

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



**GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARI, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlkay KILIÇARSLAN

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

ŞUBAT 2021

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



**GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARI, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**İlkay KILIÇARSLAN
(181287020)**

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN

ŞUBAT 2021



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 181287020 numaralı öğrencisi İlkay KILIÇARSLAN'ın “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançları, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 15.02.2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından ***Oy Birliği/Oy Çokluğu*** ile Yüksek Lisans tezi olarak ***Kabul*** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

1) Tez Danışmanı:

.....

2) Jüri Üyesi:

.....

3) Jüri Üyesi:

.....

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançları, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (15/02/2021)

İlkay KILIÇARSLAN

ÖNSÖZ

Yüksek lisans öğrenimim boyunca deneyim ve bilgi birikimini benimle paylaşan ve mesleki olarak bana çok şey öğreten değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Fatma Yeşim Can'a katkıları ve destekleyici yaklaşımı için çok teşekkür ederim.

Tez jürimde olmayı kabul ederek beni onurlandıran ve değerli yorumlarıyla çalışmama katkı sağlayan sayın Doç. Dr. Özay Özdemir ve Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e teşekkür ederim.

Her zaman birbirimizi motive etmenin yollarını bulduğumuz, yüksek lisansın bana kattığı en güzel şeylerden canım arkadaşlarım ve meslektaşlarım Dilara Dünger, Gizem Ener ve Sebahat Kaçar'a hep yanımda oldukları için; meslektaşım Hülya İzgiş'e engin bilgisiyle tez sürecimde beni aydınlattığı için teşekkür ederim.

Mesleki ve akademik anlamda bana olan inançlarını her zaman dile getiren ve zor zamanlarımda elimden tutan Gökhan Çetintaş ve İlayda Velioğlu'na hayatımda oldukları için çok teşekkür ederim.

Son olarak, sahip olduğum için her zaman şükran ve gurur duyduğum sevgili aileme teşekkür etmek isterim. Babam Temel Kılıçarslan, annem Fatoş Kılıçarslan ve kardeşim Sonay Kılıçarslan Sarı verdikleri koşulsuz sevgi ve destekle, güvenle büyüyüp gelişmemi, başarılı olmamı sağladılar. Onlar olmadan bugünlere gelemezdim, annem olmadan psikolog olamazdım. Bana kattıkları her şey için, emekleri için binlerce kez teşekkür ederim. Bu tezi başta annem olmak üzere, onlara ithaf ediyorum.

Şubat 2021

İlkay KILIÇARSLAN

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	3
1.2 Araştırmanın Önemi	4
1.3 Sınırlılıklar.....	6
1.4 Sayıtlılar	6
1.5 Tanımlar	6
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	7
2.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	9
2.3 Akılcı Olmayan İnançlar	10
2.4 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar	10
2.5 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	12
2.6 Stres	15
2.7 Stresle Başa Çıkma Tarzları	16
2.8 Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	18
2.9 Şema Kuramı	20
2.9.1 Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri.....	21
2.9.2 Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri.....	21
2.9.3 Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar	24
2.9.3.1 Kopukluk ve reddedilmişlik.....	25
2.9.3.2 Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma	27
2.9.3.3 Zedelenmiş sınırlar.....	29
2.9.3.4 Diğer yönelimlilik.....	30
2.9.3.5 Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık.....	32
2.9.4 Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılmış çalışmalar	33
3. YÖNTEM.....	39
3.1 Araştırma Modeli	39
3.2 Çalışma Grubu.....	39
3.3 Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1 Kişisel bilgi formu	39
3.3.2 Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği (RAINÖ).....	40
3.3.3 Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ).....	40
3.3.4 Young şema ölçeği kısa form-3 (YŞÖ-KF3).....	41
3.4 Verilerin Toplanması.....	42
3.5 Verilerin Analizi.....	42

4. BULGULAR	43
4.1 Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı.....	43
4.2 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Şema Alanları ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	44
4.2.1 Ölçekler ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi	44
4.2.2 Ölçekler ile medeni durum arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	46
4.2.3 Ölçekler ile ilişki süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	49
4.2.4 Ölçekler ile psikolojik destek arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	51
4.3 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Alanlarını Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	52
5. TARTIŞMA	54
5.1 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	54
5.2 Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	56
5.3 Şema Alanlarının Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	59
5.4 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması	61
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	64
KAYNAKLAR	65
EKLER	79
ÖZGEÇMİŞ	92

KISALTMALAR

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
AOİ	: Akılcı Olmayan İnançlar
APÇ	: Aktif/Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma
CSS	: Coping Style Scale
PDC	: Pasif/Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma
RAINÖ	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
RAINO	: Irrational Romantic Relationship Beliefs Scale
SBTÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
YSQ-SF3	: Young Schema Questionnaire-Short Form-3
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	43
Çizelge 4.2: Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	44
Çizelge 4.3: Ölçek Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması	46
Çizelge 4.4: Devam	47
Çizelge 4.5: Ölçek Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması.....	49
Çizelge 4.6: Ölçek Puanlarının Psikolojik Destek'e Göre Karşılaştırılması	51
Çizelge 4.7: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	52

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1 Bilişsel Yapı	8
Şekil 2.2: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları	24

GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 325'i kadın ve 82'si erkek olmak üzere 18-35 yaş arası toplam 407 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Analizde, bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile Aktif/Problem Odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında negatif; Pasif/Duygu Odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar şema alanları puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aktif/Problem Odaklı stresle başa çıkma tarzları ile Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi ve Yüksek Standartlar şema alanları puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Pasif/Duygu Odaklı stresle başa çıkma tarzı ile Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar şema alanları puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bunlara ek olarak, değişkenlerin çeşitli sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkilerine de bakılmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyete, medeni duruma, ilişki süresine ve psikolojik desteğe göre farklılaştığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarının da cinsiyete, medeni duruma, ilişki süresine ve psikolojik desteğe göre farklılaştığı saptanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete, ilişki süresine ve psikolojik desteğe göre farklılaştığı, medeni duruma göre ise farklılaşmadığı bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: *Akılcı olmayan inanç, Romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, Stres, Stresle başa çıkma tarzları, Erken dönem uyumsuz şemalar*

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN YOUNG ADULTS' IRRATIONAL ROMANTIC RELATIONSHIP BELIEFS, STRESS COPING STYLES AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between young adults' irrational romantic relationship beliefs, their coping styles with stress, and their early maladaptive schemes. The sample of the study consists of a total of 407 young adults between the ages of 18-35, 325 of whom are women and 82 of them are men.

In the study, Personal Information Form, Irrational Romantic Relationship Beliefs Scale (RAINO), Coping Style Scale (CSS) and Young Schema Questionnaire-Short Form-3. (YSQ-SF3) were used. Research data were analyzed with SPSS 22.0 program. Independent t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were used in the analysis.

The findings of the study demonstrated that there is a negative relationship between irrational romantic relationship beliefs and Active/Problem-focused coping styles, and there is a positive relationship between Passive/Emotion-focused coping styles.

A positive significant relationship was found between irrational romantic relationship beliefs and the scores of Disconnection, Impaired Autonomy, Impaired Limits, Other-directedness and Unrelenting Standards schema domains.

It was found that there is a significant negative relationship between the Active/Problem-focused coping styles and the scores of Disconnection, Impaired Autonomy and Unrelenting Standards schema domains. A positive significant relationship was found between the Passive/Emotion-focused coping style and the scores of the Impaired Autonomy, Impaired Limits, Other-directedness, and Unrelenting Standards schema domains.

In addition to these, the relationships between variables and various socio-demographic characteristics were also examined. It has been shown that irrational romantic relationship beliefs differ according to gender, marital status, duration of the relationship duration and psychological support. It was found that styles of coping with stress differ according to gender, marital status, duration of the relationship and psychological support. It was demonstrated that early maladaptive schemes differ according to gender, duration of the relationship and psychological support, but not according to marital status.

Keywords: *Irrational beliefs, Irrational romantic relationship beliefs, Stress, Coping styles, Early maladaptive schemas*

1. GİRİŞ

İnsan yavrusu, doğası gereği yalnız yaşayamayan ve başkalarıyla ilişki kurmaya ihtiyaç duyan bir varlıktır. Birçok hayvan doğduktan hemen sonra yürümeye ve yüzmeye başlarken, insanın bu eylemleri gerçekleştirmesi ayları bulmaktadır (Garcia ve Garcia, 2006; akt. Ulutaş, Demir ve Yayan, 2017). Yürüme, yemek yeme gibi becerileri edinmesi ayları bulduğundan beslenme, temizlenme ve barınma gibi temel ihtiyaçlarını tek başına karşılayamamakta ve tüm bu ihtiyaçlarını karşılayacak bir başka kişiye ihtiyaç duymaktadır. Böylece insanın, kendine bakım veren kişiye bağlanması kaçınılmaz olur. Bağlanma; bebeğin anne-babası veya bakım vereni ile kurduğu, duygusal anlamda olumlu ve yardım eden bir ilişkiyi ifade etmektedir (Öztürk, 2002).

Önceleri yalnızca bakım verenleri ile ilişki kuran kişi, zaman ilerledikçe toplumun diğer üyeleri ile de ilişki kurar. Buna örnek olarak romantik ilişkiler verilebilir. Freud'dan farklı bir kuramsal anlayışa sahip olmasına rağmen, Bowlby de onun gibi erken bağlanma ve sevgi ilişkisinin yaşam süresince devam ettiği görüşüne katılmaktadır (Bowlby, 1999; akt. Atak ve Taştan, 2012). Bowlby çocukluk ile yetişkinlik arasındaki sürekliliği vurgulayarak diğer araştırmacıları bu görüşü ile etkilemiştir. Nihayetinde bağlanma konusunda çalışan Hazan ve Shaver (1987) da bu görüşten etkilenerek çocukluk çağında gelişmiş olan bağlanma stillerinin, yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde de devam ettiğini aktarmıştır. Onlara göre; kişilerin çocuklukta bakım verenleriyle kurdukları bağlanma, yetişkinlikte eşleriyle kurdukları romantik ilişki ile benzerlik göstermektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Collins (2003) romantik ilişkiyi, karşılıklı gönüllülük içeren ve kabul edilmiş bir ilişki olarak tanımlamıştır. Ayrıca romantik ilişkinin beş belirgin özelliğinin olduğu belirtir. Bunlardan ilki "katılım"dır ve kişinin flört edip etmediği, flörtlere kaç yaşında başladığı gibi flört sürecini ifade eder. İkincisi, "eş seçimi"dir ve kişinin romantik partnerinin kim olduğunu belirtir. Üçüncüsü "ilişki içeriği"dir ve romantik ilişki süresince deneyimlenen aktiviteleri, paylaşılan etkinlikleri gösterir. Dördüncüsü

“ilişki kalitesi”dir ve kişinin ilişki içerisinde edindiği olumlu tecrübeleri anlatır. Beşincisi ise “ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri ”dir ve romantik ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayırmaktadır. Bahsedilen süreçler; kişilerin duygusal tepkileri ve beklentilerini, ilişkiye ve partnere dair algılarını, şemalarını ifade eder.

Şemalar, çocukluk döneminin erken yıllarında ve ergenlikte, gerçekliğe dayalı temsiller olarak gelişmektedir. Bunlar, kişinin benlik algısını ve çevresini nasıl anlamlandırdığını belirleyen, değişmesi zor olan, katı ve dirençli yapıdaki örüntülerdir. Belli bir yere kadar gerçek ve hayatı kolaylaştırıcı etkisi olan şemaların, ilerleyen dönemde işlevsiz oldukları ve kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkileyebildikleri görülür (Young, Klosko ve Weishaar, 2019). Erken çocukluk çağında yaşanan problemler ile gelişen ve herkeste farklılaşan bu şemalar, kişinin gelecekteki ilişkilerinde güçlük yaşamasına hatta ilişki doyumunun azalmasına neden olabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Kişi diğerlerinden farklı şemalara sahip olabildiği gibi, algılama ve yorumlama özellikleri bakımından da onlardan farklılaşır. Her birey, hayatı boyunca etrafındaki olayları ve durumları, çevresindeki insanların duygu, düşünce ve davranışlarını farklı bir şekilde algılar ve yorumlar. Bu farklılık neticesinde, çevresindeki insanlar ve olaylar hakkında birçok inanç geliştirir. Bu inançlar, kişinin ilişkilerinde önemli bir role sahiptir. Örneğin romantik ilişki içinde akılcı inançlara sahip olmak, kişinin özgüvenine ve benlik algısına yönelik olumlu etkiye sahiptir ve içinde bulunduğu romantik ilişki sayesinde kişinin gelişimi de olumlu yönde desteklenmektedir (Furman, 2002). Yine akılcı inançları içeren ilişkiler, kişinin öznel iyi oluşunu ve ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Stackert ve Bursik, 2003; akt. Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015).

Akılcı olmayan inançlar ise partnere ve ilişkiye dair abartılı, gerçeği yansıtmayan, değişim konusunda dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). Kişinin bu inançları arttıkça, ilişki doyumu düşmekte (Eidelson ve Epstein, 1982; akt. Yüceol, 2016), problem çözme tarzı, kurduğu iletişim ve stres düzeyleri olumsuz yönde etkilenmektedir (Amutio ve Smith, 2007; Reed ve Dubow, 1997; akt. Sarı ve Owen, 2015).

Stres, tehditkâr çevre koşullarına karşı gösterilen bir tepki olarak tanımlanır (Dağ, 1990). Stres anında, ortama uygun olan kararı vermek ve problem çıkarma ihtimali

olan durumlar için yeni kararlar almak, yapılacak en iyi şeydir (Adair, 2000). Bireylerin sürekli beklenti ve yeni arayış içerisinde olması ise onları karar verirken kullanacakları stratejiler konusunda zorda bırakmaktadır. Bu nedenle kişinin karar verme tutumu ve kararını uygularken kullandığı yöntemler önem kazanmaktadır. Folkman ve Moskowitz (2004)'e göre başa çıkma, stresli olarak nitelendirilen olayların içsel ve dışsal sebeplerini idare etmede kullanılan davranış ve düşüncelerdir. Romantik ilişkilerde akılcı olan ve olmayan inançlar ile hangi stresle başa çıkma tarzlarının kullanıldığı bu noktada önemli olduğu düşünülmektedir. Zira Hamarta ve diğerlerinin 2009'da yapmış olduğu çalışmada akılcı olmayan inançlar arttıkça kaçınmacı, azaldıkça ise problem odaklı stresle başa çıkma tarzlarının kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Yani kişiler, akılcı olmayan inançlara sahip olduklarında kaçınmacı stresle başa çıkma tarzını kullanarak pasif kalmakta, problemin çözümü için bir mucize olmasını beklemekte veya problemi tamamen yok saymaktadır. Akılcı inançlara sahip olan kişiler ise aktif bir şekilde problem odaklı başa çıkma stratejileri geliştirmekte ve bunları eyleme dökmektedir.

Gerek yurt dışı gerekse yurt içinde yapılan çalışmalarda bahsedilen bu üç kavram ayrı ayrı araştırılmış fakat ilişkilerine bir arada bakılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırma ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca hangi şema alanlarının hangi stresle başa çıkma tarzları ve akılcı olmayan inançlarla ilişkili olduğunun öğrenilmesi, terapi sürecinde danışmana içgörü kazandırarak sürece katkı sağlayabilir. Bu şekilde bireylerin sahip oldukları şemalar ve başa çıkma tarzlarıyla ilgili kişisel farkındalıklarının artırılması, akılcı olmayan inançlarının değiştirilerek daha sağlıklı romantik ilişkiler kurmaları sağlanabilir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde araştırmanın hipotezleri şunlardır:

H1: Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif; pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Erken dönem uyumsuz şemalar ile aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında negatif; pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın alt soruları ise şunlardır:

1. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar cinsiyet, medeni durum, ilişki süresi ve psikolojik desteğe göre farklılaşmakta mıdır?
2. Stresle başa çıkma tarzları cinsiyet, medeni durum, ilişki süresi ve psikolojik desteğe göre farklılaşmakta mıdır?
3. Erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyet, medeni durum, ilişki süresi ve psikolojik desteğe göre farklılaşmakta mıdır?

1.2 Araştırmanın Önemi

Yakın ilişki kurmak, insan hayatı için önemli ve vazgeçilmezdir. Kişinin genç yetişkinliğinde, özellikle de üniversite yıllarında yaşadığı romantik ilişkinin sosyal destek olarak kendini geliştirmesine yardımcı olduğu bilinmektedir (Pistole, 1989). Ancak ilişki ile ilgili inançların bu etkiyi değiştirebileceği düşünülmektedir. İlişki ile ilgili inançlar, kişinin ilişkiden beklentisi ve yaşananları algılama biçimiyle gelişmektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995). Eğer bu inançlar gerçeği yansıtan ve akılcı cinsten ise kişinin özgüven ve benlik algıları olumlu yönde desteklenir ve kurduğu romantik ilişki, kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler (Furman, 2002). Ancak kişinin, romantik ilişkisi ile ilgili akılcı ve gerçekçi olmayan inançlara sahip olması, beraberinde düşük ilişki doyumunu ve iletişim problemlerini getirebilmektedir (Metts ve Cupach, 1990).

Bunların yanında erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmanın da yakın ilişkileri etkilediği düşünülmektedir. Şemalar, genetik ve mizaç etkileşiminin, çocuklukta yaşanan deneyimlerin ve bakım veren ile çocuk arasındaki iletişimin bir sonucu olarak tanımlanmıştır (Kellogg ve Young, 2006). Yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkilerde bazen şemalar devreye girer ve kişiler bağlanmadan kaçınabilir (Bosmans, Braet ve Vlierberghe, 2010). Ayrıca yüksek düzeyde erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmak, düşük ilişki uyumu ile de ilişkilendirilir (Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Çünkü kişinin kendi ve hayatı ile ilgili katı, olumsuz ve aşırı genelleşmiş düşüncelerini ifade eden şemalar, stres verici durumlarda aktifleşerek nasıl tepki verileceğine etki edebilmektedir.

Romantik ilişkilerde yaşanan çatışmalarla başa çıkmak için çeşitli stresle başa çıkma tarzları kullanılmaktadır. Stresle başa çıkma tarzı, stres verici durum veya olayın yarattığı olumsuz etkileri azaltabilmek için bilişsel ve davranışsal olarak verilen çeşitli uğraşlar olarak tanımlanmaktadır (Fleming, Baum ve Singer, 1984; akt. Terry ve Hynes, 1998). İlişki ile ilgili inançların akılcı ve gerçekçi olup olmadığı, başa çıkma tarzlarını da etkilemektedir. Örneğin daha fazla akılcı olmayan inanca sahip kişilerin, stresle başa çıkmada uygun olmayan tarzları tercih ettiği görülmüştür (Schill, Adams ve Ramanaiah, 1982). Daha çok problem odaklı başa çıkma tarzını kullanarak sorundan kaçmayan kişilerin, daha çok sosyal destek aldığı ve öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Chao, 2011). Bu kişilerin ayrıca evlilik uyumları da daha yüksektir (Bouchard ve Thériault, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların, başa çıkma tarzlarını etkilediği bilinmektedir. Sosyal izolasyon/yabancılaşma ve boyun eğicilik gibi şemaların kişiler arası başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Thimm, 2013). Ayrıca onay arayıcılık, duygusal yoksunluk gibi şemaların problem odaklı başa çıkma tarzları ile olumsuz, duygu odaklı başa çıkma tarzları ile ise olumlu yönde ilişkisinin olduğu gösterilmiştir (Babajani, Akrami ve Farahani, 2014).

Görüldüğü üzere akılcı olmayan inançların belirlenerek artan bireysel farkındalıkla yerine akılcı inançların konulması ve bunların başa çıkma tarzları ile ilişkilendirilmesi, kişisel gelişimde ve sağlıklı romantik ilişki kurmada oldukça önemlidir. Ayrıca şemaların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla olan ilişkisinin anlaşılmasının, daha etkin başa çıkma stratejilerinin belirlenmesine ve ilişki danışmanlarına kaynak olarak terapi sürecinin iyileştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece çiftler psikolojik yardım aldıklarında daha doyum verici ilişkiler kurmalarına yardımcı olunabilir (Busby, Holman ve Taniguchi, 2001). Romantik ilişkiye sahip kişilerin ilişki ile ilgili sorunlarının çözülmesine, şema terapi uygulamalarına bu anlamda işlerlik kazandırılmasına yardımcı olacağı düşünülmesi ve tüm bu kavramların ilk defa bir arada ele alınıyor olması, bu araştırmanın önemini ifade etmektedir. Araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı,

psikoterapi sürecine iyileştirici ve geliştirici özellikler kazandıracağı düşünülmektedir.

1.3 Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırma örneklemini 18-35 yaş aralığında olan 407 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.4 Sayılıtlar

Araştırmanın temel sayılıtları aşağıda sıralanmıştır:

1. Ölçme araçları istenen özellikleri ölçme yeterliliğine sahiptir.
2. Araştırmaya katılan örneklem, evreni temsil edebilmektedir.
3. Araştırma örneklemini oluşturan katılımcılar, ölçme araçlarında bulunan soruları samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtlamıştır.

1.5 Tanımlar

Araştırmaya ilişkin tanımlar aşağıda verilmiştir.

Akılcı Olmayan İnanç: Katı, değişime dirençli, sağlıklı ve uyumlu olmayan, gereklilik ve zorunluluk ifadeleri içeren, yorumlamaya bağlı bilişlerdir (Dryden ve Neenan, 1996; akt. Sarı, 2008).

Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar: Kişinin kendisine, birlikte olduğu kişiye ve ilişkinin doğasına dair katı, mantıksız, değişime dirençli ve abartılmış inançlardır (Ellis, 1986).

Stres: Organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanarak tehdit edilmesi ile oluşan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Stresle Başa Çıkma Tarzları: Stresin ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azaltmak için kullanılan bilişsel ve davranışsal çabalardır (Fleming ve diğerleri, 1984; akt. Terry ve Hynes, 1998).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Çocukluğun ilk yıllarında başlayarak yaşam boyu gelişen ve tekrarlayan tahripkâr bilişsel ve duygusal kalıplardır (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar konularına ilişkin kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

2.1 Bilişsel Davranışçı Kuram

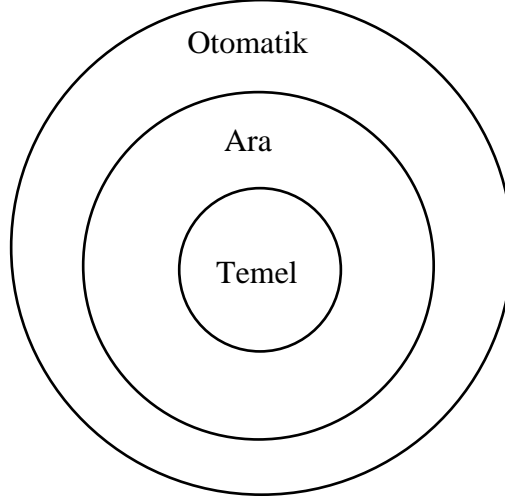
Bilişsel davranışçı kuram, Beck ve Ellis'in öncülük etmesi ile 1960'larda ortaya çıkmıştır (Beck, 2005; Köroğlu ve Türkçapar, 2013). Kurama göre tüm psikolojik bozuklukların altında çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler vardır ve bunlar kişinin psikolojik durumu ile davranışlarını etkiler. Kişide duygusal problemlere yol açan şey aslında yaşanan olayın kendisi değil, kişinin onu algılama ve yorumlama şeklidir (Beck, 1964; Ellis 1962; akt. Beck 2016).

Kişinin bilişsel yapısı üç katmandan oluşmaktadır. Bu katmanlar dıştan içe doğru şu şekilde sıralanabilir:

Otomatik Düşünceler: Plansız bir şekilde, düşünmeden ortaya çıkan düşüncelerdir. Bunlar, kişinin başlıca işlevsiz şemalarını oluşturmakta ve kişice doğru kabul edilmektedir. Otomatik düşünceler öyle hızla oluşur ki bazen kişi farkına varamayabilir (Savaşır ve Batur, 2003; akt. Pala Akbaba, 2018).

Ara İnançlar: Otomatik düşünceler ile temel inançlar arasında yer alan, dile dökülmeyen fakat davranışları biçimlendiren inançlardır. Kişinin kendisinin ve başkalarının yaşadığı olaylardan çıkarım yaparak oluşturduğu beklenti ve kurallar neticesinde gelişir. Bunlar arka planda devamlı çalışır ve kişi ilgili bir durum yaşadığında bu kurallara uygun hareket eder (Türkçapar, 2015).

Temel İnançlar: Kişinin çocukluk döneminden beri çevresiyle etkileşiminden kaynaklanarak gelişen, kendisine ve başkalarına yönelik katı yargılarıdır (Beck, 2005). Psikolojik bozukluğu olan insanların genellikle kendilerine, başkalarına ve dünyaya karşı olumsuz temel inançları vardır (Çivitçi, 2005).



Şekil 2.1 Bilişsel Yapı

Kaynak: (Beck, 2016)

Bu kuram ile geliştirilen bilişsel davranışçı terapinin temelinde üç önerme yer alır: “Bilişsel aktiviteler davranışı etkiler”, “Bilişsel aktiviteler izlenebilir ve değiştirilebilir”, “İstenen davranışsal değişim bilişsel değişimle sağlanabilir” (Dobson, 2009). Terapide; var olan düşünceler gerçekçi olacak şekilde yeniden değerlendirilip değiştirilmeye, böylece duygu ve davranışlarda iyileşme sağlanmaya çalışılır (Beck, 2016). Bunların anlaşılıp değiştirilmesinde, sosyal öğrenmenin rolü büyüktür (Türkçapar, 2018). Kelly, “kişisel yapılar kuramı”nda bireylerin tecrübelerine dayanarak dünyanın ve insan ilişkilerinin nasıl işlediğine ilişkin modeller geliştirip öngöründe bulunduğu bahsetmiştir (Kelly, 1955; akt. Uzun Çiçek ve diğerleri, 2019). Böylece kişiler, oluşturdukları beklenti ve öngörülere binaen olaylar ve diğer insanlarla alakalı değerlendirme yapabilir, buna göre duygusal ve davranışsal tepki verebilirler. Kelly’nin bu teoremi; kişilerin kendi şemalarını doğrulayacak şekilde davranmaya meyilli olduğunu öne süren şema terapi modeliyle oldukça uyumlu görünmektedir (Beck A. T., 2005; Köroğlu ve Türkçapar, 2013).

Bilişsel davranışçı kuram temelli oluşturulan birçok farklı terapi bulunmaktadır ancak burada çalışma ile ilgili olan akılcı olmayan inançların kuramsal açıklamasını yapabilmek için yalnızca Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi anlatılmıştır.

2.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Albert Ellis (1955) öncülüğünde ortaya çıkan akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre, kişinin duygu ve davranışlarına yön veren şey olaylar değil, onların algılanma biçimidir (Wright ve diğerleri, 2006; akt. Eken, 2019). Bu yüzden terapide de kişinin düşünsel süreçlerinin değiştirilmesi hedeflenir (Doğan, 1995). Duygu, düşünce ve davranışın birbirini etkileyerek değiştirdiğine dikkat çeken Ellis (1993), bunların insan kontrolünde ve değiştirilebilir olduğunu söyler. Örneğin terapi içinde kişinin düşüncelerini değiştirmek üzerine çalışıldığında, duygu ve davranışlarında da değişim olacaktır (Ellis, 1993; akt. Murdock, 2013).

ADDT, insanların hem akılcı (rasyonel) hem de akılcı olmayan (irrasyonel) düşünme potansiyeli ile doğduğunu savunur. Kişinin kendini gerçekleştirme, yapıcı olma gibi eğilimlerinin yanında, kendini yıkıma uğratacak eğilimleri de mevcuttur (Corey, 2008). Olaylar iyi gitmediğinde kişi genellikle olumsuz duyguları seçer. Bu duygular kişinin amacı veya değeriyle ilgili değil de inanç sistemiyle ilgili olur (McGinn, 1997). Ellis (1987) bu inançların akılcı olmadığını ve psikoterapi sürecinde belirlenerek düzeltilebileceğini söyler. ADDT'nin temel amaçları; kişinin akılcı olmayan inanç, duygu ve davranışlarını fark ederek onlardan kurtulması ile ADDT felsefesini hayatında uygulamasını sağlamaktır (Ellis ve Dryden, 1997; akt. Murdock, 2013). Bu amaçlara ulaşabilmek için kullanılan yöntem ABC Modeli denir. A (*activating event*) kişiyi harekete geçiren olay, B (*belief*) kişinin olayla ilgili akılcı veya akılcı olmayan inançlarıyla olaya yüklediği anlam, C (*consequences*) ise bu inançların duygusal ve davranışsal sonuçları anlamına gelir (Ellis ve Harper, 2005). Bunlardan sonra ise DEF kısmına geçilir. Bu, modelin tedavi sürecini içeren kısımdır ve sonradan eklenmiştir. D (*disputation*) akılcı olmayan inançların tespit edilip karşı kanıtlarla akılcı biçimde tartışılması, E (*effective new approach*) olay hakkında daha akılcı bir şekilde düşünerek ortaya çıkarılan yeni, işlevsel düşünce ve davranışlar, F (*future focus*) ise ortaya çıkan daha sağlıklı duygularla kişisel ve iş ile ilgili amaçlara odaklanmak anlamına gelir (Palmer, 2009). Bu modele göre; kişiyi harekete geçiren olay (A), duygusal veya davranışsal bir sonuca (C) neden olmaz. Buna neden olan şey kişinin olaylarla ilgili inancı (B)'dir (Hackney ve Cormier, 2008).

2.3 Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olan inançlar esnek, değişebilir, abartısız, sağlıklı duyguları ortaya çıkaran ve kişisel hedeflere ulaşmada yardımcı iken; akılcı olmayan inançlar değişime direnç gösteren, abartılı, mantıksız, gerçeklikle bağlantısı zayıf olan ve sağlıksız sonuçlara neden olan bir yapıdadır (Ellis ve Dryden, 1997). Akılcı olmayan inançlar dirençlidir, kati talep ve zorunlulukları içermektedir (David ve diğerleri, 2005). Kişinin hedeflerine ulaşmasına engel olabilir ve kişiler arası ilişkilerde problemlere yol açabilir (Dryden, 2003; akt. Saraç 2013).

ADDT'ye göre akılcı olmayan inançların ortaya çıkmasında dört düşünme süreci önemlidir:

Aşırı Talepkârlık: Bir şeyi isteme veya istememe ile ilgili katı inançları temsil eder. İstekler “-meli, -malı, zorunlu” tarzında kelimelerle ifade edilir.

Facialaştırma: Kişinin yaşadığı durumu olduğundan daha kötü olarak algılamasıdır.

Engellenmeye Karşı Düşük Tolerans: Kişinin, yaşadığı olumsuz olaya tahammül edemeyeceğine inanması ve durumu katlanılmaz olarak görmesidir.

Değersizleştirme: Kişinin kendini ve başkalarını olumsuz olarak algılamasıdır. Kişi, tek bir olumsuz deneyim veya davranıştan yola çıkarak bunu geneller ve kendisi de dâhil olmak üzere çevresindeki herkesi değersiz olarak nitelendirir (Ellis ve Dryden, 1997; akt. Murdock, 2013).

2.4 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

Kişiler, ilişkiye ve eşlerine yönelik birtakım inançlarla romantik ilişkiye başlarlar. Bu inançlar kişilerin olayları nasıl algıladığı, ilişkiye ve eşine karşı nasıl beklentileri olduğuna göre şekillenmektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995). İlişkiye dair inançlar, ilişkinin gelişimini ve kararlılığını önemli bir ölçüde etkilemektedir (Knee, 1998). Bilişsel davranışçı çift terapilerinde; eşlerin şemaları, ilişkilere dair inançları, bunların duygu ve davranışı nasıl etkilediği belirlenir. Sonrasında ise terapi süresince ilişkiye dair akılcı olmayan beklentilerin değiştirilmesi üzerine çalışılır (Dattilio, 2012). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, farklı araştırmacılar tarafından birçok başka şekilde ifade edilmiştir.

Ellis ve diğerkleri (1989) ilişkiler ve eşin davranışı ile ilgili beş işlevsel olmayan inanç belirlemiştir. Bunlar dogmatik “-meli, -malı”lar (talepkârlık), eşin sevgi dolu olması gerektiği ve olmadığı takdirde kişinin kendini değersiz olarak nitelendirmesi (muhtaçlık), eşlerin ilişki içinde yaşadıkları veya gelecekte yaşayacakları problemlere katlanamayacakları inancı (dayanıksızlık), olaylar istendiği gibi ilerlemediğinde tahammülsüzleşme (felaketleştirme) ve eşin duygularını kişinin sevebilirliği ve bir insan olarak değerine dair delil olarak alma (cezalandırıcılık)’dır (Soysal, 2017).

Eidelson ve Epstein (1982) romantik ilişki inançlarını beş kategoride açıklar: ‘Anlaşmazlık yıkıcıdır’, ‘Eşler kesinlikle değişmez’, ‘Zihin okuma beklenmelidir’, ‘Cinsel mükemmeliyetçilik’ ve ‘Cinsiyet rollerinde farklılık vardır’. Eidelson ve Epstein bu inançları ölçebilmek için İlişki İnançları Envanteri (*Relationship Belief Inventory*)’ni geliştirmiştir.

Romans ve DeBord (1995)’a göre ise romantik ilişkilere dair inançlar şöyledir: ‘Birbirimize karşı tamamen dürüst olmalıyız’, ‘Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz’, ‘Her şeyi birlikte yapmalıyız’, ‘Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız’, ‘Romantik idealizm’, ‘Aramızdaki her şey mükemmel olmalıdır’, ‘İyi ilişkilerin sürdürülmesi kolay olmalıdır’, ‘Romantik bir ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız’ ve ‘Birbirimizi değiştirebilmeliyiz’. Romans ve DeBord bu inançları ölçebilmek için İlişki İnançları Ölçeği (*The Relationship Beliefs Questionnaire*)’ni geliştirmiştir.

Böyle bir çalışma ülkemizde Sarı ve Owen (2008) tarafından yapılmış ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği geliştirilmiştir. Yapılan çalışmaya göre 6 alt boyut belirlenmiştir:

Aşırı Beklentiler: Karşı taraftan ve ilişkiden gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmayı ifade etmektedir.

Sosyal Zaman Kullanımı: Karşı tarafla geçirilecek sosyal zaman ve etkinliklere ilişkin gerçekçi olmayan beklentiler anlamına gelmektedir.

Fiziksel Yakınlık: Evlenmeden önce fiziksel yakınlık yaşamının ilişkinin ciddiyetini bozabileceği gibi fiziksel yakınlık ile ilgili akılcı olmayan inançlar anlamına gelmektedir.

Zihin Okuma: Karşı tarafın duygu ve düşüncelerini ifade etmesi gerekmeden zihin okuyormuş gibi bilmeye ilgili gerçekçi olmayan beklentilerdir.

Cinsiyet Farklılıkları: Cinsiyet farklılıklarının ilişki sorunlarına neden olduğuna yönelik gerçekçi olmayan ifadeler anlamına gelmektedir.

Farklı Düşünmek: İlişki içindeki kişilerin, günlük hayatta yaşananlar karşısında birbirlerinden farklı düşüncelere sahip olmalarının kötü bir şey olarak algılanmasını ifade etmektedir.

Bu tür akılcı olmayan düşünce biçimleri kişiyi yıkıcı bir davranışa sürükleyerek zayıf bir ilişki uyumuna neden olabilmekte, evlilikleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Addis ve Bernard, 2001; Baucom ve diğerleri, 1989; Metts ve Cupach, 1990; Uebelacker ve Whisman, 2005; Whisman ve Friedman, 1998).

2.5 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Literatür incelendiğinde, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili literatürün kısıtlı olduğu görülmüştür. Ancak yine de romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların; kökeni erken döneme dayanan bağlanma stillerinden, yetişkinlikte kurulan ilişkilerin uyumuna ve doyumuna kadar çeşitli kavramlarla ilişkili olduğu yıllar boyunca yapılan araştırmalarla gösterilmiştir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumuna ve uyumu arasındaki ilişkiyi anlamak üzere yerli ve yabancı birçok araştırma yapılmıştır. Ortak sonuç göstermektedir ki; akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumuna ve uyumu azalmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1987; Epstein ve Eidelson, 1982; Güven ve Sevim, 2007; Küçükçelik, 2015; Möller ve Van Zyl, 1991; Papp and Witt, 2010; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sığırcı, 2010; Yıldız, 2012).

Yerli araştırmalardan Hamamcı'nın 2005'te 190 evli birey ile yaptığı çalışma da örnek olarak verilebilir. Bu araştırmaya göre çift uyumu düşük olan kişilerin, çift uyumu yüksek olan kişilere göre daha fazla işlevsel olmayan ilişki inançları olduğu ortaya çıkmıştır. Yakınlıktan kaçınmaya yönelik işlevsel olmayan inançların erkeklerde evlilik uyumuyla negatif yönde; zihin okuma ile ilgili inançların kadınlarda evlilik doyumuna pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. İşlevsel olmayan inançların eğitim seviyesine göre de farklılaştığı, eğitim düzeyinin

artmasının kişiye problem çözme becerisi kazandırarak gerçekçi bakış açısına sahip olmada yardımcı olduğu görülmüştür.

Beştav'ın 2007'de romantik ilişki inançları, ilişki doyumu ve cinsiyeti incelediği araştırmada katılımcı olarak 586 üniversite öğrencisi alınmıştır. Araştırma sonucuna göre ilişki doyumu cinsiyete göre farklılaşmazken; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan da yalnızca 'anlaşmazlık yıkıcıdır' boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan olan 'zihin okuma beklentisi', 'kadın ve erkek birbirini anlayamaz', 'cinsel mükemmellik' ve 'anlaşmazlık yıkıcıdır'ın ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Küçükarslan ve Gizir (2014)'in 957 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmanın sonucuna göre; erkeklerin romantik ilişkilerle ilgili inançlardan olan 'aşk bir yol bulur' ve 'ilk görüşte aşk'a olan inançları kadınlara göre daha fazladır. Aşk ile bir şekilde karşılaşacaklarına ve ilk görüşte âşık olabileceklerine kadınlardan daha fazla inanırlar.

2008'de örneklem grubu romantik ilişkisi olan 434 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmada bağlanma, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucu göstermiştir ki; kız öğrenciler birlikte oldukları kişiden gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmak anlamına gelen 'aşırı beklentiler' alt boyutundan ve "Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez" gibi gerçekçi olmayan ifadelerin yer aldığı 'fiziksel yakınlık' alt boyutundan erkeklere oranla daha yüksek puanlar almıştır. Bunun yanında yaş arttıkça 'aşırı beklentiler' alt boyutundan alınan puanların azaldığı da bulgular arasındadır. Ayrıca bağlanmanın bir alt boyutu olan 'kaygı'nın romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan olan 'aşırı beklentiler', 'zihin okuma', 'farklı düşünmek', 'fiziksel yakınlık' ve 'cinsiyet farklılıkları'nı olumlu olarak yordadığı görülmüştür. Yine bağlanmanın bir alt boyutu olan 'kaçınma'nın ise 'sosyal zaman kullanımı' ve 'fiziksel yakınlık' inançlarını olumlu yordadığı; 'aşırı beklentiler' ve 'zihin okuma' inançlarını olumsuz olarak yordadığı bulgulanmıştır. 'Aşırı beklentiler' ve 'fiziksel yakınlık' inançlarının ilişki doyumunu olumlu olarak yordadığı ve 'cinsiyet farklılıkları' inancı ile bağlanmanın 'kaçınma' ve 'kaygı' alt boyutlarının ise ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı ortaya çıkmıştır (Sarı, 2008).

Stackert ve Bursik, 2003'te yaptıkları araştırmada, romantik ilişkisi olan 118 üniversite öğrencisi ile bağlanma stilleri, ilişki doyumunu ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucu göstermiştir ki; kaygılı ve kaçınan bağlanma stili olan kişilerin, güvenli bağlanma stili olan kişilere nazaran daha fazla romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları vardır. Kadınların 'uyuşmazlık' ile ilgili; erkeklerin ise 'cinsel mükemmelliyetçilik' ile ilgili daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduğu görülmüştür. Kadınların, ilişkilerdeki problemlerle ilgili daha duyarlı olmasının uyuşmazlığa sebep olduğu belirtilmiştir. Ayrıca güvensiz bağlanma ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumundaki düşüklükle de ilgili olduğu araştırmanın bulguları arasındadır.

Sullivan ve Schwebel (1995), katılımcısı 122 genç yetişkin birey olan araştırmasında ilişkilerin devamlılığını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyen ilişki inançlarını değerlendirmiştir. Akılcı inançların, ilişkiye dair gerçekleri yansıttığı ve kişisel gelişimi arttırdığı için ilişki sağlığını geliştirdiği görülmüştür. Diğer yandan akılcı olmayan inançların strese ve hayal kırıklığına neden olarak ilişkilerde çatışmaya neden olduğu sonucuna varılmıştır.

Akılcı olmayan inançların problem çözüme ve stresle başa çıkma gibi günlük sıkıntıları da etkilediğini düşünen birçok araştırmacı bu konuyla ilgili çalışma yapmıştır.

480 İşpanyol üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, stres faktörleri ve düzeyleri ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. 'Görevleri abartma' ile ilgili olan akılcı olmayan inançlarda kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı; 'küçültme' ve 'kaçınma' ile ilgili akılcı olmayan inançlarda ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Katılımcıların stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Amutio ve Smith, 2007).

Hamarta ve diğerleri (2009)'nin 601 üniversite öğrencisi ile yürüttüğu araştırmada benlik saygısı, akılcı olmayan inançlar ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonunda akılcı olmayan inançlar ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzı arasında negatif; kaçınmacı stresle başa çıkma tarzı arasında ise pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kaygusuz (2013)'un 320 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, problem çözme becerisi, fiziksel ve duygusal istismar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında akılcı olmayan ilişki inançlarından 'çaresizlik' alt boyutunun, fiziksel ve duygusal istismar ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; problem çözme becerisi ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Çoklu regresyon sonuçlarına göre artan akılcı olmayan inancın, istismar davranışını da arttırdığı; problem çözme becerilerini ise olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

25-40 yaş aralığındaki 219 kişinin katılımcı olduğu bir araştırmada akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısının algılanan stres düzeyini yordayıp yordamadığına bakılmak istenmiştir. Yapılan çoklu regresyon sonuçlarına göre kişinin kendisiyle ilgili akılcı olmayan inançları anlamına gelen 'ben' boyutu ve kadın olmak, algılanan stres alt boyutu olan 'çaresizlik'i pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca akılcı olmayan inanç alt boyutlarından 'ben' ve 'onaylanma ihtiyacı', algılanan stres alt boyutu olan 'yetersizlik'i negatif yönde yordamaktadır (Tagay, Çalışandemir ve Ünüvar, 2018).

2.6 Stres

Stres, Latince bir fiil olan 'estricia'dan gelmektedir. Baskı yapmak, bastırmak, germek, yüklemek ve zorlamak anlamlarına gelen bu fiilin; isim hali ise baskı, basınç, gerilim, yük ve zarar anlamlarına gelmektedir (Köknel, 1988). Lazarus ve Folkman (1984) stresi, kişinin çevresiyle kurduğu etkileşimde zarara uğrayabileceği, tehdit altında olabileceği, bir engelle karşılaşılabileceği algısının sebep olduğu gerilim olarak tanımlar. Aldwin (2007), bahsedilen bu etkileşim esnasında kişinin uyarılmasıyla psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişme durumu olarak tanımlar (akt. Boysan, 2012). Bir diğer tanımda ise stresten, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi durumu olarak bahsedilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Stres tepkisi yalnızca olayla ilişkili değil, kişinin olaya nasıl tepki verdiğiyle ilişkili olarak da ortaya çıkabilir. Stres için olay tek bir belirleyici değildir; kişi ile olaylar arasındaki etkileşimden de doğar. Asıl önemli olan belirli bir olay ile belirli kişi arasındaki işlevdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres tepkisinin ortaya çıkışında hangi içsel süreçlerin rol oynadığı ile ilgili farklı düşünceler yer almaktadır. James-Lange, duygusal tepkilerin stres tepkilerini başlatan temel etken olduğunu söylerken

(Lang, 1994); Cannon (1987) ise fizyolojik tepkilerin temel etken olduğunu öne sürer. Ona göre kişi, çevre ile etkileşimindeyken tehlikeli bir durum olduğunda önce fizyolojik tepki verir, duygusal ve düşünsel süreçler ise sonradan etkin hale gelmektedir. Lazarus (1984) kişinin çevre ile etkileşiminde tehlike algılayıp stres tepkilerine neden olan şeyin, bilişsel değerlendirmeler olduğunu savunur. Bahsi geçen unsurlar arasında bir nedensellik aramaktan ziyade, hem duygusal hem fizyolojik hem de bilişsel süreçler arasında paralel olarak çalışan mekanizmaların bulunması ve strese yönelik açıklamalarda bulunurken tüm bunların birlikte ele alınması daha doğru olacaktır (Carver ve Scheier, 1999).

2.7 Stresle Başa Çıkma Tarzları

Başta çıkma, stresli olaylarda içsel ve dışsal istekleri yönetmekte faydalanılan davranış ve düşüncelerdir (Folkman ve Moskowitz, 2004). Stresle başta çıkma tarzları, stresin yarattığı olumsuz etkileri azaltmak için kullanılan bilişsel ve davranışsal çabalardır (Fleming ve diğerleri, 1984; akt. Terry ve Hynes, 1998). Lazarus ve Folkman (1984) başta çıkmayı daha bütüncül bir açıdan; kişinin sınırlarını zorlayan ve kişisel kaynaklarını aşan içsel ve dışsal istekleri karşılayabilmek için devamlı değişen bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlamıştır.

Literatür incelendiğinde, yüzlerce farklı stresle başta çıkma tarzının tanımlandığı görülmüştür. Bu başta çıkma tarzlarının üç temel kategoriye ayrılacağı belirtilmektedir: problem odaklı ve duygu odaklı, yüzleşme ve kaçınma, bilişsel ve davranışsal (Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003).

Lazarus ve Folkman (1984)'ın problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırdığı başta çıkma tarzları kuramı, en tutarlı bulgulara sahip olanıdır (Endler ve Parker, 1994; Pearlin ve Schooler, 1978). Problem odaklı başta çıkma tarzı, kişinin zararlı, tehdit edici, stresli çevresel durumları aktif olarak değiştirebileceğine yönelik değerlendirmede bulunmasıdır. Duygu odaklı başta çıkma tarzı ise bu gibi durumlarda herhangi bir şey yapılamayacağına yönelik değerlendirmede bulunmasıdır (Folkman and Lazarus, 1980). Problem odaklı başta çıkma tarzı; aktif bir şekilde davranarak problemi tanımlayıp çözüm üretme, bu çözümlerin yarar ve zararlarını tartma ve buna uygun davranmaya dayalıdır. Stresi azaltmaya veya yok etmeye yönelik bilgi arama, planlama ve harekete geçmeyi içeren bir tarzdır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Duygu odaklı başta çıkma tarzı ise; gerçeği inkâr etme, olanları önemsememeye

dayalıdır. Kendini ve başkalarını suçlama, duygulara ve hayallere odaklanma, sosyal destek arama, kaçınma davranışı göstermeye yönelik daha pasif kalınan bir tarzdır (Knussen ve Sloper, 1992). Stresin ne derece kontrol edilebilir olduğunun belirlenmesi, kişilerin stresle başa çıkma tarzının belirlenmesinde büyük rol oynar. Kişi, durumu kontrol edebileceğine inanıyorsa daha çok problem odaklı başa çıkma tarzlarını seçerken; kontrol edemeyeceğine inanıyorsa duygu odaklı başa çıkma tarzlarını seçmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bu kurama sonradan direkt olmayan bir başa çıkma tarzı daha eklenmiştir: sosyal destek arama. Bu başa çıkma tarzı; stresli durum ile ilgili bilgi toplayarak bunu çözmek için motivasyon kazanma ve durumu çevredekilere anlatmaya dayanmaktadır. Stresi direkt olarak ortadan kaldırmaya dayalı bir adım içermez, kişinin yaşadığı stresli durumu çevresindeki insanlarla paylaşarak destek alması anlamına gelir (Bozo, 2006; Gençöz ve diğerleri, 2006). Lazarus ve Folkman (1985), sosyal destek aramanın problem odaklı başa çıkma tarzının özelliklerini içerdiği gibi, duygu odaklı başa çıkma tarzının özelliklerini de içerdiğini belirtirken; Gençöz ve diğerleri (2006) sosyal destek aramanın problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarından ayrı bir boyut olduğunu, onları kullanmadan önce kullanılan bir adım olduğunu öne sürmüştür.

Türkiye’de Şahin ve Durak (1995)’in stresle başa çıkma tarzları ile ilgili yaptığı çalışmalar, Lazarus ve Folkman (1980)’in kuramı temelinde şekillenmiştir. Buna göre stresle başa çıkma tarzları, problem odaklı (aktif) ve duygu odaklı (pasif) olarak iki kategoride temellenmiştir. Bu kategoriler kendi içinde ‘kendine güvenli yaklaşım’, ‘iyimser yaklaşım’, ‘çaresiz yaklaşım’, ‘boyun eğici yaklaşım’ ve ‘sosyal desteğe başvurma yaklaşımı’ olarak beş faktöre ayrılmıştır. Kendine güvenli yaklaşım; kişinin karşısına çıkan güç durumların üstesinden gelebileceğine yönelik inancı taşıyan problem odaklı başa çıkma yaklaşımıdır. İyimser yaklaşım; kişinin yaşadığı zorlu durumların olumlu taraflarını görebilme uğraşı anlamına gelen problem odaklı bir stresle başa çıkma yaklaşımıdır. Sosyal destek arama; kişinin stresli durumlarla karşılaştığında yakın çevresinden destek isteyerek stresten kurtulmaya çalıştığı problem odaklı başa çıkma tarzıdır. Çaresiz yaklaşım; stres yaşayan kişinin umutsuzluğa kapılıp sahip olduğu durumu kabul ettiği duygu odaklı bir başa çıkma yaklaşımıdır. Boyun eğici yaklaşım; kişinin stresli durumla

karşılaştığında çaba göstermeden olanları kabul ettiği duygu odaklı stresle başa çıkma yaklaşımıdır (Şahin ve Durak, 1995).

2.8 Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili hem yabancı hem de yerel birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmanın da konusu olan stresle başa çıkma tarzları ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiş bir araştırmanın ayrıntıları şu şekildedir: 190 üniversite ikinci sınıf öğrencisiyle yapılan bu çalışmada Albert Ellis'in tanımladığı akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda uygun olmayan başa çıkma tarzına sahip kişilerin, etkili başa çıkma yöntemlerini kullanan kişilere göre daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları görülmüştür (Schill, Adams ve Ramanaiah, 1982).

Hong Kong Üniversitesi'nden 655 öğrencinin katılımcı olduğu bir çalışmada akılcı olmayan inançların depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisine bakılmıştır. Bu çalışmaya göre; yüksek seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan kişilerin diğerlerine göre depresyon, anksiyete ve strese sahip olmaya daha fazla eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır (Chan ve Sun, 2020).

Sears ve Kraus, 2006'da 57 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, dikkat üzerine, sevgi üzerine ve bunlardan daha uzun süreli olan hem dikkat hem sevgi üzerine odaklanan üç farklı meditasyon şeklinin baş etme tarzları, akılcı olmayan inançlar, pozitif ve negatif baş etme stratejileri, olumlu ve olumsuz duygulanım üzerindeki etkisini incelemiştir. Kontrol gruplu ön test ve son test olarak düzenlenmiş bu çalışmada, her ikisi üzerine odaklanan uzun meditasyonun diğerlerine göre daha etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca olumsuz duygulanım ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aktif başa çıkma tarzını kullanmanın olumlu duygulanım ile; işler yolunda gitmeyince bir mucize olmasını beklemek, yaşanan problemleri unutmaya çalışmak gibi anlamlara gelen kaçınmacı başa çıkma tarzını kullanmanın ise olumsuz duygulanım ile ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Stresle başa çıkma tarzlarının; cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, ikili ilişkilerle ilgisinin olup olmadığı ve sosyal destekle olan ilişkisinin ne yönde olduğu gibi pek çok demografik özelliğe ve sosyal ilişkilerle ilgisine de yerli ve yabancı birçok araştırmacı tarafından bakılmıştır.

Phelps ve Jarvis'in 1994'te yaptığı bir çalışmada 14-18 yaş grubundaki 484 ergen katılımcı olmuştur. Çalışma sonucuna göre kızların kabul ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarını erkeklerden daha fazla; erkeklerin ise kaçınmacı başa çıkma tarzlarını kızlardan daha fazla kullandığı görülmüştür.

Yetiştirme yurdunda yaşayan 15-17 yaş aralığındaki 89 ergen ve ailesiyle yaşayan 150 lise öğrencisi ile yapılan bir araştırmada, stresle başa çıkma tarzları, kaldıkları yer ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Buna göre ailelerinin yanında kalanların, yetiştirme yurdunda kalanlara göre aktif başa çıkma tarzlarını daha çok tercih ettiği ve stresle başa çıkmada daha başarılı olduğu görülmüştür (Şahin, 1995).

Aydın 2003'te 333 sekizinci sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada stresle başa çıkma tarzları, cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla aktif başa çıkma tarzı kullandıkları görülmüştür. Kız öğrenciler kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek aramayı erkeklerden çok tercih etmektedir. Ayrıca, anne ve baba eğitim durumlarına bakıldığında, anne-babası ilkökul ve altı düzeyde olan öğrencilerin çaresiz yaklaşımı kullanma olasılığı artmaktadır (Aydın, 2003).

870 ortaokul öğrencisinin katıldığı bir araştırmada, kaçınmacı stresle başa çıkma tarzının öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya göre, kaçınmacı başa çıkma tarzını çok kullanan kişilerin, öznel iyi oluş düzeyleri daha düşüktür. Ayrıca aktif başa çıkma tarzının öznel iyi oluşu yalnızca kız öğrencilerde arttırdığı da araştırmanın bulguları arasındadır (Frydenberg ve Lewis, 2009).

Yaş ortalaması 20 olan 459 üniversite öğrencisi ile çalışılmış bir araştırmada stres, sosyal destek, problem odaklı başa çıkma tarzı ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonunda sosyal destek ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzı arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma bulgularına göre sosyal destek, stres düzeyini azaltıp öznel iyi oluşu koruyucu rol oynamaktadır. Problem odaklı başa çıkma tarzı stresin etkisini azaltıp öznel iyi oluşu artırırken; kaçınmacı başa çıkma tarzı düşük sosyal destek ile bir araya gelerek öznel iyi oluşu azaltmaktadır (Chao, 2011).

157 çift ile yapılmış bir araştırmada evlilik ilişkisinde savunma mekanizmaları ve başa çıkma tarzlarına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre planlı problem çözme

başa çıkma tarzını kullanan kişilerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu; kaçınmacı başa çıkma tarzını kullanan kişilerin ise evlilik uyumlarının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Bouchard ve Thériault, 2003).

2.9 Şema Kuramı

Şema Terapi'nin isminde geçen kavram, Yunanca kökenli bir kelime olan 'şema'dan (σχῆμα) gelmektedir. Şema, karışık uyaran ve deneyimler öbeği içinde bir düzen yaratmaya yardım eden kalıp veya düzenleyici çerçeve anlamına gelir (Beck, 1972; akt. Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema odaklı kuram, farklı terapi ekollerini bilişsel psikoloji terapi zemininde bütünleştiren eklektik bir yaklaşımdır. Bireyin yaşamında kronik hale gelmiş kişilik temelli duygusal problemlerin ve kişiler arası sorunların aşılabilmesinde uygulanan müdahalelerin etkililiğini arttırabilmek için geliştirilmiştir (Young ve diğerleri, 2019).

Şema terapiyi, bilişsel terapiden ayıran en önemli özellik, yetişkin psikopatolojisini anlamada gelişim dönemi deneyimlerinin oldukça önemli olduğunu vurgulamasıdır. Şema terapi yalnızca kişide bulunan belirtilerin devam etmesine neden olan etkenleri değil, aynı zamanda doğrudan bu belirtilerin etiyojisiyle de ilgilenir (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

Kişinin özellikle yaşamının erken dönemlerinde karşılaştığı ve erken dönem uyumsuz şemalarını oluşturduğu dört etkenden söz edilmektedir ve bunlardan ilki; çocukluk çağında temel ihtiyaçlar karşılanırken tutarlılık, anlayış ve sevginin gösterilmemesidir. İkincisi, çocuğun yetiştiği ortamda yaşadığı travmatik olaylardır. Bu olaylara yakınları tarafından eleştirilme, aşırı kontrol edilme, istismara ve zarara uğrama örnek olarak verilebilir. Üçüncü etken, çocuğun aşırı korumacı bir şekilde yetiştirilmesi veya sınırsız bir şekilde özgür bırakılmasıdır. Aşırı korumacı ailede çocuğun farklı bir kişi olarak bireyselleşmesine imkân tanınmaz ve aile içerisinde katı kurallar uygulanırken; sınırsız ailede çocuğun istediği her şey fazlasıyla verilir ancak hiçbir sınır konulmaz. Çocuğa karşı hiçbir zaman kötü davranılmaz ve çocuk şımartılır. Dördüncüsü ise, çocuğun çevresindekilerin şema yapısını öğrenerek kendine katmasıdır. Bu durumda çocuk, bakım verenleri ve yakınları ile paylaştığı ortak tecrübeler içinden seçici içselleştirme ve özdeşim yapar. Onların duygu, düşünce, deneyim ve şema yapısını almış olur. Hangi özelliklerin içselleştirme ve

özdeşim ile kazanılacağıının belirlenmesinde mizaç özellikleri ve ailenin içinde yaşadığı kültürel bağlam önemli bir rol oynamaktadır (Kagan ve Snidman, 1999; Young ve diğerleri, 1996; akt. Boysan, 2012).

2.9.1 Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluğun ilk yıllarından başlayarak hayat boyu tekrarlanan ve benliği örseleyici özelliği bulunan bilişsel yapılardır. Bu yapı; bireye ait bilişi, duyguları, sosyal etkileşim ve davranış örüntülerini etkilemekte ve yaygın bir yaşam örüntüsü oluşturmaktadır (Boysan, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin çocukluk veya ergenlik dönemlerinde yaşadıkları tekrarlayıcı olumsuz deneyimler sonucu yaptıkları kişisel çıkarımlardır ve genellikle psikolojik olarak yıpratıcıdır. Yapılan kişisel çıkarımlar, bireylerin kendileri ve dünya ile ilgili değerlendirmelerinin ölçütü haline gelirler.

Young ve diğerleri (2003) erken dönem uyumsuz şemaların özelliklerini şu şekilde açıklamışlardır:

- Yaşamın birçok farklı alanına yayıldığından genellenebilirlik özellikleri vardır.
- Anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşmaktadır.
- Bireyin, kişilerarası ilişkileriyle ilintilidir.
- Çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmektedir.
- Bireyin yaşamı boyunca daha karmaşık ve detaylı bir yapıya ulaşmaktadır.
- Bireyin işlevselliğini bozmaktadır.

2.9.2 Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri

Young ve diğerleri (2019) erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda 3 ana sürecin etkili olduğunu belirtmektedir. Bunlar çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaçtır.

Kökenlerden ilki olan ‘çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması’nda bahsedilen temel ihtiyaçlar şunlardır (Young ve diğerleri, 2019):

i) Temel Güvenlik ve Başkaları ile Bağlanma: Temel güvenlik, çocuğun kendi ailesinin ona nasıl davrandığı ile ilgilidir. Güvenli bir evde, ebeveynin çocuklarının hem duygusal hem de fiziksel tüm ihtiyaçları için her zaman ulaşılabilir olduğu

öngörülmektedir. Temel güvenlik ihtiyacının karşılanmaması (örneğin; küçükken terk edilmek) gelecekte uyumsuz şemaların oluşmasına ve bu yolla dünyanın güvensiz bir yer gibi yorumlanmasına neden olabilir (Young ve Klosko, 2012).

ii) Özerklik ve Özgüven: Özerklik, çocuğun ebeveynlerinden ayrılıp onların yönlendirmesi olmadan ve onların desteğine ihtiyaç duymadan bağımsız olarak yaşayabilme becerisidir. Aynı zamanda bireyin kimliğinin, kendiliğinin, amaç ve hedeflerinin olması anlamına da gelir (Young ve diğerleri, 2019). Bazı ebeveynler, çocukları yerine karar alır, aşırı korumacı davranır ve onlara sorumluluk vermezler. Böyle ebeveynler, dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu öğrenmiş ve çocuklarına da bunu öğreterek onları bu konuda uyarılmışlardır (Thimm, 2010). Bunun sonucunda çocuk, bir yönlendirme olmadan hayatını devam ettiremeyen, sorumluluk alamayan, kimliği ebeveynleri veya eşi ile iç içe geçmiş bir yetişkine dönüşebilmektedir (Young ve Klosko, 2012).

iii) Kendini İfade Etme: Bireyin ihtiyaçlarını, duygularını ve düşüncelerini ifade edebilmesi anlamına gelmektedir. Kendini ifade etmeyi sağlayan bir ortamda, çocuk kendi doğal ilgilerini ve tercihlerini keşfetmeye teşvik edilmektedir. Aynı zamanda ihtiyaçları ve istekleri, karar verme aşamasında ciddiye alınmaktadır. Kendini ifade etmenin onaylanmadığı bir ortamda yetişen çocuk ise ihtiyaçlarını, tercihlerini veya hislerini söylediğinde ebeveynleri tarafından suçlu ve güçsüz hissettirilip cezalandırılmaktadır. Çocuk bu ortamda kendi ihtiyaç, duygu ve düşüncelerini bastırmayı seçerek, çevresindekiler tarafından kabul edilmeyi ummaktadır (McGinn ve Young, 1996; akt. Bağdaççek, 2009).

iv) Gerçekçi Limitler: Gerçekçi limitlerin olması, bireyin kendi davranışları üzerindeki gerçekçi içsel ve dışsal limitleri kabul etmesi anlamına gelmektedir. Bu ayrıca, bireyin kendi eylemleri ile başkalarının ihtiyaçlarını anlama ve onları önemseme kapasitesini de içermektedir. Eşit olacak şekilde kendi ihtiyaçları ve diğerlerinin ihtiyaçlarını dengede tutmaktır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Gerçekçi limitler konulan bir çevrede büyüyen çocuk, sorumlu olmayı, diğer insanların özgürlüklerine ve haklarına saygı duymayı öğrenebilmiştir. Ebeveynleri tarafından her istediği yapılan ve yeteri kadar denetlemeyen çocuk ise başkalarının duygularını anlamayı ve önemsemeyi öğrenmekte güçlük çeker. İhtiyaçlarının anında karşılanmasını ister ve engellemelere dayanamaz (Jacob, Genderen ve Seebauer, 2015).

Kökenlerden ikincisi erken dönem yaşam deneyimleridir. Çocuklukta yaşananlar, yaşamın ilerleyen dönemlerinde arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler, okul ve iş hayatı gibi etkileşimleri etkilerken çevre de şemalara etki eder. Erken dönem yaşam deneyimleri dört maddede açıklanabilir (Young ve diğerleri, 2019):

i) İhtiyaçların Engellenmesi: Çocuğun sevgi, anlayış ve düzen gibi ihtiyaçları olumsuz bir şekilde engellendiğinde ve çok az olumlu yaşantı deneyimlediğinde kalıcı bir yoksunluk ortaya çıkmaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

ii) Travmatizasyon: Çocuk, erken dönem yaşantısında başkaları tarafından zarar gördüğünde veya bir kurbanı dönüştürüldüğünde ortaya çıkmaktadır. Yaşanan travma, kişinin başkalarıyla olan ilişkisinin bozulmasına neden olur (Falihatdoost ve diğerleri, 2013; akt. Gündoğmuş, Bulut ve Şafak, 2019).

iii) İhtiyaçların Fazla Karşılanması: Çocuğa, ebeveynleri tarafından sağlıklı ve yeterli olandan çok daha fazla imkân sunulduğunda ortaya çıkmaktadır (Young ve diğerleri, 2019).

iv) Seçici İçselleştirme: Çocuğun, ebeveynlerinin veya önem verdiği diğer insanların duygu, düşünce, davranış ve yaşantılarını içselleştirmesi yani model almasıyla ortaya çıkmaktadır. (Erden, 2018).

Kökenlerden üçüncüsü, doğuştan gelen duygusal bir yapı olan mizaçtır. Mizaç, bireylerin karşılaştıkları durum karşısında nasıl tepki vereceğini belirler (Kagan ve Snidman, 1999). Biyolojik esaslı kişisel farkları ifade etmekle birlikte oldukça kalıcı, değişmesi güç özellikler gösterir (Prior, Sanson, Smart ve Oberklaid, 2000).

Diğer tüm doğuştan gelen özellikler gibi, mizacın da türleri vardır ve pek çok duyguyu içerir. Mizaç özelliklerine şunlar örnek olarak verilebilir:

- Utangaç – Cana yakın
- Çekingen – Girişken
- Soğuk – Duygusal
- Kaygılı – Korkusuz
- Hassas – Sağlam (Young ve Klosko, 2012)

Duygusal mizaç, erken dönem yaşam deneyimleri ile etkileşim halindedir ve şemaların biçimlenmesini etkilemektedir. Örneğin bir çocuk, erken dönemde yaşadığı travmatik bir olay nedeniyle daha edilgen davranırken; diğeri bu olay ile savaşabilir

(Young ve Klosko, 2012). Yani bireylerin şemalarında yalnızca deneyimler değil, aynı zamanda sahip oldukları mizaç ile bunları nasıl algıladıkları da önemli etkenlerdir.

2.9.3 Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar

Şemalar, erken gelişim döneminde karşılanmayan temel ihtiyaçlardan doğmaktadır. Yaşam boyu özlerini koruyarak sürdürdükleri için yetişkinlik hayatında da benzer ihtiyaçların karşılanmasına engel olmaya devam ederler (Rafaeli ve diğerleri, 2012; Young ve diğerleri, 2019).

Young ve diğerleri (2003), 18 adet erken dönem uyumsuz şema tanımlar. Bu şemaları, ilgili oldukları karşılanmamış temel ihtiyaçlardan oluşan 5 alan altında sınıflandırır. Bunlar; kopukluk reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlıktır. Belirtilen alanlar varsayıma dayalıdır ve çeşitli ihtiyaçları düzenlemeye yarayan birer kavrama aracı olarak hizmete ederler.

Şema Alanı	Şemalar
1. Kopukluk ve Reddedilmişlik	1. Terk Edilme / İstikrarsızlık 2. Güvensizlik / Suistimal Edilme 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk / Utanma 5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma
2. Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	6. Bağımlılık / Yetersizlik 7. Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık 8. İç İç Geçme / Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
3. Zedelenmiş Sınırlar	10. Hak Görme / Büyüklük 11. Yetersiz Öz Denetim
4. Diğeri Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık
5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	15. Karamsarlık 16. Duyguları Bastırma 17. Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık

Şekil 2.2: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Kaynak: (Young, Klosko ve Weishaar, 2019)

2.9.3.1 Kopukluk ve reddedilmişlik

Bu alanda güvenlik, stabilize, empati, duyguları paylaşmak, kabul ve saygı gibi ihtiyaçlarla ilgili şemalar vardır. Bu alanda yer alan şemalara sahip kişinin bahsedilen ihtiyaçları, çocukluğunda ailesi tarafından karşılanmamıştır. Yaşamının erken dönemlerinde istismarcı, soğuk ya da reddedici aileye sahip olmuştur ve travmatik bir çocukluk geçirmiştir (Salimoğlu, 2015). Başkalarıyla olan ilişkilerinde sorun yaşar. Yaşamının ilerleyen dönemlerinde yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi gösterir. Başkalarıyla güvenli ve tatmin edici bir bağlanma gerçekleştiremeyeceğini ve sevgi, empati, güvenlik, ait olma gibi ihtiyaçlarını kimsenin karşılayamayacağını düşünür (Bayalan, 2020). Ayrılma ve reddedilme şema alanında bulunan alt şemalar şu şekilde açıklanabilir:

i) Terk Edilme/İstikrarsızlık: Emniyet, güvenlik ve tahmin edilebilirlik, erken dönem çocuklukta en önemli ihtiyaçlardandır. Özellikle destek ve yakınlığı beklenen bakım verenler, bu ihtiyaçların karşılanması konusunda dengesiz veya güvenilmez olurlarsa bu şema gelişir. Küçük yaşta ebeveynlerden birinin ölümü veya evi terk etmesi, ebeveynlerinin tartışmalarına çok sık tanık olmak, aileye yeni bir kardeşin gelmesiyle ebeveynlerinin ilgisinin azalması gibi durumlar da etkilidir (Arntz ve Jacob, 2016). İhtiyaçları karşılanmamış kişi, yetişkinlik döneminde bu şemanın tetiklenmesiyle kendini güvensiz ve yalnız hissedebilir (Farrell ve diğerleri, 2015). Önem verdiği kişilerle ilişki kurmada istikrarsızlık gösterir ve başkalarını güvensiz olarak algılar (Stevens ve Roediger, 2017; akt. Balaban, 2020). İlişki kurduğu insanların, kendisini başka biri için bırakacağını düşündüğünden kıskanç hale gelebilir, onların ölecekleri endişesini taşıdıklarından öngörülen olası sona karşı tedbirler alabilir (Caner, 2009).

ii) Güvensizlik/Suistimal Edilme: Bu şemaya sahip kişilerin çocukluk yaşantıları incelendiğinde, ebeveynler tarafından uygulanan cinsel, fiziksel, sözel ve duygusal kötüye kullanımların olduğu görülmüştür (Zadahmad ve Torkan, 2016). Çocukluk çağında sınıf arkadaşları tarafından zorbalığa uğramak gibi akranları tarafından acımasız davranışlara maruz kalmak da, kişide yoğun utanç ve başarısızlık duyguları ile birleşir ve bu şemanın oluşumunu etkiler (Arntz ve Jacob, 2016). Bu şemaya sahip kişi, genellikle başkalarının kendisine zarar vereceğini ve yalan söyleyeceğini düşünür. Başkalarının bencil ihtiyaçları için kendisini kötüye kullanacağı ve aşağılayacağı beklentisine sahiptir. Bu nedenle genellikle kaygılı ve şüpheli olur,

kendini sürekli tehdit altında hissedebilir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve diğerleri, 2019).

iii) Duygusal Yoksunluk: Kişinin duygusal destek alma isteğinin, başkaları tarafından yeterli olarak karşılanamayacağı beklentisini içerir. Duygusal yoksunluk şemasının kökenleri, çocuk için anne veya onun gibi başlıca görevi çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılamak olan kişiye dayanır. Yaşamın ilk yıllarında çocuğun dünyasının merkezini oluşturan bu figür ve onunla kurulan ilişki, ileriki dönemde yaşayacağı ilişkileri de etkiler. Bu şemaya sahip kişi, bakım verenleri tarafından ihmal edilmiş ve sıcak, sevgi dolu, güvenli, rahat bir bakımdan yoksun kalmıştır (Sağlam, 2016). İleriki dönemde yaşadığı romantik ilişkilerde de yalnızca kendini düşünen, duygularını belli etmeyen, ilgisiz kişileri eş olarak seçme eğiliminde olur (Spranger, Waller ve Bryant-Waugh, 2001). Yoksunluğun üç biçimi bulunmaktadır:

- a) Bakım yoksunluğu: Dikkat, sevgi, şefkat, sıcaklık ve arkadaşlık yoksunluğu
- b) Empati yoksunluğu: Anlayış, başkaları tarafından dinlenme, başkalarıyla karşılıklı olarak duygularını paylaşma yoksunluğu
- c) Koruma yoksunluğu: Başkalarından alınan güç ve rehberlik yoksunluğu (Arntz ve Jacob, 2016)

iv) Kusurluluk/Utanma: Bu şemaya sahip kişi, kendinin kusurlu, istenmeyen ve işe yaramaz olduğunu düşünür. Gerçek benliğini gösterdiğinde, önem verdiği diğer kişiler tarafından sevilmeceğini hisseder. Etrafındaki diğer insanların, kendisi hakkında yaptıkları kıyaslama ve algıladıkları kusurlar yüzünden utanç duyar. Eleştiri, reddedilme ve suçlama konularında aşırı duyarlıdır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Çünkü bu şemaya sahip olan kişi, çocukluğunu eleştirici, mesafeli, küçümseyici, cezalandırıcı ve kıyaslayıcı ebeveynlerle geçirmiştir (Harris ve Curtin, 2002). Çocukluk döneminde, aile üyelerinden gördüğü cinsel, fiziksel veya duygusal taciz, ters giden şeyler için suçlanma, kardeşler arasında yapılan olumsuz kıyaslama, ebeveyni tarafından sürekli değersiz olduğuna dair sözler duyma bu şemanın oluşmasında etkilidir (Young ve Klosko, 2012).

v) Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şemaya sahip kişi, kendini diğerlerinden ve özellikle ailesi dışında kalan sosyal dünyadan izole gibi hisseder (Farrell ve diğerleri, 2015). Diğer insanlardan farklı olduğunu ve hiçbir gruba ait olmadığını düşünür (Bağdaçlı, 2009). Genellikle sosyal dışlanma sonucu ortaya çıkar. Çocukluk döneminde akranları tarafından dışlanıp alay edilen kişilerde bu şema görülebilir.

Ancak bu sosyal dışlanmanın kaynağı bazen aile de olabilir. Cesaretlendirme eksikliği, sevilme ve kusurluluk duyguları aileden kaynaklanır ve diğer durumlara genellenerek sosyalleşmeyi etkiler (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve Klosko, 2012).

2.9.3.2 Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma

Bu alan, özerklik ve rekabet gibi temel evrensel ihtiyaçların ihlaliyle ilgili şemaları içerir. Kişinin özerk bir birey olarak ayrışması, bu şekilde işlev göstermesi ve başarılı bir şekilde kendini ortaya koyması konusunda algıladığı becerileri ile kendisi ve çevresiyle ilişkili beklentilerinin çatışması sonucu oluşur (Young ve diğerleri, 2019). Bu alandaki şemaların oluşma nedeni genellikle erken dönem aile ortamıyla ilgilidir. Çocukluğunda özgüvenini zedeleyen, içe içe geçik ve fazla korumacı veya kendini ortaya koymasını engelleyen ailede yetişen kişilerde bu şema görülür (Roediger, 2015). Bahsi geçen ailede çocuğun her istediği yapılır ve çocuk olması gerekenden fazla korunur. Bu sebeple, kişi yaşıtları gibi özerk bir kişi olarak hareket edemez ve bir yetişkin olduğunda bile ailesinden ayrı kalmakta güçlük çeker (Young ve Klosko, 2012).

vi) Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şema, kişinin maharetli bir şekilde ve diğerlerinden yardım istemeden sorumluluklarının üstesinden gelemeyeceğine dair kanısını ifade eder. Kişi kendine bakamayacağını, muhakemede bulunamayacağını ve gündelik sorunlarını çözemeyeceğini düşünür. Bu şemaya sahip kişilerin ebeveynleri, çocuğunu etraftaki tehlikelere karşı sürekli uyarır, kendilerine bağımlı kılar, ona özgürlük hakkı tanımaz ve kendi kendine öğrenmesi için gerekli ortamı sağlamazlar. Böyle bir aileye sahip kişi, evden dışarı adımını atar atmaz sıkıntı yaşamaya başlar (Young ve Klosko, 2012). Tam tersi, gerektiği kadar korumacı davranmayan ebeveynler ise küçük yaşlarından itibaren çocuklarını tek başına bırakarak yaşından büyük işlerde işlevsel olmasını beklemişlerdir. Ailesinden yeteri kadar rehberlik ve yönlendirme alamadığı için de kendi başına kararlar almak zorunda kalmıştır. Genellikle başkalarının desteği olmadan hayatını idame ettiremeyeceğini düşünen bu şemaya sahip kişi, başkalarının yönlendirmesine ve rehberliğine ihtiyaç duyar (Farrell ve diğerleri, 2015). Bu nedenle kendisini koruyabilecek baskın özellikleri olan kişilerle ilişki kurmayı ve arkadaş olmayı tercih eder (Lawson, Waller ve Lockwood, 2007). Bağımlılık/yetersizlik şeması olan kişilerde yetersizlik ve çaresizlik duyguları mevcuttur (Harris ve Curtin, 2002).

vii) *Hatalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*: Bu şema felaketlerin yakında olduğu, kişinin başına bir şey gelebileceği ve bunları engelleyemeyeceği ile ilgili abartılı korku ve kaygıyı içermektedir (Young ve diğerleri, 2019). Bu şema iki özelliğe sahiptir; felaketin riski abartılır ve kişi kendi kapasitesine güvenmez (Young ve Klosko, 2012). Bahsi geçen felaketler tıbbi (sağlık konuları ile ilgili; örneğin AIDS olduğuna inanmak), duygusal (psikolojik konular ile ilgili; örneğin çıldıracağından korkmak) ve çevresel (kazalar ve doğal afetler ile ilgili; örneğin bindiği uçağın düşeceğinden korkmak) olabilir (Young ve diğerleri, 2019). Bu şemaya sahip kişilerin ailelerine bakıldığında, anne veya büyükannelerinin aşırı sakıngan, sürekli endişeli, yaşamdaki tehlikelere ve hastalıklara karşı tetikte olan ve çocuklarına aşırı dikkat ve özen gösteren kişiler olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin bu aşırı kaygılı tavırları, kişinin sürekli olarak kendini tehlikede hissetmesine sebep olur (Roediger, 2015).

viii) *İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik*: Bu şema, iyi bir özerkleşme sağlayamama veya normal bir sosyal gelişim gösterememeyi içermektedir. Bu şemaya sahip kişilerde, diğerlerinin yardımı olmadan mutlu olamayacağına veya yaşayamayacağına dair bir inanç vardır. Buradaki “diğer kişi” genellikle anne olur. Bu şemaya sahip kişi, annesinden onay ve güvence almadan günlük karar veremeyeceğini, şahsi bir fikir üretemeyeceğini hisseder. (Young ve diğerleri, 2019). Çünkü iç içe geçme şeması olan kişi, kendisini ebeveyni ile tek bir kişiymiş gibi bütünleşik yapıda görür ve ebeveyni ile arasına sınır koyduğunda suçluluk duyarak hemen bundan vazgeçer (Farrell ve diğerleri, 2015). Bu şemanın temeli, aile dışı aktivitelerde kişinin yeterince destek görmemesine dayanır. İç içe geçme şemasına sahip ailelerde herkesin aynı fikirde olması beklenir. Aksi takdirde kişiler arası ikna çabası ve kavga gibi olumsuzluklarla karşılaşılır (Daş, 2018). Ebeveynlerin bu tutumu çocuklarının bireyselleşme ve özerkleşme süreçlerini olumsuz etkilerler (Young ve Klosko, 2012). Bu şemaya sahip olan kişi, ilerleyen süreçte kurduğu ilişkilerde de bağımsız hareket edemez ve devamlı diğerlerinin desteğini görme ihtiyacı hisseder. Bu yüzden genellikle kendini koruyacak ya da baskın özelliklere sahip insanlarla ilişki kurar (Caner, 2009). İlişki kurduğu bu kişilerden destek göremezse mutsuz olur ve başarısız olacağını düşünür (Sağlam, 2016).

ix) *Başarısızlık*: Bu şema, kişinin başarısız olduğuna veya eninde sonunda başarısız olacağına, akranlarına kıyasla başarı alanlarında (okul, spor, kariyer gibi) yetersiz

kaldığına dair inancı içerir. Genellikle, kişinin beceriksiz, bilgisiz ve diğerlerine göre daha aşağı bir statüde olduğu inançlarını kapsar (Young ve diğerleri, 2019). Bu şemanın gelişmesinde, aile veya okul içerisinde kişilik değerini düşürücü olumsuz geri bildirimler almak etkili olabilir. Çocukluk çağında veya daha ileriki dönemde sahip olunan mükemmeliyetçi tutumla da bu şema gelişebilir (Arntz ve Jacob, 2016). Başarısızlık şemasının sebebi genellikle çocuklukta yaşanan başarısızlıklar ve başarısızlığından dolayı çocuklarına hakaret eden ebeveynlerdir. Bu ebeveynler, çocuklarını fazlaca eleştirir ve kardeşler/yaşlılar arasında sürekli kıyaslama yapar (Young ve Klosko, 2012). Bu şemaya sahip kişiler, çok göze batmamaya çalıştıkları için potansiyellerinin altında işler seçerler (Arntz ve Jacob, 2016). Ayrıca bağımsız karar veremedikleri ve tek başlarına inisiyatif alamadıkları için eş olarak başarılı insanları seçer ve onların başarıları üzerinden hayatlarına devam ederler (Young ve Klosko, 2012).

2.9.3.3 Zedelenmiş sınırlar

Bu alan yetersiz sınırları, diğerlerine karşı sorumluluk ya da uzun vadeli hedeflere ulaşma ile ilgili problemleri içerir. Bu alanda bulunan şemalar, diğerlerinin hak ve düşüncelerine saygılı olma, onlarla birlikte çalışma, kendi geleceği ile ilgili gerçekçi ve mantıklı amaçlar belirleme ve uygulamada sıkıntılara neden olur. Kişi, dürtülerine hâkim olma ve onları durdurma becerisine sahip değildir. Genelde bencillik, şımarıklık ya da narsistik özellikler gösterdikleri ileri sürülür (Young ve diğerleri, 2019). Bu alana ait şemalar, çoğunlukla erken dönem aile ilişkilerinde fazla serbestlik, aşırı hoşgörü ve müsamaha olduğunda; yönlendirme disiplin ve sınır koyma olmadığında gelişir. Ebeveynlerinin sergilediği bu rahat tutum nedeniyle, kişi yetişkin olduğunda dürtülerini kontrol etme ve doyumunu erteleme becerilerini geliştirememiş olur (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Bazen de bahsedilen aile yapısının tam tersi, çok katı ailelerin çocuklarında bu şemalar görülebilir. Bu durumda, şemaların temelinin abartılı disipline ve katı kurallara karşı gelişen bir başkaldırı olduğu ileri sürülür (Caner, 2009).

x) Hak Görme/Büyüklik: Bu şemaya sahip kişi, diğerlerinden üstün olduğunu düşünür ve onlardan farklı ayrıcalık ve haklara sahip olduğuna inanır. Diğerlerinin ihtiyaç ve duygularına aldırmadan onların düşüncelerini değiştirerek kendininkilere benzetmeye çalışır (Farrell ve diğerleri, 2015). Bunu yaparken kullandığı güç ve

kontrolün temeli, egemenlik üzerine fazlaca odaklanmasından gelmektedir. Örneğin en zengin ve en başarılı olmak gibi üstünlüklere odaklanır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Bu şemaya sahip kişi, tüm bunlardan rahatsızlık duymaz. Bunun, Hak Görme/Büyüklik şemasını diğerlerinden ayıran en önemli özellik olduğu söylenebilir (Alevsacılar, 2015). Şemanın temelinde, çocukluktaki önemli figürlerden birinin narsistik özellikler göstermesi ve çocuğun onu rol model alması yer alabilir (Arntz ve Jacob, 2016). Young ve Klosko (2012)'ya göre, bu şemanın temelinde 3 önemli etken vardır. Bunlar zayıf sınırlar (disiplin sağlayamayan ebeveynler nedeniyle ortaya çıkar), bağımlı aşırı şımarıklık (çocukları için her şeyi yapan ebeveynler nedeniyle ortaya çıkar) ve haklılıktır (şemalara karşıt saldırı olarak veya onları aşırı telafi etme yöntemi olarak ortaya çıkar).

xi) Yetersiz Öz Denetim Bu şemaya sahip kişi, şahsi hedeflerine ulaşmakta güçlük çeker. Duygularının ve dürtülerinin abartılı ifadesini dizginlemede başarısız olur, özdenetimi yetersizdir (Young ve diğerleri, 2019). Engellenme ve hayal kırıklıklarına direnebilmede güçlük çeker (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Uzun vadeli mutluluklardan olma pahasına, kısa vadeli hazları seçebilir (Behary, 2017). Yetersiz Öz Denetim şemasına sahip olmak, beraberinde sabırsızlığı da getirir. Bu şemaya sahip kişi, sabır gerektiren işlerde gerekli sabatı gösteremez ve başkaları tarafından sabırsız, tembel, rahatına düşkün olarak görülür (Arntz ve Jacob, 2016). Şemanın kökeninde aile içi ihmal ve istismar yatmaktadır. Bu tip bir ailede, çocuk yeterli öz-disiplini öğrenmesi için yönlendirilmez (Young ve diğerleri, 2019). Bazen de şemanın kökeninde aşırı kontrolcü aile ortamı yatmaktadır (Giesen-Bloo ve diğerleri, 2006).

2.9.3.4 Diğer yönelimlilik

Bu alan, kendi-yönelimli olma ihtiyacının karşılanmamasıyla ilgili şemaları içerir. Kişi diğerlerinin ihtiyaçlarını, kendininkilerden çok düşünür. Kendi duygu, düşünce ve isteklerini bastırır ve kendini ifade etmede, özerk olmada güçlük yaşar. Şemanın temelinde, ebeveynlerin çocuklarını koşullu saygı veya koşullu kabul ile büyütmesi yer alır. Böyle bir ailede yetişen çocuk, sevgi ve onay alabilmek için benliğinin önemli parçalarını baskılar. (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Ayrıca ebeveynleri kendi istek ve beklentilerini, çocuğunkinden daha önde tutmuş ve önemli saymıştır (Simeone, Roediger ve Stevens, 2017). Çocuğun, doğal tercihlerini ve eğilimlerini takip etmesi için onu özgür bırakmamışlardır. Bu nedenle bu alandan şemalara sahip

olan kişi, ilişki içinde olduğu insanların tepkilerine aşırı odaklanır, onların isteklerine uyum sağlar (Arntz ve Jacob, 2016).

xii) Boyun Eğicilik: Bu şemaya sahip kişi, öfke ve terk edilmeden kaçınmak için kontrolu sürekli başkalarına verir. Bu şema iki şekilde görülebilir. Birincisinde kişi tercih, istek ve karar gibi ‘ ihtiyaçlar’ını baskıarken; ikincisinde başta öfke olmak üzere ‘duygu’larını baskılar. şemanın kökeninde, çocuğun ihtiyaçlarının önemli olmadığı söylenen, bunları dile getirdiğinde cezalandıran veya ilgilenmeyen aile ortamı olabilir. Böylece kişi çoğu zaman duygu, düşünce ve isteklerinin önemsiz olduğuna inanır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Başkalarıyla kurduğu ilişkide onların üstünlük kurmasına izin verir. Ayrıca bu şemaya sahip yetişkinlerde, pasif-agresif davranışlar, öfke nöbeti, psikosomatik belirtiler ve madde bağımlılığı görülebilir (Roediger, 2015).

xiii) Kendini Fedas: Bu şemaya sahip kişi, diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanır ve onların mutluluğunu kendininkinden üstün tutar. Bu noktada boyun eğicilik şemasından farklıdır. Bunda başkalarına boyun eğmek yoktur, onların ihtiyaçlarını fark edip karşılamak vardır (Young ve Klosko, 2012). Ancak kendi ihtiyaçlarını hayatındaki önemli kişiler karşılamadığında üzülür ve sinirlenir (Roediger, 2015; Arntz ve Genderen, 2013). şemanın kökeninde, diğerlerinin acısına karşı hassas olmak yatar. Yardıma muhtaç kişilerle görüşmek de bu şemanın sürmesine neden olur (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

xiv) Onay Arayıcılık: Bu şemaya sahip kişi, diğerlerinin ilgisi ve onayını almaya aşırı önem göstererek doğru ve güvenli bir kendilik algısı oluşturmaya çalışır. Saygınlığının kendinin değil de başkalarının tepkilerine bağlı olduğunu düşünür. Onay ve ilgi kazanmak için statü, para ve başarıya fazlaca önem verebilir (Young ve diğerleri, 2019). Bazen bu önem verdiği şeyler uğruna kendi ihtiyaç ve isteklerinden vaz geçebilir (Stevens ve Roediger, 2017; akt. Balaban, 2020). şemanın temelinde sevgi, ilgi ve onayı koşullu olarak veren aile ortamı vardır. Böyle bir ailede, ebeveynler kendi istediklerini yapması konusunda çocuğa baskı uygular ve çocuğu yalnızca bunları yaptığında ödüllendirir (Roediger, 2015). Bu şemaya sahip kişi, yetişkin bir birey olduğunda mükemmeliyetçi ve eleştirel kişilerle birlikte olur ve reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet duyar (Arntz ve Genderen, 2013).

2.9.3.5 Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık

Bu alan, kendiliğindenlik ve oyun gibi ihtiyaçların görmezden gelinmesiyle ilgili şemaları içerir. Kişi, kendiliğinden gelişen duygu ve dürtülerini bastırarak ahlaki davranmaya ve katı kurallara uymaya aşırı özen gösterir. Bu alanda bulunan şemalar çoğunlukla acıma duygusundan yoksun, sürekli bir şeyler talep eden ve ceza veren aile ortamlarından çıkar. Bu tip ailelerde eğlence ve oyun yerine görevlere ve kurallara önem verilir. Böyle bir ailede yetişen çocuktan sürekli olarak duygularını gizlemesi, hata yapmaktan kaçınması ve mükemmel olması beklenmiştir. Bu yüzden kişi, aşırı tetikte ve dikkatli olmazsa endişe ve karamsarlıkla hayatını mahvedeceğini düşünür (Rafaeli ve diğerleri, 2012). İçselleştirmiş olduğu katı ve yüksek standartlara erişebilmek için hislerini dile getirme ve yakın ilişkiler kurabilme gibi ihtiyaçlarından taviz verebilir (Young ve diğerleri, 2019).

xv) Karamsarlık: Bu şemaya sahip kişi, hayatın olumlu yanlarını görmezden gelirken ölüm, hayal kırıklığı, ters giden iş gibi olumsuz yanlarına odaklanır (Behary, 2017). Neredeyse yaşamının her alanında (kariyer, kişilerarası ilişkiler, mali işler gibi) işlerinin kötüye gideceğine ve iyi gidiyor gibi görünse de sonunun kötü biteceğine inanır. Kendini kötü bir duruma düşürecek hatalar yapmaktan korkar. Bu şemaya sahip kişiler, muhtemel olumsuz sonuçları abarttıkları için genellikle kronik endişe, tetikte olma ve kararsızlık yaşarlar (Simeone ve diğerleri, 2017). Bu şemanın kökenine bakıldığında, geçmişte yaşanmış veya gelecekte yaşanacak olayların olumsuz taraflarına aşırı odaklanan aile ortamı görülür (Caner, 2009).

xvi) Duyguları Bastırma: Bu şemaya sahip kişi doğal duygu ve eylemlerini, utanç duymamak ve başkaları tarafından kınanmamak için aşırı derecede bastırır. Genellikle öfke, agresyon, olumlu dürtüler ve duyguları ifade etme bastırılır; duygular yerine mantığa önem verilir (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Bu şemaya sahip kişiler, çocukluk döneminde sinirli ve üzgün olduklarında ebeveynleri tarafından alay edildiklerini anlatır. Bu sebeple yaşamın ilerleyen dönemlerinde, kendi duygularının saçma olduğunu düşünerek onları tamamen değersizleştirmeyi öğrenirler (Arntz ve Jacob, 2016). Duygularını baskılayıp mantıklı hareket etmeye aşırı önem verdiklerinden, başkaları tarafından soğuk, katı ve içe dönük olarak betimlenirler (Simeone ve diğerleri, 2017). Eş olarak da kuralcı ve kontrolcü kişileri tercih ederler (Young ve Klosko, 2012).

xvii) Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şemaya sahip kişi, başkalarından gelecek eleştirilerden kaçınmak için içselleştirmiş olduğu yüksek standartlarını karşılaması gerektiğine inanır. Kişi çoğunlukla baskı altında hisseder, kendine ve başkalarına karşı aşırı eleştirel yaklaşır. Zevk alma, öz-saygı, başarı algısı ve tatmin eden ilişki konularında problem yaşar (Arntz ve Jacob, 2016). Mükemmeliyetçilik, ayrıntılara aşırı önem verme, yaşamın çoğu alanında gerçekçi sayılmayan yüksek ahlaki, kültürel ya da dinî katı kurallar, daha fazla başarı elde edebilmek adına zamanı kullanma ve üretkenlik ile aşırı meşgul olma gibi yüksek standartları vardır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Bu şemanın kökeni incelendiğinde, kişinin ebeveynleri tarafından yüksek standartlarını karşıladığında sevgi gördüğü ve karşılamadığında ise ayıplanıp eleştirildiği görülür. Başarının aşırı vurgulandığı ve sevginin koşullu olarak verildiği bir ortamda büyümek, kişide baskı oluşturarak kusurlu ve dışlanmış hissetmesine neden olur (Young ve diğerleri, 2019).

xviii) Cezalandırıcılık: Bu şemaya sahip kişi, kendi de dâhil tüm insanların yapmış oldukları hatalar nedeniyle şiddetli bir biçimde cezalandırılmaları gerektiğine inanır. Beklenti ve standartlarını karşılayamayan kişilere karşı öfke duyar, tahammülsüz olur (Young ve diğerleri, 2019). Her insanın hata yapabileceğini kabul etmek istemez ve duygularla empati yapmaya yanaşmaz. Bu nedenle de kendisi veya diğerleri tarafından yapılmış hataları affetmekte güçlük çeker (Arntz ve Genderen, 2013). Şemanın kökeninde, benzer davranışları sergileyen ebeveynler yer almaktadır. Kişi, cezalandırıcı tutumu olan ebeveynlerinden sosyal öğrenme yoluyla bunları öğrenir ve şemayı geliştirir (Arntz ve Jacob, 2016). Yaşamının ileriki döneminde de tıpkı kendisi gibi ceza vermeye eğilimli kişileri eş olarak seçer (Giesen-Bloo ve diğerleri, 2006).

2.9.4 Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılmış çalışmalar

Young'un betimlemiş olduğu erken dönem uyumsuz şemalar hakkında birçok alanda araştırma yapılmıştır. Young ve diğerleri (2009)'nin, şemaların gelişiminde kişinin erken dönem bakım verenleriyle ilişkisinin önemli olduğunu, yetişkinlikteki kişiler arası ve romantik ilişkilerini etkilediğini gösteren çalışmasını birçok yerli ve yabancı araştırma desteklemiştir.

2005 yılında Mason, Platts ve Tyson'ın düzenlediği çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların olumsuz bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki

ilişkinde bakılmıştır. Ruh sağlığı merkezine gelen 72 kişi ile düzenlenen araştırmanın sonucunda, örneklemin %81'inin güvensiz bağlanmaya sahip olduğu ve özellikle korkulu sağlıklı bağlanma stilinden yüksek puan alan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarının da yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Messman-Moore ve Coates (2007)'in 382 kadın üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmalin yetişkinlik döneminde kurulan kişiler arası ilişkilerde çatışmaya neden olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca yaşanan istismar ve ihmal ile çatışma arasındaki ilişkiye 'güvensizlik/suistimal edilme', 'terk edilme/istikrarsızlık' ve 'kusurluluk/utanma' şemalarının aracı rolü olduğu da bulunmuştur.

Bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların, bağlanma kaygısı, kaçınma boyutları ve psikopatolojinin belirtileri arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklayamayacağına bakılmıştır. Yaş ortalaması 14 olan 289 ergen ile yapılan çalışmada, 'kopukluk ve reddedilmişlik' şema alanının bağlanma kaygısı ile psikopatoloji arasındaki ilişkide tam bir aracı rolü olduğu; bağlanmadan kaçınma ve psikopatoloji arasındaki ilişkide ise kısmî bir aracı rolü olduğu görülmüştür (Bosmans, Braet ve Vlierberghe, 2010).

Erken dönem uyumsuz şemaların kişilik özellikleri ve psikopatoloji ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Pinto-Gouveia ve diğerleri (2008) 62 sosyal fobiye sahip, 41 anksiyete bozukluğuna sahip ve 55 psikiyatrik bozukluğu olmayan kişi ile bir çalışma yürütmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bu çalışmada, sosyal fobiye sahip kişilerin 'güvensizlik/suistimal edilme', 'duygusal yoksunluk', 'hak görme/büyüklik' ve 'yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik' şemalarından çok yüksek puan aldığı gösterilmiştir.

Başka bir çalışmada romantik ilişkilerde yüksek düzeyde kaçınma ve anksiyetenin, çocukluk dönemi istismar deneyimleriyle ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. 727 kadın öğrenci ile yapılan çalışmada, yaşanan çocukluk deneyimlerinin duygusal bozukluk ve erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde yordayıcı bir rolü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygusal bozuklukların, çocuklukta yaşanan kötü deneyimler ve bağlanma anksiyetesi arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği görülmüştür (Gaffey, 2009; akt. Tok, 2017).

848 üniversite birinci sınıf öğrencisinin katıldığı bir araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların saldırgan özellikler (öfke, düşmanlık, sözel ve fiziksel saldırganlık) ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırma sonunda ‘güvensizlik/suistimal edilme’, ‘yetersiz öz denetim’ ve ‘hak görme/büyüklik’ şemalarının saldırgan özelliklerle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Tremblay ve Dozois, 2009).

Carr ve Francis’in 2010’da yaptığı araştırmada yaş ortalaması 27 olan 178 kişiyle çalışılmıştır. Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların (özellikle ‘boyun eğicilik’ ve ‘duyguları bastırma’ şemaları), kaçınan kişilik bozukluğu ve aşırı koruyucu anneye sahip olma arasında aracı bir rolü olduğunu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlikte kurulan romantik ilişkiler, çift ve evlilik uyumu gibi birçok kişiler arası ilişki tarzlarıyla ilgili olduğunu gösteren çalışmaların olduğu da görülür. Örneğin katılımcıları 194 yetişkin olan bir araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar, evlilik kalitesi ve kişiler arası uyum incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda kadınlar ‘sosyal izolasyon/yabancılaşma’, ‘iç içe geçme/gelişmemiş benlik’ ve ‘duygusal yoksunluk’ şemalarında erkeklere oranla daha yüksek puanlar almıştır. Kişiler arası problemlerden biri olan ‘yakın olma’ probleminin ‘duygusal yoksunluk’, ‘terk edilme/ istikrarsızlık’, ‘güvensizlik/ suistimal edilme’, ‘sosyal izolasyon/ yabancılaşma’ şemalarıyla ilgili olduğu ‘kendine güvenme’ probleminin ise ‘boyun eğicilik’ şemasıyla ilgili olduğu görülmüştür. ‘Çok fazla sorumluluk’ ise ‘yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik’ ile ilgilidir (Freeman, 1998; akt. Tok, 2017).

Caner (2009) evlilik süresi en az 2 yıl olan 171 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmasında şema alanlarının, algılanan ebeveynlik biçimleri ile eşe dair değerlendirmeler arasında aracı bir rolü olduğunu bulgulamıştır. Kadınlarda algılanan ebeveynlik biçimlerinin, şemalar yoluyla yetişkinlikteki ilişki tarzlarını erkeklere göre daha fazla belirlediği saptanmıştır. Ayrıca eşe dair değerlendirmeler cinsiyete göre incelendiğinde, kadınların erkeklere göre daha az ‘bağımlı’, ‘kopuk’ ve ‘kontrolcü’; daha çok ‘güvenilebilir’ olarak değerlendirdiği görülmüştür.

Thimm, 2013’te yaptığı çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalarla baş etme biçimlerinin kişiler arası sorunlara sebep olduğunu göstermeye çalışmıştır. Ayakta tedavi gören 106 psikiyatri hastası ile gerçekleştirilen araştırmada ‘sosyal izolasyon/ yabancılaşma’, ‘kendini feda’, ‘boyun eğicilik’, ‘hak görme/büyüklik’ ve ‘yetersiz

öz denetim' şemalarının; uyumsuz kişiler arası baş etme biçimleriyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Yaş ortalaması 24 olan 182 kişiyle yapılmış bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile çift uyumunun ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmaya göre yüksek seviyede erken dönem uyumsuz şemaya sahip olmak, düşük düzeydeki çift uyumunu yordamaktadır (Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Chay, Zarei ve Pour'un 2014 yılında yürüttüğü çalışmada 380 ilkököl çocuğu annesi katılımcı olmuş, erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonunda; evlilik doyumu ile 'diğeri yönelimlilik', 'kopukluk ve reddedilmişlik', 'aşırı tetikte olma' ve 'bastırılmışlık' şema alanlarının negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. 'Zedelenmiş otonomi' ve 'kendini ortaya koyma' şema alanlarının ise evlilik uyumu ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

120 evli çift ile yapılan bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonunda; evlilik uyumunun yaş ve evlilik süresine göre farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Şema alanları ile yakınlıktan kaçınma (ilişkilerle ilgili bir bilişsel çarpıtma), mükemmelci tutum (fonksiyonel olmayan bir tutum) ve kaçınma, çatışma, kendini suçlama gibi bazı evlilikte başa çıkma yolları ile evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca uyumsuz evliliğe sahip olanların, uyumlu evliliğe sahip olanlara nazaran şema puanlarının daha fazla olduğu da gösterilmiştir (Kargın, 2014).

Yiğit ve Çelik (2016)'in yaptığı çalışmada 17-54 yaş aralığındaki evli ve romantik ilişkiye sahip kişilerin ilişki doyumunun, erken dönem uyumsuz şemalar, kendilik algısı ve kişiler arası tarzlar tarafından yordanması incelemiştir. Bulgular göstermektedir ki; romantik ilişkiye sahip kişilerdeki 'kopukluk ve reddedilmişlik' şema alanı ile evli kişilerdeki ilişki süresi ve 'kopukluk ve reddedilmişlik' şema alanı ilişki doyumunu yordamaktadır. Her iki grup için de bu şema alanının ilişkideki doyumu düşmesi ile ilgili olduğu ve yetişkinlikteki romantik ilişkilerde önemli bir role sahip olduğu gösterilmiştir.

Kişiler arası ilişkileri etkileyebilecek olan kaygı, stres, akılcı olmayan inançlar ve başa çıkma tarzlarının da erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisini gösteren

araştırmalar literatürde mevcuttur. Örneğin Bamber ve McMahon'un 2008'de erken dönem uyumsuz şemalar, kariyer seçimi ve iş stresi arasındaki ilişkileri anlamak için yaptığı araştırmaya bakılabilir. 243 kişinin katıldığı araştırmanın sonucunda herhangi bir psikiyatrik ve fiziksel rahatsızlığa sahip olmayan kişilerde, erken dönem uyumsuz şemalarla psikolojik yıpranma (duygusal tükenmişlik, depersonalizasyon ve düşük kişisel başarıdan oluşmaktadır) arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak erken dönem uyumsuz şemalar ile iş stresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu da görülmüştür.

Romanya'da 154 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada beş faktörlü kişilik yapısı, erken dönem uyumsuz şemalar ve akılcı olmayan inançlar arasında bulunan ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, duygusal denge ve uyumluluk tüm şemalar ve akılcı olmayan inançlar ile negatif ilişkili iken; uyumluluk ise 'terk edilme/ istikrarsızlık', 'güvensizlik/ suistimal edilme' ve 'hak görme/ büyüklük' şemalarıyla pozitif yönde ilişkilidir (Sava, 2009).

Fransız ıslah evlerindeki 235 gardiyan ile yapılan bir araştırmada, travmatik deneyimler ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucu göstermiştir ki; travma sonrası stres belirtileri gardiyanlarda sıkça görülmektedir ve belirtileri gösteren gardiyanların 'güvensizlik/suistimal edilme' şeması, belirti göstermeyen gardiyanlara göre daha baskındır (Boudoukha, Przygodzki-Lionet ve Hautekeete, 2016).

Üniversite sınavına hazırlanan ve yaş ortalaması 18 olan 108 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ve sınav öncesi kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Geçici öznel gerilim ve korku anlamına gelen 'durumluk kaygı' ile 'kopukluk ve reddedilmişlik', 'zedelenmiş otonomi' ve 'kendini feda', 'diğeri yönelimlilik' şema alanlarının ilişkili olduğu; durumluk kaygının yoğunlaşarak sürekli hale gelmesi anlamına gelen 'sürekli kaygı' ile de 'kopukluk ve reddedilmişlik' ve 'diğeri yönelimlilik' şema alanlarının ilişkili olduğu bulunmuştur. (Atlı Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012).

20-30 yaş aralığında 150 kadınla yürütölen bir araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular 'terk edilme/istikrarsızlık', 'sosyal izolasyon/yabancılaşma', 'onay arayıcılık', 'duygusal yoksunluk', 'kusurluluk/utanma' ve 'boyun eğicilik' şemalarıyla problem odaklı başa

ıkma stili arasında negatif bir korelasyon olduğunu; duygu odaklı başa çıkma stiliyle arasında ise pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir. Ayrıca oklu regresyon sonuçlarına göre, ‘kusurluluk/utanma’ şeması problem odaklı başa çıkma stilini yordarken; ‘hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık’, ‘cezalandırıcılık’ ve ‘yüksek standartlar’ şemaları ise duygu odaklı başa çıkma stilini yordamaktadır (Babajani, Akrami ve Farahani, 2014).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 18-35 yaş arası 325 kadın ve 82 erkek olmak üzere toplam 407 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada, örnekleme yöntemi olarak kartopu yöntemi kullanılmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek için ‘Kişisel Bilgi Formu’, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarını ölçmek için ‘Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’, stres yaratan durumlar karşısında kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarını öğrenmek için ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ ve erken dönem uyumsuz şemalarını değerlendirmek için ‘Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Örnekleme alınan genç yetişkinlerin kişisel bilgilerinin toplanması için araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır (Ek-B). Bu formda genç yetişkinlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, büyüdüğü yer, medeni durumu gibi sosyo-demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği (RAINÖ)

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), 2015'te Sarı ve Korkut Owen tarafından genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, beş dereceli (1=Hiç Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) likert tipi 30 sorudan oluşmaktadır. 1. ve 22. maddelerin tersten puanlandığı bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150; en düşük puan ise 30'dur. Ölçekten elde edilen toplam puan arttıkça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar da artmakta, toplam puan azaldıkça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar da azalmaktadır (Sarı ve Korkut Owen, 2015).

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin, toplam varyansın %51.70'sini açıklayan altı alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Bu alt boyutlar; Aşırı Beklentiler (21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 numaralı maddeler), Sosyal Zaman Kullanımı (16, 17, 18, 19, 20, 22 numaralı maddeler), Fiziksel Yakınlık (14, 15, 30 numaralı maddeler), Zihin Okuma (5, 6, 7, 8, 9, 10 numaralı maddeler), Cinsiyet Farklılıkları (11, 12, 13 numaralı maddeler) ve Farklı Düşünmek (1, 2, 3, 4 numaralı maddeler) olarak belirtilmiştir (Sarı ve Korkut Owen, 2015). İç tutarlığı saptamak için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .85 iken; alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayı değerlerinin .53 ile .81 arasında değiştiği görülmektedir. Aşırı Beklentiler 0.81, Sosyal Zaman Kullanımı .78, Fiziksel Yakınlık .52, Zihin Okuma .78, Cinsiyet Farklılıkları .53 ve Farklı Düşünmek .69 olarak belirtilmiştir. Bulgular, bu ölçeğin geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilceğini göstermektedir (Owen ve Sarı, 2016).

3.3.3 Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 1980'de Folkman ve Lazarus tarafından, bireylerin stres yaratan durumla karşılaştıklarında kullandıkları başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Folkman ve Lazarus, 1985). 66 maddeden oluşan ölçeğin madde sayısı, Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış uyarlamasında 30'a düşürülmüştür. 1 ve 9. maddelerin ters puanlandığı bu ölçekte değerlendirme şu şekildedir: 0=%0 (hiç kullanılmıyor), 1=%30, 2=%70 ve 3=%100 (sıklıkla kullanılıyor).

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin, toplam varyansın %40.04'ini açıklayan beş boyuttan oluştuğu görülmüştür. Bu alt boyutlar: Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10,

14, 16, 20, 23, 26 numaralı maddeler), İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18 numaralı maddeler), Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28 numaralı maddeler), Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24 numaralı maddeler) ve Sosyal Destek Arama (1, 9, 29, 30 numaralı maddeler) olarak belirtilmiştir. Alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması, stresle başa çıkmada o alt boyuttaki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçeklerinden elde edilen puanların artması stresle başa çıkmada etkili (aktif ve problem odaklı) yöntemlerin kullanıldığını; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt ölçeklerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz (pasif ve duygu odaklı) yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Üç farklı araştırma ile Türkçe geçerlilik güvenilirliği gösterilen ölçeğin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının Kendine Güvenli Yaklaşım için 0,62-0,80, İyimser Yaklaşım için 0,49- 0,68, Çaresiz Yaklaşım için 0,64-0,73, Boyun Eğici Yaklaşım için 0,47-0,72 ve Sosyal Destek Arama için 0,45-0,47 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin bütününe yönelik güvenilirlik katsayısı ise 0.68 olarak saptanmıştır. Bulgular bu ölçeğin stresle başa çıkma tarzlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

3.3.4 Young şema ölçeği kısa form-3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği'nin ilk versiyonu 1990'da Young ve Brown tarafından, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. 205 madde ve 16 şemadan oluşan bu ölçek, 1994 yılında değiştirilmiş ve bu kez 75 madde, 15 şema belirtilmiştir. 2003 yılında yeni ve kısa bir versiyonu geliştirilmek istenen ölçeğe üç şema daha eklenmiş ve ölçek 90 madde, 18 şema ve 5 şema alanı içeren son haline gelmiştir (Young ve Brown, 2005). Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009'da ölçeğin kısa formunun ülkemizdeki geçerlik güvenilirlik çalışmasını yapmıştır.

Ölçek, 6 dereceli (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) likert tipi 90 sorudan oluşmaktadır. Geliştirilen Türkçe formda madde sayısı değişmeyerek 90 kalmış, 5 şema alanı ve 14 şema boyutu belirlenmiştir. Şema boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .63-.80 arasında değişmekte iken;

şema alanları için.53-.81 arasında değişmektedir. Bahsedilen 5 alan ve bu alanların içerdiği 14 boyut şu şekilde belirtilmiştir: Kopukluk (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk), Zedelenmiş Otonomi (iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık), Zedelenmiş Sınırlar (ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim), Diğer Yönelimlilik (kendini feda, cezalandırılma) ve Yüksek Standartlar (yüksek standartlar, onay arayıcılık) (Soygüt ve diğerleri, 2009). Ölçek değerlendirmesi için bir kesme puan değerlendirilmemiştir, yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şema varlığını belirtmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplanırken Google Form programından yararlanılmıştır. Türkiye’de yaşayan katılımcılar ile link paylaşılmış ve gönüllülük esas alınarak linkin doldurulması istenmiştir. Google Form linki üzerinden katılımcılara öncelikle ‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu’ (Ek-A) okutulmuş ve onayları alınmıştır. Ardından ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’, ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ ve ‘Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’ verilmiştir. Katılımcıların sırasıyla ölçekleri işaretlemeleri istenmiş ve ölçekleri doldurmadan diğer sayfalara geçilmesi engellenmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada, gruplar arası karşılaştırmalarda, iki grup arası karşılaştırmalar için bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların birbiriyle olan ilişkisine bakmak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir ($p<.05$).

4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen verilerin analiziyle oluşturulmuş araştırma hipotezleri ve sorularına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1 Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik değerleri aşağıdaki çizelgelerde verilmiştir.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	325	79.9
	Erkek	82	20.1
Eğitim	İlkokul ve Ortaokul	13	3.2
	Lise	36	8.8
	Üniversite Mezunu	270	66.3
	Yüksek Lisans ve Üstü	88	21.7
Hayatını Geçirdiği Yer	Köy, Kasaba, İlçe	42	10.3
	İl	65	16
	Büyükşehir	300	73.7
Gelir	Asgari Ücretten Az	121	29.7
	Asgari Ücret	35	8.6
	2324-3000	70	17.2
	3000-5000	108	26.5
	+5000	73	17.9
Medeni Durum	İlişkisi Yok	141	34.6
	İlişkisi Var	172	42.3
	Evli	94	23.1
İlişki Süresi	İlişkisi Yok	141	34.6
	0-3 Yıl Arası	128	31.4
	3 Yıl ve Üzeri	138	33.9
Psikolojik Destek	Evet	160	39.3
	Hayır	247	60.7

Çizelge 4.1’de görüldüğü üzere; 325’i (%79.9) kadın, 82’si (%20.1) erkek olmak üzere toplamda 407 kişi araştırmaya katılmıştır. Eğitim durumları hakkında araştırmaya katılan kişilerden; 13’ü (%3.2) ilkokul ve ortaokul mezunu, 36’sı (%8.8) lise mezunu, 270’i (%66.3) lisans mezunu ve 88’i (%21.7) yüksek lisans ve üstü mezun olduğunu belirtmiştir. Hayatlarını geçirdikleri yer hakkında katılımcılardan; 42’si (10.3) köy, kasaba, ilçe; 65’i (%16) il; 300’ü (%73.7) büyükşehirde daha çok yaşadığını belirtmiştir.

Katılımcılar aylık gelir durumlarını; 121’i (%29.7) asgari ücretten az; 35’i (%8.6) asgari ücret; 70’i (%17.2) 2324-3000 arası; 108’i (%26.5) 3000-5000 arası; 73’ü (%17.9) 5000 ve üzeri şeklinde belirtmiştir. Katılımcılar medeni durumlarını; 141’si (%34.6) ilişkisinin olmadığını, 172’si (%42.3) ilişkisinin olduğunu ve 94’ü (%23.1) evli şeklinde belirtmiştir. İlişki süreleri hakkında katılımcıların; 141’i (%34.6) ilişkisinin olmadığını, 128’i (%31.4) 0-3 yıl arası ilişkisinin olduğunu ve 138’i (%33.9) 3 yıl ve üzeri ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 160’ı (%39.3) psikolojik destek aldığını; 247’si (%60.7) psikolojik destek almadığını belirtmiştir.

4.2 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Şema Alanları ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

4.2.1 Ölçekler ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.2: Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t (p)	
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Kadın	325	28,93	5,46	.672
		Erkek	82	28,51	5,04	(.50)
	Sosyal Zaman Kullanımı	Kadın	325	11,46	4,89	-.222
		Erkek	82	11,58	4,26	(.82)
	Zihin Okuma	Kadın	325	19,49	5,10	3.797
		Erkek	82	17,29	4,58	(.000)
	Farklı Düşünmek	Kadın	325	8,53	3,31	2.357
		Erkek	82	7,60	2,56	(.01)
	Fiziksel Yakınlık	Kadın	325	6,91	2,69	1.355
		Erkek	82	6,47	2,62	(.18)
	Cinsiyet Farklılıkları	Kadın	325	9,31	2,99	1.662
		Erkek	82	8,67	3,14	(.09)

Çizelge 4.2: Devam

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	t (p)	
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	325	20,46	4,17	-3.017	
		Erkek	82	21,98	4,07	(.003)	
	İyimser Yaklaşım	Kadın	325	12,58	3,13	-3.684	
		Erkek	82	13,93	2,93	(.000)	
	Çaresiz Yaklaşım	Kadın	325	20,30	4,73	4.460	
		Erkek	82	17,91	4,22	(.000)	
	Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	325	11,68	2,90	1.620	
		Erkek	82	11,13	2,67	(.10)	
	Sosyal Destek Arama	Kadın	325	11,93	2,30	4.318	
		Erkek	82	10,71	2,27	(.000)	
	Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)	Kopukluk	Kadın	325	53,69	19,10	-2.267
			Erkek	82	59,28	20,12	(.02)
Zedelenmiş Otonomi		Kadın	325	70,93	24,49	2.834	
		Erkek	82	62,71	18,71	(.001)	
Zedelenmiş Sınırlar		Kadın	325	24,80	6,41	-2.187	
		Erkek	82	26,67	7,01	(.03)	
Diğeri Yönelimlilik		Kadın	325	37,73	9,41	.614	
		Erkek	82	37,09	8,07	(.54)	
Yüksek Standartlar		Kadın	325	31,75	8,75	1.906	
		Erkek	82	29,80	8,16	(.06)	

Araştırmada uygulanan Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Young Şema Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılıklarını belirlemek adına bağımsız örneklem t testi analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt ölçeklerinden **Zihin Okuma** boyutunda kadınların puanlarının ($X=19.49$), erkeklerin puanlarından ($X=17.29$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=3.797$, $p<.05$]. **Farklı Düşünmek** boyutunda kadınların puanlarının ($X=8.53$), erkeklerin puanlarından ($X=7.60$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=2.357$, $p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden **Kendine Güvenli Yaklaşım** boyutunda erkeklerin puanlarının ($X=21.98$), kadınların puanlarından ($X=20.46$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-3.017$, $p<.05$]. **İyimser Yaklaşım** boyutunda erkeklerin puanlarının ($X=13.93$), kadınların puanlarından

($X=12.58$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-3.684, p<.05$]. **Çaresiz Yaklaşım** boyutunda kadınların puanlarının ($X=20.30$), erkeklerin puanlarından ($X=17.91$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=4.460, p<.05$]. **Sosyal Destek Arama** boyutunda kadınların puanlarının ($X=11.93$), erkeklerin puanlarından ($X=10.71$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=4.318, p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Young Şema Ölçeği alanlarından **Kopukluk** alanında erkeklerin puanlarının ($X=59.28$), kadınların puanlarından ($X=53.69$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-2.267, p<.05$]. **Zedelenmiş Otonomi** alanında kadınların puanlarının ($X=70.93$), erkeklerin puanlarından ($X=62.71$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=2.834, p<.05$]. **Zedelenmiş Sınırlar** alanında erkeklerin puanlarının ($X=26.67$), kadınların puanlarından ($X=24.80$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-2.187, p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

4.2.2 Ölçekler ile medeni durum arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.3: Ölçek Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Ort.	SS	F (p)	
Romantik İlişkilerde Akalıcı Olmayan İnançlar Ölçeği	Aşırı Beklentiler	İlişkisi Yok	141	28,00	5,30	4.639 (.01)
		İlişkisi Var	172	28,82	5,36	
		Evli	94	30,17	5,33	
	Sosyal Zaman Kullanımı	İlişkisi Yok	141	10,31	3,81	30.639 (.000)
		İlişkisi Var	172	10,73	4,64	
		Evli	94	14,62	4,98	
	Zihin Okuma	İlişkisi Yok	141	18,15	4,69	4.527 (.01)
		İlişkisi Var	172	19,18	5,44	
		Evli	94	20,14	4,72	
	Farklı Düşünmek	İlişkisi Yok	141	8,24	2,93	4.350 (.01)
		İlişkisi Var	172	7,98	3,15	
		Evli	94	9,17	3,51	
	Fiziksel Yakınlık	İlişkisi Yok	141	7,51	2,72	43.198 (.000)
		İlişkisi Var	172	5,53	2,10	
		Evli	94	8,13	2,55	

Çizelge 4.4: Devam

	Medeni Durum	N	Ort.	SS	F (p)	
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Cinsiyet Farklılıkları	İlişkisi Yok	141	8,75	2,91	10.834 (.000)
		İlişkisi Var	172	8,84	3,08	
		Evli	94	10,42	2,77	
	Kendine Güvenli Yaklaşım	İlişkisi Yok	141	20,43	4,28	1.962 (.14)
		İlişkisi Var	172	20,64	4,12	
		Evli	94	21,50	4,16	
	İyimser Yaklaşım	İlişkisi Yok	141	12,87	3,14	1.632 (.19)
		İlişkisi Var	172	12,59	3,15	
		Evli	94	13,31	3,09	
	Çaresiz Yaklaşım	İlişkisi Yok	141	19,72	4,95	106 (.89)
		İlişkisi Var	172	19,80	4,53	
		Evli	94	20,01	4,78	
	Boyun Eğici Yaklaşım	İlişkisi Yok	141	11,84	3,00	3.233 (.04)
		İlişkisi Var	172	11,15	2,70	
		Evli	94	11,92	2,88	
	Sosyal Destek Arama	İlişkisi Yok	141	11,61	2,68	.537 (.58)
		İlişkisi Var	172	11,83	2,17	
		Evli	94	11,55	2,11	
Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)	Kopukluk	İlişkisi Yok	141	57,74	20,30	2.460 (.08)
		İlişkisi Var	172	53,30	18,07	
		Evli	94	53,22	20,12	
	Zedelenmiş Otonomi	İlişkisi Yok	141	69,65	24,09	1.056 (.34)
		İlişkisi Var	172	70,61	22,60	
		Evli	94	66,26	24,84	
	Zedelenmiş Sınırlar	İlişkisi Yok	141	25,40	6,74	2.037 (.13)
		İlişkisi Var	172	25,64	6,15	
		Evli	94	24,00	6,98	
	Diğeri Yönelimlilik	İlişkisi Yok	141	36,75	8,60	1.795 (.16)
		İlişkisi Var	172	37,50	8,59	
		Evli	94	39,05	10,75	
Yüksek Standartlar	İlişkisi Yok	141	30,91	7,95	.788 (.45)	
	İlişkisi Var	172	31,99	8,66		
	Evli	94	30,88	9,67		

Yapılan analizler sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği **Aşırı Beklentiler** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=4.639, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında

ise evli olan katılımcıların aşırı beklentiler puanlarının ($X=30.17$), ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarından ($X=28.82$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. **Sosyal Zaman Kullanımı** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=30.639, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, evli olan katılımcıların sosyal zaman kullanımı puanlarının ($X=14.62$), ilişkisi olmayan ($X=10.31$) ve ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=10.73$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. **Zihin Okuma** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=4.527, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, evli olan katılımcıların zihin okuma puanlarının ($X=20.14$), ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarından ($X=18.15$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. **Farklı Düşünmek** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=4.350, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, benzer şekilde evli olan katılımcıların farklı düşünmek puanlarının ($X=9.17$), ilişkisi olmayan ($X=8.24$) ve ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=7.98$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. **Fiziksel Yakınlık** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=43.198, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, evli olan katılımcıların fiziksel yakınlık puanlarının ($X=8.13$), ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=5.53$) ve ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarından ($X=7.51$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. **Cinsiyet Farklılıkları** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=10.834, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, evli olan katılımcıların cinsiyet farklılıkları puanlarının ($X=10.42$), ilişkisi olmayan ($X=8.75$) ve ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=8.84$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği **Boyun Eğici Yaklaşım** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=3.233, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise evli olan katılımcıların boyun eğici yaklaşım puanlarının ($X=11.92$), ilişkisi olmayan ($X=11.84$) ve ilişkisi olan ($X=11.15$) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Young Şema Ölçeği şema alanları puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

4.2.3 Ölçekler ile ilişki süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.5: Ölçek Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

		İlişki Süresi	N	Ort.	SS	F (p)	
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Yok	141	28,32	5,47	2.035 (.13)	
		0-3 Yıl Arası	128	28,64	5,62		
		3 Yıl ve Üzeri	138	29,57	5,01		
	Sosyal Zaman Kullanımı	Yok	141	10,83	4,49	4.469 (.01)	
		0-3 Yıl Arası	128	11,17	5,11		
		3 Yıl ve Üzeri	138	12,44	4,58		
	Zihin Okuma	Yok	141	18,31	4,78	2.844 (.06)	
		0-3 Yıl Arası	128	19,09	5,37		
		3 Yıl ve Üzeri	138	19,76	5,01		
	Farklı Düşünmek	Yok	141	8,53	3,26	.463 (.63)	
		0-3 Yıl Arası	128	8,15	3,05		
		3 Yıl ve Üzeri	138	8,34	3,26		
	Fiziksel Yakınlık	Yok	141	7,70	2,81	14.033 (.000)	
		0-3 Yıl Arası	128	6,06	2,32		
		3 Yıl ve Üzeri	138	6,62	2,62		
	Cinsiyet Farklılıkları	Yok	141	9,00	2,94	3.048 (.04)	
		0-3 Yıl Arası	128	8,83	3,13		
		3 Yıl ve Üzeri	138	9,68	2,97		
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Yok	141	20,57	4,30	.231 (.79)	
		0-3 Yıl Arası	128	20,86	4,22		
		3 Yıl ve Üzeri	138	20,87	4,07		
	Çaresiz Yaklaşım	Yok	141	19,67	5,07	.107 (.89)	
		0-3 Yıl Arası	128	19,89	4,88		
		3 Yıl ve Üzeri	138	19,90	4,23		
	İyimser Yaklaşım	Yok	141	13,12	3,22	.799 (.45)	
		0-3 Yıl Arası	128	12,70	3,12		
		3 Yıl ve Üzeri	138	12,72	3,07		
	Boyun Eğici Yaklaşım	Yok	141	12,04	3,12	3.147 (.04)	
		0-3 Yıl Arası	128	11,23	3,00		
		3 Yıl ve Üzeri	138	11,39	2,38		
	Sosyal Destek Arama	Yok	141	11,56	2,66	.359 (.69)	
		0-3 Yıl Arası	128	11,71	2,27		
		3 Yıl ve Üzeri	138	11,80	2,07		
	Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)	Kopukluk	Yok	141	58,42	21,26	4.608 (.01)
			0-3 Yıl Arası	128	54,49	18,56	
			3 Yıl ve Üzeri	138	51,44	17,63	
Zedelenmiş Otonomi		Yok	141	70,62	26,64	1.744 (.17)	
		0-3 Yıl Arası	128	71,07	23,24		
		3 Yıl ve Üzeri	138	66,23	20,44		
Zedelenmiş Sınırlar		Yok	141	25,47	6,50	1.952 (.14)	
		0-3 Yıl Arası	128	25,80	6,49		
		3 Yıl ve Üzeri	138	24,30	6,68		
Diğeri Yönelimlilik		Yok	141	37,86	8,71	.345 (.70)	
		0-3 Yıl Arası	128	37,04	8,97		
		3 Yıl ve Üzeri	138	37,85	9,78		
Yüksek Standartlar		Yok	141	30,93	8,40	.261 (.77)	
		0-3 Yıl Arası	128	31,58	8,37		
		3 Yıl ve Üzeri	138	31,59	9,22		

Araştırmada uygulanan Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Young Şema Ölçeği puanlarının ilişki süresine göre

farklılıklarını belirlemek adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt ölçeklerinden **Sosyal Zaman Kullanımı** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=4.469, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların puanlarının ($X=12.44$), ilişkisi olmayan ($X=10.83$) ve 0-3 yıl arası ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=11.17$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. **Fiziksel Yakınlık** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=14.033, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, ilişkisi olmayan katılımcıların fiziksel yakınlık puanlarının ($X=7.70$), 0-3 yıl arası ilişkisi olan ($X=6.06$) ve 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=6.62$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. **Cinsiyet Farklılıkları** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=3.048, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların cinsiyet farklılıkları puanlarının ($X=9.68$), 0-3 yıl arası ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=8.83$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden **Boyun Eğici Yaklaşım** alt ölçeği puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=3.147, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında, ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarının ($X=12.04$), 0-3 yıl arası ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=11.23$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Young Şema Ölçeği-Kısa Form alanlarından **Kopukluk** puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [$F(2,404)=4.608, p<.05$]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise ilişkisi olmayan katılımcıların kopukluk alanı puanlarının ($X=58.42$), 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların puanlarından ($X=51.44$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

4.2.4 Ölçekler ile psikolojik destek arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.6: Ölçek Puanlarının Psikolojik Destek'e Göre Karşılaştırılması

		Psikolojik Destek	N	Ort.	SS	t (p)
Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Evet	160	28,47	5,72	1.113
		Hayır	247	29,09	5,14	(.26)
	Sosyal Zaman Kullanımı	Evet	160	11,33	4,81	.513
		Hayır	247	11,58	4,74	(.60)
	Zihin Okuma	Evet	160	18,79	5,31	.811
		Hayır	247	19,21	4,91	(.41)
Farklı Düşünmek	Evet	160	8,61	3,50	-1.325	
	Hayır	247	8,17	2,97	(.18)	
Fiziksel Yakınlık	Evet	160	6,21	2,42	3.819	
	Hayır	247	7,21	2,77	(.000)	
Cinsiyet Farklılıkları	Evet	160	9,23	3,06	-297	
	Hayır	247	9,14	3,00	(.76)	
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	160	20,43	4,28	1.297
		Hayır	247	20,98	4,13	(.19)
	Çaresiz Yaklaşım	Evet	160	20,48	4,83	-2.270
		Hayır	247	19,39	4,62	(.02)
	İyimser Yaklaşım	Evet	160	12,23	3,27	3.211
		Hayır	247	13,26	2,98	(.001)
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	160	11,61	2,95	-238	
	Hayır	247	11,54	2,81	(.81)	
Sosyal Destek Arama	Evet	160	11,91	2,40	-1.505	
	Hayır	247	11,55	2,30	(.13)	
Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)	Kopukluk	Evet	160	57,18	20,61	-1.933
		Hayır	247	53,29	18,48	(.05)
	Zedelenmiş Otonomi	Evet	160	74,94	25,17	-3.957
		Hayır	247	65,61	21,90	(.000)
	Zedelenmiş Sınırlar	Evet	160	26,26	6,58	-2.681
		Hayır	247	24,48	6,48	(.008)
	Diğeri Yönelimlilik	Evet	160	37,60	8,72	.514
		Hayır	247	37,60	9,44	(.99)
Yüksek Standartlar	Evet	160	32,01	9,06	-1.208	
	Hayır	247	30,93	8,39	(.22)	

Araştırmada uygulanan Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Young Şema Ölçeği puanlarının psikolojik destek alma durumuna göre farklılıklarını belirlemek adına bağımsız örneklem t testi analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt ölçeklerinden **Fiziksel Yakınlık** boyutunda psikolojik destek almayanların puanlarının ($X=7.21$), psikolojik destek alan katılımcıların puanlarından ($X=7.21$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=3.819$, $p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden **Çaresiz Yaklaşım** boyutunda psikolojik destek alanların puanlarının ($X=20.48$), psikolojik destek almayanların

puanlarından ($X=19.39$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-2.270, p<.05$]. **İyimser Yaklaşım** boyutunda psikolojik destek almayanların puanlarının ($X=13.26$), psikolojik destek alan katılımcıların puanlarından ($X=12.23$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=3.211, p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Şema alanlarından **Zedelenmiş Otonomi** alanında psikolojik destek alanların puanlarının ($X=74.94$), psikolojik destek almayanların puanlarından ($X=65.61$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-3.957, p<.05$]. **Zedelenmiş Sınırlar** alanında benzer şekilde, psikolojik destek alanların puanlarının ($X=26.26$), psikolojik destek almayanların puanlarından ($X=24.48$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-2.681, p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

4.3 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Alanlarını Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çizelge 4.7: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Kopukluk	1							
2 Z.Otonomi	.708**	1						
3 Z.Sınırlar	.418**	.333**	1					
4 D.Yönelimlilik	.461**	.542**	.318**	1				
5 Y.Standartlar	.351**	.511**	.370**	.505**	1			
6 AOİ	.174**	.249**	.212**	.364**	.395**	1		
7 APÇ	-	-	-.043	-.079	-	-.114*	1	
	.402**	.450**			.139**			
8 PDÇ	.432**	.618**	.208**	.437**	.420**	.351**	-	1
							.340**	

Z.Otonomi: Zedelenmiş Otonomi; Z.Sınırlar: Zedelenmiş Sınırlar; D.Yönelimlilik: Diğeri Yönelimlilik; Y.Standartlar: Yüksek Standartlar; AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar; APÇ: Aktif/Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma; PDÇ: Pasif/Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma

Yapılan analiz sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Aktif/Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı ($r=-.114, p<.01$) arasında negatif

yönde bir ilişki; Pasif/Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı ($r=.351$, $p<.01$) arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Kopukluk ($r=.174$, $p<.01$); Zedelenmiş Otonomi ($r=.249$, $p<.01$); Zedelenmiş Sınırlar ($r=.212$, $p<.01$); Diğer Yönelimlilik ($r=.364$, $p<.01$) ve Yüksek Standartlar ($r=.395$, $p<.01$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Aktif/Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı ile Kopukluk ($r=-.402$, $p<.01$); Zedelenmiş Otonomi ($r=-.450$, $p<.01$) ve Yüksek Standartlar ($r=-.139$, $p<.01$) puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Pasif/Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı ile Kopukluk ($r=.432$, $p<.01$); Zedelenmiş Otonomi ($r=.618$, $p<.01$); Zedelenmiş Sınırlar ($r=.208$, $p<.01$); Diğer Yönelimlilik ($r=.437$, $p<.01$) ve Yüksek Standartlar ($r=.420$, $p<.01$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Araştırmada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Aynı zamanda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

5.1 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından zihin okuma ve farklı düşünmek puanlarının kadınlarda, erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları boyutları ise cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Sarı (2008) yaptığı çalışmada, kadınların aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutlarında aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek; erkeklerin ise sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek boyutlarından aldıkları puanların kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Kurt (2019) yaptığı çalışmada, akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin, kadınlara göre daha fazla romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip olduklarını bulmuştur. Curun (2001) yaptığı çalışmada, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutlarında kadınların daha yüksek; sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek boyutlarında ise erkeklerin daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2018), erkeklerin sosyal zaman kullanımı boyutundaki puanının kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Pala Akbaba (2018) çalışmasında, kadınların aşırı beklentiler, zihin okuma ve fiziksel yakınlık boyutlarında daha yüksek puanlar aldığını saptamıştır. Yılgör (2020), erkeklerin sosyal zaman kullanımı puanlarının, kadınlardan daha yüksek ve kadınların fiziksel yakınlık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yurtal (1999) ise akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır. Öcal Yüceol (2016) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların farklılık

göstermediğini bulmuştur. Literatürde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik sonuçlarda görüş birliği olmadığı görülmektedir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, kültürler arası farklılık göstermektedir (Goodwin ve Gaines, 2004). Araştırma bulgumuz ile literatürdeki bulguların farklılık gösterme nedeninde örneklem grubumuzun kültürel yapısının etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar alt boyutlarının hepsinde (Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Fiziksel Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıkları) evli olan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Atılgan (2020) yaptığı çalışmada, evli katılımcıların aşırı beklentiler ve zihin okuma inançlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Pala Akbaba (2018) yaptığı çalışmada, ilişkisi olmayan katılımcıların fiziksel yakınlık ve farklı düşünmek puanlarının, ilişkisi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yılgör (2020), ilişkisi olmayan katılımcıların fiziksel yakınlık boyutu puanlarının; evli olan katılımcıların ise farklı düşünmek puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Aynı zamanda Yılgör (2020), en uzun ilişkisi 1 yıldan daha fazla süren katılımcıların aşırı beklentiler inancının daha fazla olduğunu; ilişkisi olmayan katılımcıların ise fiziksel yakınlık inancının diğerlerinden daha fazla olduğunu bulmuştur. Küçükarslan (2011), üniversitede yaptığı çalışmada, romantik ilişki içinde olan katılımcıların, olmayanlara göre daha fazla işlevsel olmayan romantik ilişki inançlarına sahip olduklarını saptamıştır. Gizir (2013) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, benzer şekilde, romantik ilişki yaşayan katılımcıların, ilişkisi olmayan kişilere göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip olduğunu bulmuştur. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ilişki süresine göre bakıldığında ise 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları inançlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öcal Yüceol (2016) da yaptığı çalışmada, akılcı olmayan inançların ilişki süresine göre farklılaştığını ve uzun ilişki süresine sahip katılımcıların, kısa ilişki süresine sahip olanlara göre daha fazla akılcı olmayan inançlarının olduğunu saptamıştır. İlişki süresi arttıkça kişilerin birlikte daha çok zaman geçirerek birbirilerini ve ilişkilerini daha iyi tanıması, daha fazla sorunu ortaya çıkarabilir. Birlikte olunan zaman arttıkça ilişki içindeki sorunların artmasının ve daha görünür olmasının akılcı olmayan inançları tetiklediği düşünülmektedir. Literatürde genel

olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların medeni duruma göre incelendiği, ilişki süresine göre inceleyen çalışmaların ise kısıtlı olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların psikolojik destek alma durumuna göre farklılaştığı ve psikolojik destek almayanların fiziksel yakınlık puanlarının, psikolojik destek alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların psikolojik destek alma durumuna göre incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Güven ve Yılgör (2020) yaptıkları çalışmada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arttıkça psikolojik semptomların arttığını saptamıştır. Pala Akbaba ve Erol (2019) yaptıkları çalışmada, akılcı olmayan inançlardan cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek boyutlarının, kişilerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediğini saptamıştır. Türküm (1999), kişilerin hayata olan bakışlarında inançlarının etkili olduğunu ve kişiler için zorlayıcı durumlar karşısında yaşadıkları olumsuz duyguların sebebinin de akılcı olmayan inançlar olduğunu belirtmektedir. Fiziksel yakınlık, “evlilik öncesi fiziksel yakınlığın sakıncalı olduğu” yönünde bir inancı içermektedir ve Türk toplumunda evlilik öncesi cinsellik sakıncalı görülen, kişi için kötü tecrübeler neden olabileceği düşünülen bir konudur. Yaşanılan toplumdan dolayı kişiler, toplumsal normların dışına çıktığında veya aykırı hareket ettiğinde toplumdaki diğer kişilerce cezalandırılacağına dair korku yaşamaktadır (Cüceloğlu, 2017). Bu bağlamda, araştırma bulgusu olan psikolojik destek almayan kişilerin fiziksel yakınlık inancının yüksek olmasına dayanarak; toplumun genel inancına benzer inançta olan kişilerin korku yaşamadığını ve psikolojik sağlıklarının olumsuz etkilenmediğini söyleyebiliriz.

5.2 Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarını, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kullandıkları; çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarını ise, kadınların erkeklere göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Boyun eğici yaklaşım boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Şahin (2019) yaptığı çalışmada, benzer şekilde, kadınların çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarının erkeklere göre daha fazla kullandığını ve erkeklerin ise iyimser yaklaşım tarzını kadınlardan daha

fazla kullandığını saptamıştır. Durmuş ve Tezer (2001) yaptığı çalışmada, yine benzer şekilde, kız öğrencilerin çaresiz yaklaşım tarzını; erkek öğrencilerin ise iyimser yaklaşım tarzını daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Akbağ (2000) çalışmasında, erkeklerin iyimser yaklaşım kullandıklarını; kızların ise çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarını kullandıklarını saptamıştır. Kömür (2018) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları daha çok kullandığını saptamıştır. Fırat ve Kaya (2015), erkek öğrencilerin iyimser yaklaşım tarzını daha fazla kullandığını bulmuştur. Durmuş ve Gerçek (2017) yaptığı çalışmada ise stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığına ulaşmıştır. Aycock (2011)'a göre kadınların pasif/duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmasının nedeni, dışarıdan gelen uyarınları daha çok stresli algılamalarıdır. Ayrıca kadınların sosyalleşme konusundaki farklılıkları ve geleneksel cinsiyet rollerini benimsemeleri de bunun nedeni olabilir (Dyson ve Renk, 2006). Türk kültüründe görülen erkek egemen yapıda, eğitim düzeyi yüksek bile olsa kadınların inisiyatifi erkeklere bırakarak stres yaratıcı durum ve problemlerin çözümünde pasif kalmalarının bu durumda etkili olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu konudaki literatür ile araştırmamızdan elde edilen sonuçların oldukça benzer olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzları medeni duruma göre incelendiğinde, evli olan katılımcıların boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Çankaya ve Çiftçi (2019) hemşirelerle yaptığı çalışmada, katılımcıların medeni durumlarını baz aldığında stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını saptamıştır. Çetin (2019) yaptığı çalışmada, evli ve bekâr katılımcıların kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının farklı olmadığını saptamıştır. Bozkurt (2004) ise öğretmenler ile yaptığı çalışmada, evli veya bekâr olma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını saptamıştır. Yıldırım ve Günel (2006) çalışmasında ise stresle başa çıkma tarzlarının medeni durumuna göre farklılaştığını ve evli kadınların bekâr kadınlara göre daha fazla sosyal destek arayışında olduklarını bulmuştur. Alemdar (2002) çalışmasında, bekâr kişilerin, evlilere göre daha fazla sosyal desteğe başvurduklarını saptamıştır. Araştırmamızda, bakılan literatürden farklı bir sonuç bulunduğu görülmektedir. Bu durumun nedeninin çalıştığımız örneklem grubundaki evli bireylerin evliliklerinde fikir birliğinin fazla olmaması ve evliliklerini devam

ettirmek adına yaşanan çatışmalar sırasında boyun eğici yaklaşımın daha fazla kullanılması olduğu düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzlarının ilişki süresine göre farklılaşması incelendiğinde ise ilişkisi olmayanların boyun eğici yaklaşımı, 0-3 yıl arası ilişkisi olan kişilere göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bakılan literatürde stresle başa çıkma tarzlarının ilişki süresine göre farklılaşmasının incelendiği çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada, evlilik süresine göre stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği ve evlilik süresine göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını saptamıştır (Üstündağ, 2020). Araştırma sonucumuzun nedeni olarak; ilişkisi olanların düzenli bir sosyal desteği bulunduğundan, stresli bir durumla karşılaştıklarında mücadele etmek için daha fazla motivasyona sahip oldukları ve bu nedenle boyun eğici yaklaşımdan uzaklaştıkları düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları çaresiz yaklaşım boyutunda psikolojik destek alanların puanlarının, psikolojik destek almayanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. İyimser yaklaşım boyutunda psikolojik destek almayanların puanlarının, psikolojik destek alan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bakılan literatürde psikolojik destek alma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmasını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Genel olarak literatürün stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Şahin ve Durak (1995) yaptığı çalışmada, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasında negatif yönde ilişkili; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Otrar ve diğerleri (2002) yaptıkları çalışmada, ruhsal rahatsızlıklar ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif ilişki; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Kişilerin kendine güvenli ve iyimser yaklaşım kullandıklarında stresle etkili bir şekilde başa çıktıkları; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım kullandıklarında ise stresle başa çıkmada güçlük yaşadıkları bilinmektedir (Ataman, 2011). Bu bağlamda psikolojik destek almayanların etkili başa çıkma yöntemi olan iyimser yaklaşımı daha fazla kullanmaları beklenen bir sonuçtur. Çaresiz yaklaşım tarzına sahip olan kişiler ise stresli durumları yönetebileceğine inanmamaktadır ve çözüm üretme konusunda kendilerine güvenmemektedir. Yaşadıkları olumsuzluklara dair bu kişilerin

kendilerini suçladığı görülmektedir (Özdemir ve diğerleri, 2011). Bu anlamda psikolojik destek alanların stresle başa çıkmada güçlük yaşanmasına neden olabilen çaresiz yaklaşımı daha fazla kullanmaları literatürle uyumlu ve yine beklenen bir sonuçtur.

5.3 Şema Alanlarının Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar alanında erkeklerin puanlarının, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Zedelenmiş otonomi alanında kadınların puanlarının, erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer yönelimlilik ve yüksek standartlar alanında cinsiyete göre farklılık olmadığı saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada, araştırmamıza benzer şekilde, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin başkalarıyla güven verici ve tatmin olacakları bir ilişki kuracağına dair inançlarının kadınlardan daha düşük olduğu ve erkeklerin içsel sınırlar koymakta veya kendilerini disiplin etmekte kadınlardan daha fazla zorlandıkları belirtilmiştir (Saygılı, 2014). Boysan (2012) yaptığı çalışmada, erkeklerin kopukluk ve reddedilmişlik şemalarına kadınlara göre daha fazla sahip olduklarını saptamıştır. Başka bir çalışmada, erkeklerin duygusal yoksunluk puanlarının kadınlardan daha yüksek, kadınların ise terk edilme ve başarısızlık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Camara ve Calvete, 2011). Yanık Hatipoğlu (2015) yaptığı çalışmada, erkeklerde duygusal yoksunluk ve yüksek standartlar şemalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Shorey ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada, kadınlarda duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, boğun eğicilik şemalarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çocukluğunda özerkliği desteklenmemiş, kendine güvenini zedeleyecek şekilde aşırı korumacı davranan ailelerde yetişen kişilerde zedelenmiş otonomi şeması görülmektedir (Roediger, 2015). Türk toplumunda kız çocuklarına karşı ailelerin daha kısıtlayıcı ve korumacı davrandıkları bilinmektedir. Bu anlamda, zedelenmiş otonomi şema alanının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek çıkma nedeninin; kız çocuklarının yetiştirilme tarzıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Kopukluk alanına sahip kişilerin yaşamın erken dönemlerinde istismarcı, soğuk ya da reddedici aileye sahip olduğu

görülmektedir ve travmatik bir çocukluk geçirdikleri belirtilmektedir (Salimoğlu, 2015). Zedelenmiş sınırlar alanı ise, genellikle erken dönem aile ilişkilerinde fazla serbestlik, aşırı hoşgörü ve müsamaha olduğunda; yönlendirme disiplin ve sınır koyma olmadığında gelişir ancak tam tersi katı ailelerde büyüyen çocuklarda da geliştiği görülmektedir. Bu bağlamda erkek katılımcıların kopukluk ve zedelenmiş sınırlar alanından kadınlara göre yüksek puanlar alma nedeninin aile yapılarıyla ilgili olabileceği ve kadın katılımcılara oranla daha katı, reddedici ve soğuk bir aile yapısında büyüdükleri düşünülmektedir.

Araştırmada, şema alanların medeni durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Mojallal, Javadi ve Hosseinkhazadeh (2013) yaptıkları çalışmada araştırma bulgusuna benzer şekilde, katılımcıların evli veya bekâr olmasına göre erken dönem uyumsuz şemalarının farklılaşmadığını saptamıştır. Canıdemir (2019) yaptığı çalışmada, şema alanların medeni durumuna göre farklılaştığını ve bekârların tüm şema alanlarındaki puanlarının evlilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Yiğit ve Çelik (2016) yaptıkları çalışmada, ilişkisi olan kişilerin, evli kişilere göre zedelenmiş sınırlar şema alanının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Şema alanları ilişki süresine göre incelendiğinde ise ilişkisi olmayan katılımcıların kopukluk alanı puanlarının, 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Kopukluk şeması olan kişilerin, diğerleriyle yakın ilişki kurmadan kaçtıkları ya da kendilerine zarar verebilen ilişkiler kurdukları görülmektedir (Young ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda, yakın ilişkilerden kaçmaları nedeniyle ilişkisi olmayan katılımcıların kopukluk şema puanlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar alanlarında psikolojik destek alanların puanlarının, psikolojik destek almayanların puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gezici Yıldızlı (2020) psikolojik destek alan kişilerin erken dönem uyumsuz şema alanlarının daha fazla olduğunu saptamıştır. Kapçı ve Hamamcı (2010) yaptıkları çalışmada, psikopatolojisi olan katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalara yüksek oranda sahip olduklarını bulmuştur. Young ve diğerleri (2019), erken dönem uyumsuz şemaların, yetişkinlerde psikolojik problemler yaşanmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, psikolojik destek alanlarda zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar alanının, destek almayanlardan daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

5.4 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan analiz sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Aktif/Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı arasında negatif yönde bir ilişki; Pasif/Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Hamarta ve diğerleri (2009) çalışmasında, benzer şekilde, akılcı olmayan inançlar arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının azaldığını saptamıştır. Schill, Adams ve Ramanaiah (1982) akılcı olmayan inanca sahip kişilerin, stresle başa çıkmada uygun olmayan tarzları tercih ettiğini vurgulamaktadır. Akılcı olmayan inançların günlük hayatta verilen kararlar, girilen eylemler hatta kurulan sosyal ve romantik birliktelikler ile ilgili olumsuz bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Varlığının birçok alana sirayet ettiği düşünülen akılcı olmayan inançların, stresle başa çıkma tarzları ile de olumsuz bir şekilde ilişkili olduğuna inanılmaktadır. Akılcı olmayan inançlar arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarının da olumsuz etkilenecek uyumsuz olanlarının benimsenmesinin sebebi bu olabilir. Bakılan literatürde araştırmamıza benzer veriler elde edilmiş olsa da konuya dair araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir ve iki değişkenin birbiriyle ilişkisini inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Literatürde bu iki değişkenin bir arada incelendiği araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların kökeninin çocukluktan geldiği, yetişkinlikte kurulan ilişkilerin de çocukluk dönemi deneyimlerinden etkilendiği bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2019). Uyumsuz şemalar, kişilerin olayları yorumlamasında yanlılıklara (yanlış anlamalar, gerçekçi olmayan beklentiler vb.) neden olabilmektedir (Yoosefi ve diğerleri, 2010). Tönbül (2020) akılcı olmayan inançların, kişilerin büyüdüğü aile içerisinde edindiği hatalı şemalardan oluştuğunu belirtmektedir. Beck'e göre akılcı olmayan inançların kökeni, erken dönem deneyimleri sonucunda kişinin kendi ve çevresine yönelik işlevsiz şemaları geliştirmesine dayanmaktadır (Öcal Yüceol, 2016). Bu bağlamda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile erken dönem

uyumsuz şemalar birbiriyle ilişkili kavramlardır ve aralarında pozitif yönde ilişki olması beklenen bir sonuçtur.

Aktif/Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı ile Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi ve Yüksek Standartlar puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Pasif/Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma Tarzı ile Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kopukluk şema alanına sahip kişiler çocukluklarında soğuk bir aileye sahiptir ve ihtiyaçları bakım verenleri tarafından yeterince karşılanmamıştır. (Salimoğlu, 2015). Zedelenmiş otonomi şema alanına sahip kişiler, çocukluklarında aşırı korumacı ve iç içe geçmiş bir aileye sahiptir, özgüvenleri düşüktür ve özerk bir birey olarak hareket etmekte güçlük çekerler (Roediger, 2015). Yüksek standartlar şema alanına sahip kişiler, sevgi ve onayı koşullu bir şekilde veren aileye sahiptir ve yalnızca ailelerinin istediklerini yaptıklarında ödüllendirilmiş, aksi takdirde baskı görmüşlerdir (Roediger, 2015). Bu şema alanlarına sahip kişilerin, çocukluklarında gerek ihtiyaçlarının yeterli bir şekilde karşılanmaması gerekse özerk bir birey olarak hareket etmelerine izin verilmemesi nedeniyle aktif/problem odaklı başa çıkma tarzlarını benimseyemedikleri düşünülmektedir. Çocukluklarından beri, uygun stresle başa çıkma tarzlarını öğrenip geliştirecek ortamlarının olmadığı ve bu nedenle uygun olmayan pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları düşünülmektedir. Diğer yönelimlilik şema alanına sahip kişiler, koşullu saygı ve kabulün yer aldığı aile yapısına sahiptir, kendileri yerine başkalarının ihtiyaçlarını ön planda tutar ve özerk olmakta güçlük çekerler (Arntz ve Jacob, 2016). Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip kişiler yönlendirme ve sınır koymanın olmadığı bir aile yapısına sahiptir ve sorumluluk alma, hedeflere ulaşma ile ilgili problem yaşarlar (Young ve diğerleri, 2019). Bu şema alanlarına sahip kişilerin gerek destek ve yönlendirme vermeyen aile yapısına sahip olmaları gerekse özerk olup sorumluluk almayı öğrenememeleri nedeniyle uygun olmayan pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzlarını benimsedikleri düşünülmektedir. Babajani, Akrami ve Farahani (2014) yaptıkları çalışmada, araştırma bulgusuna benzer şekilde, ‘terkedilme/istikrarsızlık’, ‘sosyal izolasyon/yabancılaşma’, ‘onay arayıcılık’, ‘duygusal yoksunluk’, ‘kusurluluk/utanma’ ve ‘boyun eğicilik’ şemalarıyla problem odaklı başa çıkma stili arasında negatif bir yönde ilişkili olduğunu; duygu odaklı

başa çıkma stiliyle arasında ise pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Thimm (2013) çalışmasında, sosyal izolasyon/yabancılaşma ve boyun eğicilik gibi şemaların kişiler arası başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Mayda (2020) çalışmasında, kopukluk ve reddedilme alanı ile zedelenmiş özerklik ve otonomi alanı ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif bir ilişki saptamıştır. Aynı zamanda kopukluk ve reddedilme alanına sahip kişilerin stresle başa çıkarken çaresizlik yaklaşımını daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Sonuç olarak stresle başa çıkma tarzları ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu ancak yapılan çalışmalar ile araştırmamızın bulgularının benzer olduğu görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda erken dönem uyumsuz şema alanlarının dolayısı ile erken çocukluk dönemi deneyimlerinin, yetişkin yaşamlarını etkileyebildiği ve romantik ilişkilerde de akılcı olmayan inançların gelişmesi üzerinde etkili olabileceği izlenmiştir. Bu anlamda ebeveynler ve çocuklarına yönelik yapılacak bilgilendirici çalışmalar, ileride çocukların sağlıklı romantik ilişki ve evlilik bağları kurmasında önemli bir etken olabilir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç düzeylerinin düşük olması ile stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkılabileceği, literatürle uyumlu olacak şekilde çalışmamızda da izlenmektedir. Romantik ilişkilerin sürekliliği ve doyumu açısından stresle başa çıkma tarzları önemli görünmektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara dair Türkiye’de yapılan çalışmaların az olduğu görülmektedir ve farklı değişkenlerle konunun ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan kadın ve erkek katılımcı sayıları birbirine benzer değildir. Ayrıca katılımcıların çoğu üniversite mezunu olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın genellenebilirliği açısından daha sonraki çalışmalarda kadın-erkek katılımcı sayısının eşitlenmesi ve eğitim düzeyi farklı olan katılımcılarla örneklemin çeşitlendirilmesi tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adair, J.**, (2000). *Karar Verme ve Problem Çözme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Addis, J. & Bernard, M. E.**, 2002. Marital Adjustment and Irrational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), pp. 3-13.
- Akbaba, T. P.**, (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Türkiye.
- Akbaba, T. P. & Erol, D.**, (2019). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 1(1), pp. 32-44.
- Akbağ, M.**, (2000). *Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Aldwin, C. M.**, (2007). *Stress, Coping, and Development*. New York: The Guilford Press.
- Aldwin, C. & Revenson, T. A.**, (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), pp. 337-348.
- Alemdar, T.**, (2002). *Stresin Çalışma Verimliliği Üzerine Etkisi Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Liseleri Yönetici ve Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, İstanbul.
- Alevsavaşanlar, S.**, (2015). *Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G. & Bell, K.**, (1998). Attachment and Adolescent Psychosocial Functioning. *Child Development*, 69(5), pp. 1406-1419.
- Amutio, A. & Smith, J. C.**, (2007). The Factor Structure of Situational and Dispositional Versions of the Smith Irrational Beliefs Inventory in a Spanish Student Population. *International Journal of Stress Management*, 14(3), pp. 321-328.

- Arntz, A. & Genderen, H. V.,** (2013). *Sınır Kişilik Bozukluğu için Şema Terapi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Arntz, A. & Jacob, G.,** (2016). *Uygulamada Şema Terapi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Atak, H. & Taştan, N.,** (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), pp. 520-546.
- Ataman, E.,** (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Atılğan, I.,** (2020). *Üniversite Çğrencilerinin Romantik İlişkiler ile İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Nesne İlişkileri-Gerçeği Değerlendirme Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Aycock, K. J.** (2011). Dissertation, Coping Resources, Coping Styles, Mastery, Social Support, an Depression in Male and Female College Students, Georgia State University, Georgia, The United States of America.
- Aydın, A. S.,** (2003). *Ergenlerde Stresle Başaçıkma Tarzları İle Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Babajani, S., Akrami, N. & Farahani, A.,** (2014). Relationship between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles with Stress. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(6), pp. 570-574.
- Bağdaççek, S.,** (2009). *Majör Depresyon Ve Panik Bozukluğu Olan Hastaların Erken Disfonksiyonel Şema Aktivasyonlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye.
- Balaban, G.,** (2020). *Ergenlerde Görülen Psikolojik Bozuklukların Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z.,** (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bamber, M. & McMahon, R.,** (2008). Danger-Early Maladaptive Schemas at Work!: The Role of Early Maladaptive Schemas in Career Choice and the Development of Occupational Stress in Health Workers. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(2), pp. 96-112.
- Batıgün, A. D. & Büyükşahin, A.,** (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma. Cilt 11, pp. 105-114.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. & Sher, T. G.,** (1989). The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological, and Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), pp. 31-38.

- Bayalan, Y.**, (2020). *Terk Edilme Şeması Nedir?*
- Beck, A. T.**, (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S.**, (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Ankara: Nobel Akaemik Yayıncılık.
- Behary, W. T.**, (2017). İstanbul: Narsistle Ateşkes: Benmerkezci Biriyle Ayakta Kalma ve Gelişme.
- Beştav, F. G.**, (2007). *Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Bosmans, G., Braet, C. & Vlierberghe, L. V.**, (2010). Attachment and Symptoms Attachment and Symptoms Maladaptive Schemas as a Cognitive Link?. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(5), p. 374-385.
- Bouchard, G. & Thériault, V.**, (2003). Defense Mechanisms and Coping Strategies in Conjugal Relationships: An Integration. *International Journal of Psychology*, 38(2), pp. 79-90.
- Boudoukha, A., Przygodzki-Lionet, N. & Hautekeete, M.**, (2016). Traumatic Events and Early Maladaptive Schemas (EMS): Prison Guard. *European Review of Applied Psychology*, 66(4), pp. 181-187.
- Bowlby, J.**, (1982). *Attachment and Loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Boysan, M.**, (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sinaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Bozkurt, N.**, (2004). *İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya, Türkiye.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D.**, (1993). Assessing Dysfunctional Cognition in Marriage. *Psychological Assessment*, 5(1), pp. 92-101.
- Busby, D. M., Holman, T. B. & Taniguchi, N.**, (2001). Relate: Relationship Evaluation of the Individual, Family, Cultural, and Couple Contexts. *Family Relations*, 50(4), pp. 308-316.
- Camara, M. & Calvete, E.**, (2011). Early Maladaptive Schemas as Moderators of the Impact of Stressful Events on Anxiety and Depression in University Students.. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 34(1), pp. 58-68.
- Caner, M.**, (2009). *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

- Camdemir, S.**, (2019). *18-30 Yaş Arası Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Cannon, W. B.**, (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1-4), pp. 106-124.
- Carr, S. N. & Francis, A. J. P.**, (2010). Do Early Maladaptive Schemas Mediate the Relationship Between Childhood Experiences and Avoidant Personality Disorder Features? A Preliminary Investigation in a Non-Clinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), pp. 343-358.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F.**, (1999). *Perspectives on Behavioral Self-Regulation*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cassidy, J.**, (1999). *The Nature of The Child's Ties*. New York: Guilford.
- Chan, H. W. Q. & Sun, C. F. R.**, (2020). Irrational Beliefs, Depression, Anxiety, and Stress Among University Students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, pp. 1-15.
- Chao, R. C.-L.**, (2011). Managing Stress and Maintaining Well-being: Social Support, Problem-focused Coping, and Avoidant Coping. *Journal of Counseling Development*, 89(3), pp. 338-348.
- Chay, S. R. F., Zarei, E. & Pour, F. N.**, (2014). Investigating the Relationship between Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction in Mothers of Primary School Children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), pp. 119-124.
- Collins, C. A.**, (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), pp. 1-24.
- Corey, G.**, (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık..
- Curun, F.**, (2001). *The Effects of Sexism and Sex Role Orientation on Romantic Relationship Satisfaction*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Cüceloğlu, D.**, (2017). *Korku Kültürü: Niçin "Mış" Gibi Yaşıyoruz?*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakırca, F.**, (2020). *Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Çankaya, M. & Çiftçi, G. E.**, (2019). Hemşirelerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarında Duygusal Zekanın Etkisi: Çorum İlinde Bir Uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), pp. 391-414.

- Çetin, E.**, (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılığı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Çiçek, A. U., Fettahoğlu, E. Ç., Özatalay, E. & Sarı, S. A.**, (2019). Cinsel İstismara Uğrayan Ergen Olguların Repertuar Grid Tekniği ile Değerlendirilmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), pp. 1007-1016.
- Çivitçi, A.**, (2005). Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), pp. 59-80.
- Daş, C.**, (2018). *Geşalt Terapi: Bütünleşmek ve Büyüme*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Dattilio, F. M.**, (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- David, A., Ghinea, B., Macavei, B. & Kallay, E.**, (2005). A Search for “Hot” Cognitions in a Clinical and a Non-clinical Context: Appraisal, Attributions, Core relational Themes, Irrational Beliefs, and Their Relations to Emotion. *Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5(1), pp. 1-42.
- Dobson, K. S.**, (2009). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. Third Edition. New York: The Guilford Press.
- Doğan, S.**, (1995). Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), pp. 29-36.
- Dryden, W.**, (2003). The Cream Cake Made Me Eat It: An Introduction to the ABC Theory of REBT. içinde W. Dryden, dü. *Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments*. New York: Brunner-Routledge, pp. 1-21.
- Dryden, W.**, (2013). On Rational Beliefs in Rational Emotive Behavior Therapy: a Theoretical Perspective. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(1), pp. 39-48.
- Dryden, W. & Neenan, M.**, (1996). *Dictionary of Rational Emotive Behavioral Therapy*. London: Whurr Publishers.
- Dumitrescu, D. & Rusu, A. S.**, (2012). Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Couple Satisfaction and Individual Mate Value: An Evolutionary Psychological Approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), pp. 63-76.
- Durmuş, M. & Gerçek, A.**, (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Durumları, Biyopsiko Sosyal Durumları ve Stresle Baş Etme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 53(53), p. 61633.
- Durmuş, Y. & Tezer, E.**, (2001). Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), pp. 25-32.

- Dyson, R., & Renk, K.,** (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Ssychology*, 62(10), pp. 1231-1244.
- Eidelson, R. J. & Epstein, N.,** (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), pp. 715-720.
- Eken, Ö.,** (2019). *Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Ellis, A.,** (1986). Rational Emotive Therapy Applied to Relaionships Therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4(1), pp. 14-21.
- Ellis, A.,** (1993). Reflections on Rational-Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), pp. 199-201.
- Ellis, A. & Dryden, W.,** (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. & Harper, R. A.,** (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ellis, A. ve diğerleri,** (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.
- Erden, G.,** (2018). *Şema Terapi, Ders Notları*.
- Falahatdoost, M., Dolatshahi, B., Mohammadkhani, P. & Nouri, -M.,** (2013). Identifying the Role of Early Maladaptive Schemas in Variety of Domestic Violence against Women with the Experience of Violence. *Practice in Clinical Psychology*, 1(4), pp. 219-225.
- Farrell, J. M., Reiss, N. & Shaw, I. A.,** (2015). *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi*. İstanbul: Psikonet Yayınları..
- Fırat, N. & Kaya, F.,** (2015). Yurтта veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 10(7), pp. 407-426.
- Fleming, R., Baum, A. & Singer, J. E.,** (1984). Towards an Integrative Approach to the Study of Stress. *Journal of Personality Social Psychology*, Cilt 46, pp. 939-949.
- Folkman, S. & J. T. Moskowitz,** (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviev of Psychology*, Cilt 55, p. 745–774.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S.,** (1980). An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), pp. 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S.,** (1985). If It Changes It Must Be a Proces: Study of Emotion and Coping During Three Stages of Collage Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), pp. 150-170.

- Freeman, N.**, (1998). *Constructive Thinking and Early Maladaptive Schemas as Predictors of Interpersonal Adjustment and Marital Satisfaction*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Biola University Rosemead School of Psychology, California, The United States of America.
- Friedman, M. A. & Whisman, M.**, (1998). Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes. *Cognitive Therapy & Research*, 98(22), pp. 149-160.
- Frydenberg, E. & Lewis, R.**, (2009). Relations among Well-Being, Avoidant Coping, and Active Coping in a Large Sample of Australian Adolescents. *Psychological Reports*, 104(3), pp. 745-758.
- Furman, W.**, (2002). The Emerging Field of Adolescent. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), pp. 177-180.
- Garcia, C. & Garcia, L.**, (2006). A motor developmentand motor learning perspective. *JOPERD*, 77(8), pp. 31-33.
- Giesen-Bloo, J. R. ve diğerleri**, (2006). Outpatient Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Randomized Trial of Schema-focused Therapy vs. Transference-focused Psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63(6), pp. 649-658.
- Gizir, C. A.**, (2013). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), pp. 372-383.
- Goodwin, R. & Gaines, S. O.**, (2004). Relationship Beliefs and Relationship Quality Across Cultures: Country as a Moderator of Dysfunctional Beliefs and Relation Quality in Three Former Communist Countries. *Personal Relationship*, 11(3), pp. 267-279.
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. & Karataş, Z.**, (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), pp. 108-115.
- Gündoğmuş, A. G., Bulut, S. D. & Şafak, Y.**, (2019). Şema Terapi Perspektifinden Eş Şiddeti. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), pp. 117-127.
- Güven, N. & Sevim, S.**, (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), pp. 49-61.
- Güven, N. & Yılgör, S.**, (2020). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları, Evliliğe İlişkin Tutumları ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(63), pp. 2216-2227.
- Hackney, H. & Cormier, S.**, (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. Mentis Yayıncılık.
- Hamamcı, Z.**, (2005). Dysfunctional Relationship Belief in Marital Satisfaction and Adjustment. 33,. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 33(4), pp. 313-328.

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z.,** (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), pp. 25-42.
- Harris, A. E. & Curtin, L.,** (2002). Parental Perceptions, Early Maladaptive Schemas and Depressive Symptoms in Young Adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), pp. 405-416.
- Hatipoğlu, D. Y.,** (2015). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Mizah Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Hazan, C. & Shaver, P.,** (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), pp. 511-524.
- Jacob, G., Genderen, H. & Seebauer, L.,** (2015). *Mod Terapisi: Diğer Yollardan Gitmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Kagan, J. & Snidman, N.,** (1999). Early Childhood Predictors of Adult Anxiety Disorders. *Biological Psychiatry*, 46(11), pp. 1536-1541.
- Kapçı, E. G. & Hamamcı, Z.,** (2010). Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), pp. 127-36.
- Kargın, Z.,** (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kaygusuz, C.,** (2013). Irrational Beliefs and Abuse in University Students's Romantic Relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 13(51), pp. 141-156.
- Kellogg, S. H. & Young, J. E.,** (2006). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), pp. 445-458.
- Knee, C.,** (1998). Implicit Theories of Relationships: Assessment and Prediction of Romantic Relationship Initiation, Coping, and Adjustment.. *Journal of Personality and*, 74(2), pp. 360-370.
- Köknel, Ö.,** (1988). *Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kömür, B. E.,** (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Koroğlu, E. & Türkçapar, H.,** (2013). *Psikoterapi Yöntemleri*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kurt, A. A.,** (2019). *Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, Türkiye.

- Küçükarslan, M.**, (2011). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, Türkiye.
- Küçükarslan, M. & Gizir, C. A.**, (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), pp. 148-159.
- Küçükçelik, Z. M.**, (2015). *İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Lang, P. J.**, (1994). The Varieties of Emotional Experience: A Meditation on James-Lange Theory. *Psychological Review*, 101(2), pp. 211-221.
- Lawson, R., Waller, G. & Lockwood, R.**, (2007). Cognitive Content and Process in Eating-disordered Patients with Obsessive-compulsive Features. *Eating Behaviors*, 8(3), pp. 305-310.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S.**, (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mason, O., Platts, H. & Tyson, M.**, (2005). Early Maladaptive Schemas and Adult Attachment in a UK Clinical Population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), p. 549-564.
- Mayda, B. S.**, (2020). *Çocukluk Çağı Travmasının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Başa Çıkma Tarzına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye.
- McGinn, L.**, (1997). Interview: Albert Ellis on Rational Emotive Behavioral Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51(3), p. 309-312.
- McGinn, L. & Young, J.**, (1996). *Schema Focused Therapy Frontiers of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.
- Messman-Moore, T. L. & Coates, A. A.**, (2007). The Impact of Childhood Psychological Abuse on Adult Interpersonal. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), pp. 75-92.
- Metts, S. & Cupach, W. R.**, (1990). The Influence of Relationship Beliefs and Problem Solving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), pp. 170-185.
- Mojallal, M., Javadi, M. H. & Hosseinkhanzadeh, A. A.**, (2013). A Comparison of Early Maladaptive Schemas in Single and Married Females. *Global Journal Of Sociology*, 3(2), pp. 17-22.
- Möller, A. T. & Zyl, P. D. V.**, (1991). Relationship beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47(1), pp. 28-33.
- Murdock, N. L.**, (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. & Şirin, A.,** (2002). Türkiye’de Öğrenim Gören Türk ve Akraba Topluluk Öğrencilerinin Stres Kaynakları, Başa Çıkma Tarzları ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), pp. 474-500.
- Owen, F. K. & Sarı, T.,** (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), pp. 204-216.
- Özbaş, A. A., Sayın, A. & Coşar, B.,** (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), pp. 81-89.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. & Receptoğlu, E.,** (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), pp. 405-428.
- Öztürk, M. O.,** (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Palmer, S.,** (2009). Rational Coaching: A Cognitive Behavioural Approach. *The British Psychological Society*, 5(1), pp. 12-18.
- Papp, L. M. & Witt, N. L.,** (2010). Romantic Partners’ Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning. *Journal of Family Psychology*, 24(5), pp. 551-559.
- Phelps, S. B. & Jarvis, P. A.,** (1994). Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(3), pp. 359-371.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. & Cunha, M.,** (2006). Early Maladaptive Schemas and Social Phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), p. 571–584.
- Pistole, M. C.,** (1989). Attachment in Adult Romantic Relationships: Style of Conflict resolution and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), pp. 505- 510.
- Prior, M., Sanson, A., Smart, D. & Oberklaid, F.,** (2000). *Pathways From Infancy to Adolescence. Australian Temperament Project 1983-2000*. Melbourne: Australian Institute of Family Studies.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. & Young, J. E.,** (2012). *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Reed, J. S. & Dubow, E. F.,** (1997). Cognitive and Behavioral Predictors of Communication in Clinic-Referred and Non-Clinical Mother-Adolescent Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 59(1), pp. 91-102.
- Roediger, E.,** (2015). *Şema Terapi Nedir?*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Romans, J. S. C. & DeBord, J.,** (1995). Development of the Relationship Beliefs. *Psychological Reports*, Cilt 76, p. 1248–1250.

- Sağlam, N.**, (2016). *Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Salimoğlu, K. B.**, (2015). Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), pp. 131-155.
- Saraç, A.**, (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. & Güçray, S.**, (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunun Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), pp. 69-81.
- Sarı, T.**, (2008). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Sarı, T. & Owen, F. K.**, (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), pp. 255-273.
- Sava, F. A.**, (2009). Maladaptive Schemas, Irrational Beliefs, and Their Relationship with The Five-Factor Personality Model. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2), pp. 135-147.
- Saygılı, G.**, (2014). *Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler ile Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Schill, T., Adams, A. E. & Ramanaiyah, N.**, (1982). Coping with Stress and Irrational Beliefs. *Psychological Reports*, 51(3), pp. 1317-1318.
- Sears, S. & Kraus, S.**, (2009). I Think Therefore I, Om: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for the Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), p. 561-573.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L. & Anderson, S.**, (2013). Do Gender Differences in Depression Remain After Controlling for Early Maladaptive Schemas? An Examination in a Sample of Opioid Dependent Treatment Seeking Adults. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(5), pp. 401-410.
- Sığircı, A.**, (2010). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Malatya, Türkiye.
- Simeone, C., Roediger, E. & Stevens, B. A.**, (2017). *Çiftlerde Şema Terapi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z.**, (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), pp. 75-84.

- Soysal, E.,** (2017). *Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye
- Spranger, S. C., Waller, G. & Bryant-Waugh, R.,** (2001). Schema Avoidance in Bulimic and Non-Eating-Disordered Women. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), pp. 302-306.
- Stackert, R. A. & Bursik, K.,** (2003). Why I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), pp. 1419-1429.
- Stevens, B. A. & Roediger, E.,** (2017). *Breaking Negative Relationship Patterns A Schema Therapy Self-Help and Support Book*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd..
- Sullivan, B. & Schwebel, A.,** (1995). Relationship Belief and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners. *The Family Journal*, 3(4), pp. 298-305.
- Sümer, N. & Şendağ, M. A.,** (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), pp. 86-101.
- Şahin, B.,** (2019). *Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.
- Şahin, H.,** (1995). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Şahin, N. H. & Durak, A.,** (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), pp. 58-73.
- Tagay, Ö., Çalışandemir, F. & Ünüvar, P. Ü.,** (2018). Genç Yetişkinlerin Algılanan Stres Düzeyleri ile Akılcı Olmayan İnançları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, Issue 7, pp. 167-175.
- Terry, D. J. & Hynes, G. J.,** (1998). Adjustment to A Low-control Situation: Reexamining The Role of Coping Responses. *Journal of Journal and Social Psychology*, 74(4), p. 1078-1092.
- Thimm, J. C.,** (2010). Personality and Early Maladaptive Schemas: A Five-factor Model Perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Cilt 41, pp. 373-380.
- Thimm, J. C.,** (2013). Early Maladaptive Schemas and Interpersonal Problems: A Circumplex Analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(1), pp. 113-124.

- Tok, M.**, (2017). *Romantik İlişki Yaşantılarının ve İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Tönbul, Ö.**, (2020). *Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Benlik Farklaşma Düzeylerinin Evlilik İlişkisi İnançları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale, Türkiye.
- Tremblay, P. F. & Dozois, D. J.**, (2009). Another Perspective on Trait Aggressiveness: Overlap with Early Maladaptive Schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5), p. 569–574.
- Türkçapar, H.**, (2015). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H.**, (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul : Epsilon Yayınevi.
- Türküm, S. A.**, (1999). *İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uebelacker, L. A. & Whisman, M. A.**, (2005). Relationship Beliefs, Attributions, and Partner Behaviors Among Depressed Married Women. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), pp. 143-154.
- Ulu, A.**, (2016). *Menstruasyon Döngüsü ve Şema Özellikleri İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Ulutaş, A., Demir, E. & Yayan, E. H.**, (2017). Motor Gelişim Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocuklarının Kaba ve İnce Motor Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), pp. 1523-1538.
- Üstündağ, G.**, (2020). *Çocuk Yaşta Evlilik Gerçekleştiren 18-22 Yaş Arası Suriyeli Kadınların Evlilik Uyumu Ve Yaşadıkları İlişki problemlerinin Değerlendirilmesi (Konya Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Yiğit, İ. & Çelik, C.**, (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), pp. 77-87.
- Yıldırım, F. & Günel, M.**, (2006). Migrenli Kadınlarda Stres ile Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 6(1), pp. 4-16.
- Yıldızlı, G. G.**, (2020). *Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimi ile Genel Psikolojik Sorunlar Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Yıldız, Y.**, (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye.

- Yılğör, S.**, (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Tutumlarının ve Psikolojik Belirtilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlara Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale, Türkiye.
- Yoosefi, N. ve diğerleri**, (2010). An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), pp. 269-292.
- Young, J. E. & Brown, G.**, (2005). *The Young Schema Questionnaire-Short Form 3*. New York: NY: Cognitive Therapy Centre.
- Young, J. E. & Klosko, J.**, (2012). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E.**, (2019). *Şema Terapi*. 9 dü. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Yurtal, F.**, (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olamayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Yüceol, S. E. Ö.**, (2016). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Zadahmad, M. & Torkan, H.**, (2016). Investigation of the Multiple Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles with Anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), pp. 49-53.

EKLER

Ek-A: Etik Onay Formu



İstanbul
GEDİK
Üniversitesi

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

11 Kasım 2020

Sayı : 71457743-050.01.04 -127-178811
Konu : Etik Kurul Kararı Hk. (İlkay KILIÇARSLAN)

Sayın Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN

Üniversitemizin 11.11.2020 tarihli ve 2020/07 sayılı Etik Kurul toplantısında; “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançları, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançları, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Başkanı

Ek-B: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Araştırmanın Konusu: Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançları, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İletişim Bilgileri: psk.ilkeykilicarslan@gmail.com

Bu tez çalışması Doç. Dr. Fatma Yeşim Can danışmanlığında, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi İlkay Kılıçarslan tarafından yürütülmektedir. Araştırma; genç yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmaktadır. Çalışmada doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizden istediğimiz kendinize en yakın hissettiğiniz cevapları işaretlemenizdir.

Çalışmaya katılmanız tamamen isteğe bağlıdır. Bu formu onaylamama ve çalışmaya katılmama hakkınız her zaman geçerlidir. Formu onaylarsanız dahi kendinizi rahat hissetmediğiniz an çalışmayı bırakabilirsiniz. Bu durumda sizden almış olduğumuz veri yok edilecektir. Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz verileriniz araştırma sonuçları için kullanılacaktır. Çalışma yaklaşık 30 dakika sürecektir.

Bu çalışma bilimsel amaçlarla yapılmaktadır. Çalışma süresince **toplanan veriler anonim olarak değerlendirilecek** ve araştırmanın hiçbir aşamasında isimler kullanılmayacaktır. Sonuçlar kişisel bilgileriniz ile eşleştirilmeyecek, araştırma sonucunda herhangi bir kişisel değerlendirme yapılmayacaktır.

Araştırma ve sonuçları ile ilgili sormak istediğiniz diğer bilgiler için lütfen araştırmayı yapan kişiyle iletişime geçiniz.

Bana anlatılanları ve yukarıda yazılanları anladım. Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Eğer katılmayı kabul ediyorsanız lütfen kutucuğu işaretleyiniz (✓)

Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

Ek- C: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız: _____
3. Eğitim Durumunuz:
() İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu
() Önlisans öğrencisi/mezunu () Üniversite öğrencisi/mezunu
() Yüksek lisans öğrencisi/mezunu
() Doktora öğrencisi/mezunu
4. Hayatınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer
() Köy/Kasaba/İlçe () Şehir () Büyükşehir
5. Aylık Geliriniz: () Asgari ücretten az () Asgari ücret (2324 TL)
() 2324-3000 TL () 3000-5000 TL
() 5000-10000 TL () 10000 TL üzeri
6. Geldiğiniz/yetiştirdiğiniz aile türü?
() Çekirdek Aile (anne, baba, kardeşler aynı evde)
() Geniş Aile (bazı akrabalarla aynı evde)
7. Annenizin eğitim düzeyi
() Okur-yazar değil () İlkokul mezunu
() Ortaokul/lise mezunu () Üniversite mezunu ve üzeri
8. Babanızın eğitim düzeyi
() Okur-yazar değil () İlkokul mezunu
() Ortaokul/lise mezunu () Üniversite mezunu ve üzeri
9. Anne ve babanız: () Birlikte () Boşanmış
() Boşanmamış ama ayrı yaşıyorlar () Hayatta değil(ler)
10. Anneniz hayatta mı? () Hayır () Evet
11. Babanız hayatta mı? () Hayır () Evet
- 12: Romantik ilişki durumunuz: () İlişkim yok () Sevgilim var () Flört
() Sözlü/Nişanlı () Evli () Boşanmış
() Dul () Evliyiz ama ayrı yaşıyoruz

13. Romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam etmekte?

- İlişkim yok 0-6 ay
 6 ay-1 yıl 1 yıl-3 yıl
 3 yıl-5 yıl 5 yıl üzeri

14. Sürekli takip gerektiren/kronik bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?

- Hayır Evet

15. Tanısı konmuş psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?

- Hayır Evet (Belirtiniz:_____)

16. Daha önce psikolojik destek aldınız mı? Hayır Evet

17. Sürekli kullandığınız bağımlılık yapıcı madde:

- Yok Sigara Alkol Uyuşturucu/uyarıcı madde

Ek-D: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Aşağıda verilen ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden istenilen kendinize en yakın hissettiğiniz cevapları işaretlemenizdir. Verilen ifade sizin için hiç uygun değilse “Hiç Katılmıyorum”, çok uygunsa “Tamamen Katılıyorum” olacak şekilde seçim yapınız.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5
5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim	1	2	3	4	5
6. Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.	1	2	3	4	5
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
8. Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
9. Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
10. Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.	1	2	3	4	5
11. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.	1	2	3	4	5
12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
13. Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5

14. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5
15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.	1	2	3	4	5
16. Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.	1	2	3	4	5
17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
18. Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
19. Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.	1	2	3	4	5
20. Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
21. Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.	1	2	3	4	5
22. Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.	1	2	3	4	5
23. Birlikte olduğum kişinin bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.	1	2	3	4	5
24. Birlikte olduğum kişinin benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5
25. Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.	1	2	3	4	5
26. Birlikte olduğum kişinin bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.	1	2	3	4	5
27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.	1	2	3	4	5
28. Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.	1	2	3	4	5
29. Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.	1	2	3	4	5
30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

Ek-E: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntıları ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayınız ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyiniz. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ı, çok uygun ise %100'ü seçiniz.

Bir sıkıntı olduğunda...	%0	%30	%70	%100
1. kimsenin bilmesini istemem.				
2. iyimser olmaya çalışırım.				
3. bir mucize olmasını beklerim.				
4. olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.				
8. olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. içinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. iş olacağına varır diye düşünüyorum.				
14. mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. problemin çözümü için adak adarım.				
16. her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				

19. her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. mücadeleden vazgeçerim.				
22. sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26. bir birey olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29. sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

Ek-F: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyunuz ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar veriniz. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap veriniz. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken olan ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırınız. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden, sizin düşüncenizi en iyi tanımlayanı seçiniz.

- 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	2	3	4	5	6
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.						
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.						
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.						
4. Uyumsuzum.						
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.						
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.						
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.						
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.						
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.						
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.						
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.						
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten						

utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).						
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.						
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim						
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.						
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.						
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.						
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.						
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.						
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.						
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.						
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.						
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.						
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.						
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.						
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.						
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.						
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; 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 hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.						
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.						
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.						
48. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.						
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.						
50. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.						
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.						
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.						
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.						
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.						
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.						
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.						
57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.						

58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.						
59. Kendimi 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 yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.						
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı						
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.						
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.						
76. Kendimi hep grupların dışında hissedirim.						
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.						

78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.						
79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.						
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.						
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.						
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.						
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.						
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.						
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.						
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.						
87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.						
88. Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.						
89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.						
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.						

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : İlkay KILIÇARSLAN
Doğum Tarihi ve Yeri: 02/03/1995 Kadıköy
E-posta : psk.ilkeykilicarslan@gmail.com



ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2017, Doğuş Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
- **Yüksek lisans** : 2021, İstanbul Gedik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ EĞİTİM VE DENEYİMLER:

Doğuş Üniversitesi Psikoloji bölümünde okurken çeşitli sosyal gönüllülük projelerinde yer almış ve gönüllü stajlar yapmıştır. Toplum Gönüllüleri Vakfında gönüllü olarak çalışmış, birçok etkinlik düzenlemiştir. Özel bir okulun psikolojik rehberlik biriminde, Boğaziçi Üniversitesi'nin Psychobiology ve Learning laboratuvarlarında gönüllü olarak staj yapmıştır.

2017'de mezun olduktan sonra özel bir danışmanlık merkezinde çocuklarda disleksi, disgrafi ve ADHD ile çalışmıştır. 2019'da çocukların bilişsel becerilerini geliştirmek için mobil oyunlar üreten özel bir kurumda psikolog ve eğitimci olarak çalışmaya başlamıştır.

2019 yılında başladığı İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji programında Dinamik Yönelimli Terapi eğitimi ve süpervizyonu almış, MMPI, SCL-90 gibi yetişkinlere yönelik envanter ve ölçekleri uygulamada yetkinleşmiştir.

Bunların dışında Yıldız Teknik Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı, DATEM'de Bilişsel ve Davranışçı Terapiler, Başkent Üniversitesi'nde oyun terapisi eğitimlerini tamamlamıştır.