

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM  
UYUMSUZ ŞEMALARIN VE YETİŞKİN AYRILIK  
ANKSİYETESİNİN ROMANTİK İLİŞKİ ODAKLI OBSESİF  
KOMPULSİF BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
İrem Nur KARAHİSAR**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN**

**İSTANBUL – 2021**

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM**  
**UYUMSUZ ŞEMALARIN VE YETİŞKİN AYRILIK**  
**ANKSİYETESİNİN ROMANTİK İLİŞKİ ODAKLI OBSESİF**  
**KOMPULSİF BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**İrem Nur KARAHİSAR**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**  
**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel etik, ilke ve kurallarına uyulduğunu, başka eserlerden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olacak şekilde atıfta bulunulduğunu, yararlanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**İrem Nur KARAHİSAR**

**09.07.2021**

## ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmama titizlikle destek veren, özenle takibini sürdüren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan'a emekleri ve ilgisi için derin teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Hayalini kurduğum alanda okumamı sağlayan babam Erol Karahisar'a, manevi desteğini eksik etmeyerek her zaman yanımda olan Neval Karahisar'a, bana neşe ve sevgi veren canım kardeşim Eralp Karahisar'a, yolculuğumu sevgi ve ilgiyle kolaylaştıran İlker Yüksel'e şükranlarımı sunarım. Emeklerini ödeyememenin imkansızlığıyla birlikte şükranlarımı borç bilirim. Katılımcı arayışına seferber olan canım dostlarıma sevgilerimi iletirim. Öğrenim hayatlarında model olarak iyi yerlere gelmelerini dilediğim yeğenlerim Feyza Ekinci ve Serra Ekinci'ye sevgilerimi sunarım. Savunma sınavı sırasında çalışmamın son haline gelmesi adına değerli katkıda bulunan jüri üyelerine ve tüm hocalarıma teşekkür ve saygılarımı borç bilirim.

**İrem Nur KARAHİSAR**

**09.07.2021**

## İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>5</b>
1.1. Şema Kavramı.....	5
1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	5
1.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları.....	7
1.3. Anksiyete Kavramı .....	16
1.4. Çocuk Ayrılık Anksiyetesi .....	16
1.5. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi .....	18
1.5.1. DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	19
1.6. Obsesif Kompulsif Bozukluk Kavramı .....	21
1.7. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk .....	22
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	<b>26</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	26
2.2. Örnekleme .....	26
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	26
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	26
2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form Ölçeği .....	27
2.3.3. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi.....	27
2.3.4. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği .....	28
2.4. Verilerin Toplanması.....	28
2.5. Verilerin Analizi.....	29
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	<b>30</b>
3.1. Demografik Özellikler.....	30
3.2. Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları .....	34

3.3. Gruplar Arasında Ölçek Puanlarının Farklılıklarının Tespiti İçin Yapılan Testler (Kruskal Wallis, Mann Whitney U ve Jonckhere-Terpstra Testleri İle İlgili Bulgular) .....	41
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....</b>	<b>54</b>
4.1. RİOK, EDUŞ ve YAA Korelasyonu ile Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Bulgularının Değerlendirilmesi.....	54
4.2. YAA ile Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	58
4.3 RİOK ile Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..	59
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>62</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>65</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>72</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>90</b>

## KISALTMALAR

<b>AA</b>	: Ayrılık Anksiyetesi
<b>EDUŞ</b>	: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
<b>RİOK</b>	: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları
<b>RİOKÖ</b>	: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği
<b>YAA</b>	: Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi
<b>YAAA</b>	: Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi
<b>YŞÖKF</b>	: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Demografik Özellikler.....	30
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Öğrenim Hayatlarına İlişkin Demografik Özellikler.....	31
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Aile Özelliklerine İlişkin Demografik Özellikler .....	32
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Psikiyatrik Tanı Öyküsüne İlişkin Demografik Özellikler.....	33
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Romantik İlişki Özelliklerine İlişkin Demografik Özellikleri..	33
<b>Tablo 6.</b> RİOKÖ ve YAAA Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları .....	34
<b>Tablo 7.</b> YŞÖKF ve YAAA Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları .....	35
<b>Tablo 8.</b> YŞÖKF ve RİOKÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları .....	36
<b>Tablo 9.</b> YŞÖKF ve Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiliyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları .....	39
<b>Tablo 10.</b> RİOKÖ, YAAA ve Yaş Puanları Arasındaki İlişkiliyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları .....	40
<b>Tablo 11.</b> YŞÖKF, YAAA, RİOKÖ Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları .....	41
<b>Tablo 12.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortamalarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları .....	43
<b>Tablo 13.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Katılımcıları Büyüten Kişi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları .....	44
<b>Tablo 14.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Daha Önce Aileden Ayrı Kalma Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları .....	45
<b>Tablo 15.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Psikiyatrik Tanı Öyküsü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları .....	46
<b>Tablo 16.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Anne Babası İlişkisini Değerlendirme Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonkheere Terpstra Testi Bulguları .....	47

<b>Tablo 17.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Katılımcıların Ailelerinin Yaşadığı Şehirde Üniversite Okumaları Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları .....	48
<b>Tablo 18.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Romantik İlişki Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis Testi Bulguları .....	49
<b>Tablo 19.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Romantik İlişki Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonkheere Terpstra Testi Bulguları.....	50
<b>Tablo 20.</b> YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Romantik İlişki Memnuniyeti Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonkheere Terpstra Testi Bulguları .....	52

**İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti**

**Tezin Başlığı:** Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesinin Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi

**Tezin Yazarı:** İrem Nur KARAHİSAR **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

**Kabul Tarihi:** 09.07.2021

**Sayfa Sayısı:** v (ön kısım) +71 (tez) +18 (ek)

**Anabilim Dalı:** Psikoloji

**Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Bu araştırmanın amacı; erken dönem uyumsuz şemaların ve yetişkin ayrılma anksiyetesinin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesidir. Üç değişken arasındaki ilişki incelenirken bağlanma kuramına değinilmiştir.

Araştırmanın örnekleme romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya 160 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 123'ü kadın, 37'si erkektir. Örnekleme internet aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesi için, "Onam Formu", "Sosyodemografik Bilgi Formu", "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖKF)", "Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA)" ve "Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği (RİOKÖ)" kullanılmıştır. Araştırmada SPSS programı kullanılmış olup; Spearman Korelasyon Analizi, Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis Testi ve Jonckheere-Terpstra testleri verilerin analizi için uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; erken dönem uyumsuz şema alt boyutları yüksek standartlar ve eleştiricilik, cezalandırılma ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Diğer alt boyutlar ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yetişkin ayrılık anksiyetesi ve erken dönem uyumsuz şema alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ek olarak, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaş değişkeni incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şema alt boyutları karamsarlık ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetimi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yetişkin ayrılık anksiyetesi ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ise, yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkide bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde ise, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutları incelendiğinde, erkeklerin duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yetişkin ayrılık anksiyetesinin ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak artış trendinde olduğu saptanmıştır. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının ise romantik ilişki süresi ve romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak artış trendinde olduğu saptanmıştır.

Gelecek çalışmalarda yetişkin ayrılık anksiyetesi tanısı alan bireyler, çocukluk döneminde ayrılık anksiyetesi tanısı alan yetişkin bireyler örnekleme olarak seçilebilir. Pandeminin psikolojik etkileri yeni bir değişken olarak dahil edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları

**Title of the Thesis: Examination The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Adult Separation Anxiety with Relationship Obsessions and Compulsions**

**Author:** İrem Nur KARAHİSAR

**Supervisor:** Ass. Prof. Erkal ERZİNCAN

**Date:** 09.07.2021

**Nu. of pages:** v (pre text)+ 71 (main body)+18(App)

**Department:** Psychology

**Subfield:** Clinical Psychology

Aim of the research is examining relationship of early maladaptive schemas and adult separation anxiety with relationship obsessive compulsive disorder. While examining of the relationship between 3 subject, attachment theory is referred.

Research sample is occurred by university students. 160 university students participated to the research. Participants are 123 female and 37 male. Samples were reached by the internet. In order to obtaining research data, "Consent Form", "Sociodemographic Information Form", "Young Schema Questionnaire Short Form-3", "Adult Separation Anxiety Survey" and "Relationship Obsessions and Compulsions Inventory" were used. By using SPSS program in the research; Spearman Correlation Analysis, Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis Test and Jonckheere-Terpstra Tests were used to analyse datas.

According to research results, statistically significant relationship was not found between unrelenting standards/hypercriticalness, punitiveness and insufficient self-control/self-discipline which are lower dimensions of early maladaptive schemas and relationship obsessions and compulsions. Statistically significant relationship between other lower dimensions and relationship obsessions and compulsions.

Statistically significant relationship was not found between adult separation anxiety and lower dimensions of early maladaptive schemas. Additionally, statistically significant relationship was not found between adult separation anxiety and relationship obsession and compulsions.

According to examining of age variable, statistically significant was not found relationship between insufficient self-control/self-discipline and negativity/pessimism lower dimensions. Statistically significant relationship was not found between adult separation anxiety and relationship obsession and compulsion.

When examining gender variable, statistically significant relationship was not found between adult separation anxiety, relationship obsession and compulsion and gender variable. When examining lower dimensions of early maladaptive schemas, males gets higher points on emotional deprivation and punitiveness lower dimensions.

Adult separation anxiety has a statistically significant increase in relation to relationship satisfaction variable. It was determined that romantic relationship obsession and compulsions has a statistically significant increase in relationship duration variable and relationship satisfaction variable.

Participants who have adult separation anxiety diagnosis and participants who have separation anxiety diagnosis in childhood may be chosen in future researches. Psychological effects of pandemic may be included as a new variable.

**Keywords:** Early Maladaptive Schemas, Adult Separation Anxiety, Relationship Obsession and Compulsion

## GİRİŞ

Erken dönem uyumsuz şemalar (EDUŞ), yetişkin ayrılık anksiyetesi (YAA) ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları (RİOK) olmak üzere 3 önemli kavram çalışılmıştır. Kavramlar incelenirken bağlanma kuramına değinilmiştir.

Bebekler dünyaya geldiklerinde hayatta kalabilmek adına birtakım temel ihtiyaçlara sahip olurlar. Temel ihtiyaçlarının karşılanmasını bekleyen çocuk, bu ihtiyaçlar karşılandığında güven duygusu oluşturur. Güven duygusu çocuğun gelecek yaşamında sağlıklı, dengeli bir yaşam sürmesine yardımcı olur (Bowlby, 1973). Temel ihtiyaçların bağlanma figürü tarafından karşılanıyor olması şema kavramında da önemlidir. Şema terapi modeli Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Sistematik olan bu modelde, çeşitli terapötik yaklaşım bulunmaktadır. Çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçlara sahip olan çocuklar bu ihtiyaçların karşılanmasına ister. Bu ihtiyaçların güvenli bağlanma, otonomi, yetkinlik ve kimlik algısı, çocuğun duygu ve ihtiyaçlarının konuşulabilmesi, oyun oynama ve doğal olabilme (spontan olma) sınıflandırılmışlardır. Temel duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından veya çok fazla karşılanmasından dolayı çocuk yaşamının bazı alanlarında sorunlar yaşayabilir. Sorun yaşanan bu alanlar EDUŞ olarak adlandırılır. Yaşanan sorunların çoğunluğu çocukluk ve ergenlik döneminde zarar veren tecrübelerin yaşanmasıyla gelişmektedir ve yaşam boyu tekrar etmektedir (Klosko, Young ve Weishaar, 2003). Sorun yaşanan alanlar ise; ayrılma ve dışlanma alanı, zedelenmiş özerklik ve yeterlilik alanı, zedelenmiş/zayıf sınırlar alanı, başkaları yönelimlilik alanı ve aşırı dayanıklılık/baskılanma alanı olarak 5 alanda sınıflandırılmaktadırlar. Şema alanları ise kendi içlerinde şema boyutlarına ayrılmışlardır. Terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma olarak kopukluk ve reddedilmişlik alanına dahildir. Bağımlılık/yetersizlik, hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şema boyutları zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma alanı şema alanına girmektedir. Hak görme/büyüklik ve ayrıcalıklık/ yetersiz özenetim ise zedelenmiş sınırlar alanına dahildir. Boyun eğme, kendini feda etme ve onay arayıcılık şema boyutları diğerleri yönelimlilik alanına dahil olurken karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve eleştiricilik ile cezalandırıcılık şema boyutları ise aşırı tetikte ve bastırılmışlık şema alanına dahil olmaktadır (Klosko ve Young, 2011).

Bir diğerk konu olarak YAA bozukluğu ele alınmıştır. Çocuk, temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla oluşturduğu güven duygusu sayesinde bakım veren kişiye bağlanmaktadır. Bu bağlanma figürü genellikle annedir. Bağlanılan figürden ayrılma durumu veya ayrılma ihtimali olduğunda kaygı yaşamaktadır. Yaşanan bu kaygıya ayrılık anksiyetesi adı verilmektedir (Alkın, Diriöz, Eminağaoğlu, Onur ve Yemez, 2011). Çocuklukta yaşanan bu kaygı normal olarak değerlendirilmektedir ve zamanla çocuğun gelişimine uygun olarak geçmesi beklenmektedir. Yaşanan kaygının geçmemesi durumunda ise ayrılık anksiyetesi tanısı konmaktadır (Avcı, Karlıdağ, Sipahi ve Ünal, 2002). DSM 5'e kadar çocuklukta başlaması şartı olan ayrılık anksiyetesi bozukluğunun, klinik gözlem ve araştırmalar sonucunda sadece çocuklukta değil yetişkinlik döneminde de ortaya çıkabileceği bulunmuştur (Curtis, Silove ve Manicavasagar, 1997). Böylece DSM 5'te başlangıç yaşı şartı değerştirilmiştir (APA, 2013). Çocukluk döneminde veya ilk kez yetişkinlik döneminde başlayarak ayrılık anksiyetesi bozukluğu olarak yaşanabilmektedir (Jin, Kessler ve Shear, 2006). İlk kez yetişkinlikte yaşanması ise DSM 5 ile birlikte YAA olarak adlandırılmıştır (APA, 2013).

Son olarak ise RİOK ele alınmıştır. Çocukluk döneminde bağlanılan temel figürün yerini yetişkinlik döneminde romantik partner almaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007 aktaran Doron, Gal, Karp ve Szepeswol, 2013). Romantik partnerin bağlanma figürü olması sebebiyle, yetişkinlerin çocukluk döneminde yaşadıkları bağlanma problemleri romantik ilişkilerine yansımaktadır (Derby, Doron, Mizrahi ve Szepeswol, 2014). Derby, Doron, Szepeswol ve Talmor (2012a) romantik ilişkileri etkileyen bir bozukluk olarak değerlendirilen RİOK'u klinik gözlemleri sonucunda keşfetmişlerdir. Yaptıkları araştırmalarda RİOK ile OKB'nin benzer gidişat ve özelliklere sahip olduğuna dair bulgular elde etmişlerdir (Derby ve arkadaşları, 2012a). RİOK'u OKB'nin alt türü olarak değerlendirmişlerdir. OKB günlük işleri ve işlevselliği etkilemektedir (APA, 2013). RİOK'un ortaya çıkışıyla birlikte romantik ilişkiler alanı daha çok araştırılmıştır (Derby ve arkadaşları, 2014). Yaşanan obsesyon ve kompulsiyonların 3 alt boyutta toplandığını bulunmuştur (Derby ve arkadaşları, 2014). Bu alanlar; ilişki doğruluğu partnere duyulan sevgi ve partner tarafından sevilme olarak belirlenmiştir. Bu alanlarda yaşanan obsesyonlar sonucunda endişe duygusu deneyimlenmektedir. Yaşanan endişe sonucunda ise; karşılaştırma, ilişkilerini kontrol etme, nötralizasyon ve onay arama gibi kompulsif davranışlar geliştirirler. Partnerlerini sevdiklerine ve partnerleri tarafından sevidiklerine dair kanıt arama, çevrelerindeki ilişkilerle karşılaştırma, partnerinin kendisini sevip sevmediği konusunda yakın çevreden onay arama ve partneriyle yaşadıkları mutlu anıları zihinlerinde sık sık canlandırarak

obsesyonların oluşturduğu kaygıları azaltmaya çalışmaktadır (Derby, Doron, Nahaloni ve Szepsenwol, 2016).

### **Tezin Konusu ve Amacı**

Araştırmanın amacı; erken dönem uyumsuz şemaların ve yetişkin ayrılma anksiyetesinin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesidir.

### **Tezin Temel Soruları**

1. EDUŞ ile YAA arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
2. EDUŞ ile RİOK arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı mıdır?
3. YAA ve RİOK arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
4. EDUŞ, YAA ve RİOK puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
5. EDUŞ, YAA ve RİOK puanları yaşa göre farklılık göstermekte midir?
6. YAA ve RİOK puanları eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
7. YAA ve RİOK puanları çocukluk döneminde büyüten kişinin kim olduğuna göre farklılık göstermekte midir?
8. YAA ve RİOK puanları anne baba çift ilişkisine göre farklılık göstermekte midir?
9. YAA ve RİOK puanları ailenin yaşadığı şehirde üniversite okuma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
10. YAA ve RİOK puanları romantik ilişki memnuniyetine göre farklılık göstermekte midir?
11. YAA ve RİOK puanları romantik ilişki süresine göre farklılık göstermekte midir?
12. YAA, RİOK puanları romantik ilişki türüne göre farklılık göstermekte midir?
13. YAA ve RİOK puanları aileden ayrı yaşama durumuna göre farklılık göstermekte midir?
14. YAA ve RİOK puanları ailede psikiyatrik öykünün varlığına göre farklılık göstermekte midir?

15. Kişide psikiyatrik öykünün varlığı YAA ve RİOK puanları kişinin psikiyatrik öyküsünün varlığına göre farklılık göstermekte midir?

### **Tezin Hipotezi/Hipotezleri**

Tezin temel sorulara bağlı olarak geliştirdiği 3 temel hipotezi bulunmaktadır:

1. EDUŞ düzeyleri ile YAA düzeyleri arasında ilişki vardır.
2. YAA düzeyleri ile RİOK düzeyleri arasında ilişkisi vardır.
3. EDUŞ düzeyleri ile RİOK düzeyleri arasında ilişki vardır.

### **Tez Konusunun Önemi ve Özgün Değeri**

Çalışmanın özgün değeri; EDUŞ, YAA ve RİOK ilişkisinin araştırılmamış olmasıdır. RİOK literatüre yeni girmiştir ve araştırılmaya devam edilmektedir. YAA ise DSM 5 ile birlikte yeni bir bozukluk olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Araştırma konusunun özgün olmasının yanı sıra yeni bulgular elde edilmeye çalışılmıştır. Örneklem olarak romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin alınması tez çalışmasının özgün değerini göstermektedir.

# BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1. Şema Kavramı

Şema kavramı, bilişsel gelişim alanıyla ilgili Piaget'in bir kuramıdır. Bu kurama göre, çocuklar dünyayı tanımak adına bazı süreçlerden geçmektedir. Dünyayı tanımaya çalışırken edindiği bilgileri kendi fiziksel ve psikolojik sistemleri içinde bütünleştirmektedir. Yeni bir uyarıcıyla tanıştığında sahip olduğu bilişsel sistemine yerleştirmeye çalışmaktadır. Böylece yeni şema alanı oluşturmaktadır (Ahioglu, 2011). Piaget'in kuramına ek olarak bilişsel süreçlerimiz adına Barlett'in görüşü önem taşımaktadır. Barlett'e göre (1933), deneyimlerimiz gelecek yaşamımıza rehberlik eder. Bilişsel süreçlerimiz bu şekilde inşa edilir ve buna göre imajlarımız, düşüncelerimiz şekillenir (Barlett ve Burt, 1933). İnsanın kendisini, çevresini ve dünyayı anlama ve değerlendirmesine katkıda bulunan bilişsel yapılarıdır. Bu amaçla yapmış olduğu zihinsel işlemleri geçmiş yaşam sonucunda şekillenirken gelecek bilgilerle de pekişebilirler. (Kömürcü, 2014).

## 1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Her çocuk dünyaya birtakım gereksinimlerle gelir. Gereksinimlerin bakım verenler tarafından karşılanması beklenir. Fizyolojik gereksinimlerin yanı sıra psikolojik boyutta gereksinimler bulunmaktadır. Arntz ve Genderen (2013) tarafından güvenlik (güvenilir ebeveyn, yaşamak ve büyümek için güvenli yer ihtiyacı), başkalarına bağlanma (başkalarına bağlanma, deneyim, düşünce ve duygularını başkalarıyla paylaşabilme ihtiyacı), özerklik (güvenli bir çerçevede dünyayı keşfetme ihtiyacı), kendine güven (takdir edilme ihtiyacı), kendini ifade (fikir ve duygularını baskı veya çekince olmadan ifade etme ihtiyacı), gerçekçi sınırlar (toplum içinde yaşarken kuralları öğrenerek kendi özerkliklerini kontrol edebilme ihtiyacı) temel ihtiyaçlar olarak belirlenmiştir. Klosko ve arkadaşlarına göre (2003), bu ihtiyaçlar; başkalarına güvenli bağlanma, çocuğun duygu ve ihtiyaçlarının ifadesi, otonomi, yetkinlik ve kimlik algısı, doğal davranma (spontan) ve oyun oynama olarak sınıflandırılmışlardır. Çocukluk döneminde karşılanması gereken duygusal ihtiyaçların kişinin gelecek yaşamı için önemli rolü bulunmaktadır. Çeşitli gereksinimlerin varlığından söz edilirken bu gereksinimlerin evrensel olduğu varsayılmaktadır. İnsanlığın ortak paylaştığı ihtiyaçların sağlıklı ve uyumlu bir yaşam sürülebilmesi için karşılanması gerekmektedir. İhtiyaçların karşılanmaması ve aşırı engellenmesi durumunda EDUŞ gelişimi söz konusu olmaktadır. İhtiyaçların karşılanmamasının veya engellenmesinin yanı sıra aşırı doyurulması

durumunda da EDUŞ ortaya çıkabilmektedir (Klosko ve arkadaşları, 2003). Temel ihtiyaçlarımızın karşılanması talebindeyken zedeleyici düzeyde yoksunluk yaşadığımızda bu ihtiyaçları karşılayabilmek için edinmemiz gereken becerilerin gelişimi engellenir (Karaosmanoğlu, 2016). EDUŞ'un oluşumunda bağlanma figürü öncelikli olarak etki gücüne sahipken akranlar, okul, kültür, toplum gibi faktörlerin şema gelişiminde etkilidir fakat ilerleyen dönemlerde oluşan şemalar olduğu için o kadar yoğun ve dirençli değildir. (Klosko ve Young, 2011).

Temel gereksinimler karşılanmadığında gerginlik ve stres yaşayan çocuklar bu gerginliği azaltmak adına başa çıkma çabasına girerler (Roediger, 2020). Buna örnek olarak tacizci ebeveynle büyüyen iki çocuğun tacize karşı tepkisi farklı olabilmektedir. Bir çocuk daha pasif olabilirken diğer çocuk daha isyankar davranabilmektedir. Bu durumda başa çıkma çabasında çocukların mizacı rol oynamaktadır (Klosko ve Young, 2011). Aynı zamanda çocukların mizacı bakım verenlerin karşıladığı ihtiyaçları ne kadar alabildiklerinde etkili olmaktadır (Karaosmanoğlu, 2016). Başvurulan başa çıkma yöntemleri teslim olma, kaçma ve karşı saldırı olarak deneyimlenmektedir. Teslim olma yoluyla başa çıkma yöntemi deneyimlendiğinde sahip olunan şemalarla uyumlu olacak biçimde olaylar çarpıtılmaktadır. Şemaya uygun partner seçerek şema yaşatılmaktadır. Kaçış yoluyla başa çıkma yönteminde ise şema yokmuş gibi yaşanmaktadır. Bu sayede şema düşünülmemekte, hissedilmemekte, duygular açığa çıkmamaktadır. Duygular açığa çıktığındaysa engellemeye çalışılmaktadır. Kısa vadede sıkıntı yaratan duygular aktif olmasa da uzun vadede acı veren şeyler değiştirilememektedir. Karşı saldırı yoluyla başa çıkma yönteminde ise kişi hissettiği duyguların tam tersini yaşama çabasıdır. Mücadele etmeye yönelik olan çaba, şemaya sahip olan kişinin kendisini ve başkalarını şemasının tersinin doğru olduğuna ikna etme çabası olarak görülmektedir. Bu başa çıkma yöntemine sahip olan kişilerin kırılma olmalarının yanı sıra insan ilişkilerinde yıkıcı davranışları olabilmektedir. Sonucundaysa terk edilebilir veya bağlanma becerileri kaybedilebilir (Klosko ve Young, 2011).

EDUŞ çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca gelişir ve kişinin yaşamına uyumlu olarak şekillenerek etkili olmaya devam eder. Bu yaş döneminde yaşanan deneyimler çocukların yaşamlarını etkileyerek tekrarlanan zarar verici düzeyde ise EDUŞ ortaya çıkar (Klosko ve arkadaşları, 2003). Çokça kez tekrarlanan deneyimler direkt yolla beynin yapısına işlenmektedir. Sıklıkla ve sürekli yaşanması sonucunda beynin sinir yapısına kodlanmaktadır (Roediger, 2020). Kodlanma sonucunda oluşan şemaların travmatik olma özellikleri vardır

(Klosko ve Young, 2011). Sürekli aktif halde değildirler. Tetikleyici durum veya kişi ile etkileşim sonrasında aktifleşmektedirler. Aktifleştiği anda duygu, duyumsama, düşünce, hareket ve anı gibi yoğun duygu durumlar tetiklenmektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015). EDUŞ; insanların duygularını, düşüncülerini, davranışlarını ve diğer insanlarla kurdukları ilişki biçimini etkileyerek öfke, hüznün, endişe gibi yoğun duyguları tetiklemektedir (Klosko ve Young, 2011). Şemalar; kendimizi ve dünyayı öğrenmemizi sağlayan bilişsel yapılarken çocukluk döneminde ihtiyaçların karşılanmamasıyla beraber zarar verici biçimde işlenmektedir. Böylece oluşan EDUŞ; katı ve dirençli yapısıyla kişinin yaşamında yerini alır. EDUŞ'un yitirilmesi kişinin kim olduğunu ve dünyayı tanımanın verdiği güven duygusunun yitirilmesi anlamına gelmektedir. Bu sebeple şemalar ne kadar yıkıcı da olsa varlıklarını sürdürmektedirler (Klosko ve Young, 2011).

### **1.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları**

EDUŞ olarak adlandırılan işlevsiz ve zarar verici olabilen şemalar 5 alanda toplanmaktadır. Alanlarla beraber 18 şema boyutu bulunmaktadır. Kopukluk ve reddedilmişlik alanı, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma alanı, zedelenmiş sınırlar alanı, diğeri yönelimlilik alanı ile aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanı olmak üzere 5 alanda sınıflandırılmaktadırlar. Bu şema boyutlarından; terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve utanç ile sosyal izolasyon/yabancılaşma kopukluk ve reddedilmişlik alanına dahil olmaktadır. Bağımlılık/yetersizlik, hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şema boyutları zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanına girmektedir. Haklılık görme/büyüklük ve ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim ise zedelenmiş sınırlar alanına dahil olmaktadır. Boyun eğme, kendini feda etme ve onay arayıcılık şema boyutları diğeri yönelimlilik alanına dahil olurken karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve eleştiricilik şema boyutları ise aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanına dahil olmaktadır (Klosko, Young ve Weishaar, 2009).

Karaosmanlı'nun Türkiye'de yapılan çalışma sonucunda, sevgi/aidiyet (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve kusurluluk), saygı (bağımlılık, başarısızlık, boyun eğicilik ve içiçelik), sabır (onay arayıcılık, haklılık, mükemmeliyetçilik ve yetersiz özdenetim) ve huzur/adalet (cezalandırıcılık, kendini feda, dayanıksızlık, karamsarlık, kuşkuculuk ve terk edilme) şema alanları olduğu bulunmuştur. Sevgi alanında; sevilmeye layık olduğuna, sevildiğine inanılmaktadır. Kişi, insanlarla arasının iyi olduğuna ve bir gruba ait

olabileceğine dair inanç taşımaktadır. Herkes gibi kusurunun olabileceğine fakat bu durumun sevilmesine engel olmadığına inanmaktadır. Saygı alanında; yetenekli olduğuna, öğrenebilme becerisine ve başarabilme adına hareket alabilme direncine sahip olduğuna inanmaktadır. Sorunlarla karşılaştığında çözebileceğine inanmakta ve sağduyulu olduğunu bilmektedir. Haksızlığa uğradığında kendini koruyabilecek güçte olduğunu düşünmektedir. Başarılı birilerinin varlığında kendilerini saygıdeğer hissetmeye devam etmektedir. Sabır ve sınırlar alanında; kişi zorlukları yaşamın bir parçası olarak görmektedir. Kendini disiplin altına sokabileceğine, canının çok yanmayacağına inanmaktadır. Sabredebilme gücünü hissetmektedir. Kendini olduğu haliyle yeterli hissedebilmektedir. Huzur ve adalet alanında; kendini güvende hissetme, hayatta var olan iyi veya kötü adalet sistemini özümseyebilmektedir. Vicdan ve evham problemleri yaşayabilirken adalet yanılığısı olabileceği için aşırı vicdanlı, aşırı fedakar ve aşırı kuralcı davranarak adaletsizlik durumlarından korunmaya çalışabilmektedir (Karaosmanoğlu, 2016).

### **Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı**

Bu alanda güvenlik, bakım alma, sevilme, istikrar, ait olma, empati varlığı, kabul edilmişlik, duyguların ifade edilmesi gibi ihtiyaçlar yer almaktadır (Klosko ve arkadaşları, 2009). İhtiyaçların yeterince giderilmediği ve böylece bağlanma ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda bu alan aktifleşir (Roediger, 2020). Bu alandaki şemalara sahip olan kişiler ihtiyaçlarının çevreleri tarafından karşılanmayacağına inanmaktadırlar. Karşılanacaksa bile bu durumun geçici olduğunu düşünürler. Bu yüzden ilişkilerinde güven duygusu ve tatmin edici bir bağlanma deneyimleyemezler. Travmatize ve zarar gördükleri bir çocukluk dönemi deneyimleyen kişilerin ailelerinin dış dünyadan ayrılmış, tutarsız, çocuğu kötüye kullanan, soğuk davranan, reddedici, ilgisiz veya yapıları olduğu bulunmuştur (Klosko ve Young, 2011).

### **Terk edilme/İstikrarsızlık Şeması**

Şemaya sahip olan kişilerde yarı yolda bırakılmış hissi bulunmaktadır (Roediger, 2020). Bu şema tetiklendiği zaman kişi kendini güvensiz ve yalnız hissedebilmektedir. Terk Edilme şemasında güvenlik, emniyet veya tahmin edilebilirlik ihtiyaçları karşılanmamıştır (Farrell ve arkadaşları, 2015). Gereksinimler zarar verici biçimde engellenmiştir (Klosko ve arkadaşları, 2009). Kişi aradığı duygusal destek, güven, bağlılık, güç veya koruma verebilecek kimsenin olmadığını düşünebilmektedir (Farrell ve arkadaşları, 2015). Şemanın oluşumunda uzun süre yalnız bırakılmak veya beklenmedik bir anda terk edilmek yatıyor olabilir (Roediger, 2020).

Romantik ilişkilerle ilgili görünen bu şema endişe uyandıran yapıdadır. Yakın ilişkilerde bulunan kişiler tarafından terkedileceğine, romantik partnerin başkasını bulacağına veya ilişkiden vazgeçeceğine inanmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler çocukken anne ve babalarının ansızın öleceğinden korkmuşlardır. Kötü kadere inanırlar (Karaosmanoğlu, 2016). Kayıp, ayrılma, boşanma, taşınma, uzağa gitme ve ölüm gibi olaylar bu şemayı oluşturacak çok güçlü etkenlerdir (Klosko ve Young, 1994). Ayrılmalara dahi fazla tepki verilebilir ve ayrılmamak adına başkalarına yapışabilir ve sonrasında kendilerinden uzaklaştırabilmektedirler (Klosko ve Young, 2011).

### **Güvensizlik/Suistimal Edilme Şeması**

Şema özelliklerine sahip kişilerin insanların yalan söyleyeceği, aldatacağı, onları kasten suistimal edeceği, kullanacağı, aşağılayacağı veya utandıracacağı beklentileri vardır (Farrell ve arkadaşları, 2015). İncinme, duygusal, fiziksel veya cinsel istismara uğrama, aşağılanma, yönlendirilme, ihmal edilme veya her zaman kaybetme gibi olaylar yaşandığında bu şema oluşmaktadır (Roediger, 2020). Fiziksel veya duygusal açıdan zarar görme durumları görülürken travmatize etme, kurbanlaştırma yaşanmıştır (Klosko ve arkadaşları, 2009). Evhamın insan ilişkilerindeki izdüşümü olarak görülen bu şemaya sahip kişilerin felaket beklentileri vardır fakat felaketin insanlardan geleceğini düşünürler. “İnsanoğlu çiğ süt emmiştir” inancı bulunmaktadır. İnsanların onlara özensiz, ihmalkar veya kötü niyetli davranacaklarını düşünmektedirler (Karaosmanoğlu, 2016). Yüzeysel ilişkiler kurabilir, suistimal eden insanlarla birliktelik kurup onlara kin besleyebilmektedirler (Klosko ve Young, 2011).

### **Duygusal Yoksunluk Şeması**

Bu şemaya sahip kişilerin duygusal destek, empati ilgi, anlayış, yardım edilme gibi ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda gelişmektedir. Kişide belirtilen ihtiyaçların karşılanmayacağı beklentisi vardır (Farrell ve arkadaşları, 2015). Temel gereksinimlerin zarar verici biçimde engellenmesi sonucunda duygusal yoksunluk gelişmektedir. Duygularının farkında olmama, ifade edilmeme görülmektedir. Aile yapıları soğuk, duygularını ifade etmeyen, yeterli bakım, ilgi ve şefkati göstermeyen, destekten yoksun olabilmektedir (Klosko ve arkadaşları, 2003). İnsanlara karşı soğuk olabilirken soğuk insanları çevrelerine alabilir, tatmin edici olmayan ilişkiler kurabilir, sevgiyi tanımaz ve kendilerini aldatılmış hissedebilirler.

Duyguları insan ilişkilerinde öfke ile incinmişlik arasında değişkenlik gösterebilmektedir (Klosko ve Young, 2011).

### **Kusurluluk ve Utanç Şeması**

Ebeveynleri tarafından çocuğun kötü, istenmeyen, sevilmeye layık olmayan mesajının taşındığı eleştiriler sonucu bu şema oluşabilmektedir (Roediger, 2020). Bu şemaya sahip kişiler kendini sorunlu, değersiz ve işe yaramaz hissedebilirler (Farrell ve arkadaşları, 2015). İstenmeyecek ve sevilmeyeceklerini düşünebilmektedirler. Temel ihtiyaçların travmatize edilmesi, fiziksel veya duygusal açıdan zarar görme, kurban edilme durumları görülmektedir (Klosko ve arkadaşları, 2009). İnsanların gerçekten onları tanırsalar sevmeyeceklerine inanırlar. Kusurları yüzünden eleştiren, çocuklarını oldukları gibi sevmeyen ebeveyn tutumuyla büyümüşlerdir. İnsanların değer vereceklerine inanmayabilirler (Klosko ve Young, 2011). İnsan ilişkilerinde deneyimledikleri eleştirel yaklaşımda olduğu gibi kendileri de eleştirel biçimde davranabilmektedir (Günaydın, 2016).

### **Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması**

Çocukluk döneminde dışlanma, aşağılanma sonrasında gerileme yaşandığında oluşan bir şemadır (Roediger, 2020). Azınlıkta olma, ailenin kendisini dış etkenlere kapaması sonucunda bu şema görülebilmektedir (Farrell ve arkadaşları, 2015). Kendilerini herhangi bir gruba dahil hissedememekle beraber diğerlerinden farklı olduklarına inanmaktadırlar. Bir gruba dahil olsalar bile dışlanacaklarını veya uyum sağlayamayacaklarını düşünmektedirler (Klosko ve arkadaşları, 2009). İzole hissettiren bir gruba da dahil olabilir, bir grubun parçasıymış gibi hissetmek adına aşırı çaba sarf edebilirler (Klosko ve Young, 1994). Kendilerini dünyadakilerden farklı hissedebilmektedirler. Çocukken akranları tarafından yalnızlaştırılmışlardır. Kendilerini çirkin, çekici olmayan, düşük statülü, sıkıcı biri olarak görebilirler. Genel olarak huzursuzlardır (Klosko ve Young, 2011).

### **Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı**

Çocukta güvenlik ve yönetim ihtiyacının karşılanmaması bu şema alanını temsil etmektedir (Roediger, 2020). Temel ihtiyaç olan özerklik ve kendini ortaya koyabilme alanlarını içerir. Aşırı koruma, bireysel ve işlevsel olmanın desteklenmemesi çocuğun kendine güvenini engellemiş olabilir. Bu şema alanındaki şemalara sahip olan kişilerin ailelerinden bağımsız

yaşayamayacakları, kendi kimliklerini oluşturamayacaklarına dair inançları bulunmaktadır (Klosko ve arkadaşları, 2003).

### **Bağımlılık/ Yetersizlik Şeması**

Ebeveynin aşırı kontrolcü davranışları ve çocuğun karar alma hakkının elinden alınması durumunda bu şema gelişmektedir (Roediger, 2020). Bağımsız hareket etme istekleri engellenmiş ve kendilerini yetersiz hissetmiş olabilirler. Gereksinimlerin gereğinden fazla karşılanmaya çalışılması ve aşırı koruma durumlarında bu şema görülebilir (Klosko ve Young, 2011). Bu şemaya sahip kişilerde bir başkasının desteği olmadan günlük hayata devam edilemeyeceği inancı hakimdir (Farrell ve arkadaşları, 2015). Bu sebeple güvendikleri kişilerden fikir almak, seçim yapabilmek için öneri istemektedirler (Klosko ve arkadaşları, 2009). Çocuksu, çaresiz, sık biçimde soru soran, tek başına yolculuk etmekte zorlanan, parasal konuları tek başına yönetemeyen, zorluklarda kolayca pes eden tutuma sahiptirler (Klosko ve arkadaşları, 2003).

### **Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık Şeması**

Tehditler karşısında dayanıksızlık olarak da isimlendirilen bu şemada çocuğun ebeveyninin aşırı ilgili veya kaygılı yapıya sahip olması durumu görülmektedir. Bu durumda sadece şemaya sahip kişinin değil ebeveyninin de endişeli olduğu söylenebilir (Roediger, 2020). Ebeveynlerinin dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair inançları ve çocuklarını bu anlamda yönlendiren tarzda yapıları vardır (Klosko ve arkadaşları, 2003). Burada kişi herhangi bir felaket durumunda kendini koruyamayacağına inanmaktadır (Roediger, 2020). Aslında esas olan herhangi bir tehlike olduğunda buna dayanamayacağından korkmaktadırlar. Bu şema endişelerin birçoğundan sorumludur. Bu şemaya sahip kişiler bünyelerinin zayıf olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple tıbbi (AİDS, kanser gibi hastalıklar), akli (çıldırma), maddi (parasız kalma), adli (bir suça karışma) ve tabii (deprem gibi doğal afetler) felaketlere dayanamayacakları inancına sahiptirler (Karaosmanoğlu, 2016). Bu şemanın aktif olması durumunda kişi kendini huzurlu ve güvende hissedemez (Klosko ve arkadaşları, 2009). Ayrıca başına gelebilecek tehlikelere karşı tetikte kalmayı tercih etmektedir (Klosko ve Young, 2011).

### **İç içe geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması**

Bu şemada çocuğun ebeveynlerine aşırı bağlanması ve gelecek yaşamındaysa eşine aşırı bağlanması görülmektedir. Bu şemaya sahip kişiler ailelerinin mutluluğuyla mutlu

olmaktadırlar. Aileden ayrı kalma durumunda hissettiği boşluk duygusunu, güvensizliği ve yönelim eksikliğini yaşamaktadırlar (Roediger, 2020). Şemada bir veya daha fazla insana karşı çok güçlü bağ geliştirilmektedir. Kendilerine ait sosyal yaşamları, ilgi alanları kalmayana kadar bağlandıkları kişilere yakın kalmaya çalışmaktadırlar (Farrell ve arkadaşları, 2015). Güvendikleri kişiler gibi davranmayı tercih eder, aralarındaki sınırdan rahatsızlık duyar ve fikir ayrılımlarına düşmek istemezler. Sürekli onları düşünerek vakitlerini geçirebildikleri görülmektedir (Klosko ve Young, 1994).

### **Başarısızlık Şeması**

Bu şema, aşırı eleştiri ve çocuğun performansına yapılan olumsuz geri bildirim gibi davranışlarla çocukta özgüven sorunu sonucunda oluşmaktadır (Roediger, 2020). Bu şemaya sahip kişiler kendilerini çevrelerine kıyasla yetersiz görmektedirler. Başarılı olma konusunda kendilerini aşağı hissettirmiş olabilirler (Klosko ve Young, 2011). Her zaman başarısız olacaklarına inandıkları için başarılı olacak adımları atmaktan kaçınmaktadırlar. Sonucunda başarı elde etseler bile yeniden başarısız olacaklarını düşünmektedirler. (Klosko ve Young, 1994).

### **Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı**

Bu şema alanında, sınırlarla ilgili öğrenilen eksik deneyim ve öz denetimde yetersizlik görülmektedir (Roediger, 2020). Kendini disipline edememek, dürtü ve hazlarını engelleyememek, başkalarının haklarına saygı göstermede zorlanmak, kurallara uymakta güçlük çekmek, kendilerini kontrol etmede zorluk yaşamak bu şema alanında görülen sorunlardandır. Aileleri bu anlamda yeterli yönlendirme yapmamıştır. Aşırı izin verici ve hoşgörülü aile yapıları görülebilmektedir (Klosko ve arkadaşları, 2003).

### **Hak Görme/Büyüklik Şeması**

Bu şemaya sahip kişiler başkalarının ihtiyaç ve duygularının olduğu algısına sahip bir yapıda olmayabilirler. Başkalarının ihtiyaçlarını yok sayarak kendilerine ait özel ayrıcalıklar ister ve istediklerini elde etmek istemektedirler (Roediger, 2020). Üstün ve ayrıcalıklı olduklarına inanır ve bu sebeple sosyal yaşamlarında güç sahibi olmak veya kontrol etmek için başkalarına verilen zarara bakmadan ne istiyorsa yapabileceklerine inanmaktadırlar (Klosko ve arkadaşları, 2003). Çocukken çok şımartılmış olabilirler. Gerçekçi limitleri kabul etmez ve istediklerini elde edemedikleri zaman sinirlenebilmektedirler (Klosko ve Young, 2011).

## **Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim Şeması**

Çocukken ebeveynler tarafından yapılan eksik yönlendirme, yaşanan hayal kırıklıklarının hoş görülmesiyle birlikte duygularını düzenleme becerisinin yeterince geliştirememesi bu şemayı geliştirmektedir (Roediger, 2020). Şema özelliklerine sahip kişiler duygu, haz ve dürtülerin kontrolünde güçlük yaşayabilirler. İstikrarlı bir biçimde gayretlerini sürdürme, hüsrana karşı tahammül edebilme becerilerinde zayıflık görülebilmektedir (Farrell ve arkadaşları, 2015). Sorumluluktan kaçınma, çatışmaya girmemeye çalışma, rutini sevmeme ve dikkat problemleri yaşama gibi sorunlar deneyimleyebilmektedirler (Klosko ve diğerleri, 2003).

## **Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı**

Bu alanda hayal kırıklığı ve kendini kanıtlama ihtiyacı bulunmaktadır (Roediger, 2020). Bu şemaya sahip kişiler için, başkalarının ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarından daha ön planda olması söz konusudur. Sevilmek ve onay alma çabaları bulunmaktadır (Klosko ve arkadaşları, 2009). Kendilerini yok sayabilir, farkındalıkları azalabilir ve kendilerini ifade etmekte sorun yaşayabilmektedirler. Koşullu sevginin, çocuğun ihtiyaçlarının geri planda olduğu aile yapılarında bu şema alanı görülebilmektedir (Klosko ve arkadaşları, 2003).

## **Boyun Eğme Şeması**

Bu şemada, çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçlarının ve isteklerinin anlamı olmadığı hissedilmiştir. Bu şemaya sahip kişiler öfke patlaması, psikosomatik belirtiler ve bağımlılık yaşayabilmektedirler (Roediger, 2020). Arzularını, kararlarını ve isteklerini kendileri yönetemez ve bir başkasının kontrolüne bırakırlar (Klosko ve arkadaşları, 2003). Başkalarını memnun etmek ve onların ihtiyaçlarını karşılamak için kendilerini feda etmektedirler. Başkalarını incitmemek ve bu sebeple suçluluk hissetmemek için veya başkalarına uyum sağlamazlarsa terk edilme ve cezalandırılma yaşayacakları korkusuyla boyun eğmektedirler (Klosko ve Young, 2011).

## **Kendini Feda Etme Şeması**

Bu şemada, ebeveynler ihtiyaçlarının karşılanması adına çocuklarını kullanmış olabilirler (Roediger, 2020). Çocukluk döneminde ihtiyaçlar karşılanırsa bile koşullu kabul deneyimlemişlerdir (Klosko ve arkadaşları, 2003). Zorlu durumlarda kendi ihtiyaçlarındansa diğerlerinin ihtiyaçlarını ön plana koyarak hareket etmektedirler. İnsanlara karşı verici

davranma biçimleri vardır ve bu davranma biçimi önlem almak amacıyla. Bencilik ve haksızlık içeren davranışlarda bulunmaktan çok korkmaktadırlar. Vicdan yüklü iç sesleri vardır ve karşı tarafın başına gelebilecek herhangi bir senaryoda başa çıkamayacakları endişesiyle doludurlar (Karaosmanoğlu, 2016).

### **Onay Arayıcılık Şeması**

Bu şemada, ebeveynler çocuktan beklenen sosyal davranışı kısıtlayabilmektedirler. Çocuklar ailelerinden koşullu kabul almışlardır. Kendi değerlerini başkalarının davranışlarıyla anlama çabasıındalardır (Klosko ve arkadaşları, 2003). Başkalarının beklentilerini karşılayarak sevgi ve övgü alma ihtiyacını karşılamaktadırlar (Roediger, 2020). Sosyal statü, dış görünüm, para ve başarı gibi alanlar için çaba göstermektedirler (Klosko ve Young, 2011).

### **Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı**

Şema özelliklerine sahip kişiler, çocukluk dönemlerinde sürekli dikkatli ve tetikte olmak gibi davranışları öğrenmişlerdir. Duygu ve dürtülerini baskılamaları gerektiğini öğrendikleri için kendini ifade etmede zorlanır, geleceğe endişeyle bakar, hata yapmaktan çekinirler (Klosko ve arkadaşları, 2003). Aksi halde hayatlarının alt üst olacağına inanmakta ve böyle bir durum karşısında endişe ve karamsarlık hissedeceklerine inanmaktadırlar (Klosko ve arkadaşları, 2009)

### **Karamsarlık Şeması**

Karaosmanoğlu bu şemayı “Çok gülersen çok ağlarsın” olarak tabir etmektedir. Bu şemaya sahip kişiler mutlaka başlarına kötü olayların geleceğine inanmaktadırlar. İyi bir şeyden sonra bir felaketin gelebileceği inancı hakimdir. Aşırı endişenin bulunduğu bir alandır (Karaosmanoğlu, 2016). Bu şemaya sahip kişiler olumsuz yönlere odaklanarak olumluyu göz ardı ederler (Klosko ve arkadaşları, 2003). Bu kişilerin ebeveynleri aşırı endişeli ve kötü bir şeyler olacağına dair durmadan endişe duyan insanlardır (Roediger, 2020).

### **Duyguları Bastırma Şeması**

Bu şema, ebeveynlerinin uyguladığı ağır ceza sonucunda gelişmektedir (Roediger, 2020). Aileleri duygu ifadesine izin vermeyen bir yapıda olabilir (Klosko ve arkadaşları, 2003). Günlük hayatlarında anlık ve dürtüsel davranışlarını engelleyerek yaşamayı tercih

etmektedirler. Anlık ve dürtüsel davranmanın onlar için hata yapma anlamı bulunmaktadır. Hata yapmaktan çekindikleri için kendilerini engellemektedirler (Roediger, 2020). İlişkilerinde diğer insanlar tarafından reddedilme korkuları vardır (Klosko ve Young, 2011).

### **Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik Şeması**

Ebeveynlerin yüksek performans talepleri olduğu zaman bu şema gelişebilir. Bu şemaya sahip kişiler günlük hayatlarında zaman kazanmaya yönelik davranışlarda bulunmaktadır. Bu sebeple mola vermek bile onlara zorlayıcı gelebilmektedir. Bu kişilerin kendilerine koydukları sert performans beklentileri vardır (Roediger, 2020). Eleştirel yapıları olabilir, mükemmeliyetçi biçimde yaşamlarını sürdürebilirler. Eleştiriden kaçınmak adına belirledikleri yüksek standartlara uymaya çalışmaktadırlar. Çocukluklarında ebeveynlerinin memnun olmayan tutumları ve koşullu sevgi verdiği görülür (Bricker ve Young, 2012).

### **Cezalandırıcılık Şeması**

Bu şemada kişi kendisinin veya başkalarının hata ve zayıflıklarına tahammül etmek yerine tepki gösterir. Aşırı disiplinli ebeveyn tutumu bu şemayı geliştirebilmektedir (Roediger, 2020). Adalet algısında bozulma görülebilmektedir. Bu sebeple her hatanın cezasının kesilmesi gerektiğine inanılır ve bunu yaparken ölçüsüz davranılabilir. Hataları affetmekte zorlanır ve sadece başkasına karşı değil kendisine karşı da böyle bir tutum geliştirmiş olabilirler. Kişi bazen kendisini cezalandırılıyormuş gibi hissedebilmektedir. İçinde kızgınlık duyguları tetiklenebilir. Aşağılayıcı dil ve alaycı söylemlerde bulunabilmektedirler (Karaosmanoğlu, 2016).

### **1.3. Anksiyete Kavramı**

Anksiyete evrensel özellikte olan ve tehlikeye karşı hareketlenen bir uyarı sistemidir (Hoehn-Saric ve Noves, 1998 aktaran Çiftçi, 2019). Anksiyetenin düşük düzeyi tehlikelere karşı faydalı olmakla birlikte yüksek düzeyde olması işlevselliği bozucu olabilir (Hoehn-Saric ve Noves, 1998 aktaran Çiftçi, 2019). Günümüzde bunaltı, tasa, sıkıntı, korku kelimeleriyle ifade edilirken, bilimsel olarak kaygı kelimesiyle anlatılmak istenen anksiyete Hint-German kökenli (anah) sözcüğünden türemiştir (Hollander ve Stein, 2001 aktaran Mantar, 2008). Anksiyete, gerçek bir durum veya hayali bir durum karşısında deneyimlenen endişe olarak bilinmektedir. İnsanlar tehlike altında olduklarını hissettikleri durumlarda anksiyete hissedebilirler. Fakat anksiyete her zaman gerçekte yaşanmayabilir. Gerçek bir tehlike olmadan sık ve şiddetli biçimde yaşanan anksiyete hissine terleme, baş ağrısı, göğüs bölgesinde sıkışma, kalpte çarpıntı, midede boşluk hissi ve tuvalet ihtiyacı gibi bedensel belirtiler eşlik edebilmektedir. Bunun yanı sıra, spazm, boyun tutulması, kas gerginliği gibi belirtiler görülebilmektedir. Kişide huzursuz bir biçimde dolanma arzusu oluşabilir (Türkçapar, 2004).

Canlı veya cansız, kişi için önemli bir objenin kaybolması tehdit unsurudur. Bir arkadaş veya akrabadan ayrılma düşüncesi de anksiyete uyandırabilmektedir. Herhangi bir psikolojik tehdit altında (terk edilme, aşağılanma veya eleştirilme gibi) anksiyete duygusu açığa çıkabilmektedir. Yine de kişi tehdit algısı taşıdığında psikolojik ve fizyolojik olarak bu duruma karşı tepkiye hazırlanabilir (Beck, 2015). Tepkiler kişiden kişiye değişmekle birlikte anksiyetenin birçok konusu bulunmaktadır. Ayrılık anksiyetesi bu konulardan bir tanesidir.

### **1.4. Çocuk Ayrılık Anksiyetesi**

Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, bebekler dünyaya psikobiyojik bir sistemle gelerek yaşamda kalabilmek adına yetişkinlerin bakımına ihtiyaç duymaktadırlar (Bowlby, 1973) Bağlanma figürüne yakınlaştıkça hissedilen güven duygusu yerini bağlanma figüründen ayrı kalınmasının ardından kaygı duygusuna bırakmaktadır. Çocuğun yaşadığı kaygının onu tehlikeden koruması görevi bulunmaktadır (Bowlby, 1973). Bu sebeple yaşanan kaygının normal olduğunu varsayılmaktadır. Çocukluk döneminde, yaşın ilerlemesiyle birlikte geçmesi beklenen anksiyetenin aşırı olması ve çocuğun gelişimine uygun olmaması durumunda ayrılık anksiyetesi tanısı konulmaktadır (Avcı ve arkadaşları, 2002). Ayrılık anksiyetesi bağlanılan figürden ayrılma ya da bu figürden ayrılma beklentisi içerisine girildiğinde hissedilmektedir

(Alkın ve arkadaşları, 2011). Yaşanan endişenin ayrılık anksiyetesi olarak tanı alması için DSM 5'te çocuk ve ergenlerde en az bir ay sürme şartı bulunmaktadır (APA, 2000).

Çocuklukta yaşanan ayrılık anksiyetesinin birçok sebebi bulunmaktadır. Kardeş doğumu, bir yakının kaybı, anne veya babanın evden uzak kalması, ebeveyn çocuk ilişkisindeki karşılıklı bağımlılık gibi durumların ayrılık anksiyetesine sebep olabileceği bulunmuştur. Bunun yanı sıra, çevrenin de ayrılık anksiyetesi gelişimine zemin hazırlayabileceği görülmektedir. Çocuk sadece bağlanma figürüyle olan ilişkisinden değil çevresiyle olan ilişkisinden de etkilenebilir. Okulda öğretmeni tarafından travmatik deneyime maruz kalma, şiddet görme, ağır ev ödevlerine sahip olma, aşırı disipline maruz kalma, öğretmen değişimi, zor gelen akademik veya sosyal etkinliklerin varlığı, sosyal çevre tarafından tehdit edilme veya bir başka çocuğun deneyimlediği travmaya tanıklık etme çocukluk döneminde ayrılık anksiyetesinin gelişimine sebep olabilir (Mayes ve Provence, 1996). Bununla birlikte aşırı koruyucu anne tutumunun ayrılık anksiyetesine yatkınlık sağlayabileceği bulunmuştur (Hadzi-Pavlovic, Manicavasagar, Silove ve Wagner, 1999). Annenin düşük eğitim düzeyinde olması ve mizaç olarak anksiyöz, depresif, siklotimik, irritabl mizaca sahip olması tetikleyici olabilmektedir (Altıntoprak, Bellibaş, Bildik, Büküşoğlu, Çetin, Erermiş ve Özbaran, 2009).

Çocukluk döneminde yaşanan ayrılık anksiyetesinin 18 yaşından önce başlaması şartı, 6 yaşından önce görüldüğünde ise erken başlangıç olarak adlandırılmasıyla DSM 4'te yerini almıştır. Tanı ölçütleri arasında evden veya bağlandığı kişilerden ayrıldığında veya ayrılma ihtimali olduğunda yineleyici olarak aşırı sıkıntı duyma, bağlandığı kişilerin başına bir şey geleceğine dair kaygı duyma, başına gelecek olumsuz tecrübenin bağlandığı kişilerden ayrılmasına sebep olacağına dair kaygı duyma, ayrılık endişesinden dolayı okula veya başka bir yere gitmek istememe, tek başına veya bağlandığı kişiler olmadan evde yalnız kalmak istememe ve onlar olmadan herhangi bir ortamda bulunmak istememe ve aşırı endişe duyma, bağlandığı kişiler olmadan evin dışında yalnız uyumak istememe, ayrılmayla ilgili kabus görme, bağlandığı kişiden ayrı kaldığında veya ayrı kalma ihtimalinin varlığında fiziksel belirtiler yaşama (baş ve karın ağrısı, bulantı veya kusma) bulunmaktadır. Bu belirtilerin en az 4 hafta sürmesi gerekmektedir. Diğer yandan işlevselliğin bozulması (okul, toplumsal konular) görülmesi gerekirken yaşanan bozukluğun yaygın gelişim bozukluğu, şizofreni veya psikotik bozukluğun yaşanması sırasında ortaya çıkmaması şartı bulunmaktadır (APA, 1994).

## 1.5. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi

Çocuklukta başlayan ayrılık anksiyetesi yaşamın ilerleyen dönemlerinde devam etmektedir. Manicavasagar'ın (2000) yaptığı araştırmaya göre, YAA bozukluğunun 2/3'ünün çocukluk döneminde başlamaktadır. Ayrılık anksiyetesi DSM 4'e kadar çocukluk çağı bozukluğu olarak tanımlanmaktaydı (APA, 2000). Curtis ve arkadaşları (1997) çocukluk çağı bozukluğu olarak tanımlanan anksiyete türünün klinik deneyimler sonucunda yetişkinlik çağında da görülebileceğini keşfetmişlerdir. Bu fikrin ortaya çıkışıyla beraber araştırmalar başlamıştır. Böylece çocukluk döneminde yaşamaksızın yetişkinlik döneminde de ayrılık anksiyetesinin deneyimlenebileceği ortaya çıkmıştır. Bu durumu destekleyici çalışmalar yapılmış ve ilk kez yetişkinlik döneminde tanı alan yetişkinler tespit edilmiştir. (Jin, Kessler ve Shear, 2006). Jin ve arkadaşlarının (2006) araştırmasına göre, YAA tanısı alan kişilerin %77,5'inin belirtilerinin ilk kez yetişkinlik döneminde başladığı sonucuna varılmıştır. Bu durumda çocuklukta başlayıp yetişkinlikte devam eden ve yetişkinlikte ilk kez başlayan ayrılık anksiyetesinden söz edilebilir.

Manicavasagar ve Silove (2016)'ya göre, ilk kez yetişkinlikte tanı alan kişilerin kronik stres ve ilişkinin işlevinde bozulmalar yaşadığı görülmektedir. Bağlandıkları kişi tarafından terk edilme ve bununla baş edemeyecekleri inancı, bağlandıkları kişilerin zarar göreceğine dair endişe ve evde yalnız uyuma zorluğu yaşama gibi belirtilerin yoğunlukla görüldüğü bulunmuştur (Curtis ve arkadaşları, 1997). Taniya sahip olan kişiler; işe veya okula gitmeyi reddetme, yalnız kalmaktan veya bağlandığı figür olmadığında korku duyma gibi belirtiler yaşamaktadırlar. Yetişkinlerde bilişsel ve duygusal semptomlar yaşanmaktadır. Sabit rutinler tercih etme ve bağlandıkları kişilerle telefonda görüşme ihtiyacı duyabilmektedirler (Carmassi, Gesi, Massimetti, Shear ve Oslo, 2015). YAA bozukluğu bireylerin yaşamını önemli derecede etkileyen bir roledir. Bireylerin işlevselliklerini ve ilişkilerinin kalitesini etkileyebilmektedir. Bireyler bağımlı oldukları kişilere ihtiyaç duyarak muhtaç olma duygusunu sürekli yaşayabilmektedirler (İlhan, 2018). Ailenin veya çevrenin sürekli güvence verme, aşırı koruyucu ve kollayıcı davranışları kişilerin korkularını geliştirebilmektedir. Kendilerini olgunlaşmamış, bağımlı veya yetersiz algılanmalarından dolayı rahatsızlık oldukları ve bu durumdan utandıkları görülmüştür. Bu sebeple taniya sahip olan yetişkinlerin sosyalleştiğinde bağlandıkları figürden ayrılacakları veya aitlik duygusu oluşturdukları gruptan dışlanacaklarına dair düşünceleri olmaktadır (Çiftçi, 2019). Diğer yandan, yaşadıkları anksiyetenin başka anksiyete türleriyle ilişkili olabileceği bulunmuştur. Agorafobi ve panik bozukluk

görülebilen belirtiler agorafobi ve panik bozukluk tanılarıyla daha iyi açıklanmakta ise tanı YAA olarak konmamaktadır (Manicavasagar ve Silove, 2016).

YAA yaşamsal olayların deneyimlenmesiyle tetiklenebilmektedir. Kaza, hastalık, kaybolma ve kaçırılma gibi olumsuz deneyimler sonucunda semptomlar ortaya çıkabilir (Carmassi ve arkadaşları, 2015). Yetişkinlik döneminde ise deneyimlenen taşınma, evlenme gibi olaylar sonucunda bu olaylarla baş etme kaygısı oluşabilmektedir (APA, 2013). Bu olumsuz deneyimleri yaşamaksızın, çocukluk döneminde yaşanan kaza, ölüm veya kaçırılma gibi korkularla kendini göstermektedir (APA, 2013).

Ainsworth'a göre (1989), güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma bulunmaktadır. Güvenli bağlanmada ihtiyaçlara karşılık verilmesi söz konusudur. Bağlanma figürünün ihtiyaçlarını karşılayacağına dair güven taşımaktadır. Güvensiz bağlanmada ise ihtiyaç karşılanmaması (kaçınmacı) veya tutarsız biçimde ihtiyaç karşılanması (kaygılı) söz konusudur (Ainsworth, 1989). Bunun birlikte, bağlanma figüründen ayrı kalındığında yoğun kaygı ve sakinleşme güçlüğü kaygılı bağlanmada görülürken bağlanma figüründen ayrı kalınmasına tepkisiz kalmak ise kaçınmacı bağlanma olarak adlandırılmaktadır (Bowlby, 1973). Çocuklukta veya erişkinlikte yaşanan bağlanma figüründen uzun süre ayrı kalma, iletişim problemleri, terk edilme, duygusal anlamda ulaşılabilir olmama bağlanmada anksiyeteye sebep olabilmektedir (Roger ve Stephanie, 2008). Güvenli bağlanan kişilerin ilişkilerinde daha rahat ve mutlu oldukları söylenebilir. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanan kişilerin ise psikolojik problemler ve ilişki sorunları yaşaması görülebilmektedir. İlişkilerden kaçınma (kaçınmacı) veya ilişkilerine aşırı bağımlı olma (kaygılı) davranışları görülmektedir. Güvenli bağlanma da dahil olmak üzere, birçok bağlanma şeklinde ayrılma durumu veya ihtimalinde ayrılık anksiyetesi görülebilir ve bu durum doğaldır (Özer, 2018). Diğer yandan, bazı kişilerin mizaç olarak ayrılığa daha fazla tepki verdikleri bilinmektedir. Bu kişiler biyolojik anlamda ayrılığa daha şiddetli biçimde tepki vermektedir (Bowlby, 1973). Bağlanma figürüyle yaşanan problemler YAA bozukluğuna zemin hazırlıyor olabilir (Manicavasagar ve Silove, 2016).

### **1.5.1. DSM-5 Tanı Ölçütleri**

A. Aşağıda bulunan maddelerden üçü veya daha fazlasının olması, kişinin evinden veya bağlandığı insanlardan ayrılması durumunda gelişimsel anlamda uygun olmayan ve yoğun anksiyeteye sebebiyet vermesi:

1. Evindeden veya bağlandığı başlıca kişilerden ayrılması durumunda veya ayrılması ihtimalinde tekrarlayıcı şekilde yoğun sıkıntı yaşama,

2. Bağlandığı başlıca kişileri kaybedeceğine veya bu kişilerin başlarına kötü bir olay geleceğine dair tekrarlayıcı ve yoğun kaygı yaşama,

3. Yaşanacak kötü bir olay sonucunda bağlandığı kişilerden ayrılmasına sebep olacağına dair sürekli ve aşırı kaygı duyma,

4. Ayrılık kaygısından dolayı, tekrarlayıcı bir biçimde okula veya başka yerlere gitmeyi istememe ya da reddetme,

5. Yalnız kalma, evinde bağlandığı başlıca kişiler olmadan kalma veya kişinin kendisine göre bulduğu yetişkinler olmaksızın başka yerlerde bulunma durumunda isteksizlik veya tekrarlayıcı ve yoğun korku yaşama,

6. Bağlandığı başlıca kişiler yakınında olmadığında veya kişinin evi dışında uyuması durumunda sürekli olarak isteksizlik yaşama veya buna direnç gösterme,

7. Ayrılık durumuyla ilgili tekrarlayan kabuslar görme,

8. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrılması durumunda veya ayrılık ihtimalinin olması durumunda tekrarlayıcı biçimde fiziksel belirtiler yaşama (baş ve karın ağrısı, mide bulantı veya kusma gibi),

B. Yaşanan endişe, tasa veya kaçınma durumunun sürekli biçimde çocuklar ve ergenlerde en az dört hafta, yetişkinlerde ise en az altı ay süre yaşanması.

C. Bozukluğun klinik açıdan bir rahatsızlığa; okulda, sosyal alanlarda, toplumsal alanlarda ve iş yeri gibi yerlerde işlevsel anlamda bozulmaya, başarısızlığa sebep olması.

D. Yaşanan bozukluğun otizmde görülen evden uzak kalmaya karşı direnme, psikoz ile ilgili bozukluklarda ayrılma durumuyla ilgili varsanılar, agorafobide görülen güvendikleri kişiler olmadığında evden çıkma konusunda direnme, yaygın kaygı bozukluğu dahilinde önem verdikleri kişilerin başına kötü bir olay gelmesinden endişelenme veya hastalık kaygısı bozukluğunda daimi olarak hasta olma ile alakalı endişelenme gibi diğer ruhsal bozukluklar ile daha iyi açıklanamaz (DSM, 2013).

## 1.6. Obsesif Kompulsif Bozukluk Kavramı

OKB Esquirol'un tanımıyla, bilincin bastırmayı başaramaması nedeniyle irade zayıflığı olarak değerlendirilmiştir (Horwath ve Weissman, 2000) 1850'lerden sonra Morel'in irade değil duygu bozukluğu tanımı ün kazanmıştır (Berrios, 1989). Araştırmaları yıllar boyu devam eden OKB çeşitli alanlarda tartışılmış, değerlendirilmiştir. Günümüzde ise, zihinde istem dışı bir şekilde bir anda oluşan; zihin tarafından oluşturulduğu varsayılan fakat kişinin değer ve idealleriyle uyumsuz; bu sebeple sıkıntı ve endişeye yol açan tekrarlayan dürtü, düşünce ve görüntüler olarak kabul edilmektedir. (APA, 2013; Rachman ve De Silva, 2009; WHO, 2015 akaran. Trak, 2016). Kaygı uyandıran düşünce, görüntü ve dürtülerin konuları değişkenlik gösterebilmektedir. Bunlar intrusif ve istenmeyen düşüncelerdir. OKB'nin alt türü olarak görülen cinsellik, din, suç, kirlenme/bulaşma, simetri/düzen, şüphe/kontrol, saldırganlık ve biriktiricilik gibi çeşitli alanlarda görülebilmektedir (Brakoulias, 2012). İntrusif ve istenmeyen düşünceler; kişinin değerlerine aykırı olan, mantıksız buldukları düşüncelerdir (Rachman, 1981). Bu düşünceler kişide sıkıntı hissi yaratmaktadır. Değerlerine aykırı olan düşüncelerin kişide yarattığı sıkıntı düzeyi ve düşüncelere verilen anlam kişiden kişiye değişmektedir. Bu anlamlar, kişinin sosyallik, ahlak değerleri gibi çeşitli alanlarda geçerli olabilir (Doron, Kyrios ve Moulding, 2007) Bu sebeple, kişi için önemli alanlarda yaşanan sıkıntı hissini yok etmek için kompulsiyonlar ortaya çıkmaktadır (Doron ve Kyrios, 2005). Sahip olunan obsesyonlarla baş etmek adına neler yapabileceği ise kişiden kişiye değişmektedir. Kişiler obsesyonların kaygı oluşturmasından dolayı bu kaygıdan kurtulmak adına baskılama, görmezden gelme veya oluşturdukları kompulsif ritüellerle birlikte nötralize etme çabasına girebilmektedirler (APA, 2013).

OKB tedavisi, bilişsel-davranışsal model olarak Carr (1974) tarafından oluşturulmuştur. İntrusif düşüncelerin belli başlı durumlar karşısında tetiklendiği ve belirsizliğe tahammülsüzlük, abartılan tehdit algısı veya mükemmeliyetçilik gibi yanlış değerlendirme özellikleri bulunmaktadır. Sonucunda ise, oluşan olumsuz duygular kişiye yoğun sıkıntı yaşatmaktadır (Derby ve arkadaşları, 2016). Bilişsel davranışçı terapinin amacı; kişinin sahip olduğu intrusif düşüncelerin yarattığı sorumluluk ve sıkıntı duygusunu azaltmak amacıyla başvurdukları kompulsiyonları azaltmak ve intrusif düşüncelerine verdikleri anlamları inceleyerek tedaviye destek olmaktır (Carr, 1974).

## 1.7. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk

İnsanlar duygusal ve fizyolojik gereksinimleri bulunan varlıklardır. Bu duygusal gereksinimlerini romantik ilişki yaşayarak gidermektedirler (Atak ve Taştan, 2012). İlişki kurması beklenen yetişkinlerin yaşadıkları psikolojik durumlar ilişkilerini etkileyebilir (Derby ve arkadaşları, 2014). Bu noktada, OKB'nin alt türü olarak sınıflandırılan RİOK'dan söz edilebilir. RİOK, romantik ilişki alanını odağına alan ve OKB belirtileri taşıyan bir tablo sergilemektedir. Derby, Doron, Nahaloni ve Szepsenwol (2012b) klinik gözlemleri sonucunda bazı hastalarında RİOK belirtilerin varlığını keşfetmişlerdir. Birçok hastanın romantik ilişkileri üzerinde obsesif ve kompulsif belirtilerle başa çıkmakta zorlanmaları üzerine başvuruda bulduklarını fark etmişlerdir. Klinik gözlemlerini araştırmaya dökerek yeni bir alanı psikoloji dünyasına kazandırmışlardır. Yaptıkları araştırma sonucunda ise, romantik ilişkiler hakkında yaşanan obsesyon ve kompulsiyon belirtilerinin üç alanda görüldüğü bulunmuştur. Bu alanların; partnerlerine olan hislerine, partnerinin onlara olan hislerine ve ilişkilerinin doğruluğuna yönelik olduğu sonucuna varmışlardır (Derby ve arkadaşları, 2014).

Yaşanılan psikolojik süreç OKB'ye benzer biçimde deneyimlenmektedir. RİOK'un bilişsel yapısı OKB'ye benzemektedir (Derby ve arkadaşları, 2012b). Obsesif kompulsif inançların kişinin sahip olduğu romantik ilişkisine dair intruzyon oluşturabilir. İçinde buldukları romantik ilişkilerine uyumlu olsun veya olmasın ego-distonek özellikte olan girici düşüncelerin kişide anksiyete oluşturduğu söylenebilir. Girici düşüncelerin sonucunda yaşanan anksiyete ile birlikte, utanç ve suçluluk duyguları hissedilmektedir. Utanç ve suçluluk duyguları kendilerini eleştirmelerine sebep olmaktadır. Kendilerini eleştirme davranışları oluşurken iyilik halleri zarar görebilmektedir (Derby ve arkadaşları, 2014). Oluşan sıkıntı duygusu çeşitli kompulsif davranışları beraberinde getirebilmektedir (Derby ve arkadaşları, 2012a). Kişi yaşadığı sıkıntı duygusundan kurtulmak adına kompulsif davranışlara başvurabilmektedir (Derby ve arkadaşları, 2014). Bunlar; kontrol etme (kendi hislerini kontrol etme), nötralizasyon (mutlu anılarını hayal etme), karşılaştırma (romantik ilişkilerini diğer ilişkilerle karşılaştırma), güvence arama (ilişkinin doğruluğunu insanlara sorma) olarak sıralanabilir. Kompulsif belirtiler yaşanırken güvence arayışı (beni sevdiğini düşünüyor musun?), kontrol etme (aşık mıyım?), şüphe oluşturacak durumlardan kaçınma (sosyal ortamlardan kaçınmak) gibi davranışlar görülmektedir (Derby ve arkadaşları, 2012b). Romantik ilişkisinde obsesyon ve kompulsiyonlara sahip olan kişi; kendi duygularını sürekli kontrol etmeye çalışabilir, partneriyle mutlu oldukları anıları gözünde canlandırmaya çalışabilir ve çoğunlukla

partnerlerinin doğru kişi olup olmadığına dair obsesyonlar barındırabilirler (Derby ve arkadaşları, 2014).

İntrusif düşüncelerin ego-distonik olma özelliği partnerlerine sevgi duyduklarını bilmelerine rağmen duygularını sorgulamayı bırakamama olarak kendini göstermektedir. Bu durum sonucunda, kişiler kabul edemedikleri ve istemedikleri düşüncelerin istemsiz olarak akıllarına gelişinden dolayı utanç duygusu yaşayabilir ve yaşadıkları utanç duygusunu bastırabilmek için ise kompulsif davranışlara başvurabilmektedirler. İntusif düşüncelerin ego-distonik olma özelliği görülürken OKB’de karşılaşılan mükemmeliyetçi yaklaşım, belirsizliğe duyulan tahammülsüzlük, abartılı tehdit ve sorumluluk algısı RİOK’da karşımıza çıkmaktadır (Doron ve arkadaşları, 2012b). RİOK’a sahip olan kişilerin sorumluluk algıları ilişkilerinde kontrol etme ve kıyaslama yollarına başvurmalarına sebep olmaktadır (Doron ve arkadaşları, 2016). Zihinlerine gelen intrusif düşüncelerden kurtulmaya çalışarak sorumluluk algılarının düzeyini göstermektedirler. Nötralize etme davranışlarını kontrolsüz ve mantıksız olarak yorumlayarak kendilerini negatif biçimde değerlendirmektedirler. Örneğin, RİOK belirtilerine sahip olan kişiler, partnerlerini sevdiklerinden emin olsalar bile gerçekten onları sevip sevmedikleri şüphesini aklından çıkaramayabilirler. Bu şüpheyle birlikte endişe duygusu açığa çıkmaktadır. RİOK belirtilerine sahip kişiler, yaşadıkları diğer endişelere kıyasla bu endişelerini daha kabul edilemez ve daha istenmez biçimde yorumlamaktadırlar. İlişkinin doğruluğunu sorgulamak ve sevgi gibi içsel durumları anlamaya çalışmak kişide belirsizlik duygularını uyandırabilmektedir. Bu sebeple partnerlerine olan duygularını gözlemlemek için efor ve zaman harcamaktadırlar. Akıllarına giren intrusif düşünceler sonucunda, partnerlerini sevip sevmediklerini sorgulayabilmekte ve bu durumu tehdit olarak algılayabilmektedirler. Algıladıkları abartılı tehdit sonucunda çıkarımda bulunabilmektedirler. Örneğin, partnerlerinin saatlerce aramamalarını kendilerini artık sevilmediği çıkarımına ulaştırabilir (Derby ve arkadaşları, 2014). Mükemmeliyetçi yaklaşımları sebebiyle ilişkilerinin ne kadar doğru olup olmadığını sorgulayabilirler. Örneğin, partnerlerinin yanında mükemmel hissetmemeleri partnerlerinin doğru kişi olup olmadığını sorgulamasına dönüşebilir (Hewitt & Flett, 1991 aktaran Derby ve arkadaşları, 2014).

RİOK belirtileri yaşanırken 4 süreç olarak; tipik tetikleyici, intrüzyon, değerlendirme ve tepki verme görülmektedir. Tipik tetikleyici olarak romantik ipuçları (romantik film, diğer çiftlerin etkileşimleri vb.) veya diğerlerinin ilgisine maruz kalma (iş yeri, sosyal medya gibi alanlar) sayılabilir. Tipik tetikleyicilerin olmasıyla birlikte ‘partnerime hiçbir şey hissetmiyorum veya artık mutlu değiliz’ gibi düşünceler intrusif olarak zihne girmektedir.

Kişi bu durumu değerlendirmeye çalışarak kendini partnerini sevdiğinden emin olmak zorunda hissedebilir. Partnerine olan sevgisini değerlendirme çabasına girebilir. Tipik yanıt verme olarak ise duygusal alanda anksiyete, suçluluk ve utanç hissedilirken bilişsel davranışçı alandaysa güvence arama ve tetikleyici durumlarla karşılaşmaktan kaçınma çabası yer alabilir (Derby ve arkadaşları, 2014). İlişkiye dair yeni yaşam olayları bazı insanlar için tetikleyici rolde olabilmektedir. Yeni yaşam olayları deneyimlendiğinde romantik ilişkilere dair kaygılar herkes tarafından yaşanabilmektedir fakat kişinin ilişkisi boyunca dirençli olması, istenmeyen olarak yorumlanması ve yarattığı sıkıntı duygusuyla başvuru kompulsiyonların oluşmasıyla birlikte herkes tarafından deneyimlenen kaygılardan ayrılmaktadır (Derby ve arkadaşları, 2014). Yeni yaşam olaylarının yanı sıra kişilerin anlık deneyimleri de tetikleyici görevini üstlenmektedir. RİOK belirtilerini yaşayan kişiler için tipik tetikleyiciler partnerlerinin yanında sıkıntı duygusu yaşamak olabilmektedir (Derby ve arkadaşları, 2012a). Zihinlerine giren intrusif düşünceler tüm zihinlerini kaplayabilir. Kişide kompulsiyon oluşturmasıyla beraber zaman ve enerji kaybına sebep olabilmektedir. Bir yandan intruzyonların abartılı yorumlanması görülmektedir. Örneğin, RİOK belirtilerine sahip kişiler, kendini partnerinin yanında iyi hissetmediğinde romantik ilişkiye sahip olmanın onu sonsuza dek zavallı bir hale düşürüp düşürmeyeceğine dair değerlendirmelerde bulunmaya başlayabilirler. Nötralize etme davranışına başvurarak ilişkisinin ne kadar doğru gittiğine dair güvence aramaya çalışabilirler. Sosyal ortamlara girdiklerinde veya potansiyel partner ihtimali olduğunda kendilerini partnerlerini ne kadar çok sevdiklerine ikna etmeye çalışabilirler. İlişkilerinin doğruluğunu sorgulamaya başlayabilirler. Ardından sürekli biçimde ne kadar ilgi duyduklarına dair kontrol etme yoluna girebilirler. İlişkilerine dair yaşadıkları şüphe başka belirtilerin açığa çıkmasına sebep olabilmektedir. Sürekli yaşadıkları obsesyon ve kompulsiyonların sonucundaysa, karşı cinsten hoşlanmıyor olabileceklerine dair şüphe ve cinsel yönelimlerini sorgulama görülebilmektedir. Cinsel içerikli obsesif kompulsif belirtiler yaşayabilmektedirler (Derby ve arkadaşları, 2014)

RİOK belirtilerine sahip olan kişiler geçmişe yönelik ilişkilerini sorgulayabilmektedirler. Romantik ilişkisinin bitmesi durumunda, partnerlerinin doğru kişi olduğunu ve onu kaybettiklerine dair düşünceler taşıyabilmektedirler. Böylece pişman olma duygusuyla beraber benlik güvence davranışları (ilişkilerinin neden bittiğini hatırlama), kompulsif olarak önceki deneyimi hatırlama (ilişki çatışmaları) görülebilmektedir. Şu anki ilişkilerini bitirme ihtimali olduğunda ise kendilerini ahlaksız olarak yorumlayabilmektedirler (Derby ve arkadaşları, 2014).

İlişkiler üzerinde obsesif inanç ve kompulsif uğraşların sonucunda ise, romantik tatmin ve cinsel haz engellenmektedir. Ayrıca, kişilerin partneri ile arasında olan duygusal bağ zedelenebilmektedir. RİOK belirtilerini yaşayan kişilerin zihinleri obsesif ve kompulsif belirtilerle yoğun uğraşta olduğu için romantik ilişkileri etkilenmektedir (Derby ve arkadaşları, 2014). RİOK belirtilerini yaşayan bazı kişilerin başkalarına zarar vermemek için veya tekrar RİOK belirtilerini yaşamamak için romantik ilişkiden ve partnerlerine çok fazla bağlanmaktan kaçındıkları görülmüştür (Derby ve arkadaşları, 2014). RİOK belirtilerini yaşayan kişiler evlenmeme eğiliminde olabilirler (Koran, 2000).

RİOK ortaya çıkış yaşı bilinmemektedir. Belirtilerin erken yetişkinlik döneminde deneyimlendiği görülmüştür (Derby ve arkadaşları, 2014). Tetikleyici faktörler araştırıldığında çocukluk dönemi yaşantılarının önemli rolde olduğu gözlemlenmiştir. RİOK belirtilerini taşıyan birçok kişinin çocukluk döneminde negatif aile ortamında yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, ebeveyn çatışmasına maruz kaldıkları bulunmuştur (Derby ve arkadaşları, 2014). Tüm bunlar çocukluk döneminin önemini göstermektedir. Çocuklar için önemli rol oynayan bağlanma figürü gelecek yaşamda kuracakları ilişkilerini belirlemektedir. (Bowlby, 1973). Çocukluk döneminde bağlanma figürleri ebeveynlerken gelecek yaşamda ebeveynlerin yerini partnerler alır (Mikulincer ve Shaver, 2007 aktaran Doron ve arkadaşları, 2013). Bu sebeple, bağlanma kuramının RİOK ile bağlantısı olabileceği düşünülmüştür. Doron, Kyrios, Mikulincer, Moulding, Nedeljkovic ve Sar-el (2011) yaptıkları araştırma sonucunda, OKB hastalarının bağlanma konusunda anksiyete yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca, bağlanmada anksiyete yaşayan insanların RİOK'a yatkınlık sağladığı bulunmuştur (Doron ve arkadaşları, 2013). Bağlanmayı güvenli gerçekleştiremeyen kişilerin zihinleri istenmeyen düşüncelerle uğraşta olabilir (Doron, Mikulincer, Moulding ve Nedeljkovic, 2009). Terk edilme kaygısı, korku ve endişe hakkında mental aktivasyon ve ruminasyon oluşabilir (Mikulincer & Shaver, 2003 aktaran Doron ve arkadaşları, 2013). İlişkilerinde güvenme ve terkedilme kaygıları bağlanma ile ilişkili olabilmektedir (Doron ve arkadaşları, 2009).

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

### **2.1. Araştırma Modeli**

Yapılan çalışmada 18-37 yaş arası romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin EDUŞ, YAA ve RİOK karşılaştırma amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılarak yapılmıştır.

### **2.2. Örneklem**

Çalışma örneklemini romantik ilişkisi bulunan 160 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem internet aracılığıyla ulaşılmıştır. 16 katılımcı araştırmaya dahil etme kriterini karşılamadıkları için örneklem dışı bırakılmıştır.

### **2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları**

Araştırmada Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖKF), Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi (YAAA) ve Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ) kullanılmıştır.

#### **2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sosyodemografik form 19 sorudan oluşmaktadır. Sosyodemografik formda bulunan sorular katılımcıların; yaş, cinsiyet, bedensel engel durumları, kendilerine göre gelir düzeyleri, psikiyatrik tanı öyküsü, kardeş sayılarının yanı sıra; öğrenim durumları, okudukları üniversite, kaçınıcı sınıfta oldukları, üniversiteyi ailelerinin bulunduğu şehirde okuma durumları gibi bilgilerle üniversite yaşamlarına dair bilgilerin alınmasını hedeflerken; katılımcıları büyüten kişi, anne babalarının medeni hali ve anne baba çift ilişkisini değerlendirmeleri, ailelerinde psikiyatrik tanı öyküsü, daha önce ailelerinden ayrı yaşama durumları, şu anda nerede ve kiminle yaşadıkları bilgileriyle aile yaşantılarına ait bilgiler alınması hedeflenirken; şu an içinde buldukları ilişki türü, ilişki süresi, ilişkilerinden memnuniyet durumlarını ve daha önceki romantik ilişkilerinin nasıl sonlandığına dair romantik ilişki odaklı bilgiler alınması amacıyla hazırlanmıştır.

### 2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form Ölçeği

Young ve arkadaşlarının (1991; 2003) EDUŞ'u değerlendirmek amacıyla geliştirdikleri ölçeği, Çakır, Karaosmanoğlu ve Soygüt'ün yaptığı araştırmaya göre (2009), Türk üniversite öğrencilerini örneklem olarak güvenilirlik ve geçerliliklerini inceleyerek Türkçe formuna çevirmişlerdir. Orijinal formunda 205 madde ve 16 şema boyutu bulunmaktadır. Formun uzun olmasından dolayı 15 şema boyutu, 75 maddelik sorudan oluşan kısa form oluşturulmuş (Young Şema Ölçeği Kısa Form 2), onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık olmak üzere 3 boyut eklenerek 90 maddelik form haliyle belirlenmiştir. (Soygüt ve arkadaşları, 2009). Çalışmada yaşları 17-35 arasında değişen 1071 katılımcı bulunmaktadır. Araştırmaları sonucunda elde ettikleri bulgulara göre 14 faktör yapısı görüldüğü ancak 15. Faktör yapısının altına yüklenen 27. ve 45. Maddelerin bulunduğu ve İç içe geçme/Gelişmemiş benlik faktörünün tekrarı olduğu sebebiyle farklı bir boyut olarak kabul edilmemiştir. Sonucunda, ölçek dışı kalmışlardır. 5 maddenin (5,36,61,85,87) herhangi bir faktöre dahil edilemediği belirlenmiştir. 2 madde (46 ve 67) madde-toplam korelasyonlarının .30'un altında olması ve yapıyla uyumlu olmaması sebebiyle ilgili faktörden çıkarılmıştır. Diğer faktörlerin ise dağılımları şu şekildedir: Duygusal yoksunluk (55,19,37,73,1), Başarısızlık (6,60,78,24,42,33), Karamsarlık (35,17,8,26,80), Sosyal izolasyon/Yabancılaşma (58,4,76,3,57,75,40), Duyguları bastırma (30,84,12,66,48), Onay arayıcılık (88,52,70,56,34,16), İç içe geçme/Bağımlılık (63,81,9,79,7,64,10,25,82), Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim (68,69,15,50,32,51,22), Kendini Feda (83,47,29,65,11), Terk Edilme (2,20,38,28,74), Cezalandırılma (54,72,18,53,49,89), Kusurluluk (90,41,23,43,59,77), Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık (62,71,44,21,39), Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik (13,31,14). Ölçekte likert tipi kendini değerlendirme şeklinde olup 1 (tamamıyla yanlış)- 6 (tamamıyla doğru) şeklinde puan aralığı bulunmaktadır. Test- tekrar test güvenilirliği şema boyutlarında  $r=0,66-0,82$  ( $p<0,01$ ), şema alanlarında  $r=0,66-0,83$  ( $p<0,01$ ) arasında değişmektedir. İç tutarlılık katsayısı şema boyutları alanında  $\alpha=0,53-0,81$ , alt ölçekleri için ise  $\alpha=0,63-0,80$  arasında değişmektedir. Toplam veriler göz önüne alınarak elde edilen iç tutarlılık katsayısı, şema alanları için  $\alpha=0,81$  olarak belirlenmiştir.

### 2.3.3. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi

Manicavasagar ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen yetişkinlik döneminde yaşanan ayrılık anksiyetesi belirtilerini saptamak amacıyla oluşturulan ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Diriöz ve arkadaşları (2011) tarafından ölçeğin Türkçeleştirilmesi ile geçerlilik ve güvenilirliklerini araştırmışlardır. Çalışmada, 282 anksiyete ve/veya majör depresyon tanısı

almış hasta ve 128 sağlıklı gönüllü grubundan oluşan 410 kişilik örneklem yer almıştır. Araştırma soruları 27 Maddeden oluşmaktadır. 0 (hiç hissetmedim)- 3 (çok sık hissettim) arasında değişen 4'lü likert tipi ölçüm, kendini değerlendirme ölçümüdür. Puan aralığı bulunmamakla beraber toplam YAA belirti şiddeti taranması amaçlanmıştır. Toplam puanın belirtinin şiddetini ölçtüğü belirlenmiştir. ROC analizi 25 puan üstü alınıyorsa “yetişkin ayrılma anksiyetesi hastaları” olacakları düşünülmüştür. İç tutarlılık  $\alpha=0,93$  olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği  $r=0,93$ ,  $p<0,001$ , madde-toplam korelasyonu 0,29 ile 0,76 arasında değiştiği belirlenmiştir. Genel güvenilirliği ise  $\alpha=0,93$  yüksek derece güvenilir olduğu bulunmuştur.

### **2.3.4. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği**

Derby ve arkadaşları (2012a) tarafından RİOK belirtilerin düzeyini ölçmek amacıyla geliştirdikleri ölçek İnözü ve Trak tarafından (2017) Türkçe uyarlanmıştır. 18-63 yaş aralığında 292 yetişkin örnekleme sahip olan ölçek 5'li likert tipine sahiptir. Öz değerlendirmeye dayalı olan ölçekte 0 (Bana hiç uygun değil)- 4(Bana çok uygun) aralığında değişmektedir. Yüksek puanın RİOK belirti düzeyinin yüksekliğini gösterdiği bulunmuştur. Ölçekte partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme olmak üzere 3 alt ölçek bulunmaktadır. İç tutarlılığın Cronbach Alpha katsayısı 0,88 bulunmuştur. Allt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları ise “Partnere Duyulan Sevgi” alt ölçeği için 0,75, “Partner Tarafından Sevilme” alt ölçeği için 0,80 ve “İlişkinin Doğruluğu” alt ölçeği için 0,77 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliğini hesaplamak adına Pearson korelasyon katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinalindeki üç faktörlü yapı Türkiye örnekleminde de geçerlidir.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Etik kurul onayı Kent Üniversitesi etik kurulundan alınmış, ardından verilerin toplanmasına başlanmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler, Onam Formu ve Sosyodemografik Bilgi Formu internette online form olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmanın duyurulması ve gerekli bağlantı adresinin paylaşımından sonra katılım şartlarına uyan gönüllü katılımcıların sırasıyla Onam Formu'nu kabul etmeleri, Sosyodemografik Bilgi Formu'nu doldurmaları, YŞÖKF, YAAÖ ve RİOKÖ doldurulmuştur. Verilerin toplanması 30.03.2020 tarihinde başlayıp, 24.10.2020 tarihinde sonlandırılmıştır.

## 2.5. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS versiyon 25 yazılımı aracılığıyla yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafiklerinin incelenmesi) ve analitik yöntemler (Kolmogorov Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri) kullanılarak incelenmiştir. Normal dağılıma uygun olmayan sayısal verilerin iki örneklem grubu arasındaki istatistiksel değerlendirmesinde Mann Whitney-U testi, ikiden fazla örneklem grubu arasında istatistiksel değerlendirmesinde ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin aralarındaki ilişki Spearman Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Sayısal değişkenlerin ordinal değişken gruplarında trend analizinde ise Jonkheere Terpstra testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için toplam tip-1 hata düzeyi %5 olarak kabul edilmiştir.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Aşağıda katılımcıların Sosyodemografik Bilgi Formu, YŞÖKF, YAAA ve RİOKÖ kullanılarak toplanan verilerin analizi yer almaktadır. Aşağıda elde edilen bulgular ışığında yapılan açıklamalar bulunmaktadır.

### 3.1. Demografik Özellikler

**Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Demografik Özellikler**

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	123	76,900
	Erkek	37	23,100
Yaş Aralığı	18-37	160	100
Gelir Düzeyi	Çok Düşük	8	5
	Düşük	18	11,250
	Orta	111	69,375
	Yüksek	20	12,500
	Çok Yüksek	3	1,875
Bedensel Engel	Evet	2	1,250
	Hayır	158	98,750
Kiminle Yaşadıkları	Aile ile	112	70
	Yalnız	5	3,125
	Öğrenci Yurdunda	17	10,625
	Öğrenci Evi	18	11,250
	Partner ile	3	1,875
	Dede ile	1	0,625
	Abla ile	2	1,250
	Akraba ile	2	1,250

Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Katılımcıların 123’ü (%76,900) kadın, 37’si (%23,100) erkektir. Katılımcılar 18-37 yaş arasındadır. Gelir düzeyleri sorulduğunda 8’i (%5) çok düşük, 18’i (%11,250) düşük, 111’i (%69,375) orta, 20’si (%12,500) yüksek, 3’ü (%1,875) çok yüksek olarak değerlendirmişlerdir. Katılımcıların 2’sinin (%1,250) bedensel engelinin bulunduğu, 158’inin (%98,750) ise bedensel engelinin bulunmadığı görülmüştür. Şu anda kiminle yaşadıkları sorulduğunda 112’si (%70) ailesiyle, 5’inin (%3,125) yalnız, 17’sinin (%10,625) öğrenci yurdunda, 18’inin (%11,250) öğrenci evinde, 3’i (%1,875) partneriyle, 1’i (%0,625) dedesiyle, 2’si (%1,250) ablasıyla, 2’si (%1,250) bir akrabalarının yanında yaşadıklarını bildirmişlerdir.

**Tablo 2. Katılımcıların Öğrenim Hayatlarına İlişkin Demografik Özellikler**

<b>Değişken</b>		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Öğrenim Durumu</b>	Ön Lisans	33	20,625
	Lisans	92	57,500
	Yüksek Lisans	35	21,875
<b>Üniversite Türleri</b>	Devlet Üniversitesi	51	31,875
	Özel Üniversite	97	60,625
	Meslek Yüksek Okulu	5	3,125
	Sanat/Askeri Okul	2	1,250
	Yurtdışı Okulu	3	1,875
<b>Üniversiteyi Ailelerinin Bulunduğu Şehirde Okuma</b>	Evet	45	28,100
	Hayır	115	71,900

Katılımcıların öğrenim hayatlarına ilişkin demografik özellikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Katılımcıların 33’ü ön lisans (%20,625), 92’si lisans (%57,500), 35’i yüksek lisans (%21,875) öğrencisidir. Katılımcıların 51’i (%31,875) devlet üniversitesinde, 97’si (%60,625) özel üniversitede, 5’i (%3,125) meslek yüksekokulunda, 2’si (%1,250) sanat/askeri okulda, 3’ü (%1,875) yurtdışı okulunda okuduklarını bildirmişlerdir. 2 kişi (%1,250) ise hangi okul bilgilerini vermemişlerdir. 45’i (%28,100) ailelerinin bulunduğu şehirde üniversite okumadıkları, 115’i (%71,900)’u ailelerinin bulunduğu şehirde üniversite okudukları seçeneklerini seçmişlerdir.

**Tablo 3. Katılımcıların Aile Özelliklerine İlişkin Demografik Özellikler**

<b>Değişken</b>		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Çocukluklarında Bakım Veren</b>	Anne ve baba	143	89,375
	Anne	10	6,250
	Anneanne/babaanne	7	4,375
	Baba	0	0,00
<b>Anne ve Babalarının Medeni Hali</b>	Evli	127	79,375
	Boşanmış	16	10
	Anne Vefatı	3	1,875
	Baba Vefatı	14	8,750
<b>Anne ve Baba İlişkisi</b>	Çok Kötü	8	5
	Kötü	17	10,625
	Orta	61	38,125
	İyi	54	33,750
	Çok İyi	20	12,500
<b>Aileden Daha Önce Ayrı Yaşama Durumu</b>	Evet	48	30
	Hayır	112	70

Katılımcıların aile özelliklerine ilişkin demografik özellikleri Tablo 3'te verilmiştir.

Çocukluklarında 143'ü (%89,375) anne ve babaları tarafından, 10'u (%6,250) anneleri tarafından, 7'si (%4,375) anneanne/babaanneleri tarafından büyütülürken babaları tarafından büyütülen kimseye rastlanmamıştır. Anne ve babalarının medeni hali sorulduğunda 127'si (%79,375) evli olduğunu, 16'sı (%10) boşanmış olduğunu, 3'ü (%1,875) annesinin hayatta olmadığını, 14'ünün (%8,750) babasının hayatta olmadığını bildirmişlerdir. Anne baba ilişkilerini değerlendirmeleri sorulduğunda 8'i (%5) çok kötü, 17'si (%10,625) kötü, 61'i (%38,125) orta, 54'ü iyi (%33,750), 20'si (%12,500) çok iyi olarak değerlendirmişlerdir. Ailelerinde daha önce ayrı yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda 112'si (%70) hayır, 48'i (%30) evet yanıtını vermişlerdir.

**Tablo 4. Katılımcıların Psikiyatrik Tanı Öyküsüne İlişkin Demografik Özellikler**

Değişken		N	%
<b>Psikiyatrik Tanı Öyküsü</b>	Evet	34	21,250
	Hayır	126	78,750
<b>Ailelerinde Psikiyatrik Tanı Öyküsü</b>	Evet	36	22,500
	Hayır	124	77,500

Katılımcıların psikiyatrik tanı geçmişlerine ilişkin demografik özellikleri Tablo 4’te verilmiştir.

Katılımcıların 34’ü (%21,500) psikiyatrik tanı öyküsüne sahip olduğunu, 126’sı (%78,750) psikiyatri tanı öyküsüne sahip olmadığını bildirmişlerdir. Ailelerinde psikiyatrik tanı öyküsü sorulduğunda ise 124’ü (%77,500) hayır, 36’sı (%22,500) evet cevabını vermiştir.

**Tablo 5. Katılımcıların Romantik İlişki Özelliklerine İlişkin Demografik Özellikleri**

Değişken		N	%
<b>İçinde Buldukları Romantik İlişki Türü</b>	Sevgililik	142	88,750
	Sözlülük	6	3,750
	Nişanlılık	12	7,500
<b>İlişkilerinin Süresi</b>	0-1 Yıl	82	51,250
	1-2 Yıl	30	18,750
	2-3 Yıl	21	13,125
	3-4 Yıl	7	4,375
	4+ Yıl	20	12,500
<b>İlişki Memnuniyeti</b>	Hiç Memnun Değilim	6	3,750
	Biraz Memnunum	9	5,625
	Kararsızım	32	20
	Memnunum	51	31,875
	Çok Memnunum	62	38,750
<b>Önceki İlişkilerinin Bitme Sebebi</b>	Terk Edilme	18	11,250
	Terk Etme	20	12,500
	Beklediğini Bulamama	49	30,625
	Hayal Kırıklığı	40	25
	Aldatılma	19	11,875
	Daha Önce İlişkilerinin Olmaması	9	5,625
	Arkadaş Kalma/Karşılıklı		
	Bitirme	2	1,250
	Ailevi Sorunlar	1	0,625
	Şehir Değişikliği	1	0,625
	Sebebini Hatırlamama	1	0,625

Katılımcıların romantik ilişki özelliklerine ilişkin demografik özellikleri Tablo 5’te verilmiştir.

İçinde buldukları romantik ilişkinin türü 142’sinin (%88,750) sevgililik, 6’sının (%3,750) sözlülük, 12’sinin (%7,500) nişanlılık şıklarını işaretlediği belirlenmiştir. Romantik ilişkilerinin süresi 0-1 yıl olan 82 kişi (%51,250), 1-2 yıl olan 30 kişi (%18,750), 2-3 yıl olan 21 kişi (%13,125), 3-4 yıl olan 7 kişi (%4,375), 4+ yıl olan 20 kişi (%12,500) olarak görülmüştür. İlişkilerinden 6’sı (%3,750) hiç memnun olmadığını, 9’u (%5,625) biraz memnun olduğunu, 32’si (%20) kararsız olduğunu, 51’si (%31,875) memnun olduğunu, 62’si (%38,750) çok memnun olmaktadır. Daha önceki romantik ilişkilerinin 18’i (%11,250) terk edilme, 20’si (%12,500) terk etme, 49’u (%30,625) beklediğini bulamama, 40’ı (%25) hayal kırıklığı, 19’u (%11,875) aldatılma, 9’u (%5,625) daha önce ilişkisinin olmadığı, 2’si (%1,250) arkadaş kalma ve karşılıklı bitirme ile, 1’inin (%0,6) ailevi sorunlar nedeniyle, 1’inin (%0,625) şehir değişikliği, 1’inin (%0,625) ise hatırlamadığı bilgisi alınmıştır.

### 3.2. Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 6. RİOKÖ ve YAAA Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları**

Ölçekler		Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi
Partnere Duyulan Sevgi	rho	-0,088
İlişkinin Doğruluğu	rho	-0,06
Partner Tarafından Sevilme	rho	-0,067
Toplam	rho	-0,084

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 6’da YAAA ve RİOKÖ puanlarının arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları verilmiştir.

YAAA ile RİOKÖ Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği, İlişkinin Doğruluğu alt ölçeği, Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği ve toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

**Tablo 7. YŞÖKF ve YAAA Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları**

<b>Ölçekler</b>	<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>
Duygusal Yoksunluk	rho 0,015
Terk Edilme/İstikrarsızlık	rho -0,078
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	rho -0,051
Başarısızlık	rho 0,01
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik	rho 0,021
Karamsarlık	rho - 0,071
Kendini Feda	rho - 0,065
Duyguları Bastırma	rho 0,098
Onay Arayıcılık	rho -0,032
Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim	rho 0,039
Cezalandırılma	rho 0,021
Kusurluluk	rho - 0,016
Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık	rho -0,095
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	rho -0,017

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 7’de YŞÖKF ve YAAA puanlarının arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları verilmiştir.

YAAA ile YŞÖKF puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p<0,05).

**Tablo 8. YŞÖKF ve RİOKÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları**

Ölçekler	Partnere Duyulan Sevgi	İlişki Doğruluğu	Partner Tarafından Sevilme	Toplam
Duygusal Yoksunluk	rho 0,282**	0,291**	0,277**	0,307**
Terk Edilme/İstikrarsızlık	rho 0,491**	0,491**	0,488**	0,547**
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	rho 0,364**	0,374**	0,302**	0,390**
Başarısızlık	rho 0,298**	0,253**	0,304**	0,323**
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik	rho 0,477**	0,403**	0,408**	0,476**
Karamsarlık	rho 0,399**	0,480**	0,414**	0,470**
Kendini Feda	rho 0,182*	0,280**	0,210**	0,257**
Duyguları Bastırma	rho 0,248**	0,211**	0,182*	0,219**
Onay Arayıcılık	rho 0,238**	0,347**	0,220**	0,297**
Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim	rho -0,055	-0,024	-0,074	-0,04
Cezalandırılma	rho 0,081	0,183*	0,11	0,132
Kusurluluk	rho 0,467**	0,380**	0,413**	0,466**
Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık	rho 0,275**	0,427**	0,315**	0,388**
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	rho 0,041	0,093	0,029	0,072

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 8’de YŞÖKF ve RİOKÖ puanları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi bulguları verilmiştir.

YŞÖKF alt ölçeği duygusal yoksunluk ile RİOKÖ partnere duyulan sevgi alt ölçeği (rho=0,282; p<0,05) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği terk edilme/istikrarsızlık ile RİÖÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi (rho=0,491; p<0,05) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği sosyal izolasyon/yabancılaşma ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi (rho=0,364; p<0,05) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği başarısızlık ile RİOK alt ölçeği partnere duyulan sevgi (rho=0,298; p<0,05) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği iç içe geçme/gelişmemiş benlik ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi (rho=0,477; p<0,05) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği karamsarlık ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi (rho=0,399; p<0,05) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği kendini feda etme ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi (rho=0,182; p<0,01) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF

alt ölçeği duyguları bastırma ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi ( $\rho=0,248$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği onay arayıcılık ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi ( $\rho=0,238$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği kusurluluk ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi ( $\rho=0,467$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ile RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi ( $\rho=0,275$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

YŞÖKF alt ölçeği duygusal yoksunluk ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,291$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği terk edilme ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,491$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği sosyal izolasyon/yabancılaşma ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,374$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği başarısızlık ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,253$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği iç içe geçme/gelişmemiş benlik ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,403$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği karamsarlık ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,480$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği kendini feda ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,280$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği duyguları bastırma ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,211$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği onay arayıcılık ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,347$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği cezalandırılma ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,183$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği kusurluluk ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,380$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ile RİOKÖ alt ölçeği ilişki doğruluğu ( $\rho=0,427$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

YŞÖKF alt ölçeği duygusal yoksunluk ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,277$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği terk edilme/istikrarsızlık ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,488$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği sosyal izolasyon/yabancılaşma ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,302$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği başarısızlık ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,304$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği iç içe geçme/gelişmemiş benlik ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,408$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği karamsarlık ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,414$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği

kendini feda ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,210$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği duyguları bastırma ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,182$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği onay arayıcılık ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,220$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği kusurluluk ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,413$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ile RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme ( $\rho=0,315$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

YŞÖKF alt ölçeği duygusal yoksunluk ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,307$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği terk edilme/istikrarsızlık ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,547$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği sosyal izolasyon/güvensizlik ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,390$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği başarısızlık ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,323$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği iç içe geçme/gelişmemiş benlik ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,476$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği karamsarlık ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,470$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği kendini feda ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,257$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği duyguları bastırma ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,219$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği onay arayıcılık ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,297$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği kusurluluk ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,466$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü, YŞÖKF alt ölçeği hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık ile RİOKÖ toplam puan ( $\rho=0,388$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ayrıcalılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma ve yetersiz özdenetim şema alt ölçeklerinin RİOKÖ alt ölçekleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9. YŞÖKF ve Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiliyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları**

Ölçekler		Yaş
Duygusal Yoksunluk	rho	-0,144
Terk Edilme/İstikrarsızlık	rho	-0,11
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	rho	-0,092
Başarısızlık	rho	-0,062
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik	rho	-0,12
Karamsarlık	rho	-,213**
Kendini Feda	rho	-0,098
Duyguları Bastırma	rho	-0,116
Onay Arayıcılık	rho	-0,141
Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim	rho	-,225**
Cezalandırılma	rho	-0,1
Kusurluluk ve Utanç	rho	-0,064
Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık	rho	-0,142
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	rho	-0,061

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 9’da YŞÖKF ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi bulguları verilmiştir.

YŞÖKF alt ölçeği karamsarlık (rho=-0,213; p<0,05) ve ayrıcalılık/yetersiz özdenetim (rho=-0,225; p<0,05) puanlarının yaş değişkeni ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Diğer alt ölçek puanları yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir (p>0,05).

**Tablo 10. RİOKÖ, YAAA ve Yaş Puanları Arasındaki İlişkiliyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları**

Ölçekler		Yaş
Partnere Duyulan Sevgi	rho	0,013
İlişkinin Doğruluğu	rho	-0,062
Partner Tarafından Sevilme	rho	-0,066
Toplam	rho	-0,065
Yetişkin Ayrılma Anskiyetesi	rho	0,065

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 10’da RİOKÖ, YAAA ve yaş puanları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

RİOKÖ alt ölçekleri ve toplam puanı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

YAAA puanı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

**3.3. Gruplar Arasında Ölçek Puanlarının Farklılıklarının Tespiti İçin Yapılan Testler  
(Kruskal Wallis, Mann Whitney U ve Jonckhere-Terpstra Testleri İle İlgili Bulgular)**

**Tablo 11. YŞÖKF, YAAA, RİOKÖ Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları**

Alt Ölçekler		Cinsiyet					
		Ort	SS	Med	P		
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği</b>	Kadın	75,52	79	17,12	0,285		
	Erkek	79,49	82	18,15			
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsyonları Ölçeği</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Kadın	3,76	3	3,66	0,868	
		Erkek	3,53	3,5	3,29		
	İlişkinin Doğruluğu	Kadın	5,99	6	4,01	0,398	
		Erkek	5,29	5	3,53		
	Partner Tarafından Sevilme	Kadın	4,45	4	4,12	0,110	
		Erkek	3,42	2	3,99		
	<b>Young Şema Kısa Form Ölçeği</b>	Terk Edilme/İstikrarsızlık	Kadın	9,64	8	4,97	0,973
			Erkek	9,58	8	4,95	
Kusurluluk/Utanc		Kadın	10,35	8	5,62	0,704	
		Erkek	10,74	8	6,5		
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma		Kadın	14,67	14	6,25	0,871	
		Erkek	14,55	14	4,97		
Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık		Kadın	12,05	11	5,84	0,620	
		Erkek	12,39	12	5,62		
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik		Kadın	17,53	14	8,89	0,838	
		Erkek	16,63	15	7,35		
Başarısızlık		Kadın	12,62	11	6,56	0,681	
		Erkek	12,47	10	5,67		
Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim		Kadın	23,56	23	7,45	0,940	
		Erkek	23,79	24	8,96		
Kendini Feda Etme		Kadın	14,04	14	5,68	0,628	
		Erkek	14,53	14	5,8		
Onay Arayıcılık	Kadın	19,11	19	6,93	0,726		

	Erkek	18,76	17,5	6,38	
	Kadın	12,56	12	5,72	0,622
Karamsarlık	Erkek	12,84	13	5,45	
Duyguları Bastırma	Kadın	11,35	10	5,59	0,970
	Erkek	12,92	14	5,76	
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	Kadın	8,63	8,5	3,95	0,103
	Erkek	9,79	9	3,69	
Duygusal Yoksunluk	Kadın	8,98	7,00	4,96	0,003
	Erkek	11,03	9,50	4,93	
Cezalandırıcılık	Kadın	15,26	15	5,70	0,017
	Erkek	17,84	18	5,85	

Tablo 11’de YŞÖKF, YAAA, RİOKÖ puan ortamlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U Testi bulguları verilmiştir.

Duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık puanlarının cinsiyet gruplarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Erkeklerin duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla  $p=0,003$ ;  $p=0,017$ ).

Diğer ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortamalarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları**

Alt Ölçekler		Öğrenim durumu				
		Ort	SS	Med	P	
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği</b>	Toplam	Ön Lisans	74,94	12,39	76,00	0,500
		Lisans	75,77	17,94	80,00	
		Yüksek Lisans	79,57	19,85	83,00	
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Ön Lisans	3,48	3,38	2,00	0,017
		Lisans	4,28	3,72	4,00	
		Yüksek Lisans	2,37	2,97	1,00	
	İlişki Doğruluğu	Ön Lisans	5,97	3,57	6,00	0,960
		Lisans	6,26	3,99	6,00	
		Yüksek Lisans	4,54	3,77	4,00	
	Partner Tarafından Sevilme	Ön Lisans	4,03	3,88	4,00	0,356
		Lisans	4,60	4,26	4,00	
		Yüksek Lisans	3,34	3,83	2,00	
	Toplam	Ön Lisans	18,21	8,56	16,00	0,044
		Lisans	20,26	10,00	19,00	
		Yüksek Lisans	15,80	8,79	12,00	

Tablo 12’de YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi bulguları verilmiştir.

RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi puanı ile öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ toplam puanının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Diğer ölçek puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 13. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Katılımcıları Büyüten Kişi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları**

Alt Ölçekler		Katılımcıları Büyüten Kişi				
		Ort	SS	Med	P	
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği</b>	Toplam	Annem ve babam	76,59	17,3	80	0,597
		Annem	79,1	20,18	77,5	
		Babam				
		Anneannem	76	12,53	75	
		Babaannem	64,25	17,73	64	
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Annem ve babam	3,77	3,66	3,00	0,954
		Annem	3,40	2,95	3,00	
		Babam				
		Anneannem	3,00	2,65	4,00	
		Babaannem	2,50	2,65	2,00	
	İlişki Doğruluğu	Annem ve babam	5,94	3,97	6,00	0,641
		Annem	4,20	2,53	5,00	
		Babam				
		Anneannem	6,33	4,73	8,00	
		Babaannem	5,50	3,79	4,00	
	Partner Tarafından Sevilme	Annem ve babam	4,26	4,16	3,00	0,228
		Annem	3,80	3,39	4,00	
		Babam				
		Anneannem	7,33	4,04	8,00	
		Babaannem	1,25	1,50	1,00	
	Toplam	Annem ve babam	19,10	9,82	18,00	0,728
		Annem	16,9	7,19	15,5	
		Babam				
		Anneannem	21,00	11,36	26,00	
		Babaannem	14	3,65	14	

Tablo 13’de YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının katılımcıları büyüten kişi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi bulguları verilmiştir.

YAA ve RİOKÖ alt ölçekleri ve toplam puanlarının katılımcıları büyüten kişi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 14. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Daha Önce Aileden Ayrı Kalma Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları**

Alt Ölçekler		Daha Önce Aileden Ayrı Kalma Durumu				
			Ort	SS	Med	P
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği</b>	Toplam	Evet	80,58	14,81	83,00	0,028
		Hayır	74,66	18,15	75,00	
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsyonları Ölçeği</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Evet	3,37	3,38	3,00	0,520
		Hayır	3,85	3,65	3,00	
	İlişki Doğruluğu	Evet	5,49	3,57	6,00	0,633
		Hayır	5,97	4,04	5,00	
	Partner Tarafından Sevilme	Evet	3,53	3,23	3,00	0,391
		Hayır	4,50	4,4	3,00	
	Toplam	Evet	17,55	8,54	18,00	0,406
		Hayır	19,45	9,99	17,00	

Tablo 14’de YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının daha önce aileden ayrı kalma değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

YAAA puanının daha önce aileden ayrı kalma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Diğer ölçek puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 15. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Psikiyatrik Tanı Öyküsü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları**

Alt Ölçekler		Psikiyatrik Tanı Öyküsü				
			Ort	SS	Med	P
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	Toplam	Evet	80,12	16,82	81,00	0,247
		Hayır	75,44	17,47	78,00	
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsyonları Ölçeği</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Evet	4,43	4,27	3,00	0,356
		Hayır	3,50	3,34	3,00	
	İlişki Doğruluğu	Evet	7,46	4,27	6,00	0,013
		Hayır	5,38	3,69	5,00	
	Partner Tarafından Sevilme	Evet	5,60	4,75	4,00	0,045
		Hayır	3,83	3,84	3,00	
	Toplam	Evet	22,34	10,77	21,00	0,031
		Hayır	17,92	9,05	16,00	

Tablo 15’de YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının psikiyatrik tanı öyküsü değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U testi bulguları verilmiştir.

RİOKÖ alt ölçeği ilişkinin doğruluğu puanının psikiyatrik tanı öyküsü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme puanının psikiyatrik tanı öyküsü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ toplam puanının psikiyatrik tanı öyküsü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Diğer ölçek puanlarının psikiyatrik tanı öyküsü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 16. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Anne Babası İlişisini Değerlendirme Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonkheere Terpstra Testi Bulguları**

		Anne Baba İlişisini Değerlendirme				
	Alt Ölçekler		Ort	SS	Med	P
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	Toplam	Çok iyi	79,35	15,41	80,5	0,308
		İyi	76,04	17,23	79	
		Orta	78,3	17,3	81,5	
		Kötü	66,29	16,55	62	
		Çok kötü	79,38	21,64	84,5	
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Çok iyi	2,80	3,29	2,50	0,313
		İyi	3,80	3,39	4,00	
		Orta	3,64	3,67	3,00	
		Kötü	4,71	4,09	4,00	
		Çok kötü	3,63	3,78	2,00	
	İlişkinin Doğruluğu	Çok iyi	5,95	3,75	4,50	0,287
		İyi	5,23	4,12	4,50	
		Orta	6,13	3,76	6,00	
		Kötü	6,35	3,79	6,00	
		Çok kötü	6,25	4,43	6,00	
	Partner Tarafından Sevilme	Çok iyi				0,257
		İyi	3,05	3,12	2,5	
		Orta	4,32	4,13	4	
		Kötü	4	3,79	3	
		Çok kötü	5,65	4,9	5	
	Toplam	Çok iyi	4,88	6,24	1,5	0,250
		İyi	17,5	8,83	15	
		Orta	18,52	9,45	17	
		Kötü	18,67	9,36	18	
		Çok kötü	22	10,57	19	
		Çok kötü	19,75	12,77	15	

Tablo 16’da YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının anne babası ilişkisini değerlendirme değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Jonkheere Terpstra Testi bulguları verilmiştir.

YAAA puanının anne baba ilişkisini değerlendirme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak artış trendinde olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

Diğer ölçek puanlarının anne baba ilişkisini değerlendirme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak artış trendinde olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 17. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Katılımcıların Ailelerinin Yaşadığı Şehirde Üniversite Okumaları Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları**

Alt Ölçekler			Katılımcıların Ailelerinin Yaşadığı Şehirde Üniversite Okumaları			
			Ort	SS	Med	P
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği</b>	Toplam	Evet	76,69	16,63	79	0,827
		Hayır	75,76	19,39	81	
<b>Romantik İlişki Obsesyonu</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Evet	4,06	3,73	4,00	0,060
		Hayır	2,78	2,93	2,00	
	İlişki Doğruluğu	Evet	6.35	4.00	6.00	0,006
		Hayır	4.47	3.30	4.00	
	Partner Tarafından Sevilme	Evet	4,46	4,31	4,00	0,369
		Hayır	3,56	3,47	2,00	
	Toplam	Evet	19,91	9,86	19	0,033
		Hayır	16,2	8,36	15	

Tablo 17’de YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının katılımcıların ailelerinin yaşadığı şehirde üniversite okumaları değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U Testi bulguları verilmiştir.

RİOKÖ alt ölçeği ilişkinin doğruluğu puanının katılımcıların ailelerinin yaşadığı şehirde üniversite okumaları değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ toplam puanının katılımcıların ailelerinin yaşadığı şehirde üniversite okumaları değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Diğer ölçek puanlarının katılımcıların ailelerinin yaşadığı şehirde üniversite okumaları değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 18. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Romantik İlişki Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis Testi Bulguları**

Alt Ölçekler			Romantik İlişki Türü			
			Ort	SS	Med	P
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	Toplam	Sevgililik	76,90	17,20	80,00	0,674
		Sözlülük	69,00	19,96	74,00	
		Nişanlılık	74,08	19,15	72,00	
<b>Romantik İlişki Obsesyonu</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Sevgililik	3,79	3,55	3,00	0,344
		Sözlülük	1,83	2,40	1,00	
		Nişanlılık	3,62	4,17	3,00	
	İlişki Doğruluğu	Sevgililik	6,03	3,88	6,00	0,139
		Sözlülük	3,67	2,58	3,50	
		Nişanlılık	4,62	4,35	4,00	
	Partner Tarafından Sevilme	Sevgililik	4,35	4,11	4,00	0,378
		Sözlülük	3,33	2,94	3,00	
		Nişanlılık	3,08	4,52	1,00	
	Toplam	Sevgililik	19,24	9,62	18,00	0,317
		Sözlülük	14,50	7,06	14,50	
		Nişanlılık	16,85	10,09	16,00	

Tablo 18’de YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının romantik ilişki türü değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi bulguları verilmiştir.

YAA puanının ve RİOKÖ alt ölçek ve toplam puanlarının romantik ilişki türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ )

**Tablo 19. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Romantik İlişki Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonkheere Terpstra Testi Bulguları**

Alt Ölçekler		Romantik İlişki Süresi				
		Ort	SS	Med	P	
Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği	Toplam	0-1 Yıl	77,61	16,75	79,5	0,221
		1-2 Yıl	71,57	18,38	69	
		2-3 Yıl	78,9	15,95	83	
		3-4 Yıl	74,14	23,16	73	
		4+ Yıl	77	18,27	83	
Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği	Partnere Duyulan Sevgi	0-1 Yıl	4,19	3,52	4,00	0,033
		1-2 Yıl	2,83	2,93	2,50	
		2-3 Yıl	2,86	2,90	2,00	
		3-4 Yıl	4,71	4,57	4,00	
		4+ Yıl	3,50	4,64	2,00	
İlişkinin Doğruluğu		0-1 Yıl	6,25	3,72	6,00	0,090
		1-2 Yıl	5,13	4,53	4,50	
		2-3 Yıl	5,33	2,97	5,00	
		3-4 Yıl	5,86	4,49	4,00	
		4+ Yıl	5,60	4,42	4,50	
Partner Tarafından Sevilme		0-1 Yıl	4,68	4,27	4	0,118
		1-2 Yıl	3,3	3,67	2	
		2-3 Yıl	3,52	3,11	3	
		3-4 Yıl	5,29	4,39	5	
		4+ Yıl	3,95	4,78	2,5	
Toplam		0-1 Yıl	19,79	9,49	18	0,167
		1-2 Yıl	16,97	9,18	14	
		2-3 Yıl	17,33	7,55	17	
		3-4 Yıl	21,17	12,34	19	
		4+ Yıl	18,55	11,56	16	

Tablo 19’da YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının romantik ilişki süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Jonkheere Terpstra Testi bulguları verilmiştir.

RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi puanının romantik ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak artış trendinde olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Diğer ölçek puanlarının romantik ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak artış trendinde olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 20. YAAA ve RİOKÖ Puan Ortalamalarının Romantik İlişki Memnuniyeti Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonkheere Terpstra Testi Bulguları**

Alt Ölçekler		Romantik İlişki Memnuniyeti				
		Ort	SS	Med	P	
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği</b>	Toplam	Hiç memnun değilim	77,33	13,41	78,5	0,000
		Biraz memnunum	73	19,53	79	
		Kararsızım	81	14,2	82	
		Memnunum	77,04	18,42	80,5	
		Çok memnunum	73,97	17,97	75,5	
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği</b>	Partnere Duyulan Sevgi	Hiç memnun değilim	6,33	4,93	6,50	0,005
		Biraz memnunum	6,22	3,31	7,00	
		Kararsızım	5,53	3,50	5,00	
		Memnunum	3,94	3,49	4,00	
		Çok memnunum	1,97	2,66	1,00	
	İlişkinin Doğruluğu	Hiç memnun değilim	9.17	4.26	9.50	0,001
		Biraz memnunum	9.11	2.62	10.00	
		Kararsızım	8.34	3.41	8.50	
		Memnunum	6.19	3.46	6.00	
		Çok memnunum	3.46	3.13	3.00	
	Partner Tarafından Sevilme	Hiç memnun değilim				0,003
		Biraz memnunum	7,67	5,82	7,5	
		Kararsızım	7,78	2,99	9	
		Memnunum	5,78	4,16	4,5	
		Çok memnunum	4,37	4,21	3,5	
<b>Toplam</b>		Hiç memnun değilim				0,000
		Biraz memnunum	27,33	12,39	26	
		Kararsızım	27	8,03	27	
		Memnunum	23,81	8,99	24,5	
		Çok memnunum	19,38	9,39	18	
		13,98	7,17	12		

Tablo 20’de YAAA ve RİOKÖ puan ortalamalarının romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Jonkheere Terpstra Testi bulguları verilmiştir.

YAAA puanının romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ alt ölçeği partnere duyulan sevgi puanının romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ alt ölçeği ilişkinin doğruluğu puanının romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ alt ölçeği partner tarafından sevilme puanının romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

RİOKÖ toplam puanının romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

## **BÖLÜM 4: TARTIŞMA**

Araştırmada romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar (EDUŞ), yetişkin ayrılık anksiyetesi (YAA) ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları (RİOK) düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla yapılmış olan analiz bulguları literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Çalışma sonucu değerlendirilerek ve çalışmanın sınırlılıklarına değinilerek gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

### **4.1. RİOK, EDUŞ ve YAA Korelasyonu ile Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Bulgularının Değerlendirilmesi**

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 puanı ve Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutlarından yüksek standartlar ve eleştiricilik, cezalandırılma ve ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim puanları ile Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği puanları ilişkili bulunmamıştır. Diğer Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutlarının Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği toplam puanı ile ilişkisi bulunmaktadır. Doron ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmaya göre, terk edilme korkusunun romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum terk edilme/istikrarsızlık erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutunda görülen terk edilme korkusuyla ilişkilendirilebilir. Klosko ve Young'a göre (2011), romantik partnerin sıkılmış görüntüsü, anlık olarak dikkatinin dağılması, bir başka insana daha ilgili davranması gibi tetikleyiciler terk edilme/istikrarsızlık erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutunu aktifleştirebilir ve kişi duygusal olarak terk edildiğini hissedebilir. Sevdiği kişiden ayrılma ihtimaline karşı aşırı duyarlı olabilir ve terk edileceğine dair sinyaller arayabilirler. Derby ve arkadaşlarına göre (2014a), romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerine sahip kişilerin partnerleriyle olan ilişkisi için tehdit olarak yorumladığı olayları yaşaması romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları için tetikleyicidir. Tetikleyici olayın yaşanmasının ardından, partnerinin terk edeceğine dair obsesyonlar ve obsesyonların sonucu gelişen sıkıntı duygusunu yok etmek için başvurdukları kompulsiyonlar gelişebilir. Bulgular, terk edilme/istikrarsızlık erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutunun romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile ilişkisini desteklemektedir.

Bir yandan abartılı tehlike algısı romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile ilişkilidir. (Derby ve arkadaşları, 2012a). Bu durum olası tehlikelere odaklanan ve tehlikeler konusunda anksiyete uyandıran hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık erken dönem uyumsuz

şemalar alt boyutu ile ilişkilendirilebilir. Hastalık ve zarar görme erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutuna sahip kişiler başlarına gelecek felaketlerle başa çıkamayacaklarına inanmaktadırlar. Bu sebeple, yaşanabilecek herhangi bir tehlikeye karşı yoğun anksiyete duymaktadırlar (Klosko ve Young, 2011). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan kişiler ise partnerlerinin yanında kendilerini kötü hissettiklerinde bir ömür böyle kötü hissedecekleri ve baş edemeyecekleri kaygısı yaşamaktadırlar (Derby ve arkadaşları, 2014a). Bu sebeple, bu alt boyut romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan kişilerde ilişkilerinde tehdit olarak algıladıkları bir durumu abartmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutu romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan kişilerin başvurdukları güvence arama kompulsiyonu ile ilişkili olabilir. Onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutuna sahip kişiler yakınındaki kişilerden onay alarak hareket edebilirler (Klosko ve Young, 2011). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerine sahip kişiler ise yaşadıkları obsesyonlara güvence arama yolunu seçerek yaşadıkları anksiyeteyi dindirmeye çalışırlar (Derby ve arkadaşları, 2014a). İlişkilerinin doğruluğuna dair çevrelerinden ipuçları almaya çalışabilirler (Derby ve arkadaşları, 2014a). Bu davranış, hem erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutu onay arayıcılığı hem de romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarında görülebilmektedir.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları alt ölçeği olan partner tarafından sevilme ile erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutu duygusal yoksunluk ilişkili olabilir. Duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutuna sahip olan kişiler sevilme ihtiyaçlarının kimse tarafından karşılanmayacağını düşünebilirler (Klosko ve Young, 2011). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan insanlar ise partnerleri tarafından sevilip sevilmediklerine dair obsesyon ve kompulsiyon geliştirebilirler ve bu konuda emin olmakta güçlük çekebilirler (Derby ve arkadaşları, 2014a). Partnerlerinin sevgisine dair şüphe erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ilişkisini gösteriyor olabilir.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini taşıyan kişilerin akıllarından atamadıkları intrusif düşünceler kişide utanç duygusuna sebep olmaktadır. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtileri sonucunda, kişi kendini olumsuz olarak değerlendirmeye ve eleştirmeye başlayabilir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Bu durumun kusurluluk ve utanç şemasında görülen yapıya benzerliği söz konusu olabilir. Kişi, bir kusuru olduğuna inanır ve bundan dolayı eleştiriye maruz kalma endişesi taşıyabilir. Ayrıca,

kusurluluk ve utanç alt boyutunda kişi partnerinin ona gerçekten değer verip vermediğine dair onay alma ihtiyacı duyabilir (Klosko ve Young, 2011). Partnerinin değer vermediğini düşündüren herhangi bir tetikleyici ise kişide romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini ortaya çıkarabilir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Kişinin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtileri sebebiyle kendisini olumsuz biçimde değerlendirmesi ve kendisini kusurlu görerek olumsuz değerlendirmeler yapması özelliğini taşıyan erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutu kusurluluk/utanç benzerlik göstermektedir.

İnsan ilişkilerinde kötü olayların yaşanabileceğine dair endişeli bekleyiş karamsarlık şemasında aktif biçimde görülmektedir (Roediger, 2020). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan kişiler ise, romantik ilişkilerinde yaşanabilecek olumsuz olaylara odaklanabilmektedirler. Bu olaylar onlar için tetikleyici olabilmektedir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Bu durum, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan kişilerin ilişkilerinde kötü bir şey olması durumunda veya olması ihtimalinde kişinin sıkıntı duygusu yaşamasıyla ve kompulsif belirtiler geliştirmesiyle ilişkisi olabilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutu güvensizlik/suiistimalde, kişiler ilişkilerinde yaşanabilecek felaket beklentilerine odaklanmaktadır. Diğer insanlara şüpheyle yaklaşmaktadır. Bir başkası yüzünden olumsuz olaylar yaşayacağına, zor duruma düşeceğine, aldatılacağına dair beklenti içerisinde bulunmaktadır (Klosko ve Young, 2011). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan insanlar ise, partnerlerinin onları gerçekten sevip sevmediklerine ve ilişkilerinin onlara zarar verip vermeyeceğine dair obsesyon ve kompulsiyonlar geliştirebilmektedirler (Derby ve arkadaşları, 2014a). Bu sebeple, erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutu güvensizlik/suiistimal ile romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ilişkili olabilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutu iç içe geçme/gelişmemiş benlik şemasında, kişiler bağlandığı figürleri sürekli düşünmektedir. Bağlandıkları kişilerle aralarında sınır olması onları rahatsız etmektedir. Bu kişilerden ayrı kalmak onları tedirgin edebilmektedir (Klosko ve Young, 1994). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan insanların intrusüf düşünceleri romantik ilişkileri veya partnerleri ile aralarındaki sevgi bağı üzerinde görülebilir. Bu sebeple aralarına girebilecek herhangi bir sınır onlar için tetikleyici durum olabilir ve sürekli onları düşünmelerine sebep verebilir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Bu sebeple, iç içe geçme/gelişmemiş benlik alt boyutu ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ilişkisinden söz edilebilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ilişkisini bağlanma kuramına göre incelemek gerekirse, güvenli bağlanmamış çocukların yetişkinlik döneminde psikolojik ve ilişkisel alanlarda problemler yaşayabileceklerinden söz etmek gerekir (Bowlby, 1973). Doron ve arkadaşlarına göre (2009), kaygılı bağlanmış çocukların yetişkinlik dönemlerinde kurdukları ilişkilerinde anksiyete hissettikleri bulunmuştur (Doron ve arkadaşları, 2009). Diğer yandan, kurulan bağın zedelenmesi ve temel ihtiyaçların karşılanmaması durumunda oluşan erken dönem uyumsuz şemalar romantik ilişkileri etkileyebilir (Klosko ve Young, 2011). Bu bulgular, çocuklukta kurulan bağlanmanın romantik ilişkilerdeki önemini göstermektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutları ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Klosko ve Young'a göre (2011), erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutları terk edilme/istikrarsızlık ve bağımlılık yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkilidir. Bu iki alt boyut genellikle bir arada görülür. Bu şemalara sahip olan kişiler bağlandığı figürler olmadan yaşayamayacağına inanır ve terk edilmekten korkarlar. Bu sebeple, yalnızlığı tolere etmekte güçlük çeker ve terk etmesinden korktukları kişilere çok fazla yakınlaşırlar. Curtis ve arkadaşlarına göre (1997), yetişkin ayrılık anksiyetesi bozukluğuna sahip olan kişiler terk edilmekten yüksek derecede korkar ve bununla baş edemeyeceklerini düşünürler. Bulgular, erken dönem uyumsuz şemalar alt ölçeklerinden terk edilme/istikrarsızlık ve bağımlılık şemalarının yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmalar erken dönem uyumsuz şemalar alt ölçekleri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında ilişki bulunmadığı sonucunu desteklememektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutları ve yaş değişkeni ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların yaş düzeyi ilerledikçe erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutları olan ayrıcalılık/yetersiz özdenetim ve karamsarlıktan aldıkları puanların düştüğü gözlemlenmiştir. Karayigit'in (2018) araştırma bulguları yaşla birlikte ayrıcalılık/yetersiz özdenetim alt boyutundan alınan puanın azaldığı bulgusunu desteklemektedir. Uygur'un (2020) üniversite öğrencilerini örneklem olarak seçtiği araştırmasında, katılımcıların yaş düzeyi arttıkça karamsarlığın azaldığı bulgusu elde edilmiştir. Araştırma bulguları elde edilen bulguları desteklemektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutları puanları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Erkeklerin duygusal yoksunluk ve cezalandırılma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusunu Çolakoğlu'nun (2012) yaptığı araştırma desteklemektedir. Bu araştırmaya göre,

duygusal yoksunluk ve cezalandırılma alt boyutlarında erkekler daha yüksek puan almıştır. Bu durum toplumumuzda erkeklerin duygularını yansıtmaması ve güçlü olması gerektiği vurgusuyla yetiştirilmesinden kaynaklanmış olabilir. Duygularını kendi içinde yaşamaması gerektiği ve ifade etmesinin doğru karşılanmadığını öğrenmiş olan erkeklerin kadınlardan bu şema alt boyutlarında daha yüksek puan alması muhtemeldir. Bu durumu Brody (1985) erkeklerin kadınlara kıyasla duygularını daha çok bastırması olarak yorumlamıştır. Fiziksel anlamda güçlü ve koruyucu rolün toplum tarafından verilmiş olmasının erkeklerin cezalandırılma alt boyutunun daha aktif olmasına sebep olmuş olabilir. Atay'a göre (2012); erkekler ne hissetmeleri gerektiği, neler yapmaları gerektiği gibi bilgileri toplum tarafından öğrenirken, güçlü olmaları gerektiği ve kimleri ezmeleri gerektiği gibi bir takım kalıp ve kurallarla büyütülmüşlerdir (Atay, 2012). Araştırma bulgularımıza yansiyacak biçimde toplumsal cinsiyet rollerinin önemi görülmektedir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği puanı ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmamıştır. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları obsesif kompulsif spektrumunda, yetişkin ayrılık anksiyetesi ise anksiyete bozukluğu spektrumundadır. Obsesyonlar kişide anksiyete oluştursa da yetişkin ayrılık anksiyetesi farklı bir anksiyete alanı olması sebebiyle, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ilişkili olmayabilir. Obsesif Kompulsif Bozukluk, DSM 5 ile birlikte kendi başına değerlendirilmesi ve anksiyete spektrumundan ayrılarak yeni bir alan olarak kabul edilmesi araştırma bulgularını destekler niteliktedir. (Zayman, 2016).

#### **4.2. YAA ile Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması**

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Bu bulgu literatürdeki bulgular ile uyumludur. Akman (1988) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyetin ayrılık anksiyetesinde farklılığa neden olmadığı görülmüştür. Bu durumu Shear ve arkadaşları (2006) ayrılık anksiyetesinin çocukluk döneminde kız çocuklarında, yetişkinlik döneminde ise erkeklerde daha sık görülmesi farklı yaş gruplarında cinsiyetlere göre farklılık görüldüğü; ancak tüm yaşlarda farklılığın görülmediği şeklinde açıklanmıştır.

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı ve yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmamıştır. Tanı kriterlerini karşılaması sonucunda, ayrılık anksiyetesi belirtileri yaşayan çocuklara çocukluk çağı ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısı konmaktadır. DSM 5 ile birlikte, ayrılık anksiyetesi belirtilerinin çocukluk dönemi dışında ilk kez yetişkinlik

döneminde yaşanabileceği kabul edilmiştir (DSM, 2013). Bu durum, ayrılık anksiyetesinin yaş dönemi fark etmeksizin yaşanabileceğini göstermiştir. Araştırma bulgusu desteklenmektedir.

Yetişkin ayrılık anksiyetesinin daha önce aileden ayrı kalma değişkeni gruplarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen araştırmada; elde edilen bulgunun aileden aldıkları sosyal desteğin azalması ve tehlikeli olarak algılayabilecekleri uyaranların bulunduğu yeni bir ortama girmelerinden kaynaklanıyor olabileceği öne sürülmüştür (Özdemir, 2013). Ayrıca, aile ve akrabadan ayrılma ihtimalinin kaygı uyandırabileceği bilinmektedir (Beck, 2015). Evden ayrı kalma gibi yeni yaşam olaylarının yetişkin ayrılık anksiyetesini ortaya çıkarmaktadır. Bağlandığı figürden ayrılmak istememe ve yoğun kaygı duyma yetişkin ayrılık anksiyetesini bozukluğunun özelliklerindedir (APA, 2013). Bu sebeple, aileden ayrı kalmış olmak yetişkin ayrılık anksiyetesini arttırmış olabilir. Bulgular, araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Romantik ilişkilerin memnuniyeti arttıkça ölçek puanı istatistiksel olarak artış trendinde olduğu ve bu trendin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. “Kararsızım” seçeneğini işaretleyenler en yüksek Yetişkin Ayrılık Anksiyetesini Anketi puanını almışlardır. Kararsızlık kişide belirsizlik hissini uyandırabilir. Belirsizliğin anksiyeteye zemin hazırlayabileceği bilinmektedir (Beck, 2015). İlişkide yaşanan kararsızlık kişilerin aklına ayrılma ihtimalini getiriyor olabilir. Bağlanılan kişilerden ayrılma ihtimalinin olması yetişkin ayrılık anksiyetesini için tetikleyici olabilir (DSM, 2013).

#### **4.3 RİOK ile Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri puanları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Doron, Szepeswol, Karp ve Gal’ın (2013) araştırmasına göre, romantik ilişkilerle ilgili obsesif kompulsif belirtilerin cinsiyet açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçeği partner tarafından sevilme puanı katılımcıları büyüten kişi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Çocuğun temel bağlanma figürleri bakım verenleridir (Bowlby, 1973). Yetişkinlik döneminde ise bağlanma figürü romantik partnerdir (Mikulincer ve Shaver, 2007 aktaran Doron ve arkadaşları, 2013). Doron ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmaya göre, güvenli bağlanma geliştirmemiş yetişkinler psikolojik problemler yaşamaktadır. Güvensiz

bağlanan kişilerin (kaçınan veya kaygılı) zihinleri obsesyonlarla meşgul olabilir (Doron, Mikulincer, Moulding ve Nedeljkovic, 2009). Bu sebeple, ilişkilerine dair terk edilme gibi çeşitli kaygılar bağlanma biçimleri ile ilgili olabilir (Doron ve arkadaşları, 2009). Böylece, esas olanın bağlanma figürü olması sebebiyle kimin büyüttüğü etkili olmayabilir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçeği ilişkinin doğruluğu, partner tarafından sevilme ve toplam puanının psikiyatrik tanı öyküsü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Yapılan araştırmaya göre, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının stres ve depresyon düzeyiyle pozitif yönde korelasyon gösterdiği bulunmuştur (İnözü ve Trak, 2017). Kişinin intrusif düşünceler sonucunda yaşadığı anksiyete ve utanç duygularının yoğun olduğu görülmektedir. Kişi yaşadığı endişeyi diğer tüm endişelerden daha yoğun olarak yaşayabilmektedir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Bu sebeple, yaşadığı tüm endişelerden daha yoğun olarak yorumlaması ve endişesini uzun süreli olarak deneyimlemesi psikiyatrik ek tanıları almasına sebep olabilir. Bulgular, araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri puanlarının ilişki türleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Derby ve arkadaşlarına göre (2014a), kişinin ilişkisiyle ilgili aldığı önemli kararlar romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini arttırmaktadır. Örneğin, evlilik; bağlanma konusunda önemli bir karar olduğu için romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini arttırabilir. Fakat pandemi sebebiyle, evlilik kararının ertelenmesi romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini açığa çıkarmıyor olabilir.

Romantik ilişkilerinin süresi arttıkça ölçek puanı istatistiksel olarak artış trendinde olduğu ve bu trendin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. 0-1 yıl arası ilişki süresi olanların ilişki doğruluğu puanının istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. 0-1 yıl ve 3-4 yıl arası ilişki süresi olanların partnerin doğruluğunu sorgulama puanının istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Abak'ın (2019) araştırmasına göre, ilişki süresi partnerin doğruluğunu sorgulama ile ilişkilidir. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan kişiler ilişkilerinin doğruluğuna dair obsesyon ve kompulsiyonlar yaşayabilir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Romantik ilişkilerinin süresi 0-1 yıl arası olan kişilerin ilişkisi diğer gruplara göre daha yeni olduğu için ilişki doğruluğuna dair obsesyon ve kompulsiyonları daha çok yaşıyor olabilirler. Birlikte geçirilen sürenin artmasıyla birlikte, bağlanma figürü partner olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007

aktaran Doron ve arkadaşları, 2013). Böylece, kişinin bağlanma biçimi romantik ilişkisini etkilemeye başlayabilir (Doron ve arkadaşları, 2009).

Romantik ilişki memnuniyeti arttıkça ölçek puanı istatistiksel olarak artış trendinde olduğu ve bu trendin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir “Hiç memnun değilim” seçeneğini işaretleyen katılımcıların Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri partnerin doğruluğunu sorgulama, ilişkinin doğruluğu, partner tarafından sevilme ve toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşayan kişilerin ilişki memnuniyetinde azalma bulunmuştur. Kişinin zihni obsesyon ve kompulsiyonlarla uğraşta olduğu için partneriyle bağlılığı etkilenebilir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Derby ve arkadaşlarının araştırmasına göre (2012a), güvenli olmayan bağlanmalarda ilişki memnuniyetsizliği bulunmuştur. Diğer yandan romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının varlığında kişi ilişkisinden memnuniyetsizlik ve cinsel tatminsizlik deneyimleyebilir. İlişkideki bağlanma ve süreç etkilenebilir. Diğer yandan kişi romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları belirtilerini yaşamamak için bağlanmaktan kaçınıp ilişkiden uzaklaşabilir (Derby ve arkadaşları, 2014a). Araştırma bulguları desteklenmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın amacı, erken dönem uyumsuz şemalar ile yetişkin ayrılık anksiyetesinin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin örneklem olarak seçildiği araştırmanın konusunun daha önce araştırılmamış olması araştırmanın özgün ve güçlü yanıdır. Yetişkin ayrılık anksiyetesi DSM 5'e yeni giren ve çocukluk çağı ayrılık anksiyetesinden ayrılarak farklı bir bozukluk olarak kabul edilmiştir. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ise literatüre yeni giren ve araştırmaları devam eden bir alandır. Bu sebeple, araştırmanın güncel konuları incelemeyi amaç edinmesi güçlü yanıdır.

Araştırma sonuçlarına göre, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutları puanlarının Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri ile istatistiksel anlamda ilişkili olduğu bulunmuştur. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutlarından yüksek standartlar ve eleştiricilik, cezalandırılma ve ayrıcalılık/yetersiz özdenetim dışında diğer alt boyutların Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 puanı ve Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği puanı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri puanları yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutları puanları yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutlarından karamsarlık ve ayrıcalılık/yetersiz özdenetim şemalarının yaş değişkeni ile istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutları cinsiyet gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin duygusal yoksunluk ve cezalandırılma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı ve Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri puanları cinsiyet gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı öğrenim durumu değişkenine, anne baba ilişkisini değerlendirme değişkenine göre, katılımcıları büyüten kişi değişkenine göre, psikiyatrik tanı öyküsü değişkenine göre, katılımcıların ailelerinin yaşadığı şehirde üniversite okumaları değişkenine göre, romantik ilişki türü değişkenine göre, ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi puanı daha önce aileden ayrı kalma değişkenine göre ve romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri puanı öğrenim durumu değişkenine göre, psikiyatrik tanı öyküsüne göre, katılımcıların ailelerinin yaşadığı şehirde üniversite okumaları değişkenine göre, romantik ilişki süresi değişkenine göre, romantik ilişki memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği alt ölçekleri puanı katılımcıları büyüten kişi değişkenine göre, daha önce aileden ayrı kalma değişkenine göre, anne baba ilişkisini değerlendirme değişkenine göre, romantik ilişki türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile ilgili literatür bilgisinin sınırlı olması araştırmanın kısıtlılıklarındandır. Covid-19 sebebiyle verilerin toplanması internet üzerinden yapılmıştır. Örneklemin beyanı esas olarak kabul edilmiştir. Örneklemin internet üzerinden kontrolünün zor olması çalışma üzerinde dezavantaj oluşturmaktadır. Örneklemin kriterleri karşılaması kontrolünün edilemeyeşi, ölçekleri doldururken kendi fikirlerine uygun puanlama yoluyla dolduruyor olmaları araştırma üzerinde bir diğer dezavantajı oluşturmaktadır. Covid-19 sebebiyle örneklemin psikolojik durumları etkilenmiş olabilir. Araştırma üzerinde nasıl bir etkide bulunduğu analiz edilememiştir. Buna ek olarak, örneklemin tanı alan kişilerden seçilmemesi araştırma bulgularını etkilemiş olabilir.

Gelecek araştırmalarda, yetişkin ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısı almış bireylerle çalışma yapılabilir. Çocukluk dönemindeki ayrılık anksiyetesi düzeyi araştırılarak araştırmaya

yeni bir yön verilebilir. Diğer yandan, çocukluk döneminde ayrılık anksiyetesi tanısı alan çocukların yetişkinlik dönemlerine kadar ayrılık anksiyetesi düzeylerini araştıran uzun dönemli bir çalışma yapılabilir. Covid-19 dünyayı etkileyen, ölümcül ve henüz tehlikesi geçmemiş olan bir hastalıktır. Tüm dünyanın bu hastalıkla mücadele ediyor olması ve psikolojik boyuttaki etkilerinin uzun dönemde nasıl olacağının net olarak bilinmiyor olması sebebiyle yeni yapılacak çalışmalarda pandemi dönemini yaşamış olmak yeni bir değişken olarak incelenebilir.

## KAYNAKÇA

### *Kitaplar*

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. E. Köroğlu (çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği Basım Yayın. 1952.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2007). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı*. E. Köroğlu (çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği Basım Yayın. (orijinal baskı tarihi 2000).
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM- V Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı*. E. Köroğlu (çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği, (orijinal baskı tarihi 2013).
- Arntz, A., ve Genderen, H. V. (2013). *Sınır Kişilik Bozukluğu İçin Şema Terapi*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Atay, T. (2012). *Çin İşi Japon İşi: Cinsiyet ve Cinsellik Üzerine Antropolojik Değiniler*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss Seperation Volume 2: Seperation Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Farrell, J. M., Reiss, N., ve Shaw I. A. (2015). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Hoehn-Saric,, ve R. Noves, R. (1998). *Anksiyete Bozukları*. V. Şar (çev.), Esa Medikal& Paramedikal Yayıncılık. (orjinal baskı tarihi 1998).
- Hollander, E., ve Stein D. J. (2001). *Textbook of anxiety disorders*. Washington: The American psychiatric publishing.
- Karaosmanoğlu, A. (2016). *Eyvah kötü bir şey olacak*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Klosko, J.S., ve Young, J.E. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume Books.

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

Klosko, J.S., ve Young, J.E., ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. T. V. Soylu(çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık. (orijinal baskı tarihi 2003).

Klosko, J.S., ve Young, J.E. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.

Roediger, E. (2020). *Yaşam tuzakları için şema terapi*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Roger, K. Ve Stephanie, M. (2008). *Disruption In Attachment Bonds*. New York: Guilford Press.

### ***Dergide Yayımlanan Makaleler***

Ahioğlu-Lindberg, N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19.1: 1-10.

Ainsworth, M. (1989). Attachment Beyond Infancy. *The American Psychologist*. 44.4: 709-716

Akman, Y. (1988). Serbest Oyun Yapılanmış Oyun ve Model Alma Tekniklerinin Anaokuluna Yeni Başlayan Çocuklarda Görülen Ayrılma Kaygısının azaltılmasındaki Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3: 99-104.

Alkın, T., Diriöz M., Eminağaoğlu, N., Onur E., ve Yemez, B. (2011). Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri ile Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinin Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve g-Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22: 1-13.

Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4: 520-546.

Avcı, A., Karlıdağ, R., Sipahi, B., ve Ünal, S. (2002). Bir Olgu Sunumu: Ailesel Özellik Gösteren Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 9.1: 41-16.

- Bartlett, F. C., & Burt, C. (1933). Remembering: A Study In Experimental and Social Psychology. *British Journal of Educational Psychology*, 3.2: 187–192.
- Altıntoprak, E., Bellibaş, E., Bildik, T., Büküşoğlu, N., Eremiş, S., Çetin, K. S., ve Özbaran, B. (2009). Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Olan Okul Öncesi Yaş Grubu Çocukların Annelerinin Mizaç Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20.1: 14-21.
- Berrios, G. E. (1989). Obsessive-Compulsive Disorder: Its Conceptual History In France During The 19th Century. *Comprehensive Psychiatry*, 30.4: 283-295.
- Brody, L. R. (1985). Gender Differences in Emotional Development: A Review of Theories and Research. *Journal of Personality*, 53.2: 102–149.
- Carr, A. T. (1974). Compulsive Neurosis: A Review of The Literature. *Psychological Bulletin*, 81.5: 311-318.
- Carmassi C., Gesi C., Massimetti E., Shear M. K. Ve Osso L. D. (2015). Separation anxiety disorder in the DSM-5 era. *Journal of Psychopathology*. 21: 365-371
- Curtis, J., Manicavasagar, V., ve Silove, D. (1997) Separation Anxiety In Adulthood: A Phenomenological Investigation. *Comprehensive Psychiatry*. 38.5: 274-282.
- Çakır, Z., Karaosmanoğlu, A., ve Soygüt G. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20.1: 75-84.
- Derby, D. S., Doron, G., Szepsenwol, O. ve Talmor, D. (2012a). Tainted Love: Exploring Relationship-Centered Obsessive Compulsive Symptoms In Two Non-Clinical Cohorts. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. 1: 16-24.
- Derby, D. S., Doron, G., Szepsenwol, O. ve Talmor, D. (2012b). Flaws and All: Exploring Partner-Focused Obsessive-Compulsive Symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. 1: 234-243.
- Derby, D., Doron, G, Mizrahi, M., ve Szepsenwol, O. (2014a) Right or Flawed: Relationship Obsessions and Sexual Satisfaction. *The Journal of Sexual Medicine*. 11: 2218-2224.

- Derby, D. Doron, G., Nahaloni, E., Moulding, R., ve Szepsenwol, O. (2016). Relationship Obsessive Compulsive Disorder: Interference, Symptoms, and Maladaptive Beliefs. *Frontiers in Psychiatry*. 7:58.
- Doron, G., ve Kyrios, M., (2005). Obsessive Compulsive Disorder: A Review of Possible Specific Internal Representations Within A Broader Cognitive Theory. *Clinical Psychology Review*. 25: 415–432.
- Doron, G., Kyrios, M., ve Moulding, R. (2007). Sensitive Domains Of Self-Concept In Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Further Evidence For a Multidimensional Model Of OCD. *Journal of Anxiety Disorders*. 21: 433–444.
- Doron, G., Kyrios, M., Mikulincer, M., Moulding R., ve Nedeljkovic M. (2009). Adult Attachment Insecurities Are Related To Obsessive Compulsive Phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 28.8: 1022-1049.
- Doron, G., Kyrios, M., Mikulincer, M., Moulding, R., Nedeljkovic, M. Ve Sar-El, D. (2011). Adult Attachment Insecurities Are Associated With Obsessive Compulsive Disorder. *The British Psychological Society*. 05: 163-178.
- Doron, G., Gal, N., Karp, E., ve Szepsenwol, O., (2013). Obsessing About Intimate-Relationships: Testing The Double Relationship-Vulnerability Hypothesis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 44.4: 433-440.
- Hadzi-Pavlovic, D., Manicavasagar, V., Silove, D., ve Wagner, R. (1999). Parental Representations Associated With Adult Separation Anxiety and Panic Disorder Agoraphobia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 33: 422–428.
- Hewitt, P., ve Flett, G. (1991). Perfectionism In The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60: 456-470.
- Horwath, E. ve Weissman, M. M. (2000). The Epidemiology and Cross-National Presentation of Obsessive-Compulsive Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*. 23.3: 493-507.

- İnözü, M., ve Trak, E. (2017). Yeni Bir Obsesif-Kompulsif Semptom İçeriği: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ile Partnere İlişkin Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeğinin Türkçe Formlarının Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri*. 20: 171-185.
- Jin, R., Kessler, R. C., Shear, K. (2006). Prevalence and Correlates Of Estimated DSM-4 Child and Adult Separation Anxiety Disorder In The National Comorbidity Survey Replication. *American Journal Of Psychiatry*. 163.6: 1074-1083.
- Koran, L. M. (2000). Quality of Life In Obsessive-Compulsive Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*. 23.3: 509-517.
- Manicavasagar, V. (2000). Continuities of Separation Anxiety From Early Life Into Adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, 14.1: 1-18.
- Manicavasagar, V., Rapee, R., Silove, D., ve Waters, F. (2001). Parent-Child Concordance For Separation Anxiety: A Clinical Study. *Journal of Affective Disorders*. 65.1: 81-84.
- Manicavasagar, V., ve Silove, D. (2016). Why Are We Still Missing Adult Separation Anxiety Disorder In Clinical Practice? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 50.8: 807-808.
- Mayes, L.C., ve Provence, S. A. (1996). *Separation and Deprivation*. Philadelphia: Williams & Wilkins A Waverly Company.
- Özer Ö., İ. (2018). Bağlanmanın Doğal Sonucu: Ayrılma Kaygısı. *ÇOMÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 3.1: 125-134.
- Rachman, SJ. (1981). Special Issue On Unwanted Intrusive Cognitions. *Advances In Behavioral Therapy*. 3: 87-123.
- Türkçapar, H., (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri*. 4: 12-16.
- Zayman, E. P. (2016). DSM-5'te Obsesif Kompulsif Bozukluk. *Cukurova Medical Journal*. 41.2: 360-362.

### ***Yayınlanmamış Tezler***

- Abak, E. (2019). Ruminatif Düşünme Stili, Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlarla İlişkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi SBE.
- Brakoulias, V. (2012). Symptom Based Subtype of Obsessive Compulsive Disorder, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Sydney: The University of Sydney.
- Çiftçi, M. C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Çolakoğlu, E. T. (2012). Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Kişilerarası İlişkiler, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi SBE.
- Günaydın, H. D. (2016). Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi EBE.
- İlhan, E. (2018). Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Arasındaki İlişki, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Karağiyit, S. (2018). Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBE.
- Kömürcü, B. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Mantar, A. (2008). Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması, *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi PAD.

Özdemir, İ. (2013). Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

Uygur, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Üst Bilişler İle İlişkisinin İncelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.

Trak, E. (2016). Hatırlanan Ebeveyn İlgisi, Yetişkin Bağlanma Biçimleri ve Partnere Bağlı Benlik Değerinin Romantik İlişki ve Partner Temalı Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomları ile İlişkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

### ***İnternet Siteleri***

Bricker, D. C., ve Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy.

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.jrpsych.com.au/wp-content/uploads/Client-Guide-Young-short-version.pdf&ved=2ahUKEwi1uovh3tvwAhVJ2qQKHeS4B6YQFjABegQIExAC&usg=AOvVaq3IQ4BATaZecnOzuGEELsAs>

World Health Organization (WHO). (2016). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*.  
<http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/F42>

## **EKLER**

### **EK 1. Onam Formu**

Sizi İrem Nur Karahisar tarafından yürütülen Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesinin Romantik İlişki Odaklı Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi Açısından İncelenmesi başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelir. Araştırma tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmayı içtenlikle, boş bırakmadan cevaplamanız beklenmektedir. Dilediğiniz anda formu doldurmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan edinilecek bilgilerin araştırma için kullanılacak olup kişisel bilgileriniz istenmeyecektir.

Yukarıda yer alan bilgileri okudum. Katılmam istenen çalışmanın amacını anladım. Gönüllü olarak hiçbir baskı olmaksızın araştırmaya dair sorumluluk bilincimle katılmayı kabul ediyorum.

Yukarıda yer alan bilgileri okudum. Katılmam istenen çalışmanın amacını anladım. Gönüllü olarak hiçbir baskı olmaksızın araştırmaya dair sorumluluk bilincimle katılmayı kabul ediyorum.

Evet ( )

Hayır ( )

## EK 2. Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaşınız? .....
Hangi üniversitede okuyorsunuz? .....
Cinsiyetiniz? Kadın ( ) Erkek ( )
Kaçıncı sınıftasınız? .....
Öğrenim Durumunuz? Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( )
Kendinize göre gelir düzeyiniz nasıl? Çok düşük ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( ) Çok yüksek ( )
Kaç kardeşsiniz? .....
Çocukluk döneminde bakımınızı kim sağladı? Annem ve babam ( ) Annem ( ) Babam ( ) Diğer ( )

Anne ve babanızın medeni durumu nedir?

Evli ( ) Boşanmış ( ) Annem hayatta değil ( ) Babam hayatta değil ( )

Diğer ( )

Anne ve babanızın çift ilişkisini nasıl değerlendirirsiniz?

Çok iyi ( ) İyi ( ) Orta ( ) Kötü ( ) Çok kötü ( )

Üniversiteyi ailenizin bulunduğu şehirde mi okuyorsunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

Şu an nerede ve kiminle yaşıyorsunuz?

Ailemle ( ) Akrabamla ( ) Öğrenci evinde ( ) Öğrenci yurdunda ( )

Diğer ( )

Daha önce ailenizden ayrı yaşadınız mı?

Evet ( ) Hayır ( )

Yaşamınızın herhangi bir döneminde psikiyatrik hastalık tanısı aldınız mı?

Evet ( ) Hayır ( )

Ailenizde psikolojik sorunları nedeniyle tedavi alan var mı?

Evet ( ) Hayır ( )

Şu an içinde bulunduğunuz romantik ilişki türü nedir?

Sevgililik ( )      Sözlülük ( )      Nişanlılık ( )

Herhangi bir bedensel engeliniz var mı?

Evet ( )      Hayır ( )

Şu anda içinde bulunduğunuz romantik ilişkinin süresi nedir?

0-1 yıl ( )      1-2 yıl ( )      2-3 yıl ( )      3-4 yıl ( )      4+ yıl ( )

Şu an içinde bulunduğunuz ilişkiden memnun musunuz?

Hiç memnun değilim ( )      Biraz memnunum ( )      Kararsızım ( )

Memnunum ( )      Çok memnunum ( )

Daha önceki romantik ilişkiniz nasıl sonlandı?

Terk etme ( )      Terk edilme ( )      Aldatılma ( )      Beklediğini bulamama ( )

Hayal kırıklığı ( )      Diğer ( )

### EK 3. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3–(YŞÖKF)

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

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

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

Değerlendirme:

- 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, nemsediğimi göstermek gibi).
13. \_\_\_\_\_ Yaptığım oğu Őeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_\_ Diğer insanlardan bir Şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_\_ Her Şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. \_\_\_\_\_ çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. \_\_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam 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. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.

50. \_\_\_\_\_ İstedigimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden 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 şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış 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 hissedirim.

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. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi

Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşıyıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

Aşağıdaki seçenekler 1(Çok sıklıkla) 2 (Sıklıkla) 3(Nadiren) 4(Hiç) ifade etmektedir.

Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşıyor musunuz?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmanızdan önce aşırı stres yaşadınız mı?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kabuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

<b>Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi Devamı</b>	
Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?	1( ) 2( ) 3( ) 4( )
Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanızdan dolayı.	1( ) 2( ) 3( ) 4( )
İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?	1( ) 2( ) 3( ) 4( )
İnsanları yakınızdaki tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?	1( ) 2( ) 3( ) 4( )
Sizi yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için) özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?	1( ) 2( ) 3( ) 4( )
Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınızdaki evdeyse daha iyi uyur musunuz?	1( ) 2( ) 3( ) 4( )
Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?	1( ) 2( ) 3( ) 4( )
Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?	1( ) 2( ) 3( ) 4( )

### Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi Devamı

Evinizden uzakta olmayla ilgili kabuslar ya da rüyalar gördünüz mü?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Günlük olan işlerinizi yaparken size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Hiç evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiniz mi?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Özellikle size yakın kişiler evde değilse evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapamadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

### Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi Devamı

Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onusuz yapamayacağınızdan korktuğunuz oldu mu?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Sizi yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylar hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin işle ilgili gereklilikler gibi.

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Hiç size yakın olan kişiler "çok fazla konuştuğunuzu" söylediler mi?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?

1( ) 2( ) 3( ) 4( )

## EK 5. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği

Aşağıdaki insanların yakın ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizin yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. "Partner" ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş, sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir:

0(Bana hiç uygun değil)

1(Bana biraz uygun)

2(Bana orta düzeyde uygun)

3(Bana oldukça uygun)

4(Bana çok uygun)

Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Partnerimle ilgili şüphelerimi aklımdan kolaylıkla çıkarabilirim.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

İlişkimden sürekli şüphe duyarım.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

### **Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği Devamı**

Partnerimin bana olan sevgisiyle ilgili şüphelerimi aklımdan çıkarmakta zorlanırım.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

İlişkimin doğru olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederim.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Sürekli, partnerimin beni gerçekten sevdiğine dair kanıt ararım.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Partnerimi neden sevdiğimi kendime tekrar tekrar hatırlatmam gerektiğini hissederim.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Partnerimin beni sevdiğinden eminim.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

İlişkimde bir şeylerin "doğru olmadığına" dair düşüncelerden aşırı derecede rahatsız olurum.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Partnerime olan sevgimden sürekli şüphe duyarım.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

### **Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği**

Partnerime sürekli beni sevip sevmediğini sorarım.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Sık sık ilişkimin "doğru" olduğuna dair onay ararım.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Partnerimin aslında benimle birlikte olmak istemediği düşüncesi beni sürekli rahatsız eder.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Partnerimi ne kadar sevmediğimi tekrar tekrar kontrol etmem gerektiğini hissederim.

0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

## ÖZGEÇMİŞ

İrem Nur Karahisar; Bilgi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji bölümü'nü 2018 yılında tamamlamıştır. 2021 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. 2015 yılında TOÇEV, 2016 yılında Ekip Norma Razon, 2017 yılında Türkiye Hastanesi, 2018 yılında World Human Relief gibi kurumlarda gönüllü staj yapmıştır. Eylül 2018'den itibaren Şişli Belediyesi bünyesinde psikolog olarak çalışmaktadır.