) Şema Terapi Modeli temel alınarak geliştirilmiş olup; Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma/Bastırılmışlık olmak üzere beş temel şema alanına dayanmaktadır. Bu alanlara karşılık gelen 18 şema boyutu şunlardır: Terk

Edilme/İstikrarsızlık, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Güvensizlik/Suistimal, Kusurluluk/Utanma, Duygusal Yoksunluk, Bağımlılık/Yetersizlik, Gelişmemiş Benlik/İç İçe Geçme, Başarısızlık, Dayanıksızlık (hastalıklar ve tehditler karşısında), Hak Görme/Büyüklük, Boyun Eğicilik, Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık. YŞÖ KF-3'ün Türk kültürüne uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik analizleri Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda, yorumlanabilir düzeyde 14 faktörden oluşan bir yapı elde edilmiştir. Yapılan üst-sıra faktör analizleriyle, bu 14 faktör 5 temel şema alanı altında toplanmıştır. Faktörlere örnek olarak; Duygusal Yoksunluk (maddeler: 1, 19, 37, 55, 73), Karamsarlık (17, 8, 26, 35, 80), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84) Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76) ve diğer şemalar dahil edilmiştir. Yapılan analizlere göre, YŞÖ KF-3'ün alt boyutları için elde edilen iç tutarlık katsayıları .63 ile .80 arasında değişmekte olup şema alanları düzeyinde ise Cronbach's alpha değerleri .53 ile .81 arasında bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin genel olarak orta düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Soygüt vd., 2009).

2.2.3. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği

Bu araştırmada bireylerin benlik yapılanmalarını değerlendirmek ve özgelişim (kendileşme) ile ilişkililik yönelimlerini ölçmek amacıyla İmamoğlu (1998, 2003) tarafından geliştirilen Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireyin hem kendilik sınırlarını koruma kapasitesini hem de başkalarıyla duygusal bağ kurma eğilimini değerlendiren, toplam 29 maddeden oluşan bir özbildirim formudur. Maddeler, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilen beşli Likert tipi bir ölçekle puanlanmaktadır (İmamoğlu, 1998, 2003). Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır: kişilerarası ilişki ve kişisel ayrışma. Kişilerarası ilişki boyutu 16 maddeden oluşmakta olup bu alt boyuttan elde edilebilecek puanlar 48 ile 75 arasında değişmektedir. Bu boyuttan alınan yüksek puanlar, bireyin başkalarıyla duygusal yakınlık kurma, ilişki sürdürebilme ve bağlılık geliştirme becerisinin yüksek olduğunu; düşük puanlar ise mesafe koyma, duygusal kopukluk ve ilişkisel kaçınmayı yansıtmaktadır. Kişisel ayrışma boyutu ise 13 madde içermekte ve bu boyuttan alınabilecek toplam puanlar 20 ile 60 arasında değişmektedir. Bu boyuttan alınan yüksek puanlar, bireyin özerklik, bireysellik ve kendilik bilinci açısından gelişmiş bir yapıya sahip olduğunu göstermekte; düşük puanlar ise ayrışma kapasitesinin sınırlı olduğunu işaret etmektedir (İmamoğlu, 2003). İmamoğlu, ölçeği geliştirirken benliğin iki yönlü gelişimi

ilkesine dayalı bir bütünleşme-ayrışma modeli önermiştir. Bu modele göre sağlıklı bir benlik yapılanması, bireyin hem özerklik yönelimini hem de ilişkisel bağlılık kapasitesini dengeleyebilmesini gerektirir. Yapı geçerliği analizleri sonucunda ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüş, bu faktörlerin kuramsal beklentilerle tutarlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğu raporlanmıştır (İmamoğlu, 1998, 2003). Ölçek, hem genç yetişkin hem de yetişkin bireylerden oluşan örneklemlerde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılmaktadır.

2.2.4. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)

Katılımcıların ilişki istikrarlarını ölçmek amacıyla İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiş; Türkçeye uyarlama ve psikometrik özelliklerine ilişkin çalışmalar ise Büyükşahin ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Toplam 37 maddeden oluşan bu ölçme aracı, dört temel alt faktörü kapsamaktadır: ilişki yatırımı, bağlılık, alternatiflerin niteliğini değerlendirme ve ilişki doyumu**.** Ölçeğin ölçüt geçerliği, İlişki İstikrarı Ölçeği'nin alt boyutları ile Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Formu (LAS) alt boyutları arasındaki korelasyonlar üzerinden test edilmiştir. Yapılan analizlerde, bu iki ölçek arasında beklenen yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmış, korelasyon katsayılarının .48 ile .67 arasında değiştiği belirlenmiştir. Güvenirlik analizlerine göre, İİÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ilişki yatırımı için .84, alternatiflerin niteliğini değerlendirme alt boyutu için .84 ve ilişki doyumu alt boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iki yarım test güvenirlik katsayıları sırasıyla .78, .71 ve .84 olarak bulunmuştur (Büyükşahin, 2006).

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Öncelikle katılımcıların sosyodemografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve ilişki durumu) tanımlayıcı istatistiklerle (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) sunulmuştur. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirliğini test etmek amacıyla, her bir ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ardından verilerin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri yapılmıştır. Bu testler sonucunda anlamlılık düzeyi

olan p değerinin 0.05'ten büyük olması durumunda verilerin normal dağıldığı, 0.05'ten küçük olması halinde ise normal dağılmadığı kabul edilmiştir.

Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla aşağıdaki analiz teknikleri kullanılmıştır:

- İlişki doyumu (İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutu) puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ilişkisiz grup t testi kullanılmıştır.
- Katılımcıların yaş gruplarına ve eğitim düzeyine göre ilişki doyumu puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyansların homojen dağılmadığı durumlarda Tamhane post-hoc testi ile farklılığın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada yer alan temel değişkenler olan erken dönem uyum bozucu şemalar (ayrıcalıklılık, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk vb.), dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimleri (ilişkililik ve özgelişim/kendileşme), ilişki istikrarı alt boyutları (ilişki doyumu, yatırım, bağlılık, seçeneklerin niteliği) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.
- Son olarak, erken dönem uyum bozucu şemaların (bağımlılık, boyun eğicilik, vs.) ve benlik yönelimlerinin (ilişkililik, özgelişim/kendileşme) ilişki istikrarı değişkenlerini (ilişki doyumu, bağlılık, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, yatırım) yordama gücünü test etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Ayrıca tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1 Örneklemin Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Araştırmada 291 kadın ve 141 erkek olmak üzere toplam 432 katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 22-45 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 33.32'dir. Örneklemin sosyodemografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo

Değişken		f	%	Toplam %
Cinsiyet	Kadın	291	67.4	67.4
	Erkek	141	32.6	32.6
	Toplam	432	100.0	100.0
Yaş	22-29	173	40.0	40.0
	30-39	141	32.6	32.6
	40 ve üzeri	118	27.3	27.3
	Toplam	432	100.0	100.0
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	54	12.5	12.5
	Üniversite	255	59.0	59.0
	Lisansüstü	123	28.5	28.5
	Toplam	432	100.0	100.0
İlişki durumu	Evli	242	56.0	56.0
	İlişkisi var	149	34.5	34.5
	Nişanlı/Sözlü	41	9.5	9.5
	Toplam	432	100.0	100.0

3.2. İlişki Doyumunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 2

İlişki Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan İlişkisiz Grup T Testi Bulguları

						t testi		
Puan	**Gruplar**	**N**	**X**	**SS**	**SH_x**	**t**	**Sd**	**p**
İlişki Doyumu	**Kadın**	291	7.1354	1.97305	.11566	1.181	430	.238
	Erkek	141	6.8993	1.89520	.15960			

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların ilişki doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan ilişkisiz grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 3

İlişki Doyumu Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri					**ANOVA Sonuçları**				
Puan	**Grup**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**Var. K.**	**K.T.**	**Sd**	**K.O.**	**F**	**p**
	22-29 yaş	1737	2.2486	1.7470	**Grupiçi**	39.614	2	19.807	5.319	.005
İlişki	*30-39 yaş*	1417	2.2383	1.7430	**Grup.Ara.**	1597.47	429	3.724		
Doyumu	*40 yaş ve üzeri*	1186	2.5644	2.3516	**Toplam**	1637.09	431			
	Toplam	4327	2.0583	1.9489						

Araştırmadaki katılımcıların ilişki doyumu puanlarının yaş grubuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları tablo 3'te yer almaktadır. Buna göre, grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağılmamış olmasından dolayı Tamhane Testi yapılmıştır.

Tablo 4

İlişki Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Sonuçları

Yaş (i)	**Yaş (j)**	**Ort.Farkı (i-j)**	**SH_x**	**p**
22-29 yaş	30-39 yaş	.01026	.19796	1.000
	40 yaş ve üzeri	.68415*	.25400	.023
30-39 yaş	22-29 yaş	-.01026	.19796	1.000
	40 yaş ve üzeri	.67389*	.26158	.032
40 yaş ve üzeri	22-29 yaş	-.68415*	.25400	.023
	30-39 yaş	-.67389*	.26158	.032

Tablo 4'te yer alan Tamhane Testi'ne göre, 40 yaş ve üzerindeki katılımcıların puan ortalamaları 22-29 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde düşükken ($p <$

.05), 22-39 yaş ile 30-39 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p > .05).

Tablo 5

İlişki Doyumu Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\overline{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Eğitim Düzeyi	Lise ve altı	54	6.3074	2.3939	**Grupiçi**	35.210	2	17.605	4.715	009
	Üniversite	255	7.1427	1.8812	**Grup.Ara.**	1601.88	429	3.734		
	Lisansüstü	123	7.2130	1.8090	**Toplam**	1637.09	431			
	Toplam	432	7.0583	1.9489						

Araştırmadaki katılımcıların ilişki doyumu puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları tablo 5'te yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p < .05). Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağılmamış olmasından dolayı Tamhane Testi yapılmıştır.

Tablo 6

İlişki Doyumu Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Sonuçları

Eğitim (i)	**Eğitim (j)**	**Ort.Farkı (i-j)**	**SH_x**	**p**
Lise ve altı	Üniversite	-.83534	.34642	.055
	Lisansüstü	-.90560*	.36433	.044
Üniversite	Lise ve altı	.83534	.34642	.055
	Lisansüstü	-.07026	.20121	.980
Lisansüstü	Lise ve altı	.90560*	.36433	.044
	Üniversite	.07026	.20121	.980

Tablo 6'da yer alan Tamhane Testi'ne göre, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların puan ortalamaları lise ve altı eğitim düzeyindeki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksekken (p < .01), diğer grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p > .05).

Tablo 7

İlişki Doyumu Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\overline{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
	Evli	242	7.0240	2.0927	**Grupiçi**	13.358	2	6.679	1.765	172
İlişki	İlişkisi var	149	6.9664	1.8262	**Grup.Ara.**	1623.73	429	3.785		
Durumu	Nişanlı/Sözlü	41	7.5951	1.3656	**Toplam**	1637.09	431			
	Toplam	432	7.0583	1.9489						

Araştırmadaki katılımcıların ilişki doyumu puanlarının ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları tablo 7'de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

3.3.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 8

Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Zedelenmiş	**Otonomi**	**Şemaları**		
		Başarısızlık	*Karamsarlık*	*Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*	*İç içe Geçme Bağımlılık*	*Terk Edilme*
İlişkililik	r	-.352**	-.333**	-.407**	-.389**	-.440**
	p	.000	.000	.000	.000	.000
	N	432	432	432	432	432

Tablo 8'de görüldüğü üzere zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişkililik yönelimi arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 9

Kopukluk Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Kopukluk		**Şemaları**	
		Duygusal Yoksunluk	*Sosyal Guvensizlik*	*İzo. Kusurluluk*	*Duyguları Bastırma*
İlişkililik	r	-.642**	-.644**	-.535**	-.565**
	p	.000	.000	.000	.000
	N	432	432	432	432

Tabloda kopukluk şemaları ve ilişkililik yönelimi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre, kopukluk şemaları ile ilişkililik yönelimi arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 10

Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Yüksek Standartlar	**Şemaları**
		Onay Arayıcılık	*Yüksek Standart*
İlişkililik	r	-.225**	-.212**
	p	.000	.000
	N	432	432

Tablo 10'da yüksek standartlar şemaları ile ilişkililik yönelimi arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, yüksek standartlar şemaları ile ilişkililik yönelimi arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler görülmektedir ($p < .01$).

Tablo 11

Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Diğeri Yönelimlilik	**Şemaları**
		Kendini Feda	Cezalandırıcılık
İlişkililik	r	-.264**	-.241**
	p	.000	.000
	N	432	432

Tablo 11'de görüldüğü üzere diğeri yönelimlilik şemaları ile ilişkililik yönelimi arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 12

Zedelenmiş Sınırlar ve İlişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Ayrıcalıklılık
İlişkililik	r	-.255**
	p	.000
	N	432

Zedelenmiş sınırlar ve ilişkililik yönelimi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları Tablo 12'de sunulmaktadır. Buna göre ayrıcalıklılık şeması ile ilişkililik yönelimi arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < .01$).

3.3.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 13

Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Zedelenmiş	**Otonomi**	**Şemaları**		
		Başarısızlık	*Karamsarlık*	*Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*	*İç içe Geçme Bağımlılık*	*Terk Edilme*
Özgelişim/	r	-.379**	-.178**	-.094	-.338**	-.276**
Kendileşme	p	.000	.000	.051	.000	.000
	N	432	432	432	432	432

Tablo 13'te görüldüğü üzere zedelenmiş otonomi şemalarından başarısızlık, karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile özgelişim/kendileşme arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 14

Kopukluk Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Kopukluk		**Şemaları**	
		Duygusal Yoksunluk	*Sosyal İzo. Güvensizlik*	*Kusurluluk*	*Duyguları Bastırma*
Özgelişim/	r	-.239**	-.039	-.314**	-.110*
Kendileşme	p	.000	.419	.000	.022
	N	432	432	432	432

Tablo 14'te kopukluk şemaları ve özgelişim/kendileşme yönelimi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre, kopukluk şemalarından duygusal yoksunluk, kusurluluk ve duyguları bastırma ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .05$). Sosyal izolasyon/güvensizlik şeması ile özgelişim/kendileşme arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 15

Yüksek Standartlar Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Yüksek Standartlar	**Şemaları**
		Onay Arayıcılık	*Yüksek Standartlar*
Özgelişim/	r	-.097*	.033
Kendileşme	p	.044	.498
	N	432	432

Tablo 15'te yüksek standartlar şemaları ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, yüksek standartlar şemalarından onay arayıcılık ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenirken ($p < .05$), yüksek standartlar şeması ve özgelişim/kendileşme eğitimi arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 16

Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Diğeri Yönelimlilik	**Şemaları**
		Kendini Feda	Cezalandırıcılık
Özgelişim/	r	-.286**	-.084
Kendileşme	p	.000	.080
	N	432	432

Tablo 16'da diğeri yönelimlilik şemaları ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasındaki ilişkileri tespit etmek amacı ile yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları sunulmaktadır. Tablo incelendiğinde, diğeri yönelimlilik şemalarından kendini feda ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanırken ($p < .01$), cezalandırıcılık ile özgelişim/kendileşme eğilimi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 17

Zedelenmiş Sınırlar Şemaları ve Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Ayrıcalıklılık
Özgelişim/	r	.238**
Kendileşme	p	.000
	N	432

Zedelenmiş sınırlar ve özgelişim/kendileşme yönelimi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları Tablo 17'de yer almaktadır. Buna göre zedelenmiş sınırlar şeması ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < .01$).

3.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

3.4.1. Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 18

Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Zedelenmiş	**Otonomi**	**Şemaları**		
		Başarısızlık	*Karamsarlık*	*Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*	*İç içe Geçme Bağımlılık*	*Terk Edilme*
İlişki Doyumu	r	-.084	-.106*	-.179**	-.168**	-.185**
	p	.082	.027	.000	.000	.000
	N	432	432	432	432	432

Tablo 18'de görüldüğü üzere zedelenmiş otonomi şemalarından karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve terk edilme ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmaktadır ($p < .05$). Başarısızlık ile ilişki doyumu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 19

Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Zedelenmiş	**Otonomi**	**Şemaları**		
		Başarısızlık	*Karamsarlık*	*Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*	*İç içe Geçme Bağımlılık*	*Terk Edilme*
Seçeneklerin Niteliği	r	.145**	-.015	.103*	.094*	.112*
	p	.003	.751	.032	.050	.020
	N	432	432	432	432	432

Tablo 19'da zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişki istikrarının seçeneklerin niteliği alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında pozitif

yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmakta iken ($p < .01$), karamsarlık şeması ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 20

Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Zedelenmiş		**Otonomi**	**Şemaları**	
		Başarısızlık	*Karamsarlık*	*Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*	*İç içe Geçme Bağımlılık*	*Terk Edilme*
İlişki Yatırımı	r	.173**	.169**	.151**	.195**	.190**
	p	.000	.000	.002	.000	.000
	N	432	432	432	432	432

Tablo 20'de zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki yatırımı boyutu arasındaki ilişkilere yer verilmektedir. Buna göre zedelenmiş otonomi şemalarının tümü ile ilişki istikrarı-ilişki yatırımı boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 21

Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Zedelenmiş		**Otonomi**	**Şemaları**	
		Başarısızlık	*Karamsarlık*	*Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*	*İç içe Geçme Bağımlılık*	*Terk Edilme*
Bağlılık	r	-.091	-.018	-.101*	-.159**	-.190**
	p	.058	.708	.036	.001	.000
	N	432	432	432	432	432

Tablo 21'de görüldüğü üzere zedelenmiş otonomi şemalarından tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme ile bağlılık arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmaktadır ($p < .05$). Başarısızlık ve karamsarlık ile bağlılık arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.4.2. Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 22

Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Kopukluk			**Şemaları**	
		Duygusal Yoksunluk	*Sosyal Guvensizlik*	*İzo.*	*Kusurluluk*	*Duyguları Bastırma*
İlişki Doyumu	r	-.335**	-.224**		-.288**	-.166**
	p	.000	.000		.000	.001
	N	432	432		432	432

Tabloda kopukluk şemaları ve ilişki istikrarı-ilişki doyumu boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre kopukluk şemalarının tamamı ile ilişki istikrarı-ilişki doyumu boyutu arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 23

Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Kopukluk			**Şemaları**	
		Duygusal Yoksunluk	*Sosyal Guvensizlik*	*İzo.*	*Kusurluluk*	*Duyguları Bastırma*
	r	.167**	.127**		.146**	.150**
Seçeneklerin	p	.000	.008		.002	.002
Niteliği	N	432	432		432	432

Tablo 23'te sunulduğu üzere kopukluk şemaları ve ilişki istikrarı-seçeneklerin niteliği boyutu arasındaki pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 24

Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Kopukluk			**Şemaları**	
		Duygusal Yoksunluk	*Sosyal Guvensizlik*	*İzo.*	*Kusurluluk*	*Duyguları Bastırma*
İlişki Yatırımı	r	.085	.089		.069	.116*
	p	.079	.066		.150	.016
	N	432	432		432	432

Kopukluk şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki yatırımı arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 24), duyguları bastırma şeması ile ilişki yatırımı arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenirken ($p < .05$), diğer kopukluk şemaları ile ilişki yatırımı arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 25

Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Kopukluk		**Şemaları**	
		Duygusal Yoksunluk	*Sosyal Guvensizlik*	*İzo. Kusurluluk*	*Duyguları Bastırma*
Bağlılık	r	-.353**	-.184**	-.330**	-.167**
	p	.000	.000	.000	.000
	N	432	432	432	432

Tablo 25'te görüldüğü üzere kopukluk şemalarının tümü ile ilişki istikrarı-bağlılık boyutu arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .01$).

3.4.3. Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 26

Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Yüksek Standartlar	**Şemaları**
		Onay Arayıcılık	*Yüksek Standart*
İlişki Doyumu	r	-.049	-.076
	p	.312	.116
	N	432	432

Tablo 26'da yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki doyumu boyutu arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Tablo incelendiğinde yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki doyumu boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 27

Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Yüksek Standartlar	**Şemaları**
		Onay Arayıcılık	*Yüksek Standart*
Seçeneklerin Niteliği	r	.256**	.240**
	p	.000	.000
	N	432	432

Yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı-seçeneklerin niteliği arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 27), yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı-seçeneklerin niteliği boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere rastlanmıştır ($p < .01$).

Tablo 28

Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Yüksek Standartlar	**Şemaları**
		Onay Arayıcılık	*Yüksek Standart*
İlişki Yatırımı	r	.237**	.101*
	p	.000	.035
	N	432	432

Yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki yatırımı boyutu arasındaki ilişkileri gösteren Tablo 28 incelendiğinde yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki yatırımı arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler görülmektedir ($p < .05$).

Tablo 29

Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Yüksek Standartlar	**Şemaları**
		Onay Arayıcılık	*Yüksek Standart*
Bağlılık	r	-.010	-.076
	p	.833	.114
	N	432	432

Yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı-bağlılık boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 29), belirtilen şemalar ile ilişki istikrarı-bağlılık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.4.4. Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 30

Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Doyumu Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Diğeri Yönelimlilik	**Şemaları**
		Kendini Feda	Cezalandırıcılık
İlişki Doyumu	r	-.088	-.110*
	p	.068	.022
	N	432	432

Diğeri yönelimlilik şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki doyumu boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 30), cezalandırıcılık şeması ile ilişki istikrarı-ilişki doyumu arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenirken ($p < .01$), kendini feda şeması ile ilişki istikrarı-ilişki doyumu boyutu arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 31

Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Diğeri Yönelimlilik	**Şemaları**
		Kendini Feda	Cezalandırıcılık
Seçeneklerin Niteliği	r	.023	.043
	p	.638	.377
	N	432	432

Diğeri yönelimlilik şemaları ile ilişki istikrarı-seçeneklerin niteliği boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 31), belirtilen şemalar ile ilişki istikrarı-seçeneklerin niteliği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 32

Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Diğeri Yönelimlilik	**Şemaları**
		Kendini Feda	Cezalandırıcılık
İlişki Yatırımı	r	.228**	.155**
	p	.000	.001
	N	432	432

Diğeri yönelimlilik şemaları ile ilişki istikrarı-ilişki yatırımı boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 32), belirtilen şemalar ile ilişki istikrarı-ilişki yatırımı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 33

Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Bağlılık Boyutu Arasındaki İlişkiler

		Diğeri Yönelimlilik	**Şemaları**
		Kendini Feda	Cezalandırıcılık
Bağlılık	r	-.024	.011
	p	.623	.824
	N	432	432

Diğeri yönelimlilik şemaları ile ilişki istikrarı-bağlılık boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları tablo 33'te sunulmaktadır. Buna göre belirtilen şemalar ile ilişki istikrarı-bağlılık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır ($p > .05$).

3.4.5. Zedelenmiş Sınırlar Şeması ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 34

Zedelenmiş Sınırlar Şeması ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler

			İlişki	**İstikrarı**	
		İlişki Doyumu	*Seçeneklerin Niteliği*	*İlişki Yatırımı*	*Bağlılık*
Zedelenmiş Sınırlar	r	-.027	.210**	.004	-.029
	p	.580	.000	.938	.541
	N	432	432	432	432

Zedelenmiş sınırlar şeması ile ilişki istikrarı boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 34), zedelenmiş sınırlar şeması ile ilişki istikrarı-seçeneklerin niteliği arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenirken ($p < .01$), zedelenmiş sınırlar şeması ile ilişki istikrarının diğer boyutları arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p > .05$).

3.5. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler

3.5.1. İlişkililik Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 35

İlişkililik Yönelimi ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler

			İlişki	**İstikrarı**	
		İlişki Doyumu	*Seçeneklerin Niteliği*	*İlişki Yatırımı*	*Bağlılık*
	r	.263**	-.165**	.039	.308**
İlişkililik	p	.000	.001	.413	.000
Yönelimi	N	432	432	432	432

Tablo 35'te sunulduğu üzere ilişkililik yönelimi ile ilişki doyumu ve bağlılık arasında pozitif; ilişkililik yönelimi ile seçeneklerin niteliği arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Bununla beraber ilişkililik yönelimi ile ilişki yatırımı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.5.2 Özgelişim/Kendileşme Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 36

İlişkililik Yönelimi ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler

			İlişki	**İstikrarı**	
		İlişki Doyumu	*Seçeneklerin Niteliği*	*İlişki Yatırımı*	*Bağlılık*
Özgelişim/	r	.173**	.193**	-.225**	.080
Kendileşme	p	.000	.000	.000	.098
Yönelimi	N	432	432	432	432

Yukarıdaki tabloda özgelişim/kendileşme yönelimi ile ilişki istikrarının boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre, özgelişim/kendileşme yönelimi ile ilişki doyumu ve seçeneklerin niteliği arasında pozitif; ilişki yatırımı arasında ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .01$). Özgelişim/kendileşme yönelimi ile bağlılık arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > .05$).

3.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Dengeli Bütünleşme-Ayrışmayı Yordamasına Yönelik Bulgular

3.6.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişkililik Yönelimini Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 37

Zedelenmiş Otonomi Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***p***
	Sabit	4.545	.091		49.748	.000
	Başarısızlık	-.055	.048	-,074	-1.153	.250
	Karamsarlık	-.017	.036	-.027	-.465	.642
İlişkililik Yönelimi	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.131	.045	-.182	-2.898**	.004
	İç içe Geçme/Bağımlılık	-.042	.065	-.049	-.642	.522
	Terk Edilme	-.161	.054	-.221	-2.979**	.003
R^2 = .225	***Düz. R^2 = .22***	***F= 24.788***	***P= .000***		***DW=***	***1.897***

Tabloda görüldüğü üzere zedelenmiş otonomi şemalarından tehditler karşısında dayanıksızlık ve terk edilme ilişkililik yönelimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır ($p < .01$). Belirlenen yordama düzeyi ise %22 civarındadır.

Tablo 38

Kopukluk Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***p***
	Sabit	5.084	.071		71.269	.000
	Duygusal Yoksunluk	-.237	.032	-.344	-7.475**	.000
İlişkililik Yönelimi	Sos.İzo/Guvensizlik	-.220	.036	-.292	-6.021**	.000
	Kusurluluk	-.023	.043	-.025	-.523	.601
	Duyguları Bastırma	-.149	.030	-.210	-5.021**	.000
R^2 = .54	***Düz. R^2 = .54***	***F= 125.827***	***P= .000***		***DW=***	***1.836***

Tablo 38'de kopukluk şemalarının ilişkililik yönelimini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik ve duyguları bastırma şemaları ilişkililik yönelimini istatistiksel olarak $p < .01$ düzeyinde ve negatif yönde yordamaktadır. Belirtilen şemaların ilişkililik yönelimini yordama düzeyi ise %54'tür.

Tablo 39

Yüksek Standartlar Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***p***
	Sabit	4.269	.120		35.513	.000
İlişkililik Yönelimi	Onay Arayıcılık	-.106	.036	-.159	-2.954**	.003
	Yüksek Standart	-.073	.030	-.132	-2.442*	.015
R^2 = .064	***Düz. R^2 = .059***	***F=14.612***	***P= .000***		***DW=***	***1.871***

Tablo 39'da yüksek standartlar şemalarının ilişkililik yönelimini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre, onay arayıcılık ve yüksek standart şemaları ilişkililik yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Belirtilen şemaların ilişkililik yönelimini yordama düzeyi ise yaklaşık %6'dır.

Tablo 40

Diğeri Yönelimlilik Şemalarının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***p***
	Sabit	4.368	.123		35.596	.000
İlişkililik Yönelimi	Kendini Feda	-.117	.035	-.188	-3.379**	.001
	Cezalandırıcılık	-.098	.040	-.137	-2.458*	.014
R^2 = .083	***Düz. R^2 = .078***	***F= 19.317***	***P= .000***		***DW=***	***1.832***

Tabloda sunulduğu üzere, diğeri yönelimlilik şemaları ilişkililik yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($p < .01$). Diğeri yönelimlilik şemaları, ilişkililik yöneliminin yaklaşık olarak %8'ini açıklamaktadır.

Tablo 41

Ayrıcalıklılık Şemasının İlişkililik Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
İlişkililik Yönelimi	**Sabit**	4.302	.123		35.054	.000
	Ayrıcalıklılık	-.197	.036	-.255	-5.468**	.000
R^2 = .065	***Düz. R^2 = .063***	***F= 29.904***	***P= .000***		***DW=***	***1.865***

Tablo 41'de ayrıcalıklılık şemasının ilişkililik yönelimini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre ayrıcalıklılık şeması, ilişkililik yöneliminin %6'sını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır.

3.6.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 42

Zedelenmiş Otonomi Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	4.081	.071		57.293	.000
	Başarısızlık	-.171	.040	-.288	-4.314**	.000
Özgelişim/Kendileşme	Karamsarlık	.011	.027	.022	.403	.687
Yönelimi	İçiçe Geçme Bağımlılık	-.097	.054	-.143	-1.799	.073
	Terk Edilme	.003	.043	.005	.069	.945
R^2 = .15	***Düz. R^2 = .14***	***F= 19.111***	***P= .000***		***DW=***	***1.831***

Tabloda görüldüğü üzere zedelenmiş otonomi şemalarından başarısızlık şeması özgelişim/kendileşme yönelimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır ($p < .01$). Belirlenen yordama düzeyi ise %14 civarındadır.

Tablo 43

Kopukluk Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	3.928	.074		53.026	.000
Özgelişim/Kendileşme	Duygusal Yoksunluk	-.047	.034	-.085	-1.379	.169
Yönelimi	Kusurluluk	-.218	.045	-.298	-4.805**	.000
	Duyguları Bastırma	.044	.031	.078	1.432	.153
R^2 = .105	***Düz. R^2 = .099***	***F= 16.785***	***P= .000***		***DW= 1.804***	

Tablo 43'te kopukluk şemalarının özgelişim/kendileşme yönelimini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre kusurluluk şeması, özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak $p < .01$ düzeyinde ve negatif yönde yordamaktadır. Kusurluluk şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini yordama düzeyi ise yaklaşık olarak %10'dur.

Tablo 44

Yüksek Standartlar Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***p***
	Sabit	3.755	.095		39.609	.05
Özgelişim/Kendileşme	Onay Arayıcılık	-.051	.025	-.097	-2.021	.054
R^2 = .009	***Düz. R^2 = .007***	***F= 4.086***	***P= .054***		***DW= 1.79***	

Tablo 44'te yüksek standartlar şemalarından onay arayıcılığın özgelişim/kendileşme yönelimini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre onay arayıcılık şeması, özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamamaktadır (p > .05).

Tablo 45

Diğeri Yönelimlilik Şemalarının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	4.032	.079		51.046	.000
Özgelişim/Kendileşme	Kendini Feda	-.142	.023	-.286	-6.181**	.000
R^2 = .082	***Düz. R^2 = .079***	***F= 38.205***	***P= .000***		***DW= 1.839***	

Tabloda sunulduğu üzere diğeri yönelimlilik şemalarından kendini feda özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (p < .01). Kendini feda şeması, özgelişim/kendileşme yöneliminin yaklaşık olarak %8'ini açıklamaktadır.

Tablo 46

Ayrıcalıklılık Şemasının Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Katsayılar	*Edilmemiş*	*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
Özgelişim/Kendileşme Yönelimi	**Sabit**	3.092	.098		31.524	.000
	Ayrıcalıklılık	.146	.029	.238	5.075**	.000
R^2 = .057	***Düz. R^2 = .054***	***F= 25.755***	***P= .000***		***DW= 1.751***	

Tabloda sunulduğu üzere ayrıcalıklılık şeması özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (p < .01). Ayrıcalıklılık şeması, özgelişim/kendileşme yöneliminin yaklaşık olarak %5,5'ini açıklamaktadır.

3.7. Dengeli Bütünleşme-Ayrışmanın İlişki İstikrarını Yordamasına Yönelik Bulgular

3.7.1. İlişkililik Yöneliminin İlişki İstikrarını Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 47

İlişkililik Yöneliminin İlişki Doyumunu Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	2.976	.125		23.829	.000
İlişki Doyumu	**İlişkililik Yönelimi**	.096	.017	.263	5.648**	.000
R^2 = .069	***Düz. R^2 = .067***	***F= 31.899***	***P= .000***		***DW= 1.897***	

Tabloda sunulduğu üzere ilişkililik yönelimi, ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (p < .01). Buna göre ilişkililik yönelimi, ilişki doyumunun yaklaşık %7'sini açıklamaktadır.

Tablo 48

İlişkililik Yöneliminin Seçeneklerin Niteliğini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	3.897	.077		50.520	.000
Seçeneklerin Niteliği	**İlişkililik Yönelimi**	-.057	.016	-.165	-3.472**	.001
R^2 = .027	***Düz. R^2 = .025***	***F= 12.053***	***P= .001***		***DW= 1.909***	

Tabloda sunulduğu üzere ilişkililik yönelimi seçeneklerin niteliğini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (p < .01). İlişkililik yönelimi, seçeneklerin niteliğinin %2,5'ini açıklamaktadır.

Tablo 49

İlişkililik Yöneliminin Bağlılığı Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	2.717	.144		18.906	.000
Bağlılık	**İlişkililik Yönelimi**	.124	.018	.308	6.708**	.000
R^2 = .095	***Düz. R^2 = .093***	***F= 44.996***	***P= .000***		***DW= 1.904***	

Tablo 49'da ilişkililik yöneliminin bağlılığı yordama düzeyini belirlemek üzere yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre, ilişkililik yönelimi, bağlılığın yalaşık %9'unu, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (p < .01).

3.7.2. Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin İlişki İstikrarını Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 50

Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin İlişki Doyumunu Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	4.943	.589		8.395	.000
İlişki Doyumu	**Özgelişim/Kendileşme**	.592	.163	.173	3.637**	.000
R^2 = .030	***Düz. R^2 = .028***	***F= 13.225***	***P= .000***		***DW= 2.112***	

Tabloda sunulduğu üzere özgelişim/kendileşme yönelimi, ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (p < .01). Buna göre, özgelişim/kendileşme yönelimi, ilişki doyumunun yaklaşık %3'ünü açıklamaktadır.

Tablo 51

Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin Seçeneklerin Niteliğini Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	1.706	.621		2.749	.006
Seçeneklerin Niteliği	**Özgelişim/Kendileşme**	.699	.172	.193	4.073	.000
R^2 = .037	***Düz. R^2 = .035***	***F= 16.586***	***P= .000***		***DW= 1.840***	

Tabloda sunulduğu üzere özgelişim/kendileşme yönelimi seçeneklerin niteliğini istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (p < .01). Özgelişim/Kendileşme yönelimi, seçeneklerin niteliğinin yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır.

Tablo 52

Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin İlişki Yatırımını Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	***B***	***SH***	***Beta***	***t***	***P***
	Sabit	8.019	.611		13.130	.000
İlişki Yatırımı	**Özgelişim/Kendileşme**	-.810	.169	-.225	-4.797	.000
R^2 = .051	***Düz. R^2 = .049***	***F= 23.007***	***P= .000***		***DW= 1.978***	

Tablo 52'de özgelişim/kendileşme yöneliminin ilişki yatırımını yordama düzeyini belirlemek üzere yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre, özgelişim/kendileşme yönelimi, ilişki yatırımının yaklaşık %5'ini istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (p < .01).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların, bireylerin benlik yönelimleri (ilişkililik ve özgelişim/kendileşme) ve ilişki istikrarı (ilişki doyumu, yatırım, bağlılık, seçeneklerin niteliği) ile olan ilişkisi çok yönlü olarak ele alınmıştır. Ayrıca ilişki doyumunun bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği istatistiksel olarak test edilmiştir.

Literatürde, erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin romantik ilişkilerindeki doyum, bağlılık ve yatırım algıları üzerinde belirleyici bir rol oynadığına ilişkin güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Ateş ve Arkar, 2021). Özellikle terk edilme, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk ve boyun eğicilik gibi şemaların bireylerin güvenli bağlanma geliştirme becerilerini zayıflattığı ve bu durumun ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği ileri sürülmektedir (Dumitrescu ve Rusu, 2012). Benzer şekilde, boyun eğicilik ve bağımlılık gibi şemalara sahip bireylerin, romantik ilişkilerde bireysel sınırlarını korumakta güçlük yaşadıkları ve bu durumun ilişkisel istikrarsızlığa yol açabileceği vurgulanmıştır (Young vd., 2019).

Yapılan araştırmalar, erken dönem uyum bozucu şemaların bireyin benlik gelişimi ve kişilerarası işlevselliği üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Young vd., 2019). Özellikle erken çocukluk döneminde karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçların bir sonucu olarak gelişen şematik örüntülerin, bireyin ayrışma kapasitesi üzerinde kısıtlayıcı etkiler yaratabileceği görülmektedir. Bu çerçevede, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli bağlamında ele alınan özgelişim (kendileşme) ve ilişkililik yönelimlerinin sağlıklı biçimde gelişmesi, bireyin hem bireysel bütünlüğünü sürdürebilmesi hem de işlevsel sosyal ilişkiler kurabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (İmamoğlu, 1998).

Alanyazın incelendiğinde, erken dönem uyum bozucu şemalar ile dengeli bütünleşme-ayrışma düzeyi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Oysa bağımlılık, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik ve iç içe geçme/gelişmemiş benlik gibi şemaların, bireyin benlik sınırlarını koruyamamasına ve ilişkilerde aşırı bütünleşmeye yönelmesine neden olabileceği ifade edilmekte ve bu durum bireyin dengeli bireyleşme sürecini sekteye uğratarak psikolojik esneklik ve özerklik kapasitesini zayıflatabilmektedir (Korkmaz vd., 2024). Benzer şekilde duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ya da terk edilme gibi şemaların yoğun yaşanması, bireyin psikolojik anlamda diğerlerinden uzaklaşmasına, ilişkilerden kaçınmasına veya güvensizlik temelli kopukluklar

geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu tür şemalar, bireyin ilişkisel yakınlığa karşı hassasiyetini artırarak istikrarlı ilişkiler kurma kapasitesini sınırlayabilmektedir (Kesgin ve Karaaziz, 2023).

Bu bağlamda, erken dönem uyum bozucu şemaların varlığı, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli'nde tanımlanan "ilişkili-kendileşmiş benlik" düzeyine ulaşmayı engelleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Model kapsamında özgelişim ve ilişkililik yönelimlerinin dengeli biçimde gelişmesi, romantik ilişkilerde istikrarın sağlanmasında temel bir belirleyici olarak kabul edilmektedir (İmamoğlu vd., 2011). Literatürde, bireyin ilişkilerdeki bağlılık, doyum ve yatırım düzeylerinin benlik yapılanmasıyla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Rusbult ve Van Lange, 2003). Dengeli bir bütünleşme-ayrışma yönelimi geliştiremeyen bireylerin, ilişkilerinde aşırı bağımlı ya da aşırı mesafeli davranışlar sergileme eğiliminde oldukları ve bu durumun ilişki istikrarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte, mevcut araştırmaların büyük çoğunluğu ayrışma ve bütünleşme süreçlerini bireysel düzeyde ele almakta ve bu yapıların romantik ilişkilerdeki istikrar üzerindeki etkilerine sınırlı düzeyde odaklanmaktadır (İmamoğlu, 1998; Pilkington vd., 2024). Bu nedenle, romantik ilişki istikrarı ile dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimleri arasındaki ilişkiyi bütüncül bir yaklaşımla ele alan çalışmalara olan gereksinim devam etmektedir.

4.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma 291 kadın ve 141 erkek olmak üzere toplam 432 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ilişki durumuna ilişkin bilgileri elde edilmiştir. Katılımcılar mevcut durumda romantik ilişki deneyimi yaşayan ve 22-45 yaş aralığında bulunan kadın ve erkek genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır.

4.1.1. İlişki Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların ilişki doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu bulgu, ilişki doyumunun kadınlar ve erkekler arasında belirgin bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin; Gürgan ve Aslan (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ilişki doyum düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Cramer (2003) tarafından yürütülen bir

başka çalışmada da kadın ve erkeklerin romantik ilişkilerdeki doyum düzeylerinin birbirine oldukça yakın olduğu saptanmıştır. Karney ve Bradbury (1995) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada ise evli bireylerin ilişki doyumlarında cinsiyet farklılığının belirleyici bir faktör olmadığı, doyumun daha çok bireysel beklentiler, iletişim kalitesi ve çatışma çözme becerileriyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Bununla birlikte, literatürde ilişki doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar bulan araştırmaların da mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin Kalkan (2008), evli bireylerde erkeklerin ilişki doyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Acar (2010) ise evli bireyler üzerinde yaptığı çalışmada kadınların, erkeklere oranla daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca, bazı uluslararası çalışmalar da benzer şekilde kadınların ilişkilerinde daha fazla duygusal sorumluluk hissetmeleri nedeniyle ilişki doyumlarının daha düşük olabileceğini ileri sürmektedir (Vangelisti ve Huston, 1994). Bu çelişkili bulguların farklı örneklem yapıları, kültürel faktörler ve ölçüm araçlarının çeşitliliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim, bireylerin ilişki doyumlarını etkileyen faktörler arasında çatışma yönetimi, benlik algısı, bağlanma stilleri, iletişim becerileri gibi değişkenlerin rol oynadığı bilinmektedir (Fletcher vd., 2000). Bu nedenle cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin, bireysel farklılıklara, ilişki süresine, ilişki dinamiklerine ve kültüre bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği değerlendirilmektedir. Araştırmada cinsiyete dayalı bir farklılık bulunmaması, özellikle genç yetişkin örnekleminin benzer ilişki beklentilerine ve değerlerine sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanı sıra günümüzde toplumsal cinsiyet rollerinin daha esnek hâle gelmesiyle birlikte kadın ve erkeklerin ilişkiden duydukları doyum düzeylerinde farklılıkların giderek azalmakta olduğu da düşünülebilir.

Araştırmada yaş değişkenine göre ilişki doyumu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizde, 40 yaş ve üzeri katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamalarının, 22–29 ve 30–39 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Ancak 22–29 yaş grubu ile 30–39 yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, özellikle genç yetişkinliğin sonlarında olan grupta ilişki doyumunun genç yetişkinlik döneminin başlarında ve ortalarında olanlara kıyasla düştüğüne işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde, yaş ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin Umberson ve Williams (2005), yaş ilerledikçe bireylerin ilişkisel doyum düzeylerinde azalma yaşandığını ve bu durumun çoğu zaman eşler arası iletişim kalitesinde zamanla oluşan bozulma, rollerin değişimi ve yaşam doyumunun azalmasıyla ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Henry, Berg ve

Smith (2011) yaşlı çiftlerde ilerleyen yaşla birlikte ilişkinin duygusal derinliğinin azaldığını ve bu durumun doyumu olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Antill ve Cotton (1987) tarafından yapılan bir çalışmada, 40 yaş üzeri bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olduğu ve bunun iş ve çocuklara dair sorumlulukların ve sağlık sorunlarının artmasıyla bağlantılı olabileceği ortaya konmuştur. Öte yandan, bazı araştırmalarda ilişki doyumunun yaşla birlikte arttığı ya da en azından sabit kaldığı öne sürülmektedir. Örneğin, Carstensen, Gottman ve Levenson (1995), ileri yaşlardaki çiftlerin duygusal düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ve bunun da ilişkisel çatışmaları azaltarak doyumu koruduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra Lavner ve Bradbury (2012), yaşlı bireylerin ilişkilerindeki doyumu geçmiş deneyimlerle bağdaştırarak daha kabullenici ve sabırlı bir tutum sergilediklerini ve bu nedenle doyumun azalmadığını savunmuştur. Söz konusu bulgular, mevcut araştırmada bireyin yaş aldıkça hem benlik algısında hem de ilişkiden beklentilerinde değişimlerin yaşanması ve bunun ilişki doyumunu etkilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, 40 yaş ve üzerindeki bireylerde ilişki doyumunun daha düşük çıkmasının; bu dönemde artan yaşam stresörleri, ilişki içinde tekrarlayan örüntülerin doyumu gölgeleyebilmesi ya da bireysel ihtiyaçların ön plana çıkmasıyla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, yaş ilerledikçe ilişkilerde daha fazla sorumluluk ortaya çıkarmakta ve rol çatışması yaşanması olasılığı artmakta; bu durum da doyumu etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcıların ilişki doyumu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bulgulara göre lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamaları, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak diğer eğitim grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde, eğitim düzeyi ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildiren çalışmalar dikkat çekmektedir. Örneğin Kurdek (1990), bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe ilişkilerinde daha sağlıklı/işlevsel iletişim kurabildiklerini ve problem çözme becerilerinin gelişmiş olduğunu, bunun da ilişki doyumunu artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde Conger ve arkadaşları (1999), yüksek eğitim düzeyinin iletişim becerileri, ekonomik kaynaklar ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve bu faktörlerin dolaylı olarak ilişki doyumunu artırabileceğini vurgulamıştır. Türkiye örnekleminde yapılan bir çalışmada ise eğitim düzeyinin, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha doyumlu ilişkiler deneyimledikleri sonucuna varılmıştır (Kalkan, 2008). Diğer taraftan, bazı çalışmalar eğitim

düzeyi ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ya da bu ilişkinin sadece belirli koşullarda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Örneğin, Sprecher (2001), eğitim düzeyi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin zayıf ve tutarsız olduğunu ve bazen eğitim düzeyinin yüksek olmasının daha yüksek beklentilere yol açarak doyumu olumsuz etkileyebileceğini ifade etmiştir. Farklılaşan bulguların, örneklem özellikleri, sosyokültürel bağlam, ilişki süresi gibi değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak bu araştırmada elde edilen bulgular, genel itibariyle eğitim düzeyinin yükselmesinin ilişki doyumunu artırabileceğine işaret etmektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin empatik tutumlarının, iletişim becerilerinin ve çatışma çözme stratejilerinin daha gelişmiş olması, bu bireylerin ilişkilerinden daha fazla doyum almalarına katkıda bulunabilir. Bununla birlikte eğitimin, bireylerin kişisel gelişimine ve ilişkilerdeki rol farkındalıklarına olumlu yönde etki ettiği düşünülebilir. Ayrıca yüksek eğitim düzeyinin, bireylerin ekonomik güvencelerini artırarak ilişkilerde çatışma düzeyini azaltabileceği de varsayılabilir.

Araştırmada katılımcıların ilişki doyumu puanlarının ilişki durumuna göre (evli, nişanlı/sözlü, ilişkisi var) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin ilişkilerinin yasal/kültürel statüsünün tek başına ilişki doyumu üzerinde belirleyici olmadığına işaret etmektedir. Literatürde bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar farklı sonuçlara işaret etmektedir. Bazı çalışmalar ilişki türüyle ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar bulgularken, bazıları ise ilişki türünün doyumu belirlemede tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Örneğin, Sprecher (2001), romantik ilişki yaşayan bireylerin bekar bireylere kıyasla daha yüksek doyuma sahip olduklarını fakat evlilik statüsünün tek başına doyumu artırmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Proulx, Helms ve Buehler (2007) de ilişki doyumunun ilişkinin statüsünden ziyade ilişkinin kalitesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla bireyin evli, sözlü/nişanlı ya da sevgili olması kadar ilişkideki bağlanma düzeyi, iletişim kalitesi ve duygusal destek düzeyinin belirleyici nitelikte olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra bazı araştırmalar, evli bireylerin birlikte yaşayan ya da sevgili olan bireylere kıyasla daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduklarını bildirmektedir (Brown ve Booth, 1996). Özellikle evlilikle birlikte gelen sosyal destek düzeyinin artışı, bağlılık hissi ve ilişkideki güvenin sağlamlığı bu farklılığın nedenleri arasında gösterilmektedir. Ancak son dönemde yapılan çalışmalar, evlilik dışı ilişkilerde de tatmin edici ilişkisel deneyimlerin yaşanabildiğini ve doyumun bağlılık, ilişki süresi ve karşılıklı anlayışla daha yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Jamison ve Ganong, 2011). Araştırmanın bulgusu, ilişki durumuna

göre anlamlı bir fark ortaya koymaması açısından dikkat çekicidir. Bu durum, bireylerin ilişki statülerinden ziyade ilişkilerinin içeriği ve kalitesinin doyum üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, anlamlı bir farka rastlanılmaması günümüzde geleneksel ilişki normlarının esnemesi ve bireysel tercihlere dayalı ilişkilerin artmasıyla da açıklanabilir. Güncel durumda sosyal normlar ve kültürel beklentiler, özellikle genç yetişkinler üzerinde daha esnek biçimde şekillenmekte ve bu da ilişki doyumuna dair klasik ayrımların silikleşmesine zemin hazırlamaktadır. Nitekim ilişki doyumu sadece bir ilişkiye sahip olup olmamakla değil, ilişkinin birey için ne anlama geldiği, algılanan destek ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile daha yakından ilişkili olabilir.

4.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli'nde yer alan benlik yönelimleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgular tartışılmış olup şema boyutları, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'e ilişkin üst sıra faktör analizi doğrultusunda beş temel şema alanı altında sınıflandırılmıştır.

4.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ilişkililik Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda, zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişkililik yönelimi arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgular, erken dönem uyum bozucu şemaların, bireylerin ilişkililik yönelimleri üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuçlar, önceki araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir (Young vd., 2003; Schmidt vd., 2015).

Başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, terk edilme ve iç içe geçme/bağımlılık gibi zedelenmiş otonomi şemalarının ilişkililik yönelimi ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, bireylerin erken dönem yaşantılarında geliştirdikleri bilişsel kalıpların, ilerleyen dönemlerde ilişkililik eğilimlerini baskılayabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, iç içe geçme ve bağımlılık şemaları bireyin ilişkilerinde özerk hareket etmekte zorlanmasına ve fazlaca bağlılık hissi geliştirmesine neden olabilir (Kaya, 2016). Ancak bu durum, ilişkililik yöneliminin işlevsel gelişimini olumsuz etkileyebilir ve bireylerin sosyal çevreleriyle sağlıklı sınırlar oluşturmasını zorlaştırabilir. Benzer şekilde, kopukluk şemaları da ilişkililik yönelimi ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygusal

yoksunluk, kusurluluk, duyguları bastırma ve sosyal izolasyon/güvensizlik gibi şemaların yüksek olması, bireyin yakın ilişkiler geliştirme sürecini olumsuz yönde etkileyebilir (Eken ve Çankaya, 2022). Özellikle, duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarını yüksek düzeyde taşıyan bireyler, diğerleriyle duygusal bağ kurmakta zorlanabilir ve ilişkilerinde güven geliştirmekte sıkıntı yaşayabilirler (Yurtseven, 2019).

Yüksek standartlar şemaları ve diğeri yönelimlilik şemaları ile ilişkililik yönelimi arasındaki negatif korelasyonun da dikkat çekici olduğu söylenebilir. Özellikle yüksek standartlar ve onay arayıcılık gibi şema özelliklerini taşıyan bireyler, sosyal çevrelerinde kabul görmek için yoğun bir çaba sarf ederken kendi bireysel kimliklerini bastırabilirler. Bu durum, ilişkililik yönelimini zayıflatarak bireyin sağlıklı sosyal bağlantılar kurmasını engelleyebilir (Young vd., 2003).

Araştırma bulguları ayrıca, zedelenmiş sınırlar şemasının da ilişkililik yönelimiyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu noktada ayrıcalıklılık şema özelliklerine yüksek düzeyde sahip olan bireylerin, başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı edebileceği ve ilişkilerinde karşılıklı destek sağlama konusunda yetersiz kalabileceği söylenebilir (Schmidt vd., 2015). Ortaya konan bu bulgular, erken dönem uyum bozucu şemaların, bireylerin benlik yönelimlerini ve sosyal ilişkilerini nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Çalışmanın bulguları, erken dönem uyumsuz şemalarla çalışmanın ve bireylerin farkındalıklarını/iç görülerini artırmanın, ilişkililik yönelimlerini geliştirmeye katkı sağlayabileceği düşüncesini doğurmaktadır.

4.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Özgelişim/Kendileşme Yönelimi Boyutu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan analizler sonucunda zedelenmiş otonomi şema alanından başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, karamsarlık ve terk edilme; kopukluk şema alanından kusurluluk, duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma; diğeri yönelimlilik şema alanından kendini feda; yüksek standartlar şema alanından onay arayıcılık ve zedelenmiş sınırlar şemaları ile özgelişim/kendileşme yönelimi arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bulgular elde edilmiştir. Buna karşılık, zedelenmiş otonomi şema alanından tehditler karşısında dayanıksızlık; kopukluk şema alanından sosyal izolasyon/güvensizlik; diğeri yönelimlilik şema alanından cezalandırıcılık şemaları ve yüksek standartlar şeması ile özgelişim/kendileşme eğilimi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Çalışmanın temel bulguları, belirli erken dönem uyum bozucu şemaların, genç yetişkinlerin özgelişim/kendileşme yönelimi (bireyselleşme eğilimi) ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle kopukluk (terk edilme, güvensizlik), zedelenmiş otonomi ve başarısızlık (bağımlılık/yetersizlik), yüksek standartlar (aşırı mükemmeliyetçilik), diğeri yönelimlilik (kendini feda etme) ve zedelenmiş sınırlar (yetersiz özdenetim) alanlarındaki şemaların, bireyin kendi gelişim hedefleriyle ters yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu negatif korelasyon, bu tür şemalardan yüksek puanlar alan bireylerin kişisel gelişim ve bağımsızlık yönelimlerinin daha zayıf olduğunu, yani kendi ayakları üzerinde durma ve öz-belirlenim becerilerinin kısıtlı olduğunu düşündürmektedir. Nitekim Şema Terapi Modeli'ne göre, çocukluk çağı temel duygusal ihtiyaçlarının (güvenli bağlanma, sağlıklı otonomi, yeterlilik duygusu, realist sınırlar) hiç ya da yeterince karşılanmaması sonucu bu alanlarda gelişen uyum bozucu şemalar yetişkinlikte bireyin hem kendilik algısını hem de ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Mevcut çalışmada da bu ihtiyaç alanlarına karşılık gelen şema gruplarının bireyselleşme eğilimini ketlediği görülmüştür. Öte yandan, bulgular bazı şema alanlarında yer alan şemalar ile özgelişim yönelimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bu durumda her uyum bozucu şema, bireyin kendileşme çabasını etkilememektedir; başka bir deyişle, belirli şemaların etkisi spesifik olup bazıları bireyin kişisel gelişim yöneliminde kayda değer bir fark yaratmamış olabilir. Bu durum, bazı şemaların özellikle bireyin otonomi arayışını baltalarken bazılarının ise ilişkisel alanlarda problemlere yol açtığını düşündürmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma genç yetişkinlerde belirli uyumsuz şemaların, bireyin kendi yaşamına yön verme ve bağımsız karar alma becerisiyle ters düştüğünü netleştirmektedir.

Elde edilen bulgular, bundan önce yapılan araştırmalar ve kuramsal çerçeveler ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli'ne göre sağlıklı gelişim, bireyin hem ilişkililik hem de özgelişim (kendileşme) ihtiyaçlarının dengeli biçimde karşılanmasını gerektirir (İmamoğlu, 2003). Klasik görüşlerin aksine birçok kuramcı, otonomi ve ilişkililiğin birbirine zıt değil, bağımsız ve tamamlayıcı unsurlar olduğunu vurgulamıştır (Deci ve Ryan, 1991; Guisinger ve Blatt, 1994; İmamoğlu, 2003). Nitekim, bireyin kendileşme (individuation) ve ilişkilenme yönelimlerinin ayrı eksenler olduğunu ve her ikisinin de yüksek düzeyde olmasının ideal "dengeli" benlik gelişimini tanımladığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (İmamoğlu, 2003). Mevcut çalışmada tespit edilen üzere, erken dönem uyum bozucu şemalar bu dengenin bozulmasına yol açan birer engel olarak görülebilir. Örneğin, zedelenmiş otonomi şema alanında yer alan şemalar (bağımlılık/yetersizlik), bireyin tek başına hareket edebilme ve kendine güven geliştirme becerisini zayıflatabilir; bu da literatürde sözü edilen kendileşme

sürecine ket vurma durumunu ortaya çıkarır (Young vd., 2003). Benzer şekilde diğeri yönelimlilik şemaları (kendini feda etme, boyun eğicilik), bireyin kendi ihtiyaç ve hedeflerini geri plana atıp ilişkide karşı tarafın istek ve ihtiyaçlarını önceliklendirmesine yol açar; bu durum ise kişinin özgelişiminde bir engel mahiyeti taşır (Young vd., 2003). Ayrıca bu durum, Deci ve Ryan'ın Öz-belirleme kuramında tanımlanmış olan temel psikolojik ihtiyaçlardan otonomi ve ilişkililik ihtiyaçlarının dengeli tatminini engeller (Deci ve Ryan, 2000). Bunun yanı sıra Şema Terapi Modeli'nde Young ve arkadaşları (2003), çocuklukta karşılanmayan ihtiyaçların beş temel şema alanına yol açtığını ve bu şemaların yaşam boyu bireylerin hem kendilerini algılama biçimlerini hem de başkalarıyla ilişkilerini biçimlendirdiğini vurgular. Young'a (2003) göre, güvenli bağlanma ihtiyacının karşılanmaması kopukluk alanı şemalarını (örn. terk edilme, duygusal yoksunluk) doğururken, sağlıklı otonomi ihtiyacının karşılanmaması zedelenmiş otonomi şemalarına yol açar. Dolayısıyla, bu şemalara sahip bireylerin hem diğer insanlarla güvenli ve istikrarlı bağlar kurmakta hem de kendi ayakları üzerinde durmakta zorlanmaları öngörülebilir bir durumdur.

Öte yandan, çalışma sonucunda tehditler karşısında dayanıksızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, cezalandırıcılık ve yüksek standartlar şemalarının özgelişim yönelimi ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulgulanmıştır. Literatüre bakıldığında ise bazı şemaların bireyselleşme sürecini doğrudan etkilemek yerine dolaylı mekanizmalar aracılığıyla etkileyebileceği ileri sürülmüştür (Young vd., 2003). Örneğin, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması bireylerin gelecekle ilgili devamlı bir tehdit algısı hissetmesine neden olabilir ancak bu durum doğrudan bireyleşme yönelimi ile bağlantılı olmayabilir. Sosyal izolasyon şeması da bireyin sosyal çevreye karşı güvende hissetme konusunda sorun yaşamasına neden olurken kendine yönelik gelişimsel hedefleri açısından doğrudan bir kısıtlamaya yol açmayabilir.

Ayrıca, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli bağlamında yapılan çalışmalarda, bireyin hem özgelişim/kendileşme hem de ilişkililik yönelimlerini aynı anda sürdürebilmesinin, psikolojik iyi oluş açısından ideal olan durum olduğu vurgulanmaktadır (İmamoğlu, 2003). Ancak, erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin bu iki yönelimi bir denge kurmaksızın geliştirmesine neden olabilmektedir. Örneğin, onay arayıcılık ve kendini feda şemaları bireyin ilişkilerinde aşırı fedakâr bir tavır sergilemesine neden olurken, bireyin kişisel hedeflerini ikinci plana atmasına sebep olabilir. Bu durum, kişinin ilişkililik yönelimi yüksek fakat bireyleşme/kendileşme yönelimi düşük bir benlik geliştirmesine yol açabilir ki bu da ilişkilerde bağımlılık eğilimlerini artırabilir (Kağıtçıbaşı, 2007).

4.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkilere yönelik bulgular tartışılmıştır.

4.3.1. Zedelenmiş Otonomi Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre zedelenmiş otonomi şemalarından karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve terk edilme şemaları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı fakat düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın, başarısızlık şeması ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürde benzer doğrultuda araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Young ve arkadaşlarının (2003) öne sürdüğü Şema Terapi Modeli'ne göre zedelenmiş otonomi alanındaki şemalar, bireyin diğer insanlardan bağımsız hareket etme kapasitesine ve güvenli bağlanma becerisine olumsuz yönde etki ederek ilişkisel çatışmalara zemin hazırlamaktadır. Özellikle iç içe geçme/bağımlılık şeması, bireyin ilişkilerde yoğun bir şekilde başkalarına ihtiyaç duymasına neden olmakta, bu durum partner üzerinde baskı oluşturabilmekte ve ilişkide hissedilen doyum düzeyini azaltabilmektedir (Yousefi vd., 2010). Benzer şekilde, karamsarlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık gibi şemalar, bireyin ilişkide sürekli olarak olumsuzluk beklentisinde ve duygusal olarak aşırı tetikte olmasına neden olabilir ve bu da sağlıklı bağ kurma sürecini sekteye uğratabilir (Starr vd., 2016). Ateş ve Arkar (2021) tarafından yapılan bir çalışmada terk edilme ve iç içe geçme/bağımlılık gibi zedelenmiş otonomi şemaları ile düşük ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yine aynı şekilde Dumitrescu ve Rusu (2012), zedelenmiş otonomi şemalarının romantik ilişkilerde düşük doyumun önemli yordayıcıları olduğunu belirtmiştir. Öte yandan, araştırmada başarısızlık şeması ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması dikkat çekicidir. Literatürde bazı çalışmalarda başarısızlık şemasının genel psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu bildirilse de (Riso vd., 2006) romantik ilişki doyumu üzerinde doğrudan ve güçlü bir etkisinin her zaman gözlemlenmediği ifadesine yer verilmiştir. Başarısızlık şemasına sahip bireylerin, ilişki içerisindeki performanslarını sorgulamalarına karşın partner desteği veya diğer olumlu ilişki dinamikleri ile bu etkilerin dengelenebileceği düşünülebilir.

Araştırmada, zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişki istikrarının seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme şemaları ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık karamsarlık şeması ile seçeneklerin niteliği alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgular, bazı zedelenmiş otonomi şemalarının bireyin romantik ilişkisinde alternatif partner seçeneklerini değerlendirme biçimini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Yousefi ve arkadaşları (2010), yaptıkları çalışmada terk edilme ve iç içe geçme/bağımlılık gibi şemaların, bireyin ilişkisinin devamlılığını sağlama motivasyonunu artırdığını ve bu nedenle alternatifleri daha düşük nitelikte değerlendirebileceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Ateş ve Arkar (2021), zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişki doyumu ve bağlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiş; bu şemaların bireylerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik karar alma süreçlerine yansıdığını vurgulamışlardır. Pozitif yönlü ancak düşük düzeyde saptanan bu ilişkinin, şemaların ilişki değerlendirmeleri üzerinde doğrudan değil, dolaylı etkiler yarattığını düşündürmektedir. Nitekim Stiles (2004), bağımlılık ve terk edilme şemalarının bireyin ilişkideki alternatifleri algılama biçimini çarpıtabileceğini ve bu algının, ilişkiyi sürdürme yönündeki eğilimi artırabileceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda, söz konusu şemaların yoğun olarak görüldüğü bireylerin, alternatif ilişkileri daha az idealize ederek mevcut ilişkiye daha fazla yatırım yapma eğiliminde olabilecekleri anlaşılmaktadır. Bu durum, bireyin ilişkide kalma kararlarında şematik örüntülerin etkili olabileceğini ve ilişkisel alternatiflere dair algının bu yapılar aracılığıyla biçimlenebileceğini göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda, zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki yatırımı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin erken dönem yaşantılarından kaynaklı olarak gelişen bağlanma örüntülerinin, ilişkiye yatırım yapma eğilimlerini etkileyebileceğine işaret etmektedir. Zedelenmiş otonomi şemaları; bireyin başkalarına aşırı derecede bağımlı olma, yalnızlığa karşı tahammülsüzlük geliştirme ve kendi başına yeterlilik sağlama konusunda yetersizlik hissetme gibi bilişsel ve duygusal kalıpları içermektedir (Young vd., 2019). Bu bağlamda, bireyin bu şemalara sahip olması, partneri kaybetme korkusuyla ilişkiye daha fazla yatırım yapmasına neden olabilmektedir. Ateş ve Arkar (2021), zedelenmiş otonomi şemaları ile ilişki doyumu, bağlılık ve ilişki yatırımı arasında anlamlı ilişkiler saptayarak; bireyin kendi benliğini ilişki aracılığıyla tanımlama eğiliminin, yatırım düzeyini artırabileceğini ileri

sürmüştür. Yousefi ve arkadaşları (2010) da boşanmış bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, zedelenmiş otonomi şemalarının ilişki sürdürülebilirliği açısından risk faktörü oluşturduğunu ve bu nedenle bireylerin yatırım davranışlarında artış gösterebileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Stiles (2004), bağımlılık, terk edilme ve iç içe geçme gibi şemaların, ilişkiye verilen değeri ve yatırımı artırdığını, bu tür şemalara sahip bireylerin ilişkilerini sürdürebilmek adına daha fazla çaba gösterdiklerini ifade etmiştir. Bu durum, bireylerin yatırım davranışları aracılığıyla terk edilme riskini azaltmaya çalıştıklarını ortaya koymaktadır. Öte yandan, Caner'in (2009) çalışmasında, bireylerin ilişkiye yaptığı yatırım ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında doğrudan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış; yatırım davranışlarının daha çok ilişki doyumu ve bağlılık düzeyleriyle ilişkili olduğunu öne sürülmüştür. Mevcut çalışma bulguları değerlendirildiğinde, zedelenmiş otonomi şemalarının, bireyin ilişkiyi ya da partneri kaybetme endişesiyle yatırım yapma eğilimini artırabileceği söylenebilir. Bu bireylerin, ilişki istikrarını sağlama amacıyla daha fazla çaba gösterme eğiliminde oldukları anlaşılmaktadır.

Çalışma sonucunda, zedelenmiş otonomi şemalarından tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme ve iç içe geçme/bağımlılık ile ilişki istikrarının alt boyutlarından olan bağlılık arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin bu şemalara sahip olmalarının ilişki bağlamında daha az bağlılık hissetmelerine neden olabileceğini göstermektedir. Özellikle bağlanma ve güven ihtiyaçlarının karşılanmadığı erken dönem yaşantılar, bireylerin yetişkinlik döneminde kurdukları ilişkilerinde sürdürülebilir ve tutarlı bağlar kurmalarını zorlaştırabilmektedir (Young vd., 2019). Ayrıca, bu bulgular; terk edilme, iç içe geçme/bağımlılık ve sosyal izolasyon gibi şemaların düşük ilişki doyumu ve bağlılıkla ilişkili olduğunu ortaya koyan Dumitrescu ve Rusu'nun (2012) yapmış olduğu çalışmayla da paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Caner'in (2009) evli bireylerle yürüttüğü çalışmada, terk edilme ve bağımlılık gibi zedelenmiş otonomi şemalarının romantik ilişkilerde bağlanma güçlüklerine yol açtığı gözlenmiştir. Özellikle iç içe geçme/bağımlılık şeması, bireylerin partnerlerine aşırı bağımlı hale gelmesine ve bu bağlamda karşı tarafın bireyselliğini tehdit edecek düzeyde bir bağlılık beklentisi geliştirmesine neden olabilmektedir (Rafaeli vd., 2012). Bununla birlikte, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması da ilişkide karşılaşılan krizlerde ya da güçlüklerde bireyin aşırı kaygı geliştirmesine neden olabilir. Bu da bağlılık düzeyini olumsuz etkileyebilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir (Yousefi vd., 2010). Fakat mevcut araştırmada başarısızlık ve karamsarlık şemaları ile bağlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, bireylerin

özyeterliğini sorguladığı ya da geleceğe yönelik umutsuzluk geliştirdiği bilişsel çarpıtmaların, doğrudan bağlılık hissetmesine etki edemeyebileceğine işaret etmektedir. Başka bir deyişle bu şemalar, ilişkideki duygusal bağlılıktan çok bireysel performans algısı ve gelecek beklentileriyle ilgili olabilir.

4.3.2. Kopukluk Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgulara göre kopukluk şema alanına giren tüm şemalar ile ilişki istikrarının alt boyutlarından biri olan ilişki doyumu arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, bireyin erken dönem yaşantılarında özellikle temel duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasının yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde doyum düzeyini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Kopukluk şemaları, özellikle duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, güvensizlik ve terk edilme gibi şemaları kapsamaktadır (Young vd., 2019). Bu şemalar, bireyin diğerleriyle sağlıklı ve güvenli bağlar kurmasını zorlaştırarak ilişkiden duyulan doyumu azaltabilir. Young ve Gluhoski (1997), söz konusu şemaların bireyin duygusal yakınlık kurmakta zorlanmasına ve sürekli hissettiği tehdit algısıyla ilişkilerini sürdürmesine neden olabileceğini ifade etmiştir. Araştırma bulguları Dumitrescu ve Rusu'nun (2012) çalışması ile de örtüşmektedir. Bu çalışmada da terk edilme, kusurluluk, sosyal izolasyon ve duygusal yoksunluk şemalarının düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, bireyin kopukluk şemalarına sahip olması, ilişki doyum düzeyini azaltan önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bu şemalar, bireyin hem kendisine hem de partnerine yönelik algılarını şekillendirerek karşılıklı tatminin oluşmasını zorlaştırabilir.

Elde edilen bulguya göre, kopukluk şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulguya göre, kopukluk şema özellikleri arttıkça bireyin mevcut ilişkisine alternatif ilişki seçeneklerini daha olumlu değerlendirme eğilimi de artmaktadır. Başka bir ifadeyle, erken dönem yaşantılar sonucunda gelişen duygusal yoksunluk, güvensizlik, kusurluluk ya da sosyal izolasyon gibi kopukluk şemalarına sahip bireyler, mevcut ilişkilerinde yeterince yakınlık ve güven hissedemedikleri için başka ilişkileri/partnerleri daha cazip bulabilirler. Bu durum, bireyin ilişkiyi sürdürme motivasyonunu zayıflatabilir ve ilişki istikrarını olumsuz yönde etkileyebilir. Benzer şekilde, Young ve Klosko (2019), sosyal izolasyon ve duygusal yoksunluk gibi kopukluk temelli şemaların bireylerin ilişkilerde güven

duymasını zorlaştırdığını ve bireyleri yüzeysel ya da mesafeli ilişkiler kurmaya yönlendirdiğini belirtmiştir. Dumitrescu ve Rusu (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, terk edilme, kusurluluk ve sosyal izolasyon gibi şemalar ile romantik ilişkilerde düşük doyum ve bağlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğu bildirilmiştir. Bu bulgular, bireyin mevcut ilişkisini doyurucu bulmamasıyla birlikte alternatif seçeneklerin daha olumlu değerlendirilmesini destekleyebilir. Öte yandan, alternatiflerin daha olumlu algılanması yalnızca şemaların etkisiyle değil, kişinin bağlanma biçimi ve ilişkideki tatmin düzeyiyle de ilişkili olabilir. Rusbult ve Van Lange (2003), Yatırım Modeli bağlamında bireylerin mevcut ilişkilerine alternatif olarak gördükleri seçenekleri algılama ve değerlendirme biçiminin ilişki bağlılığını etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Kopukluk şemalarına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin, bağlanma ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmaları nedeniyle mevcut ilişkilerindeki doyumu düşük algılamaları ve bu nedenle diğer potansiyel ilişkileri daha çekici bulmaları olasıdır. Ancak literatürde bu bulguyla çelişen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, bir araştırmada (Pilkington vd., 2020) erken dönem uyum bozucu şemalar ile alternatiflerin değerlendirilmesi arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığı ya da ilişkinin farklı değişkenler (benlik algısı, bağlanma tarzı, öz saygı vb.) aracılığıyla şekillendiği belirtilmiştir. Elde edilen mevcut bulgu, kopukluk şemalarının bireylerin ilişkilerindeki güven ve bağlılık düzeylerini zayıflatarak alternatif ilişki seçeneklerini daha olumlu değerlendirmelerine neden olabileceğini göstermektedir. Bu durum, ilişkilerin sürdürülebilirliğini tehdit edebileceği gibi bireyin romantik bağlarını derinleştirmekte zorlanmasına da yol açabilir.

Araştırmada kopukluk şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki yatırımı alt boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre yalnızca duyguları bastırma şeması ile ilişki yatırımı arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer kopukluk şemalarıyla ilişki yatırımı arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde, duyguları bastırma şemasına sahip bireylerin, ilişkilerinde olumsuz duygularını ifade etmek yerine içselleştirme eğiliminde oldukları, bu durumun da ilişkide daha fazla yatırım yapma davranışına dönüşebileceği ifade edilmektedir (Young vd., 2019). Bu bağlamda bireyler, duygularını doğrudan ifade etmekte zorlandıkları ilişkilerini sürdürebilmek adına daha fazla emek verebilir, zaman ve kaynak harcayabilirler. Duygularını ifade etmenin riskli olduğunu düşünen bireylerin partnerlerini kaybetmemek adına ilişkilerine fazlaca yatırım yapmaları olasıdır (Wells, 2021). Bununla birlikte, kopukluk şema alanına dahil olan terk edilme, sosyal izolasyon ya da güvensizlik gibi diğer şemaların ilişki yatırımıyla anlamlı ilişki göstermemesi, bu şemaların daha çok bağlanma problemleri ve

yakınlıktan kaçınma eğilimleri ile ilgili olmasından kaynaklanıyor olabilir. Yani, bu bireyler zaten sağlıklı ve uzun soluklu bir ilişki kurma konusunda zorluk yaşadıkları için ilişkilerine yatırım yapma konusunda da çekimser davranabilirler (Starr ve Davila, 2012). Bu bulgu, bireylerin ilişkilerindeki yatırım davranışlarının yalnızca ilişkisel güven ve yakınlık düzeylerinden değil, aynı zamanda bireysel düzeyde sahip oldukları şema örüntülerinden de etkilenebileceğine işaret etmektedir. Duyguları bastırma eğilimi olan bireylerin, partnerleriyle çatışmadan kaçınmak için ilişkiyi sürdürmeye yönelik daha fazla yatırım yapma eğiliminde oldukları düşünülebilir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kopukluk şemalarının tamamı ile ilişki istikrarı ölçeğinin bağlılık alt boyutu arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireyin erken dönem yaşantılarından kaynaklanan kopukluk temelli şemalarının, romantik ilişkilerdeki bağlılık düzeyini olumsuz yönde etkileyebileceğine işaret etmektedir. Kopukluk şemalarına sahip bireylerin, başkalarıyla güvenli ve sürdürülebilir ilişkiler kurmakta zorlandıkları, kendilerini değersiz hissettikleri ve karşılarındaki kişilerin ihtiyaçlarını karşılamayacaklarına dair inanca sahip oldukları bilinmektedir. Bu bağlamda, bireylerin ilişkiye bağlılık göstermekten kaçınmaları ya da ilişkide uzun süreli bir sorumluluk üstlenmekte zorlanmaları öngörülebilirdir. Bu bulgular, daha önce yapılan çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Dumitrescu ve Rusu (2012) tarafından yapılan çalışmada, terk edilme, sosyal izolasyon, kusurluluk ve duygusal yoksunluk gibi kopukluk şemaları ile düşük düzeyde ilişki doyumu ve bağlılık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, Atalay ve arkadaşlarının (2008) obsesif kompulsif özellikler taşıyan bireylerle yürüttüğü çalışmada da kopukluk şemalarının kişilerarası ilişkilerde bağlanma problemlerine neden olduğu belirtilmiştir. Young ve Gluhoski (1997), bu şemalara sahip bireylerin çocukluk dönemlerinde temel ihtiyaçlarının karşılanmaması nedeniyle geliştirdikleri güvensizlik ve değersizlik algısının, ilişkilerde bağlanma süreçlerini sekteye uğratabileceğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, bazı araştırmalarda bireylerin yaşadığı güvensizlik ya da sosyal izolasyon gibi şemalara rağmen ilişkiye sıkı sıkıya tutunma davranışı gösterebildiği de görülmüştür (Rafaeli vd., 2012). Bu durumun, bireyin ilişkiden ayrılma kaygısının yüksek olması ya da yalnızlık korkusuyla ilişkiye bağlı kalmaya çalışması gibi çeşitli etkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kopukluk şemalarının ilişki bağlamında bireyin bağlılık düzeyini düşürmesi, ilişkide güven tesisinin ve duygusal yakınlığın kurulamamasıyla açıklanabilir. Bu bağlamda, elde edilen bulgulara göre bireylerin bağlılık düzeylerini artırmak için geçmişten gelen bu şema örüntülerinin fark edilmesi ve çalışılması oldukça önemlidir.

4.3.3. Yüksek Standartlar Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki doyumu alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, bireyin kendisine ya da çevresine karşı aşırı mükemmeliyetçi tutumlar takınması ile romantik ilişkiden aldığı doyum arasında doğrudan bir bağlantı olmadığını düşündürmektedir. Yüksek standartlar şeması, bireyin kendisine ya da başkalarına yönelik gerçekçi olmayan düzeyde yüksek beklentiler içinde olması, hata yapmaktan aşırı kaçınma davranışı ve kusursuz olma çabası ile tanımlanmaktadır (Young vd., 2003). Bu tür bir şema, özellikle bireyin performansa dayalı benlik algısıyla ilişkili olup bireyin ilişkilerde kendisinin ya da partnerinin yeterliliğini değerlendirme biçimini etkileyebilmektedir. Alanyazında bazı çalışmalar, yüksek standartlar şemasına sahip bireylerin ilişkilerinde sık sık memnuniyetsizlik yaşayabildiklerini ve bu durumun ilişki doyumunu olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur (Rafaeli vd., 2012; Lumley ve Harkness, 2007). Bununla birlikte bazı araştırmalar, yüksek standartların her zaman ilişki doyumunu azaltmadığını hatta bazı durumlarda bireyin ilişkide sorumluluk alma, özenli davranma ve başarıya yönelik tutum geliştirmesiyle doyumu artırabileceğini öne sürmektedir (Sheldon ve Elliot, 1999). Bu bağlamda elde edilen bulgunun istatistiksel olarak anlamlı çıkmaması, yüksek standartlar şemasının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin bireysel farklılıklar, bağlamsal etkenler ve ilişkinin dinamiği gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, bazı bireylerin yüksek standartlar şemalarını yalnızca akademik veya mesleki alanlarda yoğun olarak yaşadıkları ancak romantik ilişkilerde bu şemaların baskın olmaması da olasıdır. Bu durumda bireyin şematik örüntüsü ilişki bağlamında aktive olmadığı için ilişki doyumunun etkilenmeyebileceği düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, bireyin kendi içinde taşıdığı mükemmeliyetçi tutumların, ilişkideki alternatiflerin değerlendirilmesi sürecinde belirleyici olabileceğini göstermektedir. Seçeneklerin niteliği alt boyutu, bireyin mevcut ilişkisini bırakması durumunda sahip olabileceği ilişki alternatiflerinin niteliği ve ulaşılabilirliği ile ilgilidir (Rusbult vd., 1998). Yüksek standartlara sahip bireyler, partnerlerine ve ilişkilerine yönelik daha yüksek beklentiler taşımakta; bu da onları alternatif ilişkiler hakkında daha fazla düşünmeye ve bu alternatifleri idealize etmeye yöneltebilmektedir. Alanyazında yer alan bulgular, yüksek standartlar

şemalarının bireyin hem kendisi hem de çevresine yönelik taleplerini artırdığını ve bu nedenle kişilerarası ilişkilerde tatminsizlik ve eleştirellik gibi dinamiklere yol açabileceğini vurgulamaktadır (Young vd., 2003). Rafaeli, Bernstein ve Young (2012), yüksek standartlar şema özelliklerini taşıyan bireylerin ilişkilerinde "mükemmel" partner arayışında olduklarını ve mevcut ilişkilerinin bu standartlara uymadığını düşündüklerinde alternatifleri daha çekici bulabildiklerini belirtmiştir. Bazı araştırmalar (Finkel ve Eastwick, 2008) ise yüksek standartlara sahip bireylerin ilişki alternatiflerini değerlendirme konusunda daha temkinli olduklarını ve sadakati artırıcı mekanizmalar geliştirebildiklerini öne sürmüştür. Ancak bu bireylerin, karşılanmayan beklentiler nedeniyle ilişkilerinde daha fazla çatışma ve doyumsuzluk yaşayabildikleri de gözlenmiştir (Shahar vd., 2004). Mevcut araştırma bulgusu bağlamında, yüksek standartlar şemasına sahip bireylerin alternatif partner seçeneklerini daha dikkatle gözlemlediği ve seçeneklerin niteliğine yönelik değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni, bu bireylerin ilişki içerisindeki eleştirel ve talepkar tutumlarının, dışsal alternatiflerin potansiyelini abartılı şekilde değerlendirmeye zemin hazırlaması olabilir. Ayrıca bu bireyler, karşılarındaki partnerin beklentilerini karşılamadığını düşündüklerinde mevcut ilişkilerinden uzaklaşmaya daha yatkın hale gelebilirler.

Araştırma sonucunda yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki yatırımı alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bireyin partnerine veya ilişkiye yaptığı yatırımın, sahip olduğu yüksek standartlar şemasıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. İlişki yatırımı alt boyutu, bireyin ilişkiye zaman, emek, duygusal bağlılık ve diğer kaynaklar açısından yaptığı katkıları ifade etmektedir (Rusbult vd., 1998). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, yüksek standartlara sahip bireylerin ilişki içerisinde fazlaca çaba sarf ettikleri, ilişkinin kendi yüksek beklentilerini karşılayabilmesi için daha çok yatırımda bulundukları düşünülebilir. Rafaeli, Bernstein ve Young (2012), bu kişilik yapısının ilişkide ideal düzeye ulaşma arzusu nedeniyle bireyleri daha fazla sorumluluk almaya ve çaba göstermeye yönlendirebileceğini belirtmektedir. İlaveten yüksek standartlar, bireyin ilişkiye yatırımını artırsa dahi bu durum her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Çünkü bu kişiler ilişkilerinde beklentileri karşılanmadığında hayal kırıklığı yaşayabilir ve ilişkideki doyum düzeyleri düşebilir (Shahar vd., 2004). Bu bağlamda, ilişkiye yapılan yatırımın artmasının altında yatan nedenin, ilişkinin sürdürülebilirliğini sağlama çabası kadar bireyin kendi beklentilerini karşılama arzusu da olabileceği düşüncesi akla gelmektedir. Araştırma bulguları, literatürde yer alan bazı çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Örneğin, Flett, Hewitt ve Heisel (2014), yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip bireylerin ilişkilerine daha

fazla enerji harcadığını ancak bu durumun ilişkinin niteliği üzerinde her zaman olumlu bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, yüksek standartlar şemalarına sahip bireylerin ilişkiye daha fazla yatırımda bulunmaları, bu kişilerin mükemmeliyetçi yapılarının ilişkide tatmin edici bir düzeye ulaşmak için daha çok emek harcamalarını beraberinde getirebilir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, yüksek standartlar şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin bağlılık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, bireylerin ilişkilere yönelik bağlılık düzeyleri ile mükemmeliyetçi eğilimler taşıyan yüksek standartlar şemalarının doğrudan bir ilişki içerisinde olmayabileceğine işaret etmektedir. Literatürde bu sonucu destekleyen çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin Erozkan (2011), yüksek standartlar şemalarının daha çok stres ve duygusal yük altında olma eğilimiyle ilişkili olduğunu, ilişkisel bağlılıkla doğrudan bir bağlantı göstermediğini ortaya koymuştur. Öte yandan, bazı araştırmalar yüksek standartlara sahip bireylerin romantik ilişkilerde istikrar sağlamakta zorlandıklarını ve bu durumun uzun vadeli bağlılık düzeyini dolaylı olarak etkileyebileceğini belirtmiştir (Flett vd., 2014). Ancak söz konusu etkinin, doğrudan bağlılık üzerinden değil; daha çok ilişki doyumu, çatışma sıklığı ya da ilişkisel memnuniyet düzeyi gibi aracılık eden değişkenler üzerinden ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada yüksek standartlar şemaları ile bağlılık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamış olması, bağlılığın esasen duygusal bağlanma, güven ve sadakat gibi daha temel duygusal süreçler aracılığıyla şekillendiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla yüksek standartlar şemalarının, bireyin partnerine yönelik duygusal bağlılığını doğrudan etkilemediği ancak ilişki kalitesi ya da doyum üzerinden dolaylı etkiler yaratabileceği söylenebilir.

4.3.4. Diğeri Yönelimlilik Şemaları ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan analiz bulgularına göre, diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan cezalandırıcılık şeması ile ilişki doyumu arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna karşın, kendini feda şeması ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durum, cezalandırıcılık şemasına sahip bireylerin romantik ilişkilerinde doyum düzeylerinin düştüğünü fakat kendini feda eğiliminde olan bireylerin ilişki doyumlarında doğrudan anlamlı bir değişim gözlenmediğini göstermektedir. Cezalandırıcılık şeması, bireyin yaptığı hatadan veya yanlış davranışlardan dolayı ceza almayı hak ettiğine inanması ve kendine yönelik sert içsel yargılama geliştirmesiyle karakterizedir (Young vd., 2003). Bu bireyler, romantik ilişkilerde de hatalarına karşı toleranssız olabilir, karşı tarafın tepkilerini kişisel bir ceza olarak

algılayabilir ve bu da ilişki doyumunun düşmesine neden olabilir. Nitekim Arntz ve Veen (2001), cezalandırıcılık şemasının düşük özdeğer algısıyla bağlantılı olduğunu ve bu durumun kişilerarası ilişkilerde doyumu azaltabileceğini belirtmiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Calvete ve arkadaşları (2005), cezalandırıcılık şemasına sahip bireylerin olumsuz otomatik düşünceler geliştirme ve kendilerini değersiz hissetme eğiliminde olduklarını, bunun da yakın ilişkilerde doyumu olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Benzer şekilde Güler ve Tuncay (2021), cezalandırıcılık şemasının romantik ilişkilerdeki doyumu azaltan etkenlerden biri olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, kendini feda şeması ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olması dikkat çekmektedir. Kendini feda şeması, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutmasıyla açıklanır (Young vd., 2003). Literatürde, bu şemanın ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini ileri süren araştırmaların (Stiles, 2004) yanı sıra, ilişki doyumuyla anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Sarıtaş ve Gençöz, 2011). Bunun nedeni fedakârlık davranışının bazı ilişkilerde partner tarafından olumlu algılanması ve doyumu artırıcı bir unsur olarak değerlendirilmesi olabilir. Ancak uzun vadede bireyin kendi ihtiyaçlarını bastırmasının duygusal tükenmişliğe yol açabileceği de düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan kendini feda ve cezalandırıcılık şemalarının, ilişki istikrarı ölçeğinin alt boyutlarından biri olan seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulgulanmıştır. Bu bulgu, bireylerin romantik ilişkilerinde mevcut ilişkinin alternatifi olarak gördükleri diğer olasılıkları değerlendirme düzeylerinin, bu iki şema boyutu ile doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir. Kendini feda şemasına sahip bireyler, ilişkilerinde karşı tarafın beklentilerini önceliklendirir; bu nedenle alternatif ilişkiler ya da fırsatları değerlendirmeye eğilimli olmamaları beklenebilir. Ancak çalışmada bu şemanın, seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutuyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu bireylerin alternatifleri değerlendirme eğilimlerinin diğer bireylerle benzer seviyede olduğunu düşündürmektedir. Bu durum, fedakârlık davranışının sadece bağlanma düzeyi ya da doyumla değil, bireyin değer sistemi ve ilişki yapısı ile de şekillenebileceği ihtimalini ortaya koymaktadır. Cezalandırıcılık şemasına sahip olan bireylerin ise kendilerini değersiz hissetmeleri nedeniyle daha düşük özdeğer algısına sahip olmaları öngörülebilir (Calvete vd., 2005). Bu şemaya sahip bireylerin mevcut ilişkilerinden kopup alternatif seçenekleri değerlendirme konusunda daha çekingen olmaları veya alternatifleri değersiz bulmaları muhtemeldir. Elde edilen bulgu, cezalandırıcılık şemasının da seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile doğrudan bir ilişki göstermediğini ortaya

koymaktadır. Bu sonuç, bireyin ilişki dışı seçenekleri değerlendirme ihtimalinin, şema yapısından ziyade daha çok ilişkiye özgü faktörler (ilişkinin kalitesi, karşılıklı doyum, bağlılık düzeyi vb.) tarafından belirleniyor olabileceğine işaret etmektedir. Ancak araştırmanın bu bulgusu literatür ile tam olarak örtüşmemektedir. Örneğin Stiles (2004), kendini feda şema özelliklerini taşıyan bireylerin, alternatifleri değerlendirme eğilimlerinin düşük olabileceğini belirtmiştir. Ancak bu çalışmada anlamlı bir ilişki bulunmamış olması, bireylerin değer sistemi, kültürel normlar, ilişki süresi ya da partnerle kurulan özel bağ gibi diğer değişkenlerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme sürecinde daha etkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca alternatifleri değerlendirme düzeyinin, yalnızca bilişsel şemalarla değil, ilişkinin niteliği ve bağlanma örüntüleri ile de şekilleniyor olabileceği varsayılabilir (Joel vd., 2011). Bu bulgu, şemaların bireyin içsel süreçlerini etkilemesine karşın dışsal davranışlara her zaman doğrudan yansımayabileceğini, özellikle de ilişki alternatiflerini değerlendirme gibi daha bilişsel ve karşılaştırmaya dayalı durumlarda şemaların etkisinin sınırlı kalabileceği düşüncesini doğurmaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan kendini feda ve cezalandırıcılık şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki yatırımı alt boyutu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu ışığında, bireylerin ilişkilerinde kendilerini feda etme eğilimlerinin ve geçmiş yaşantılarına bağlı olarak cezalandırılma beklentisinin, ilişkiye daha fazla yatırım yapmalarıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Kendini feda şemasına sahip bireylerin, ilişkilerinde daha fedakâr davranma eğiliminde olmaları, duygusal ve davranışsal olarak ilişkiye yatırım yapma düzeylerini de artırmaktadır. Bu bağlamda, bu kişilerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik fazlaca çaba göstermeleri ve bu süreci daha çok içselleştirmeleri olasıdır. Alanyazın incelendiğinde söz konusu bulguları destekler nitelikte araştırmalar görülmüştür. Stiles (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, kendini feda şemasına sahip bireylerin romantik ilişkilerinde yüksek bağlılık ve yatırım düzeylerine sahip oldukları bulgulanmıştır. Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler, ilişkinin sürmesi için epey çaba sarf edebilir, partnerlerinden gelebilecek olası terk edilme ya da eleştirilme durumuna karşı daha fazla duyarlılık gösterebilirler (Calvete vd., 2005). Dolayısıyla, bu bireylerin ilişki yatırım düzeylerinin yüksek olması, partnerlerinin beklentilerini karşılayarak ceza olarak nitelendirdiği durumdan kaçınmak ya da ilişkinin sona ermesini engellemek amacıyla geliştirilmiş bir strateji olabilir.

Araştırmada, diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan kendini feda ve cezalandırıcılık şemaları ile ilişki istikrarı ölçeğinin bağlılık alt boyutu arasındaki ilişkiler incelenmiş ancak bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır**.** Bu bulgu, bireylerin romantik ilişkilerde kendilerini feda etme eğilimlerinin veya cezalandırılma beklentilerinin, partnerlerine olan duygusal bağlılıkları ile doğrudan ilişkili olmadığını düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürde yer alan bazı bulgulardan farklılık göstermektedir. Örneğin, Dumitrescu ve Rusu'nun (2012) yürüttüğü araştırmada, kendini feda ve cezalandırıcılık şemalarının romantik ilişkide bağlılık düzeyiyle ilişkili olduğu belirtilmiş ve bireyin partnerine yönelik fedakârlık düzeyinin ve kendini cezalandırma eğiliminin, bağlılık gibi ilişki sürdürücü unsurlar üzerinde etkili olabileceği ifade edilmiştir. Benzer şekilde Stiles (2004), kendini feda eğilimi yüksek olan bireylerin ilişkilerinde bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin ilişkiyi sürdürme konusunda daha istekli olduklarını bulgulamıştır. Ancak bu çalışmaların aksine elde edilen bulgular, şema özelliklerinin yalnızca ilişki yatırımı gibi davranışsal boyutlarda etkili olabileceğini ancak duygusal bağlanma gibi daha içsel süreçlerle her zaman ilişkili olmayabileceğini göstermektedir. Öte yandan, bu bulguyu destekleyen daha güncel araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Yousefi ve arkadaşlarının (2010) boşanmış ve evliliğini sürdüren çiftlerle gerçekleştirdiği çalışmada, bazı şemaların ilişki bağlılığı ile anlamlı düzeyde ilişki göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Riso ve arkadaşları (2006), cezalandırıcılık gibi şemaların uzun vadede bireyin kendilik değerini etkilediğini ancak bağlılık düzeyiyle doğrudan bağlantılı olmadığını öne sürmüştür. Bu bulgular ışığında, ilişki bağlamında kendini feda ya da cezalandırıcılık eğilimlerinin bağlılık yerine başka ilişkisel tutumlarla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Özellikle kendini feda eğiliminde olan bireyler ilişkide çaba gösterme ve sorumluluk alma gibi davranışsal ödevlerde aktif olabilirken bu durumun duygusal olarak içten bir bağlılık oluşturmadığı varsayılabilir. Benzer şekilde cezalandırıcılık şeması, bireyin kendisini yetersiz ya da kusurlu hissetmesiyle ilişkilidir ve bu durum sağlıklı bir bağ kurmak yerine kaçınmacı veya boyun eğici tutumlarla ilişki sürdürmesine neden olabilir.

4.3.5. Zedelenmiş Sınırlar Şeması ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda, zedelenmiş sınırlar şeması ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken; şemanın bağlılık, ilişki doyumu ve ilişki yatırımı alt boyutlarıyla anlamlı ilişki göstermediği tespit edilmiştir. Bu

bulgu, zedelenmiş sınırlar şemasına sahip bireylerin, romantik ilişkilerinde diğer seçeneklerin niteliğini daha sık değerlendirme eğiliminde olabileceklerini ortaya koymaktadır. Zedelenmiş sınırlar şemaları; bireyin dürtü kontrolünde zorluk yaşaması, empati eksikliği, bencil davranışlar sergileme eğiliminde olması ve başkalarının haklarına duyarsız kalma gibi özelliklerle karakterizedir (Young vd., 2019). Bu özelliklere sahip bireyler, ilişki içindeyken kendi ihtiyaç ve arzularını ön planda tutma eğiliminde olduklarından mevcut ilişkilerine dair sürekli bir kıyaslama halinde olabilirler. Bu durum, "ilişkiyi sürdürmeli mi yoksa daha iyi bir alternatif mi aramak gerekiyor?" ikilemini sıkça yaşamalarına neden olabilir (Rusbult vd., 1998). Bu bulguya paralel olarak, Campbell ve Foster'ın (2002) narsisistik eğilimleri olan bireylerle yaptığı bir çalışmada, bu kişilerin alternatif partner arayışına daha açık olduğu ve mevcut ilişkilerinden çabuk sıkılabildikleri gözlenmiştir. Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip bireylerin de benzer şekilde ilişki dışındaki olasılıkları değerlendirme ihtimalleri yüksek olabilir. Bu durum, mevcut ilişkiyi uzun süre sürdürme konusunda bir kararsızlık yaratabilir. Diğer yandan, araştırma bulguları, zedelenmiş sınırlar şeması ile bağlılık, doyum ve ilişki yatırımı gibi alt boyutlar arasında anlamlı ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, bireyin ilişkisel kararlılığını doğrudan belirleyen unsurların bu şema tarafından etkilenmediği veya bu bireylerin bağlılık gibi duygusal derinlik gerektiren süreçlere daha yüzeysel bir katılım gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir. Kimi araştırmalar da benzer şekilde, zedelenmiş sınırlar şemalarına sahip olan bireylerin ilişkilerinde duygusal yatırım yerine daha çok geçici tatmine odaklandığını ortaya koymaktadır (Stoeber ve Harvey, 2016). Ancak literatürde bu sonuca ters düşen bulgular da yer almaktadır. Örneğin bazı çalışmalar (Peterson ve DeHart, 2014), sınır problemleri olan ve aşırı bireysel bireylerin romantik ilişkilerde duygusal karmaşalar yaşasalar da bağlılık ihtiyaçlarının yüksek olabileceğini ve ilişki yatırımı konusunda çelişkili davranışlar sergileyebileceklerini göstermiştir. Bu farklılık, şemanın bireydeki şiddeti, bağlanma stili ve geçmiş ilişki deneyimleri gibi çeşitli faktörlerle etkileşiminden kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları zedelenmiş sınırlar şemasına sahip bireylerin özellikle ilişki alternatiflerine odaklanma eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Bu bireylerin, ilişkiye bağlılık geliştirmede zorluk yaşamaları ve yatırım yapma konusunda gönülsüz olmaları ilişki istikrarı üzerinde potansiyel bir tehdit oluşturabilir. Ancak bu şemanın tüm ilişkisel boyutlarda etkili olmaması bireyin kişilik yapısına, ilişki geçmişine ve karşılıklı dinamiklere bağlı olarak farklı sonuçlar doğurabileceği ihtimalini güçlendirmektedir.

4.4. Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu bölümde dengeli bütünleşme-ayrışma ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkilere yönelik bulgular tartışılmıştır.

4.4.1. İlişkililik Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların ilişkililik yönelimi arttıkça ilişki doyumu ve bağlılık düzeylerinin de arttığı; buna karşın ilişkililik yönelimi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilişkililik yönelimi ile ilişki yatırımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen bu sonuçlar, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde benliğini ne ölçüde ilişkisel olarak yapılandırdığının, romantik ilişkilerdeki doyum ve bağlılık düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Literatürde benzer bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, İmamoğlu (1998), ilişkili benlik yönelimine sahip olan bireylerin kişilerarası bağlara daha fazla önem atfettiklerini ve bu bireylerin daha doyumlu ve bağlı ilişkilere sahip olduklarını ifade etmiştir. Aynı doğrultuda, İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) tarafından yapılan bir çalışmada da ilişkili benlik yapısına sahip bireylerin daha güçlü bağlanma stilleri geliştirdiği ve romantik ilişkilerinde bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yine benzer şekilde, Rusbult ve Van Lange (2003) tarafından ortaya konulan Etkileşimsel Bağlılık Modeli, bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmasının doyum ve bağlılığı artırdığını öne sürmektedir.

Seçeneklerin niteliği ile ilişkililik yönelimi arasında gözlemlenen negatif yönlü ilişki ise daha sınırlı sayıda çalışmada ele alınmıştır. Ancak bu bulgu, ilişkisel benliğe sahip bireylerin mevcut ilişkilerine daha fazla odaklanmaları ve bu ilişkiden daha yüksek doyum almaları nedeniyle alternatif partnerlere yönelik ilgilerinin azalmasıyla açıklanabilir. Bu durum, bireylerin ilişki dışı seçenekleri değerlendirme eğilimlerini azaltarak bu seçenekleri daha az cazip algılamalarına dolayısıyla seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanlarının düşmesine neden olabilir (Finkel vd., 2002).

İlişki yatırımı ile ilişkili benlik yönelimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olması ise literatürde yer alan bazı bulgularla çelişmektedir. Örneğin, Agnew ve arkadaşları (1998), Yatırım Modeli'ne dayanarak ilişkiye yapılan yatırımın ilişkili benlik yapısı ile paralel olduğunu ileri sürmüştür. Ancak bu araştırmada ilişki yatırımı ile ilişkililik yönelimi arasında

anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamış olması yatırım davranışlarının yalnızca ilişkili benlik yönelimi ile değil bireysel inisiyatif, kişilik özellikleri ve ilişki süresi gibi faktörlerle de şekillendiğini düşündürmektedir.

Mevcut araştırma bulguları, Türkiye gibi toplulukçu değerlere sahip kültürlerde elde edilmiş olması açısından ayrıca dikkate değerdir. İlişkililik yönelimi, toplulukçu kültürlerde daha yaygın olan bir benlik yapılanmasıdır ve bireylerin ilişkilerinde "biz" odaklı bir tutum benimsemesine neden olabilir (Triandis, 1995). Türk kültüründe bireylerin aile, arkadaş ve romantik partner gibi yakın çevreyle kurdukları bağlara verdikleri önem ilişkisel benlik düzeylerini artırabilir. Bu durum, ilişki doyumu ve bağlılıkla pozitif ilişki içinde olan ilişkisel benliğin, toplulukçu bağlamlarda daha baskın ve belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla bu araştırmada ilişkililik yönelimi ile doyum ve bağlılık arasındaki ilişkinin güçlü çıkmasının, Türkiye'nin kültürel yapısıyla bağlantılı olduğu düşünülebilir.

Elde edilen bulgular bu bağlamda değerlendirildiğinde, ilişkisel benliğin romantik ilişkilerdeki doyum ve bağlılık gibi pozitif sonuçlarla bağlantılı olduğu; ancak bireyin farklı seçenekleri değerlendirme ve ilişkiye yatırım yapma süreçlerinin daha karmaşık etkileşimlere sahip olabileceği öne sürülebilir.

4.4.2. Özgelişim/Kendileşme Yönelimi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan analizler sonucunda, özgelişim/kendileşme yönelimi ile ilişki doyumu ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutları arasında pozitif; ilişki yatırımı boyutu arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Özgelişim/kendileşme yönelimi ile bağlılık boyutu arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bulgular, bireyin kendi sınırlarını koruyarak ve bağımsız bir benlik yapısı geliştirerek ilişki içinde bulunmasının ilişki doyumunu artırabileceğine işaret etmektedir. Benzer biçimde, kendileşme yönelimli bireylerin alternatif partnerleri daha sağlıklı değerlendirebildikleri ve seçeneklerin niteliğine dair daha gerçekçi yargılar geliştirdikleri söylenebilir (İmamoğlu, 1998; Deci ve Ryan, 2000).

İlgili bulgular literatürde yer alan çalışmalarla desteklenmektedir. Örneğin, İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007), benlik yönelimlerinin bireylerin yakın ilişkilerine dair değerlendirmelerinde önemli rol oynadığını, kendileşmiş bireylerin daha yüksek düzeyde ilişki doyumu yaşadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Aygün ve İmamoğlu'nun (2002) çalışmasında

da özgelişim boyutunda yüksek puan alan bireylerin ilişkilerinde daha doyumlu ve esnek tutumlar sergiledikleri ortaya konmuştur. Diğer yandan, özgelişim yönelimi ile ilişki yatırımı arasında negatif ilişki bulunması bireyin kendi gelişimi ve bireysel hedeflerine odaklanmasının ilişkisel bağlılık ve yatırım gerektiren davranışlarda azalma ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulguya benzer biçimde Blais ve arkadaşları (1990), bireyin bireysel ihtiyaçlarına öncelik verdiği durumlarda ilişkiye yapılan yatırımın azalabileceğini ileri sürmüştür.

Son olarak bulguları kültür bağlamında ele almak gerekirse, Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde ilişkisel benlik yapılanması ön planda olduğundan özgelişim yönelimi gösteren bireyler normatif beklentilere aykırı düşebilir. Bu durum, ilişkiye yatırım yapma davranışının da genel norma ters düşmesine yol açabilir. Bununla birlikte, özgelişim yönelimli bireylerin seçeneklerin niteliğini daha sağlıklı değerlendirmesi, bireysel özerklik ile ilişkisel sorumluluk arasında denge kurmalarını kolaylaştırarak ilişki doyumunu artırabilir (Triandis, 1995; Kağıtçıbaşı, 2005).

4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Dengeli Bütünleşme-Ayrışmayı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şemaların dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimlerini yordamasına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

4.5.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişkililik Yönelimini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada zedelenmiş otonomi şema alanının bireylerin ilişkililik yönelimini yordama düzeyi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, zedelenmiş otonomi şemalarından tehditler karşısında dayanıksızlık ve terk edilme şemalarının ilişkililik yönelimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Belirlenen yordama düzeyinin yaklaşık %22 olması, bu iki şemanın ilişkililik yönelimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre, söz konusu şemalara sahip bireylerin sosyal ilişkilerde yakınlık kurma eğilimlerinin azaldığı ve ilişkisel yönelim düzeyinin düştüğü söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, tehditler karşısında dayanıksızlık ve terk edilme şemalarının doğrudan ilişkililik yönelimi üzerindeki yordayıcılık etkisini inceleyen spesifik bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak bazı araştırmalarda erken dönem yaşantıların bireyin ilişkisellik yönelimi üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir. Özellikle terk edilme ve tehditler

karşısında dayanıksızlık şemalarının, bireyin kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma kapasitesini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Young vd., 2003). Terk edilme şemasına sahip olan bireyler, reddedilme korkusu nedeniyle ilişkisel yakınlıktan kaçınma eğilimi gösterebilirken; tehditler karşısında dayanıksızlık şemasına sahip olanlar ise çevresel koşulları tehlikeli ya da güvenilmez algılayarak sosyal bağ kurmakta zorlanabilmektedir (Ball vd., 2011; Calvete vd., 2005). Bu bulgular, araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Arıcak (2005), erken dönemde aşırı kontrolcü, eleştirel ya da güvensiz bir bağlanma ortamında yetişen bireylerin yetişkinlikte sosyal ilişkilere daha düşük düzeyde katılma eğilimi sergilediklerini belirtmiştir. Lumley ve Harkness (2007) da yaptıkları çalışmada, terk edilme ve tehdit algısının sosyal güveni azalttığını ve bu durumun ilişkisel benlik yönelimini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Öte yandan, bazı araştırmalarda tehdit ya da terk edilme algısı taşıyan bireylerin sosyal destek arayışına yönelebildikleri, bu sayede ilişkisellik yönelimlerinin yüksek olabileceği öne sürülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bulgular, bireysel farklılıkların etkisini ve şemaların bazı durumlarda farklı yönelimler vasıtasıyla telafi edilebileceğini göstermektedir. Nihayetinde, bu çalışmada tehditler karşısında dayanıksızlık ve terk edilme şemalarının ilişkililik yönelimi üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olması bireyin erken dönem yaşantılarının ve şematik örüntülerinin sosyal bağ kurma eğilimi üzerindeki etkisini göstermektedir. İlişkililik yönelimi, kişilerarası ilişkilerde aidiyet, bağlılık ve yakınlık ihtiyacını karşılama kapasitesini yansıttığından bu yönelimi zayıflatan şemaların, bireyin kişilerarası işlevselliğini de etkilediği söylenebilir.

Araştırmada kopukluk şema alanına ait alt boyutların bireylerin ilişkililik yönelimini yordama düzeyi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma şemalarının ilişkililik yönelimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Belirlenen yordama düzeyinin %54 gibi yüksek bir oranda olması bu üç şemanın ilişkililik yönelimi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, kopukluk şemalarının bireylerin sosyal bağ kurma, sürdürme ve ilişkisel yakınlık geliştirme becerileri üzerinde belirleyici bir role sahip olabileceğini düşündürmektedir. Yapılan alanyazın incelemesinde, doğrudan söz konusu iki değişken arasındaki yordayıcı ilişkiyi ele alan spesifik bir çalışmaya rastlanmamış olup kopukluk şemalarının kişilerarası ilişkilerde yakınlık, güven ve aidiyet kurmada güçlüklerle ilişkili olduğu pek çok çalışmada vurgulanmaktadır (Young vd., 2003; Kover vd., 2024; Fernando vd., 2024; Falah Chay vd., 2014). Özellikle duygusal yoksunluk şeması, bireyin ihtiyaç duyduğu duygusal desteği alamayacağına dair kalıplaşmış inançları yansıttığından,

diğerleriyle derin bağlar kurma yönelimini zayıflatabilir. Sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları ise bireyin kendisini sosyal çevreden dışlanmış, zarar görmeye açık ya da farklı olarak algılamasına neden olarak ilişkisel yönelimi olumsuz yönde etkileyebilir (Bach vd., 2018). Duyguları bastırma şemasına sahip bireylerin ise duygusal ifadelerini baskılamaları ve ilişkilerde içe dönük tutumları, ilişkisel bütünleşmelerine engel teşkil edebilmektedir (Mızrak, 2020). Benzer şekilde, Stiles ve arkadaşlarının (2004) yürüttüğü çalışmada da sosyal izolasyon, güvensizlik ve duygusal yoksunluk gibi kopukluk şemalarına sahip bireylerin yakınlık kurma düzeylerinin düşük olduğu, bu kişilerin ilişkilerde daha çok geri planda kaldıkları saptanmıştır. Arıcak (2005) ise sosyal ilişkilerde zorluk yaşayan bireylerin çocukluk döneminde yetersiz bağlanma ya da duygusal ihmal deneyimlerinin yaygın olduğunu ifade etmiştir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, erken dönemde gelişen kopukluk temelli şemaların yetişkinlikte ilişkisel benlik yönelimini zayıflattığı ileri sürülebilir. Bu bulgular ışığında, çalışmada kopukluk şemalarının ilişkililik yönelimi üzerinde negatif yönde güçlü bir yordayıcı olması, erken dönem duygusal deneyimlerin bireyin sosyal bağ kurma kapasitesi üzerindeki uzun vadeli etkisini ortaya koymaktadır. Özellikle bu şemalara sahip bireylerin kişilerarası güven, aidiyet ve duygusal yakınlık kurma süreçlerinde yaşadıkları içsel engeller, sosyal yönelimlerini sınırlandırmakta ve ilişkilerde işlevselliği azaltabilmektedir.

Yüksek standartlar şemalarının bireylerin ilişkililik yönelimini yordama düzeyi basit doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, yüksek standartlar ile onay arayıcılık şemalarının, ilişkililik yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Belirlenen yordama düzeyinin yaklaşık %6 olması, söz konusu iki şemanın ilişkililik yönelimi üzerinde düşük düzeyde de olsa anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bireyin kendisine ya da başkalarına yönelik yüksek beklentilere sahip olması ve onay alma ihtiyacının yoğunluğu ilişkisel yönelimi zayıflatabilmektedir. Yüksek standartlar şeması bireyin kendisine ya da diğerlerine ilişkin mükemmeliyetçi tutumlar geliştirmesine yol açmakta, bu da ilişkisel esnekliği ve duygusal yakınlığı zorlaştırabilmektedir. Onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin ise sürekli dış onay arama ihtiyacı içinde olması ilişkilerde özgünlükten uzaklaşmalarına ve benliklerinden ödün vermelerine sebep olabilmektedir (Shah ve Waller, 2000). Bu durum, ilişkilerde güven, açıklık ve bağlılık gibi ilişkililik yöneliminin temel bileşenlerini zedeleyebilir. Rijkeboer ve Lobbestael (2012) tarafından yapılan bir çalışmada onay arayıcılık ve yüksek standartlar şemalarının, kişilerarası stres ve kaçınma davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu şemalar, bireylerin kendilerini sürekli değerlendirme baskısı altında hissetmesine yol açarak ilişki kurma ve sürdürme

kapasitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemalarının ilişkililik yönelimini negatif yönde yordaması bireyin erken dönem bilişsel örüntülerinin kişilerarası ilişkilerdeki yakınlık ve aidiyet kurma davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle ilişkilerde esneklikten uzaklaşma, duygusal yakınlık kurmakta zorlanma ve benlik sınırlarını koruyamama gibi sonuçlar, bu şemaların etkisiyle ortaya çıkabilir.

Diğeri yönelimlilik şemalarının bireylerin ilişkililik yönelimini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda diğeri yönelimlilik şemalarının ilişkililik yönelimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı, bu şemaların ilişkililik yöneliminin yaklaşık olarak %8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre, diğeri yönelimlilik şemalarına sahip bireylerin, başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma eğilimleri nedeniyle ilişkisel bağlarını benliklerinden ödün vererek kurdukları, bu durumun da sağlıklı ilişkisel yönelim geliştirmelerini engelleyebileceği düşünülmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Young ve arkadaşları (2003), diğeri yönelimlilik şemalarının, bireyin kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek ilişkisel bütünlüğünü tehdit edebileceğini, bunun da ilişkisel doyumda azalma ve ilişkilerde kendilik kaybı ile sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Rijkeboer ve Lobbestael (2012), diğeri yönelimlilik şemalarının özellikle aşırı uyum sağlama ve kendini feda etme gibi davranış kalıplarıyla ilişkili olduğunu ve bireyin ilişkisel dinamiklerde aşırı özverili bir rol üstlenmesinin karşılıklı dengeyi bozarak bireyin ilişkisel benlik bütünlüğünü zayıflatabileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Shah ve Waller (2000) da bireylerin erken yaşantılarında maruz kaldıkları koşullu sevgi deneyimlerinin, yetişkinlikte kendi ihtiyaçlarını bastırarak başkalarının beklentilerine göre şekillenmelerine yol açabileceğini ileri sürmüştür. Sonuç olarak, bu çalışmada diğeri yönelimlilik şemalarının ilişkililik yönelimini negatif yönde yordaması, bireyin sosyal ilişkilerinde benlik bütünlüğü yerine başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmasının uzun vadede sağlıklı ilişkisel benlik yönelimini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, ilişkisel işlevsellikte sadece öteki odaklılığın yeterli olmadığını, bireyin kendilik ihtiyaçlarını da sağlıklı bir şekilde tanıması ve ifade etmesinin ilişkisel bütünlük için gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca araştırmada, ayrıcalıklılık şemasının ilişkililik yönelimini yordama gücünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, bu şemanın ilişkililik yönelimini %6 oranında anlamlı ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre,

ayrıcalıklılık şemasına sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerde bağlılık ve yakınlık kurma eğilimlerinin daha düşük olduğu ve ilişkililik yönelimlerinin zayıf olabileceği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, ayrıcalıklılık şemasının; bireyin kurallara uymama, sınırları ihlal etme ve kendisine özel muamele bekleme gibi eğilimlerle ilişkilendirildiği görülmektedir (Young vd., 2003). Bu bireylerin empati düzeylerinin düşüklüğü, başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almada zorlanmaları ve benmerkezci tutumları nedeniyle ilişkisel bağ kurmada yetersiz kaldıkları ifade edilmektedir (Rijkeboer ve Lobbestael, 2012). Bu durum, ilişkisel yönelimin düşük olmasını açıklayabilir. Shah ve Waller (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, ayrıcalıklılık şeması yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerde daha talepkâr, sabırsız ve iş birliğinden uzak oldukları, bu özelliklerin ise sağlıklı ilişkisel bağlar kurmalarını engellediği belirtilmiştir. Benzer biçimde, empatik becerilerin düşük olması bu bireylerin sosyal etkileşimlerinde sıklıkla çatışma yaşamalarına yol açmakta, bunun sonucunda ilişkisellik yönelimlerinde azalmaya neden olmaktadır (Flett vd., 1995).

4.5.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özgelişim/Kendileşme Yönelimini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan araştırmada zedelenmiş otonomi şema alanına ait olan başarısızlık şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini yordama düzeyi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, başarısızlık şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı; bu şemanın özgelişim yöneliminin yaklaşık %14'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgu, bireyin erken yaşam döneminde gelişen başarısızlık şemasının, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireysel gelişim, bağımsızlık ve potansiyelini gerçekleştirme eğilimlerini olumsuz yönde etkileyebildiğini göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalar da benzer şekilde başarısızlık şemasının bireyin benlik gelişimini ve öz yeterlik inancını negatif yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireyler genellikle yetersiz olduklarına inanmakta ve hedeflerine ulaşamayacaklarına dair değişime dirençli bir inanç geliştirmektedir (Young vd., 2019). Arıcak (2005), başarısızlık şemasının, bireyin içsel kaynaklarını kullanarak bireyselleşmesini ve özerk kararlar almasını engellediğini bildirmiştir. Benzer şekilde Muris (2006), başarısızlık şemasının düşük öz yeterlik, düşük motivasyon ve kendini gerçekleştirme ile negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Elde edilen bulgu, bireyin erken dönemde geliştirdiği başarısızlık algısının yalnızca akademik ya da mesleki başarısını değil; aynı zamanda bireysel gelişim yönelimini de etkileyebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda başarısızlık şemasına sahip bireylerin,

yaşamlarını kendi istekleri doğrultusunda şekillendirme, kişisel sınırlar koyma ve bireysel ihtiyaçlarını karşılama yönünde daha isteksiz ya da yetersiz olabilecekleri söylenebilir. Bu da onların özgelişim yönelimini sınırlayabilir.

Kopukluk şema alanına ait olan kusurluluk şemasının bireylerin özgelişim/kendileşme yönelimini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde eldilen bulgular doğrultusunda kusurluluk şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yaklaşık olarak %10 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, kendisini kusurlu, eksik ya da sevilemez olarak algılayan bireylerin bireysel gelişimlerine, özgün benliklerini inşa etmeye ve sınırlarını keşfetmeye yönelik eğilimlerinin azaldığı yorumu yapılabilir. Bu sonuç, Young ve arkadaşlarının (2003) Şema Terapi Modeli çerçevesinde ortaya koyduğu, kusurluluk şemasına sahip bireylerin benlik değerlerini düşük görmeleri nedeniyle bireysel potansiyellerini gerçekleştirme konusunda çekingen kaldıklarını belirten görüşüyle uyum göstermektedir. Benzer şekilde, Arıcak (2005), bireyin kendine dair olumsuz inançlarının benlik gelişimini baskıladığını, dahası bu inançların gelişimsel süreçlerde şekillenmiş travmatik yaşantılardan beslendiğini ifade etmiştir. Lumley ve Harkness (2007) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer şekilde kusurluluk şemalarının bireyin kendi iç kaynaklarını yeterli görmesini engelleyerek, bağımsız hareket etme ve kendini gerçekleştirme kapasitesini sınırladığı bulunmuştur. Buna ek olarak, Muris (2006), ergenlerle yürüttüğü bir çalışmada kusurluluk, sosyal izolasyon ve bağımlılık gibi şemaların bireysel karar alma süreçlerini olumsuz etkilediğini ve bireylerin benlik inşa sürecinde daha çok çevresel onay arayışına yöneldiklerini belirtmiştir. Bu durum bireyin kendiliğinden inisiyatif almasını ve kendi gelişimini merkeze almasını zorlaştırmakta; dolayısıyla özgelişimsel yönelimini sınırlayıcı bir etki yaratmaktadır. Yani, bu araştırmada kusurluluk şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini negatif yönde yordaması, bireyin erken dönem benlik algısındaki bozulmaların bireysel gelişim sürecini nasıl etkileyebileceğini göstermektedir. Kendisini kusurlu ya da yetersiz gören birey, potansiyelini ortaya koymakta isteksiz olabilir ve bu durum kişinin yaşam doyumu, hedef belirleme ve bireysel kimlik oluşumu süreçlerinde belirleyici bir rol oynayabilir.

Araştırmada yüksek standartlar şema alanında yer alan onay arayıcılık şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini yordama gücü incelenmiş ve yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda onay arayıcılık şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamadığı bulgulanmıştır. Bu bulguya göre bireylerin, başkalarının

onayına yönelik yoğun ihtiyaçlarının, kendi benlik gelişimi ve bireysel yönelimlerini gerçekleştirme eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir. Literatürde yer alan kaynaklarda, onay arayıcılık şemasının bireyin benlik algısı ve bireysel gelişim üzerinde dolaylı etkileri olabileceği öne sürülse dahi bu ilişkinin doğrudan ve güçlü bir yordayıcı olmadığına dair bulgular da bulunmaktadır. Örneğin, Yalçınkaya'nın (2019) yapmış olduğu bir çalışmada, bireyin özgelişim yöneliminin yalnızca dışsal onay arayışına bağlı gelişmediği, bunun yerine bireyin içsel motivasyon kaynakları ve kişisel değerleriyle daha yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçla çelişen bazı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Beck (2011), bireyin sürekli onay arayışı içerisinde olmasının özsaygı düzeyini ve bireysel karar alma süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini ve dolaylı olarak özgelişim yönelimini sınırlayabileceğini ifade etmiştir. Aynı şekilde, Şimşek ve arkadaşları (2015), bireyin sürekli dışsal onaya odaklanmasının öz belirleme gücünü zayıflatabileceğini belirtmiştir. Ancak bu etkilerin doğrudan değil, daha çok dolaylı yollarla gerçekleştiği görülmektedir. Bu nedenledir ki, bireyin özgelişim yöneliminin gelişiminde sadece dışsal onay ihtiyacının belirleyici olmadığı; daha derin düzeyde işleyen benlik mekanizmalarının da etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireyin bireysel farkındalığı, içsel motivasyonları, değer yönelimi ve çevresel destek yapıları özgelişim süreçlerinde daha belirleyici olabilir. Onay arayıcılık şemasının bu yönelimle anlamlı bir ilişki göstermemesi, bireyin içsel büyüme ve kendilik gelişiminde onay ihtiyacından bağımsız işleyen psikolojik faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, kendini feda şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı ve bu şemanın özgelişim yöneliminin yaklaşık %8'ini açıkladığı ortaya konmuştur. Bu bulgu, söz konusu şemaya sahip bireylerin kendi ihtiyaçlarından ziyade diğerlerinin ihtiyaçlarına öncelik verdiklerini ve bu durumun bireysel gelişimlerini ikinci plana atmalarına yol açabileceğini göstermektedir. Alanyazında benzer bulguların yer aldığı çalışmalar dikkat çekmektedir. Kendini feda şeması; bireyin, suçluluk duygusundan veya başkalarının onayını yitirme korkusundan dolayı kendi gereksinimlerini bastırarak diğerlerinin ihtiyaçlarına yönelmesini içermektedir (Young vd., 2003). Bu durum, bireyin özerklik ve bireysel gelişim gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasını güçleştirebilmekte; dolayısıyla özgelişim/kendileşme yönelimini olumsuz etkileyebilmektedir. Şimşek ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, benzer şekilde, diğerlerinin beklentilerine göre yaşamanın ve devamlı olarak dışsal onay arayışında olmanın bireyin psikolojik iyi oluşunu ve özgerçekleştirim becerisini sınırladığı ortaya

konmuştur. Ayrıca Arıcak (2005), bireylerin gelişim sürecinde aşırı fedakâr ebeveyn rollerini model almaları sonucunda yetişkinlikte kendi sınırlarını çizemeyen, bireysel hedeflerini öteleyen bir yapı geliştirebileceklerini belirtmiştir. Bu da çalışmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Öte yandan, literatürde bazı çalışmalarda yardımseverlik ve başkalarına yönelik duyarlılığın bireysel gelişimle çatışır durumda olmadığı, aksine iş birliğine dayalı ortamlarda bu özelliklerin bireyin sosyal becerilerini geliştirebileceği belirtilmektedir (Neff, 2003). Bu tür yaklaşımlarda kendini feda eğiliminin, bağlamsal ve niyet temelli olarak olumlu yönleri olabileceği ileri sürülmektedir. Lakin bu durum, sürekli ve sistematik olarak bireyin kendi ihtiyaçlarını yok sayması ile karıştırılmamalıdır. Mevcut araştırmada elde edilen bulgu, bireylerin sağlıklı bir benlik gelişimi yaşayabilmeleri için başkalarıyla kurdukları ilişkilerde kendilerine de alan açmalarının önemini vurgulamaktadır. Kendini feda şeması ile özgelişim yönelimi arasındaki bu negatif ilişki, bireyin sınır koyma yeterliğinin zayıf olabileceğine işaret etmektedir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, ayrıcalıklılık şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre, ayrıcalıklılık şema özelliklerine yüksek düzeyde sahip olan bireylerin özgelişim/kendileşme yönelimli bir benliğe sahip olma olasılığı daha düşük olmaktadır. Ayrıca, bu şemanın özgelişim/kendileşme yönelimindeki toplam varyansın yaklaşık %5,5'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgu, bireyin benliğini yapılandırma biçimiyle erken dönem şemalarının yakından ilişkili olduğu fikrini destekler niteliktedir. Ayrıcalıklılık şemasına sahip olan bireylerin özellikleri dikkate alındığında, bu özelliklerin özgelişim/kendileşme yönelimiyle olan çelişkisi, araştırmada gözlenen negatif yönlü ilişkiye açıklık getirebilir. Nitekim özgelişim/kendileşme yönelimi, bireyin kendilik bilinci içinde hareket etmesi, kişisel hedeflerini fark ederek bu yönde adımlar atması ve özerk bir benlik geliştirmesi ile ilgilidir. Oysa ayrıcalıklılık şeması, bireyin dışsal sınırları fark etmesini ve içsel gelişimine yönelmesini zorlaştırabilir. Alanyazında doğrudan bu iki değişken arasındaki yordayıcı ilişkiyi ele alan çalışmalara rastlanmamakla birlikte; ayrıcalıklılık şemasına sahip bireylerin gelişimsel süreçlerinde yeterli sınırlandırılma ve yönlendirme deneyimlemedikleri, bu nedenle kişisel sorumluluk alma ve kendilik bilinci geliştirme konusunda zorlandıkları ifade edilmektedir (Cockram vd., 2010). Bu da özgelişim süreçlerinin zedelenmesine ve benliğin içsel olarak yapılandırılmasında çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ayrıcalıklılık şeması, bireyin kendi benliğiyle yüzleşmesinden kaçınmasına, gelişimsel olarak alması gereken sorumlulukları ertelemesine ve dış dünyaya

odaklı beklentilerle hareket etmesine zemin hazırlayabilir. Kısaca özetlemek gerekirse ayrıcalıklılık şemasının özgelişim/kendileşme yönelimini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordaması, bireyin benlik gelişiminde erken dönem uyum bozucu şema kalıplarının belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

4.6. Dengeli Bütünleşme-Ayrışmanın İlişki İstikrarını Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimlerinin ilişki istikrarını yordamasına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

4.6.1. İlişkililik Yönelimininin İlişki İstikrarını Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada ilişkililik yöneliminin İlişki İstikrarı Ölçeğinin ilişki doyumu alt boyutunu yordama düzeyi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ilişkililik yöneliminin ilişki doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı belirlenmiş, bu yönelimin ilişki doyumundaki değişimin yaklaşık %7'sini açıkladığı saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu, ilişkililik yönelimi yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olabileceğine işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde, ilişkililik yönelimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkileri doğrudan ele alan sınırlı sayıda çalışmaya rastlansa da benzer kavramsal yapılar üzerinden dolaylı destekleyici bulgulara ulaşılmıştır. Crocker ve Canevello (2008), ilişkisel benliğe sahip bireylerin diğerlerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma eğiliminde olduklarını ve bu durumun zamanla kişilerarası ilişkilerde öznel doyumu azaltabildiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Clark ve Mills (2012), ilişkililik yönelimi yüksek bireylerin fedakâr davranışlarda bulunma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ancak bu fedakârlıkların uzun vadede tükenmişlik ve doyum düşüklüğüyle ilişkilendirilebileceğini vurgulamıştır. Yılmaz (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise ilişkisel benliği yüksek bireylerin, partnerlerinin ihtiyaçlarını önceliklendirme eğiliminde oldukları ve bunun kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmelerine neden olabileceği ifade edilmiştir. Bu bulgular, çalışmada elde edilen negatif yönlü yordayıcı ilişkinin olası dinamiklerini anlamada yol gösterici olabilir. Diğer taraftan bazı araştırmalar, ilişkililik yönelimi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişkiler bildirmiştir. Örneğin, Impett, Gable ve Peplau (2005), başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik motivasyona sahip olan bireylerin romantik ilişkilerinden daha yüksek doyum aldıklarını bildirmiştir. Bu bulgusal farklılıklar, ilişkililik yöneliminin bağlamsal ve

bireysel faktörlere bağlı olarak farklı şekillerde işlev gösterebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, ilişkililik yöneliminin tek başına bir kaynak işlevi görmediği gibi belirli koşullarda bir yük haline gelerek ilişki doyumunu olumsuz etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

Araştırmada ilişkililik yöneliminin ilişki istikrarı ölçeğinin alt boyutlarından biri olan seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordama düzeyi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz bulgularına göre, ilişkililik yönelimi seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Yordama düzeyinin %2,5 olması, ilişki düzeyinin düşük ancak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, ilişkililik yönelimi yüksek olan bireylerin alternatif ilişki seçeneklerini daha az olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir. Bu sonuç, ilişkililik yöneliminin bireylerin mevcut ilişkilerine odaklanmalarını, alternatif partnerleri düşünme eğilimlerinin düşük olmasını ve dolayısıyla farklı seçenekleri daha az cazip algılamalarını yansıtmaktadır. Finkel ve arkadaşları (2002) da ilişkisel bağlılık düzeyi yüksek bireylerin, alternatif ilişkileri değerlendirme eğilimlerinin azaldığını, mevcut ilişkilerine daha fazla odaklandıklarını belirtmiştir. Bu durum bireylerin seçeneklerin niteliğini daha düşük algılamalarına neden olabilir. Benzer şekilde Karakurt (2005), romantik ilişkilerde doyum ve bağlılık düzeyinin, alternatiflerin cazibesini ve algılanan kalitesini azalttığını ileri sürmüştür. Yılmaz'ın (2021) çalışmasında ise ilişkililik yönelimi yüksek bireylerin, partnerleriyle kurdukları ilişkide daha fazla fedakârlık gösterme eğiliminde oldukları, dolayısıyla alternatifleri düşünme olasılıklarının düşük olduğu gözlenmiştir. Clark ve Mills'in (2012) İlişki Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin ilişkisellik yöneliminin yüksek olmasının; karşılıklılık beklentisinden çok duygusal doyuma ve sürekliliğe önem verdiklerini gösterdiği söylenebilir. Bu, bireyin seçenekleri rasyonel olarak değerlendirmektense duygusal olarak bağlılığa yönelmesini açıklayabilir. Ancak literatürde ilişkililik yönelimi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasındaki ilişkinin doğrudan yordanmasına ilişkin sınırlı sayıda çalışmanın bulunması bu bulgunun daha fazla araştırma ile desteklenmesini gerekli kılmaktadır. Ayrıca, bazı bireylerin ilişkisel yönelime sahip olmalarına rağmen güven sorunları, bağlanma problemleri veya geçmiş deneyimlerine bağlı olarak alternatifleri değerlendirmeye devam edebilecekleri göz ardı edilmemelidir.

Son olarak araştırma kapsamında, ilişkililik yöneliminin ilişki istikrarı ölçeğinin bağlılık alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ilişkililik yöneliminin, bağlılık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı ve

pozitif yönde yordadığı, ayrıca bağlılığın yaklaşık %9'unu açıkladığı saptanmıştır. Bu bulguya göre, bireyin ilişkisel bir benlik yönelimi geliştirmesi, ilişkisine daha fazla bağlılık göstermesi ile ilişkili olabilir. Yüksek düzeyde ilişkili benlik yönelimi gösteren bireylerin, ilişkilerinde duygusal yakınlık ve karşılıklı bağlılığa daha çok önem vermesi, ilişkisel sürekliliği destekleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir. Elde edilen bulgu literatürde yer alan bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Clark ve Mills'in (2012) öne sürdüğü Toplulukçu İlişkiler Kuramına göre, bireylerin ilişkilerinde karşılıklılık ve faydadan ziyade duygusal yakınlığa, karşılıklı desteğe ve bağlılığa önem vermesi, ilişkililik yönelimi ile doğrudan ilişkilidir. Benzer şekilde Karakurt (2005), ilişkisel temelli benlik yönelimine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla yatırımda bulunduklarını ve daha yüksek bağlılık gösterdiklerini bulgulamıştır. Yılmaz'ın (2021) çalışmasında da ilişkililik yöneliminin, romantik ilişkilerde fedakârlık eğilimini ve ilişkiye duyulan bağlılığı pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgular, mevcut araştırmadaki sonuçları destekler niteliktedir. Başka bir yönden, İmamoğlu (1998), bireyin bireyleşme ve ilişkilenme süreçlerini birbirini dışlamayan ama farklı yönelimler olarak tanımlamış; bazı bireylerin daha çok bireyleşme yönelimi gösterdiğini ve bu kişilerin ilişkilere duyduğu bağlılık düzeyinin daha düşük olabileceğini ileri sürmüştür. Bu görüş, ilişkililik yönelimi düşük bireylerin ilişkide bağlılığı sürdürme motivasyonlarının zayıf olabileceğine işaret etmektedir. Elde edilen bulgulara ilişkin yorumda bulunulacak olursa; ilişkisel benlik yönelimi, bireyin romantik ilişkilerinde kendisini ve partnerini bir bütünün parçası olarak görmesi ile bağlantılı olabilir. Bu yönelim, ilişkinin sürekliliğini ve bağlılık düzeyini artırıcı bir faktör olarak değerlendirilebilir. İlişkililik yönelimi yüksek bireylerin, ilişkilerini yalnızca bireysel ihtiyaçların karşılandığı bir yapı değil; karşılıklı duygusal paylaşımın ve ortak kimliğin geliştiği bir payda olarak görme eğiliminde oldukları düşünülebilir. Bu bağlamda, bireyin sahip olduğu ilişkisel benlik yöneliminin bağlılık düzeyini artırma potansiyeline sahip olduğu söylenebilir.

4.6.2. Özgelişim/Kendileşme Yöneliminin İlişki İstikrarını Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada özgelişim/kendileşme yöneliminin İlişki İstikrarı Ölçeğinin ilişki doyumu alt boyutunu yordama düzeyi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, özgelişim/kendileşme yöneliminin ilişki doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı, ayrıca bu değişkenin ilişki doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %3'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, özgelişim yönelimi yüksek bireylerin romantik ilişkilerinden daha fazla

doyum aldığını göstermektedir. Literatürde özgelişim yönelimi ile ilişki doyumu arasında benzer şekilde pozitif yönde ilişkiler bulunduğu dikkat çekmektedir. Knee, Patrick ve Lonsbary (2003) tarafından yapılan çalışmada, özerklik yöneliminin romantik ilişkilerde hem bağlılığı hem de doyumu artırdığı bulunmuştur. Benzer biçimde, Kim ve Zebel (2017) de bireylerin kendi ihtiyaç ve değerlerini ilişkisel bağlamda özgürce ifade edebildiği ilişkilerde daha yüksek doyum yaşadıklarını rapor etmiştir. Bu durum, bireylerin hem bireyselliklerini koruyabildikleri hem de ilişkisel bağlarını sürdürebildikleri bir ilişki modeli benimsediklerinde, ilişkisel tatmin düzeylerinin arttığını ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde bireyin öz düzenleme, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasının, kişilerarası ilişkilerde tatmin edici deneyimlere zemin hazırladığı savunulmaktadır. Bu bağlamda özgelişim/kendileşme yönelimi, bireyin benliğini ilişkide koruyabilmesini ve öz değerleri ile tutarlı bir ilişki sürdürebilmesini kolaylaştırarak ilişki doyumunu artırıcı bir rol üstlenebilir. Ancak bazı çalışmalar, bireyin özgelişim yönelimi arttıkça bireysel önceliklerin öne çıkabileceğini, bunun da ilişkide zaman zaman çatışma veya uzaklaşma yaratabileceğini öne sürmüştür (Gaine ve La Guardia, 2009). Bu bağlamda, özgelişim yöneliminin ilişkinin niteliğine göre değişken etkiler yaratabileceği, yüksek benlik bütünlüğü ile birlikte yürütülen ilişkilerde olumlu, ancak ilişkisel bağlılık eksikse olumsuz etki yaratabileceği ileri sürülebilir. Tüm bu sonuçlara dayanarak özgelişim/kendileşme yönelimi yüksek bireylerin, ilişki içinde kendilerine ait alanı koruyabilmeleri, kendi değer ve amaçlarını sürdürebilmeleri nedeniyle daha sağlıklı bir ilişki dinamiği kurabildikleri ve bu durumun ilişki doyumunun artmasına katkı sağladığı düşünülebilir. Ancak özgelişim yöneliminin olumlu etkisinin karşılıklı destek, açık iletişim ve karşılıklı saygı ortamında daha işlevsel hale geldiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, bireyin yüksek düzeyde özgelişim yönelimi geliştirmesi, benliğini ilişkide açık ve tutarlı biçimde ifade etmesini kolaylaştırarak ilişkisel doyumu destekleyen önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada özgelişim/kendileşme yöneliminin, İlişki İstikrarı Ölçeğinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre, bireyin kendilik gelişimine ve özerklik ihtiyaçlarına yönelik yüksek bir yönelim göstermesi, alternatif ilişki seçeneklerini değerlendirme eğilimini artırmaktadır. Özgelişim/kendileşme yöneliminin seçeneklerin niteliği üzerindeki yordama düzeyinin yaklaşık %4 olması, bu değişkenin ilişkisel değerlendirme süreçlerinde etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir. Alanyazında benzer bulgulara rastlanmıştır. Özellikle Öz-Determinasyon Kuramı (Deci ve Ryan, 2000), bireylerin içsel motivasyonları ve psikolojik

ihtiyaçları doğrultusunda seçim yapma ve alternatifleri değerlendirme becerilerinin arttığını savunmaktadır. Bu bağlamda, özgelişimsel benlik yönelimi yüksek bireylerin, ilişkilerindeki doyumu sağlama konusunda yalnızca mevcut bağlara değil, potansiyel diğer seçeneklere yönelik algılarının da daha bilinçli ve esnek olabileceği ileri sürülmektedir (La Guardia vd., 2000). Knee ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülen bir çalışmada da benzer şekilde, otonomi ihtiyacının karşılandığı bireylerin ilişkilerinde daha fazla bilişsel farkındalığa sahip olduğu ve olası alternatifleri daha sağlıklı bir şekilde değerlendirdikleri vurgulanmaktadır. Bu durum, mevcut araştırma bulgularının literatürle örtüştüğünü göstermektedir. Ayrıca Blais ve arkadaşlarının (1990) yaptığı çalışmada, bireyin kendi ihtiyaçlarını önemseyebilme kapasitesinin, ilişkide karşılaştığı zorlukları değerlendirme biçimini etkilediği ve bu durumun ilişki alternatiflerine bakışını da şekillendirdiği ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular, özgelişim/kendileşme yöneliminin bireyin ilişki seçeneklerini değerlendirme biçimini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu yönelimi yüksek bireylerin, alternatif seçenekleri daha objektif biçimde ele alarak mevcut ilişkileriyle karşılaştırma eğiliminde oldukları düşünülebilir. Bu durum, ilişki istikrarını azaltmak yerine bireyin ilişkisel tercihlerinde daha bilinçli kararlar almasına olanak tanıyabilir. Özgelişim yöneliminin, bireyin hem kendi ihtiyaçlarını fark etmesine hem de ilişkide sağlıklı bir denge kurabilmesine olanak tanıdığı dikkate alındığında, bu yönelimin ilişki dışı seçeneklerin niteliğine dair değerlendirmelerde etkili bir faktör olarak rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmada özgelişim/kendileşme yöneliminin, İlişki İstikrarı Ölçeğinin alt boyutu olan ilişki yatırımı üzerindeki yordayıcı etkisi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, özgelişim/kendileşme yöneliminin ilişki yatırımını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve bu yönelimin ilişki yatırımının yaklaşık olarak %5'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu durum, özgelişim yönelimi yüksek olan bireylerin ilişki içerisinde daha fazla emek verme; zaman, duygusal çaba ve kaynak yatırımı yapma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Alanyazın bu bulguyu destekler nitelikte sonuçlar sunmaktadır. Deci ve Ryan'ın (2000) Öz-Belirleme Kuramına göre bireyin özerklik ihtiyacı sağlandığında, kişiler hem kendi ihtiyaçlarını gözetebilir hem de işlevsel ilişkiler kurabilir. Bu bağlamda, özgelişimsel benlik yönelimi yüksek olan bireylerin, benliklerini koruyarak ilişkilerine yatırım yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir (La Guardia vd., 2000). Davis ve Oathout (1987) da bireyin kişisel gelişim hedeflerinin ilişkide desteklenmesinin, ilişkisel tatmin ve bağlılığı artıran önemli bir unsur olduğunu belirtmiş; buna paralel olarak, bireyin ilişkiye duyduğu bağlılığın güçlenmesiyle birlikte yatırım davranışlarının da artış gösterdiğini

vurgulamıştır. Benzer şekilde, Knee ve arkadaşları (2005), yüksek düzeyde otonomi eğilimi gösteren bireylerin, ilişkilerini kişisel gelişimlerini destekleyen alanlar olarak gördüklerini ve bu nedenle daha fazla yatırımda bulunduklarını belirtmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırma sonucunu desteklemekte, özgelişim yönelimi yüksek bireylerin ilişkilerde daha anlamlı roller üstlenebileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra bazı araştırmalar özgelişim yöneliminin bireyin ilişkiye yatırım yapmasını her zaman kolaylaştırmayabileceğini ifade etmektedir. Örneğin, bireyin özerklik ihtiyacının fazlaca ön planda olması, bazı durumlarda ilişkiden uzaklaşma veya mesafe koyma eğilimini artırabilir (Righetti vd., 2016). Bu durum, özellikle bireyin özgelişim ihtiyacının ilişkisel sorumluluklarla çatıştığı durumlarda ortaya çıkabilir. Ancak elde edilen bulgular, özgelişim/kendileşme yönelimi ile ilişki yatırımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyarak, bireyin kişisel gelişim arzularının ilişkisel bağlılık ve çaba ile çelişmek zorunda olmadığını göstermektedir. Aksine, birey kendi benliğini geliştirebildiği bir ilişkide daha fazla yatırım yapma eğilimi gösterebilir. Bu bulgu, özgelişim yöneliminin sadece bireyin kendine yönelik tutumlarını değil, aynı zamanda ilişki içerisindeki davranışsal sorumluluklarını da etkileyebileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, özgelişim/kendileşme yöneliminin ilişki yatırımını pozitif yönde yordaması, bireyin hem bireysel gelişimini hem de ilişkisel bağlılığını dengeleyebildiğinde ilişkiye olan bağlılığının ve çabanın arttığına işaret etmektedir. Bu bağlamda, bireyin kendi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılarken aynı zamanda ilişkiye yatırım yapma yönelimini de artırması, sağlıklı ve istikrarlı ilişkilerin temelinde yer alan önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular özetlenecek ve gelecek çalışmalara önerilerde bulunulacaktır.

Bu araştırmada, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarının, dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimleri ve ilişki istikrarının alt boyutlarıyla olan ilişkisi kapsamlı bir biçimde incelenmiştir. Ayrıca, bu yapılar arasındaki yordayıcı ilişkiler değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, bireyin erken dönemde yaşadığı ilişkisel deneyimlerin hem benlik gelişim süreci hem de yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler açısından belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, zedelenmiş otonomi şema alanındaki bazı şemaların (örn. tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme) ilişkililik yönelimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin erken dönem deneyimlerinin kişilerarası ilişkilerdeki yakınlık kurma eğilimlerini zayıflattığını göstermektedir. Benzer şekilde kopukluk, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik gibi diğer şema alanlarının da hem ilişkililik hem de özgelişim yönelimleri üzerinde yordayıcı etkileri olduğu görülmüştür. Bu şemaların, bireylerin sağlıklı ayrışma ve bütünleşme becerileri üzerinde zayıflatıcı etkileri olduğu düşünülebilir. Örneğin, kopukluk şemalarıyla ilişkili olan bireylerin ilişkilerde güven duygusunu geliştirmekte güçlük yaşadığı ve bu nedenle ilişki doyumu ile bağ kurmakta zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Dengeli bütünleşme-ayrışma yönelimleri ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerde ise ilişkililik yöneliminin, ilişki doyumu ve bağlılık boyutları üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ancak seçeneklerin niteliğini değerlendirme açısından negatif bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu durum, ilişkililik yönelimi güçlü bireylerin mevcut ilişkilerine daha fazla yatırım yapma ve bağlılık geliştirme eğiliminde olduklarını ancak alternatif ilişki seçeneklerini değerlendirme eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Özgelişim/kendileşme yönelimi ise ilişki doyumu, yatırım ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç, bireyin bağımsızlık ve özerklik ihtiyaçlarını karşılarken aynı zamanda ilişkisine yatırım yapabileceğini ve farklı ilişki/partner seçeneklerini de değerlendirme eğilimine sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular doğrultusunda, bireyin erken dönem şemalarının sadece bireysel işlevsellik üzerinde değil, aynı zamanda romantik ilişkilerdeki istikrar üzerinde de etkili olduğu

söylenebilir. Bu bağlamda bireylerin erken dönem yaşantılarından kaynaklanan işlevsiz inançlarının fark edilmesi ve dönüştürülmesi, ilişkilerde daha sağlıklı ve işlevsel örüntüler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Öncelikle, bireylerin şema örüntülerinin erken yaşlarda belirlenmesi ve bu şemalarla başa çıkmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Özellikle şema terapi yaklaşımıyla yapılandırılmış psikoeğitim programları, bireylerin kendilik algılarını yeniden düzenlemeleri ve ilişkilerinde daha işlevsel bağlar kurabilmeleri açısından yararlı olabilir.

Ayrıca, romantik ilişkilerde yaşanan istikrarsızlıkların altında yatan psikolojik dinamiklerin anlaşılabilmesi adına terapötik süreçlerde ilişki istikrarını etkileyen unsurlar (bağlılık, doyum, yatırım, alternatiflerin algılanışı) daha fazla dikkate alınmalıdır. Bireylerin benlik yönelimleri ile ilişkisel beklentileri arasındaki uyum, ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından kritik bir faktördür.

Bununla birlikte, ilişki istikrarının temel belirleyicilerinden biri olan bağlılık düzeyinin birçok uyum bozucu şema ile beklenen düzeyde ilişki göstermemesi, tüm şemaların ve çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemine aynı biçimde ve doğrudan taşınmadığını düşündürmektedir. Bu bulgu, son yıllarda çocukluk çağı travmalarının bireyin yetişkinlik yaşamına etkisinin karmaşık ve değişken olabileceğini ortaya koyan araştırmalarla örtüşmektedir. Bu doğrultuda, gelecek çalışmalarda çocukluk çağı travmalarını ve erken dönem uyum bozucu şemaları boylamsal olarak takip eden, özellikle ilişki istikrarı ve benlik yapılanmasına etkilerini gelişimsel süreç içinde inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca klinik uygulamalarda geçmiş travmaların etkisi değerlendirilirken bu etkinin bireysel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceği göz önünde bulundurulmalı; her bireyin yetişkinlik ilişkilerinde geçmiş travmalarının aynı biçimde yansıyacağı varsayımından kaçınılmalıdır.

Gelecek araştırmalarda, çalışmanın örneklem grubunun genişletilmesi ve çalışmaya farklı yaş gruplarının dahil edilmesi, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır. Ayrıca, kültürel bağlamın bu değişkenler üzerindeki etkisini anlamak amacıyla toplulukçu ve bireyci kültür örneklemleri arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılması faydalı olacaktır. Türkiye gibi ilişkisel benliğin ön planda olduğu toplumlarda, kültürel değerlerin bireyin benlik yapılanması ve ilişki kurma biçimleri üzerindeki etkisi göz ardı edilmemelidir.

Sonuç olarak, erken dönem yaşantıların şematik yapılar yoluyla hem benlik yönelimlerini hem de ilişki istikrarını etkilediği bu çalışmada açıkça görülmektedir. Bireylerin ilişkisel ihtiyaçları ile erken dönem şematik örüntülerinin çatışması, romantik ilişkilerde doyum ve bağlılığı olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, benlik gelişimini destekleyen ve işlevsiz şemaları dönüştürmeye yönelik psikolojik destek uygulamalarının yaygınlaştırılması bireylerin daha doyumlu ve istikrarlı ilişkiler kurmalarını destekleyebilir.

KAYNAKÇA

Acar, H. V. (2010). Evli bireylerin evlilik uyumları ile iletişim biçimleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi, 6*(21), 47–58.

Akman, A. E. (2020). *Maneviyat düzeylerine göre stres, bilgece farkındalık ve ayrışma-bütünleşme farklılıkları*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.

Akyol, Ç. (2023). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunun evlilik beklentisine etkisinde ayrışma bireyleşmenin aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi]. https://acikerisim.ohu.edu.tr/items/eb01e5bd-e923-40b1-b94c-545f9727fb3a/full

Alevsaçanlar, S. (2015). *Madde bağımlılarında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.] Okan Üniversitesi.

Antill, J. K. ve Cotton, S. (1987). Marital satisfaction across the lifespan. *Family Relations, 36*(3), 297–303. doi: 10.2307/583539

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. doi.:10.1037/0003-066X.55.5.469

Arıcak, O. T. (2005). Benlik saygısı: Tanımı, gelişimi, ölçülmesi ve gelişiminde etkili olan faktörler. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(1), 72–85.

Arntz, A. ve Jacob, G. (2023). *Uygulamada Şema Terapi Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi*. (G. Soygüt, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Arntz, A. ve Veen, G. (2001). Evaluations of others by borderline patients. *Journal of Nervous and Mental Disease, 189*(8), 513-521. doi:10.1097/00005053-200108000- 00006

Atalay, H., Atalay, F., Karahan, D. ve Çalışkan, M. (2008). Early maladaptive schemas activated in patients with obsessive compulsive disorder: A cross-sectional study. *International journal of psychiatry in clinical practice*, *12*(4), 268-279. doi:10.1080/13651500802095052

Ateş, M. ve Arkar, H. (2021). Erken uyumsuz şemaların yetişkinlikte ilişki doyumu üzerindeki etkileri. *Nöropsikiyatri Yatırım, 59*(4), 108-113. doi:10.5152/NeuropsychiatricInvest.2021.03-12

Atlı Özbaş, A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1*(2), 81-89.

Aygün, Z. K. ve İmamoğlu, E. O. (2002). Value domains of Turkish adults and university students. *The Journal of Social Psychology*, *142*(3), 333–351. doi:10.1080/00224540209603903

Bach, B., Lockwood, G. ve Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, *47*(4), 328–349. doi:10.1080/16506073.2017.1410566

Ball, S. A., Cobb-Richardson, P., Connolly, A. J., Bujosa, C. T. ve O'Neall, T. W. (2011). Personality, temperament, environment and antisocial behavior: The role of personality traits and childhood experiences in predicting interpersonal relationships. *Journal of Personality Disorders*, *25*(2), 123–136.

Balzarini, R., Foran, H. ve Overall, N. (2024). Early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1460723. doi:10.3389/fpsyg.2024.1460723

Bayraktarlı, E. N. (2021). *Toplumsal cinsiyet tutumları ve duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arası ilişkinin benlik kurguları çerçevesinde incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. https://hdl.handle.net/11352/3916

Bayraktarlı, E. N. ve Kılıç, N. (2022). Toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arası ilişkide benlik kurgularının rolü. *Nesne, 10*(25), 487-506. doi:10.7816/nesne-10-25-08

Beck, A. T. (2011). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Ö. Aydın, Çev.). Litera Yayıncılık.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment.* University of Pennsylvania Press.

Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C. ve Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1021–1031. doi:10.1037/0022-3514.59.5.1021

Bricker, D. C. ve Young, J. E. (2012). *A Client's Guide to Schema Therapy* (pp. 1-24). Schema Therapy Institute.

Brown, S. L. ve Booth, A. (1996). Cohabitation versus marriage: A comparison of relationship quality. *Journal of Marriage and the Family, 58*(3), 668–678. doi:10.2307/353728

Buğa, D. (2009). *Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi. http://hdl.handle.net/20.500.12575/78232

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* [Yayımlanmış doktora tezi. Ankara Üniversitesi].

Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*(15), 1-11.

Büyüksahin, A. ve Hovardaoglu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 22*(59), 69.

Calvete, E., Estevez, A., Lopez de Arroyabe, E. ve Ruiz, P. (2005). The schema questionnaire–short form: Structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment, 21*(2), 90–99. doi:10.1027/1015-5759.21.2.90

Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2005). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *27*(1), 45–56.

Campbell, W. K. ve Foster, C. A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(4), 484–495. doi:10.1177/0146167202287006

Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Carstensen, L. L., Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging, 10*(1), 140–149. doi:10.1037/0882-7974.10.1.140

Clark, M. S. ve Mills, J. (2012). A theory of communal (and exchange) relationships. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, ve E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 232–250). Sage. doi:10.4135/9781446249222.n47

Cockram, D. M., Drummond, P. D. ve Lee, C. W. (2010). Role and effectiveness of early maladaptive schemas in predicting symptoms of posttraumatic stress disorder in adult survivors of childhood sexual abuse. *Clinical Psychologist, 14*(3), 118–128. doi:10.1080/13284207.2010.521166

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

Conger, R. D., Conger, K. J., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Simons, R. L. ve Whitbeck, L. B. (1999). A family process model of economic hardship and adjustment of early adolescent boys. *Child Development, 63*(3), 526–541. doi:10.2307/1131344

Cooley, C. H. (1902–1903). *Human nature and the social order.* Scribner's.

Cramer, D. (2003). Personality, relationship satisfaction and affect: The importance of partner's traits. *Journal of Psychology, 137*(1), 85–97. doi:10.1080/00223980309600601

Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 555–575. doi:10.1037/0022-3514.95.3.555

Davis, K. E. ve Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: A behavioral theory of commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(3), 596–606. doi:10.1037/0022-3514.53.3.596

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

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 and Behavioral Psychotherapies, 12*(1), 63-76.

Eken, S. ve Çankaya, Z. C. (2022). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 51*(1), 689-717. doi:10.30703/cije.2022.00123

Erozkan, A. (2011). Ergenlerde mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 36*(161), 231–243.

Ertürk, Y. ve Arıkan, S. (2022). Romantik ilişkilerde ilişki istikrarı: Sınır kişilik örgütlenmesinde erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde manipülasyon ve flört şiddeti bağlamında incelenmesi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research, 9*(87). doi:10.26450/jshsr.3213

Falah Chay, S. R., Zarei, E. ve Pour, F. N. (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.

Farrell, J. M. ve Shaw, I. A. (2017). *Experiencing Schema Therapy from the Inside Out: A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists.* Guilford Publications.

Fernando, S. K., Quinlan, E. ve Paparo, J. (2024). Childhood emotional maltreatment and romantic relationship satisfaction: The mediating role of early maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect* , 151, 106307. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106307

Finkel, E. J. ve Eastwick, P. W. (2008). Speed-dating. *Current Directions in Psychological Science, 17*(3), 193–197. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00573.x

Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 956–974. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 13*(3), 193–213. doi:10.1007/BF02354443

Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Heisel, M. J. (2014). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology, 18*(3), 156–172. https://doi.org/10.1037/gpr0000011

Gaine, S. ve La Guardia, J. G. (2009). The unique contribution of relational autonomy support in predicting self-determined motivation and well-being in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(1), 68–82. https://doi.org/10.1037/a0015140

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.

Gürgan, U. ve Aslan, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu: Cinsiyet ve bazı psikososyal değişkenler açısından bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 1–12.

Henry, N. J., Berg, C. A. ve Smith, T. W. (2011). Age differences in satisfaction with and distress about the marital relationship: Patterns across the adult life span. *Psychology and Aging, 26*(2), 386–398. https://doi.org/10.1037/a0022191

Holmes, J. G. (2000). Social relationships: *The nature and function of relational schemas. European Journal of Social Psychology, 30*(4), 447–495.

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

İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology, 132*(1), 95-105. doi:10.1080/00223989809599264

İmamoğlu, E. O. (2003), Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social and General Psychology Monographs, 129*(4), 367-402.

İmamoğlu, E. O. ve Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi, 22*(60), 115-132.

İmamoğlu, E. O. Günaydın, G., ve Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, *26*(67), 1-14.

Jamison, T. B. ve Ganong, L. H. (2011). "We're not living together": Stayover relationships among college-educated emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(4), 536–557. https://doi.org/10.1177/0265407510384897

Joel, S., MacDonald, G. ve Shimotomai, A. (2011). Conflicting pressures on romantic relationship commitment for interdependent self-construal individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*(5), 833–855. https://doi.org/10.1037/a0022806

Johnson, M. P. (1991). Commitment to personal relationships. In W. H. Jones ve D. W. Perlman (Ed.), *Advances in Personal Relationships* (Cilt. 3, ss. 117–143). Jessica Kingsley.

Johnson, M. P. (1999). Personal, moral and structural commitment to relationships: Experiences of choice and constraint. In J. M. Adams ve W. H. Jones (Ed.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (ss. 73-90). Springer.

Johnston, J. K., Smith, L. A. ve Roberts, P. (2024). Childhood maltreatment, early maladaptive schemas and depression: A mediation analysis. *Clinical Psychology Review*, *60*, 100789.

Kagan, J. (1984). *The Nature of the Child.* Basic Books.

Kagan, J., Reznick, J. S. ve Snidman, N. (1988). *Biological bases of childhood shyness. Science, 240*(4849), 167-171. doi:10.1126/science.3353713

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *36*(4), 403–422. https://doi.org/10.1177/0022022105275959

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self and human development across cultures: Theory and applications.* (2. baskı). Routledge.

Kalkan, M. (2008). Cinsiyet, evlilik süresi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 8*(3), 849–862.

Karakurt, G. (2005). Commitment in romantic relationships: Predicting factors and outcomes [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].

Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. doi:10.1037/0033-2909.118.1.3

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

Kaya, Z. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(38), 77-87. https://doi.org/10.31828/tpy1301996120160000m000039

Kelley, H. H. ve Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence.* New York: Wiley.

Kesgin, Z. ve Karaaziz, M. (2023). The predictive role of early maladaptive schemas on PTSD symptoms: A structural equation modeling approach. *International Journal of Psychology and Counselling, 15*(2), 65–74.

Kim, Y. ve Zebel, S. (2017). Autonomy support and relationship quality in romantic relationships: A self-determination theory perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*(3), 411–432. doi:10.1177/0265407516640602

Knee, C. R., Patrick, H. ve Lonsbary, C. (2003). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 939–953. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.939

Korkmaz, R., Sarısoy, G., Çetin, F. ve Doydu, Y. (2024). Childhood adversities, maladaptive schemas and self-construal: A developmental psychopathology perspective. *European Journal of Developmental Psychology, 21*(1), 112–130.

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.*

Köse, B. (2009). *Associations of psychological well-being with early maladaptive schemas and self-construals.* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi].

Kurdek, L. A. (1990). Predicting marital happiness and stability from husband and wife characteristics in dual-earner marriages. *Journal of Marriage and the Family, 52*(3), 543–556. https://doi.org/10.2307/352926

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 367–384. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367

Lavner, J. A. ve Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology, 26*(1), 1–10 https://doi.org/10.1037/a0025966

Le, B. ve Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, *10*(1), 37-57. doi.:/10.1111/1475-6811.00035

Lockwood, G. ve Perris, C. (2012). Overprotective parenting and schema development: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology, 58*(4), 325–338.

Lumley, M. N. ve Harkness, K. L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research, 31*(5), 639–657. doi:10.1007/s10608-006-9100-3

Mızrak, B. (2020). Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların kişilerarası problemler ve bağlanma stilleriyle ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*(6), 405–413. https://doi.org/10.1002/cpp.506

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Özdemir, A. A. (2016). Çalışanların benlik yönelimlerinin liderlik ihtiyaçları ve psikolojik iyi oluş halleri üzerindeki rolü. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(38), 23-32.

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy, 36*(5), 388–401.

Peterson, C. M. ve DeHart, T. (2014). Need for closure and the endorsement of relationship myths. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(3), 319–333. https://doi.org/10.1177/0265407513494946

Pilkington, P. D., Bishop, A. J. ve Younan, R. (2020). Early maladaptive schemas and relationship satisfaction: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(5), 670–684. https://doi.org/10.1002/cpp.2454

Proulx, C. M., Helms, H. M. ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576-593.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi: Ayırıcı özellikler* (M. Şaşıoğlu, Çev.). Psikonet Yayınları. (Orijinal eser 2010 yılında yayımlanmıştır.)

Righetti, F., Visserman, M. L. ve Impett, E. A. (2016). I gave too much: Low self-esteem and the regret of sacrifices. *Journal of Social and Personal Relationships, 33*(6), 773–791. https://doi.org/10.1177/0265407515597562

Rijkeboer, M. M. ve Lobbestael, J. (2012). The relationship between early maladaptive schemas and psychopathic personality traits in a non-clinical sample. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, *23*(1), 61–78. https://doi.org/10.1080/14789949.2011.616538

Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E. ve Turini-Santorelli, N. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research, 30*(4). 515–529. https://doi.org/10.1007/s10608-006-9041-2

Rotenberg, K. J., Shewchuk, V. A. ve Kimberley, T. (2001). Loneliness, sex, romantic jealousy and powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*(1), 55-79.

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.

Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 175-204.

Rusbult, C. E. ve Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction and relationships. *Annual Review of Psychology, 54*(1), 351-375. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059

Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Personal Relationships, 5*(4), 357-387.

Sabatelli, R. M. ve Shehan, C. L. (1993). Exchange and resource theories. In P. G. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R. Schumm ve S. K. Steinmetz (Ed.), *Sourcebook of family theories and methods: A contextual approach* (ss. 385–411). Plenum Press.

Salimoğlu, K. B. (2015). Lise öğrencilerinin uyum bozucu şemalarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(2), 131-154.

Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric properties of "Young Schema Questionnaire-Short Form 3" in a Turkish adolescent sample. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapy*, *11*, 83-96.

Saygılı, G. (2014). *Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research, 19*(3), 295-321.

Schmidt, M. F., Joiner, T. E. ve Young, J. E. (2015). *Schema therapy: A practitioner's guide.* Guilford Press.

Shahar, B., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Krupnick, J. L. ve Sotsky, S. M. (2004). Perfectionism and depressive symptoms: Self-criticism and dependency as mediators in a clinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 28*(6), 693–712.

Shah, R. ve Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *188*(1), 19–25. https://doi.org/10.1097/00005053-200001000-00005

Sheldon, K. M. ve Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482–497. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482

Shulman, S. ve Scharf, M. (2000). Adolescent romantic behaviors and perceptions: Age- and gender-related differences and links with family and peer relationships. *Journal of Research on Adolescence, 10*, 99-118.

Smith, J., Öztürk, E. ve Kaya, T. (2023). Attachment styles and identity formation: Predictors of psychological disorders. *Journal of Clinical Psychology, 79*(4), 345–360.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, *24*(63), 48-62.

Sprecher, S. (2001). Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment and stability. *Journal of Marriage and Family, 63*(3), 599–613. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00599.x

Staarup, N., Renneberg, H., Farrell, J. ve Younan, R. (2022). Group schema therapy for patients with severe anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology, 78*(8), 1590-1600. doi:10.1002/jclp.23351

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

Starr, L. R. ve Davila, J. (2012). Emotion regulation strategies and romantic relationship functioning: Longitudinal associations. *Journal of Research on Adolescence, 22*(3), 561–573. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2011.00725.x

Starr, L. R., Hammen, C., Connolly, N. P. ve Brennan, P. A. (2016). Early maladaptive schemas, stressful life events and prospective depression: Cognitive vulnerability and stress generation in a multiwave study. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*(5), 999–1010. doi:10.1007/s10802-015-0081-x

Stiles, C. A. (2004). Personality and early maladaptive schemas in young adults: Relationship with attachment style and romantic functioning [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Houston.

Stoeber, J. ve Harvey, L. N. (2016). Perfectionism, the impostor phenomenon and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences, 97*, 125–129.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocukluk dönemi bağlanma biçimlerinin yetişkinlikte romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, benlik saygısı ve yakın ilişkilerle ilişkisinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, *14*(44), 35–58.

Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

Şimşek, Ö. F., Arslan, G. ve Demir, M. (2015). Onay arayışının öznel iyi oluş üzerindeki etkisi: Öz-belirleme kuramı açısından bir model testi. *Türk Psikoloji Dergisi, 30*(76), 61–75.

Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups.* John Wiley & Sons.

Tortamış, M. (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.

Turner, J. H. (2006). American sociology in chaos: Differentiation without integration. *The American Sociologist, 37*(2), 15-29. doi:10.1007/s12108-006-1002-z

Ulu-Yalçınkaya, A. (2019). *Benlik ayrışması: Kavramın yaşam doyumu, evlilik doyumu ve stres arasındaki etkileşimde incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12624847/index.pdf

Umberson, D. ve Williams, K. (2005). Marital quality, health and aging: Gender equity and marital power. In R. A. Settersten Jr., F. F. Furstenberg Jr., ve R. G. Rumbaut (Ed.), *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy* (ss. 202–227). University of Chicago Press.

Unutmaz, R. (2019). *Bağlanma ve kişilik özellikleri ile ayrışma ve bütünleşme arasındaki ilişkide stresin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.

Wells, A. (2021). *Emotional schemas and interpersonal functioning*. Routledge.

Vangelisti, A. L. ve Huston, T. L. (1994). Maintaining marital satisfaction and love. In D. J. Canary ve L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance* (ss. 63–89). Academic Press.

Verona, B., Rossi, M. ve Bianchi, F. (2024). Childhood trauma, maladaptive schemas and eating disorder severity: Evidence for mediation. *International Journal of Eating Disorders, 57*(4), 456–468.

Yalçınkaya, Y. (2019). *Benlik farklılaşması, stres ve evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evli bireyler üzerine bir inceleme.* [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://hdl.handle.net/11511/44852

Yılmaz, A. (2021). *İlişkisel benlik yönelimi ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide özgecilik ve duygusal tükenmişliğin aracı rolü.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ankara Üniversitesi.

Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3. Baskı). Professional Resource Press.

Young, J. ve Brown, G. (1990). *Young Schema Questionnaire.* Cognitive Therapy Center of New York.

Young, J. ve Gluhoski, V. L. (1997). A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. In R. J. Sternberg ve M. Hojjat (Ed.), *Satisfaction in close relationships* (ss. 356-381). The Guilford Press.

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

Young, J., Klosko, J. ve Weishaar, M. (2019). *Şema Terapi.* (M. F. Aydın, Çev., 4. baskı). Litera Yayıncılık. (Orijinal eser 2003 yılında yayımlanmıştır.)

Young, J., Klosko, J. ve Weishaar, M. (2023). Şema Terapi: Kavramsal model. In J. E. Young, J. S. Klosko, M. E. Weishaar, ve T. Özakkaş (Ed.), *Şema Terapi Uygulayıcı Rehberi* (F. Göral Alkan, Trans., Cilt. 7, s. 12). Litera Yayıncılık.

Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. A. ve Fatehizadeh, M. (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and non-divorced couples as predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 16*(1), 21-33.

Yurtseven, C. S. (2019). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam

Değerli Katılımcı,
Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansütü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Psikolog Berna Gökçe Sucu tarafından Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu danışmanlığında yürütülen bir çalışmadır.
Çalışmaya 22-45 yaş aralığında bulunan bireylerin katılımı hedeflenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formunu ve ölçek bataryasını eksiksiz biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.
Araştırma boyunca kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde istenmeyecektir. Elde edilen tüm veriler gizli tutulacaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlar yürütülen çalışma kapsamında rapor edilebilecek, yayımlanabilecek ve/veya sunulabilecektir. Ancak bu durumların her birinde sizlerin şahsi bilgileri yer almayacak, sizi açık edebilecek herhangi bir durum oluşmayacaktır.
Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılmayı reddedebilir ve/veya istediğiniz aşamada çalışmadan ayrılabilirsiniz.
Araştırmamıza vereceğiniz destek adına şimdiden teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Yukarıda verilen bilgileri okudum. Araştırma hakkında detaylı bilgilendirildim. Araştırmaya katılımım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Herhangi baskı ve koşul bulunmamaktadır.
Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum Onaylamıyorum

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız *

Yanıtınız

Cinsiyetiniz *

- ◯ Kadın
- ◯ Erkek
- ◯ Belirtmek istemiyorum

Eğitim Durumunuz *

- ◯ Lise ve altı
- ◯ Üniversite
- ◯ Lisansüstü

İlişki Durumunuz *

- ◯ Evli
- ◯ Sözlü/Nişanlı
- ◯ İlişkisi var

EK 3: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

YSO

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.

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

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

Derecelendirme:

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

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

© 2009 Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.

19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.

24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

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

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

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

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

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. _____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.

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

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

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

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

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ 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 ihtiyaçlarım 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 övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

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

90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK 4: Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği

Lütfen aşağıdaki sorulara, size uygunlukları açısından, 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 5 (KesinlikleKatılıyorum) aralığındaki puanlardan yalnızca bir tanesini işaretleyerek cevap veriniz. Önemli olan, soruları cevaplandırırken, size en uygun cevabı içtenlikle işaretlemenizdir.

1 (Kesinlikle Katılmıyorum)	2 (Katılmıyorum)	3 (Kararsızım)	4 (Katılıyorum)	5 (Kesinlikle Katılıyorum)

		1	2	3	4	5
1.	Kendi kendime kaldığımda yapacak ilginç şeyler bulabilirim.					
2.	Kendimi aileme hep yakın hissedeceğime inanıyorum.					
3.	İnsanlarla ilişki kurmakta güçlük çekiyorum.					
4.	Kendi isteklerimi yapabilmek için kendime mutlaka zaman ve imkan tanımaya çalışırım.					
5.	Kendimi duygusal olarak toplumun dışında kalmış gibi hissediyorum.					
6.	Kendimi duygusal olarak aileme çok yakın hissediyorum.					
7.	Farklı olmaktansa, toplumla düşünsel olarak kaynaşmış olmayı tercih ederim.					
8.	Kendimi yakın çevremden duygusal olarak kopmuş hissediyorum.					
9.	Kendimi insanlardan olabildiğince soyutlayıp, kendi isteklerimi gerçekleştirmeye çalışırım.					
10.	Hayatta gerçekleştirmek istediğim şeyler için çalışırken, ailemin sevgi ve desteğini hep yanımda hissederim					
11.	Kendimi yalnız hissediyorum.					
12.	Ailemle duygusal bağlarımın zayıf olduğunu hissediyorum.					
13.	Ailemle aramdaki duygusal bağların hayatta yapmak istediğim şeyler için bana güvendiğini düşünüyorum.					
14.	Kendimi diğer insanlardan kopuk hissediyorum.					
15.	Toplumsal değerleri sorgulamak yerine benimsemeyi tercih ederim.					
16.	Kendimi sosyal çevreme duygusal olarak yakın hissediyorum.					
17.	Kendimi ilginç buluyorum.					

18.	İnsanın kendini kendi istediği gibi değil, toplumda geçerli olacak şekilde geliştirmesinin önemli olduğunu düşünüyorum.					
19.	İnsan geliştikçe, ailesinden duygusal olarak uzaklaşır.					
20.	İnsanın en önemli amacı sahip olduğu potansiyeli hakkıyla geliştirmek olmalıdır.					
21.	İnsanın kendi özelliklerini geliştirip ortaya çıkarabilmesi gerekir.					
22.	Kişinin kendine değil, topluma uygun hareket etmesi, uzun vadede kendi yararına olur.					
23.	İnsanın yapmak istediklerini yapabilmesi için, ailesiyle olan duygusal bağlarını en aza indirmesi gerekir.					
24.	Çevremdekilerin onayladığı bir insan olmak benim için önemlidir.					
25.	Zamanımızda insanlar arasında güçlü duygusal bağların olması, kendileri için destekleyici değil, engelleyici olur.					
26.	Sahip olduğum potansiyeli ve özellikleri geliştirip kendime özgü bir birey olmak benim için çok önemlidir.					
27.	Çevreme ters gelse bile, kendime özgü bir amaç için yaşayabilirim.					
28.	Herkesin kendi özelliklerini geliştirmeye uğraması yerine toplumsal beklentilere uygun davranmaya çalışmasının daha doğru olduğu kanısındayım.					
29.	Toplumlar geliştikçe, insanlar arası duygusal bağların zayıflaması doğaldır.					

EK 5: İlişki İstikrarı Ölçeği

I. İlişki Doyumu

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

1)

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

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

II. Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme

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

1)

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

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım bir şey değişmezdi, çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

III. İlişki Yatırımı

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

1)

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

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

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

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

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

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

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

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

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

IV. Bağlılık

1. İlişkimizin çok uzun bir süre devam etmesini istiyorum.

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

2. Birlikte olduğum kişiyle olan ilişkime bağlıyım.

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

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

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

4. Önümüzdeki yıl muhtemelen başka biriyle flört ediyor olacağım.

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

5. Birlikte olduğum kişiye ve ilişkimize çok bağlanmış hissediyorum.

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

6. İlişkimizin sonsuza kadar sürmesini istiyorum.

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

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

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

ÖZ GEÇMİŞ

Berna Gökçe Sucu, tam burslu olarak kabul edildiği İstanbul Okan Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olduktan sonra İstanbul Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başlamıştır. Öğrencilik yıllarında anaokulu, rehabilitasyon merkezi ve klinikte stajlar yaparak deneyim kazanmıştır. Halen Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde psikolog olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda mesleki gelişimini desteklemek amacıyla alanda çeşitli eğitimler almakta ve süpervizyon süreçlerine devam etmektedir.