T. C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Sinem YILDIZ

Danışman

Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Sinem YILDIZ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 17.06.2025

Sayfa Sayısı : 82

Tez Danışmanları : 1. Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

Dizin Terimleri : Uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri, yetişkinler

Türkçe Özet : Bu araştırma kapsamında yetişkinlerdeki erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Sinem YILDIZ

T. C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Sinem YILDIZ

Danışman

Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

İstanbul – 2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sinem YILDIZ

..../…/2025

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Sinem YILDIZ'ın "Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI*
(Danışman)

Üye *Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR*

Üye *Dr. Ögr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.
... / ... / 2025

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ölçmektir.

Araştırma, İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş arası toplamda 206 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara kolayda örneklem yöntemi ile ulaşılmıştır. Verileri toplamak için veri Gonca Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçe olarak uyarlanan "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ölçeği" ve Evren Erzen (2016) tarafından geliştirilen "Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri" ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS-30 istatistik programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular ise korelasyon ve varyans analizleri ile incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca bazı sosyodemografik değişkenler ile de bazı şema alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, çocukluk döneminde gelişen ve yaşam boyu etkisini sürdüren uyumsuz şemaların, bireylerin yetişkinlikte kurdukları ilişkilerdeki bağlanma stillerini anlamlı biçimde etkilediğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri.

SUMMARY

The aim of this study is to measure whether there is a significant relationship between early maladaptive schemas and attachment styles of adults.

The study was conducted with a total of 206 people between the ages of 18-65 living in Istanbul. Participants were reached by convenience sampling method. “Young Schema Scale Short Form-3 scale” adapted into Turkish by Gonca Soygüt et al. (2009) and ‘Three-Dimensional Attachment Styles’ scale developed by Evren Erzen (2016) were used to collect the data. SPSS-30 statistical program was used to analyze the data. The findings obtained were analyzed by correlation and variance analysis.

As a result of the analysis, it was found that there was a positive and significant relationship between anxious and avoidant attachment styles and early maladaptive schemas. In addition, significant differences were found between some sociodemographic variables and some schema sub-dimensions. The results of the study show that maladaptive schemas, which develop in childhood and maintain their influence throughout life, significantly affect the attachment styles of individuals in the relationships they establish in adulthood.

Keywords: Early maladaptive schemas, attachment styles.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
EKLER LİSTESİ ..... **vii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı 2
1.2. Araştırmanın Önemi 2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri 2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 3

İKİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Şema Kavramının Tanımı Ve Tarihçesi 4
2.1.1. Young'ın Şema Tanımı 4
2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar 5
2.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri 6
2.2. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar 7
2.2.1. Ayrılma ve Reddedilme Alanı 8
2.2.2. Zedelenmiş Özerlik ve Performans 10
2.2.3. Zedelenmiş Sınırlar 11
2.2.4. Başkalarına Yönelme 12
2.2.5. Aşırı Tetikte Olma Hali ve Bastırılmışlık 12
2.3. Bağlanma 14
2.3.1. Bağlanma kuramı ve John Bowlby 15
2.3.2. Mary Ainsworth 17
2.3.3. Ergenlikte ve Yetişkinlikte Bağlanma 19
2.4. Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Hakkında Yapılan Araştırmalar 22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 27
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 27
3.3. Veri Toplama Araçları 27
3.3.1. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 27
3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri 28
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu 29
3.4. Veri Analizi 29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1. Verilere İlişkin Bulgular 30

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA

5.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stilleri Alt Boyularının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma 46
5.1.1. Cinsiyet Değişkenine Yönelik Tartışma 46
5.1.2. Yaş Değişkenine Yönelik Tartışma 47
5.1.3. Medeni Durum Değişkenine Yönelik Tartışma 48
5.1.4. Eğitim Durumu Değişkenine Yönelik Tartışma 49
5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stillerinin Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Tartışma 50
SONUÇ VE ÖNERİLER 52
KAYNAKÇA 54
EKLER 60

KISALTMALAR

APA	**:**	American Psychological Association
DSM	**:**	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
F	**:**	f Puanı
Max	**:**	Maximum
Min	**:**	Minimum
N	**:**	Örneklem
ORT	**:**	Ortalama
P	**:**	Anlamlılık Değeri
r	**:**	Korelasyon Değeri
SPSS	**:**	Statistical Package for the Social Sciences
SS	**:**	Standart Sapma
T	**:**	Bağımsız Gruplar t-testi puanı
X^2	**:**	Kruskal Wallis Testi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Şema Alanları ve Şema Alt Boyutları 8
Tablo 2. Yetişkin Bağlanma Stilleri (Bartholomew ve Horowitz, 1991) 21
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı 30
Tablo 4. Katılımcıların Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı 31
Tablo 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri 32
Tablo 6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki-Pearson Korelasyon Analizi 33
Tablo 7. Cinsiyete Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 35
Tablo 8. Cinsiyete Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 36
Tablo 9. Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Stilleri ve Şema Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 37
Tablo 10. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Bağlanma Stilleri ve Şema Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 39
Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stilleri ve Şema Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 41
Tablo 12. Alkol Kullanımına Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 42
Tablo 13. Alkol Kullanımına Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 43
Tablo 14. Sigara Kullanımına Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 43
Tablo 15. Sigara Kullanımına Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 44

EKLER LİSTESİ

EK-A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

EK-B DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-C YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3 ÖLÇEĞİ

EK-Ç ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ

GİRİŞ

Erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk döneminde başlayıp yaşam boyu devam eden ve işlevselliği bozan duygusal ve bilişsel kalıplardır. (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Bu bilişsel kalıplar, çocukluk ve ergenlik döneminde, bireyin temel ihtiyaçlarının yetersiz karşılanması ya da aşırı derecede baskılanması sonucunda gelişen, bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerini olumsuz etkileyen olumsuz bilişsel ve duygusal yapılardır (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Ve bireyin yaşamdaki olaylara verdiği tepkileri önemli ölçüde etkiler.

Bağlanma teorisi Bowlby tarafından, bireyin karşısındaki bir nesneye veya başka bir kişiye karşı duyduğu kuvvetli duygusal bağ olarak tanımlanmıştır. Bağlanma davranışının ortaya çıkması için ya ortamda bireye karşı bir tehdit olması ya da bireyin bağlanma geliştirdiği nesneden ayrılması gerekmektedir(Bowlby,1969). Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, bireylerin doğdukları anda bakım verenleriyle kurdukları güvenli veya güvensiz bağ, ilerleyen dönemlerde kuracakları ilişkilerin temelini oluşturur. Bu erken deneyimler, bireylerin bağlanma stillerini şekillendirir ve bu stiller yaşam boyu devam edebilir (Bretherton, 2000). Bağlanma stilleri; güvenli, kaçıngan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç alt boyuta ayrılmaktadır (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki, bireylerin duygusal ve sosyal uyumları açısından önemli ipuçları sunar. Dolayısıyla da Çocukluk döneminde gelişen ve yaşam boyu etkisini sürdüren uyumsuz şemaların, bireylerin yetişkinlikte kurdukları ilişkilerdeki bağlanma stilleri anlamlı biçimde birbirlerini etkilemektedirler(Mikulincer & Shaver, 2007).

Bu bağlamda, bu çalışmanın temel amacı, yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri detaylı bir şekilde incelemektir. Bu inceleme, bireylerin duygusal sağlığını anlamak ve psikoterapötik müdahaleler için yeni yaklaşımlar geliştirmek açısından önemli bulgular sunabilir. Aynı zamanda, şema terapisi ve bağlanma teorisinin birbirini tamamlayan yönlerini ortaya koyarak psikoloji literatürünü zenginleştirebilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Çocukluk döneminde ortaya çıkan ve yaşam boyu devam eden erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlikteki bağlanma sorunlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Güngör, 2015). Bu çalışmadaki temel amaç da yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ölçmektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bireyin kişiler arası ilişkilerde karşısındaki kişiye karşı geliştirdiği yakınlık bağlanma olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma kişide temel güven hissinin gelişmesini sağlar. Bu nedenle de kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır (NPD, 2017). Bağlanma sorunu yaşayan yetişkinler genel anlamda kendileri ile ilgili olumlu algı oluşturmada, sağlıklı zihinsel süreçler yürütmede ve bir başka bireyler ile olumlu ilişkiler kurmakta zorlanırlar (Karantzas, Younan & Pilkington, 2023).

Şemalar ise erken dönem çocuklukta başlar ve yaşam boyu etkisini sürdürür. Özellikle erken dönem uyumsuz şemalar da bireylerin diğer bireylerle etkileşim kurma becerisini etkilemektedir. Yetişkinlerin bağlanma sorunlarıyla çocukluktan itibaren gelişen erken dönem uyumsuz şemaların da büyük etkisi vardır. Bu nedenle bu araştırma yapılacaktır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri şunlardır;

H_0: Erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_1: Erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

$H_{0:}$ Erken dönem uyumsuz şemalar ile kaçıngan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_2: Erken dönem uyumsuz şemalar ile kaçıngan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 18-60 yaş arası sadece İstanbul'da yaşayan yetişkinlerden alınan verilerden oluşmaktadır. Ve hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılamadığı için örneklem grubu küçük kalmıştır. Bu durumda elde edilen bulguların genellenebilirliğini engellemektedir.

- Araştırmada elde edilen veriler kullanılan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ölçeği ve demografik bilgi formu ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Şema Kavramının Tanımı Ve Tarihçesi

Şemanın gelişimi Antik Yunan felsefesine (m.ö. yaklaşık 279-206) dayanmaktadır. Özellikle psikoloji alanında geniş bir kullanıma sahip olan şema kavramının bilişsel gelişim süreciyle arasında kuvvetli bir bağ vardır (Young, Klosko ve Weishaar 2009).

Şema sözcüğü Yunanca kökenli olan **"σχημα-shemat: figür"** kelimesinden gelmektedir. Sözlük anlamı ise yapı, iskelet, taslak anlamındadır. Şema kavramı ilk defa Barlett (1932) tarafından 'schemata' olarak kullanılmıştır ve bireyin dünyayı tanıması ve deneyimlemesi şeklinde açıklanmıştır.

Şemalar çocukluktan itibaren hayatımızın bir parçasıdır. Erken dönemde oluşan ve yaşam boyu gelişmeye devam eden bu şemalar yaşantımızı ve diğer insanlarla olan iletişimimizi etkilemektedir. Ancak bireyin davranışları şemanın bir parçası değildir. Tersine uyumsuz davranışların şemalara karşı mantıklı tepkiler olarak geliştiği düşünülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

2.1.1. Young'ın Şema Tanımı

Young şemaların çoğunun kişilik bozukluklarının ve pek çok kronik Eksen 1 bozukluklarının temeli olabileceği düşüncesini ortaya atmıştır ve bu düşünceyi açıklamak içinde **Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar** olarak adlandırdığı şemaların alt kümelerini tanımlamıştır. Daha sonrasında ise Young ve arkadaşları bu erken dönem uyum bozucu şemalar hakkında daha detaylı bir tanım yapmışlardır (Young, Klosko ve Weishaar 2009, s. 30-31).

Young ve arkadaşlarına göre erken dönem uyumsuz şemalar;

- "Genel ve yaygın bir tema ya da örüntüdür."
- "Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumsamalardan oluşurlar."
- "Bireyin kendisi ve diğer bireylerle olan ilişkileri ile ilgilidir."

- “Çocuklukta veya ileriki dönemlerde ortaya çıkarlar.”
- “Yaşam boyu gelişir ve devam ederler.”
- “Belirli bir derecede işlevselliği bozarlar.”

2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar hayatımızın çocukluk döneminde başlayıp yaşam boyu devam eden ve işlevselliği bozan duygusal ve bilişsel kalıplardır. Bu gelişen şemalar hem olumlu hem de olumsuz olabilirler. Olumlu olan şemalar bazen bireyin sorunlarıyla başa çıkmasına yardımcı olurken olumsuz olan şemalar genelde bireyin yaşamını büyük ölçüde etkileyerek işlevselliği bozmaktadır (Türkçapar & Işık, 2000;4(2) s.46).

Şemalar bireyin duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması sonucunda oluşur. Bu sebeple de aile ve aile içerisindeki sorunlar bu uyumsuz şemaların temelini oluşturmaktadır. Yetişkinlikte ise yapılan araştırmalar göstermektedir ki diğer bireylerle ile kurulacak olan ilişkilerde zayıflık ve uyum sağlayamamanın sebebi çocuklukta ortaya çıkan erken dönem uyum bozucu şemalardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Bazen şemalar daha ileriki yaşlarda da ortaya çıkabilir ancak bu şemalar erken dönemde gelişen şemalar kadar yaygın ve güçlü değildir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar genellikle değişime direnç gösterirler çünkü bireyin sahip olduğu şemalar birey için tanıdık ve rahattır. O yüzden her ne kadar olumsuz olsalar da birey bunu değiştirmek için çaba göstermeyebilir (Young, Klosko ve Weishaar 2009).

Bireylerin sahip oldukları şemaların şiddet ve inatçılık düzeyleri farklılık göstermektedir. Şemalar ne kadar şiddetli olursa ortaya çıkması da o kadar kolay olur (Young ve ark., 2003). Örneğin; çocukken ebeveynleri tarafından aşırı koruyucu tutumlara maruz kalan bir bireyin ileriki dönemlerinde diğer bireylerle olan ilişkilerinde bağımlılık şemasının aktif hale gelmesi olasıdır. Ancak başka bir bireyin ebeveynlerinden sadece birisi daha az koruyucu davranıyorsa ileriki dönemlerde onun bağımlılık şeması geliştirme olasılığı daha azdır.

2.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Young ve arkadaşları (2009) şemaların kökenlerini 3 başlığa ayırmışlardır. Bunlar duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaçtır.

2.1.3.1. Duygusal İhtiyaçlar

İnsanların 5 temel duygusal ihtiyaçları vardır ve uyum bozucu şemalar çoğunlukla çocuklukta bu duygusal ihtiyaçların karşılanmaması veya engellenmesi ile ortaya çıkar. Bunlar;

- Başkalarına güvenli bağlanma
- Özerklik ve kimlik algısı
- İhtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- Kendiliğindenlik ve oyun
- Kabul edilebilir sınırlar ve özdenetim

2.1.3.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Şemalar ilk olarak aile içerisinde ortaya çıkar ve daha ileriki yaşamlarda edinilen yeni çevre ile daha güçlü hale gelirler. Bu yüzden uyum bozucu şemaların temelinde erken dönem çocukluk deneyimleri vardır.

Young ve arkadaşlarına (2003) göre şemanın gelişmesine sebep olan 4 farklı erken dönem yaşam deneyimi vardır. Bunlar:

1. İhtiyaçların Bireyi Zedeleyici Bir Şekilde Karşılanmaması veya Engellenmesi:

Bu yaşam deneyimi çocuk iyi olandan daha az alıp temel ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması sonucunda oluşur. Bu ihtiyaçların karşılanmaması sebebiyle bireyde duygusal yoksunluk ya da terk edilme gibi şemalar ortaya çıkabilir (Young ve vd., 2003).

2. İstismar-Kurban Edilme:

Bu yaşam deneyimin de çocuğun diğer temel ihtiyacı olan güvenlik ihtiyacının karşılanmaması ve zarar görmesi bazı şemaların ortaya çıkmasına neden olabilir.

3. İyi Olandan Çok Alma:

Bu yaşam deneyiminde çocuk diğer yaşam deneyimlerinin aksine ebeveynlerinin fazla ilgisine maruz kalmıştır ve temel ihtiyaçları olması gerekenden fazla karşılanmıştır. Bu durum çocukta bağımlılık-yetersizlik ya da haklılık-üstünlük gibi şemaların ortaya çıkmasına neden olabilir.

4. Seçici İçselleştirme:

Burada çocuk ebeveynlerinin yaşam biçimlerini ve davranışlarını özümseyerek onların kabul edeceği şekilde davranışlar gerçekleştirir. Çocuk ebeveynlerini rol model alır ve ona göre davranışlar sergiler. Örneğin; eğer ebeveynlerden birisi şiddet yanlısı ise ve çocuk gördüğü bu şiddeti içselleştirirse ileride diğer bireylere şiddet uygulaması muhtemeldir.

2.1.3.3. Duygusal Mizaç

Çocukluk ortamı dışındaki diğer etkenlerde şema'nın ortaya çıkmasında oldukça etkilidir. Duygusal mizaçta bu etkenlerden biridir. Her birey doğuştan gelen farklı mizaç ve kişilik özelliklerine sahiptir. Bireylerin duygusal mizaçları da şemaların ortaya çıkmasında çocukluk döneminde yaşanan olumsuz olaylar ve travmalarla etkileşim halindedir. Şemaların biçimlenmesinde önemli bir rol oynar.

2.2. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Young şemaları 5 genel alan içerisinde alt gruplara ayırarak 18 tane uyumsuz şema tanımlamıştır.

İlk alan ayrılma ve reddedilme alanıdır. Bu şema alanına sahip bireyler diğer bireyler ile sağlıklı ilişki kurmakta zorlanırlar. İkinci alan ise zedelenmiş özerlik ve performans alanıdır. Bu alanda birey çevresinden bağımsız hareket edemez ve tek başlarına kendilerini ifade etmekte zorlandıkları için başkalarına ihtiyaç duyarlar.

Üçüncü alan zedelenmiş sınırlardır. Bu şema alanına sahip bireyler diğer insanlara karşı olan sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır ve kendilerini onlardan daha üstün görmektedirler. Dördüncü alan ise başkalarına yönelme alanıdır.

Burada bireyin kendisinden ziyade çevresindeki insanların istekleri ve ihtiyaçları ön plandadır.

Beşinci alan ise aşırı tetikte olma hali ve bastırılmışlıktır. Bu alanda birey duygularını karşısındaki insana göstermekten kaçınır ve olumsuz durumlara olumludan daha çok odaklanır.

Tablo 1. Şema Alanları ve Şema Alt Boyutları

Şema Alanları	**Şema Alt Boyutları**
Ayrılma ve Reddedilme	1. Terkedilme-İstikrarsızlık 2. Güvensizlik-Kötüye Kullanma 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk-Utanç 5. Sosyal İzolasyon-Yabancılaşma
Zedelenmiş Özerlik ve Performans	6. Bağımlılık-Yetersizlik 7. Zarar Görme ve Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık 8. İç İçe Geçme-Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10. Haklılık-Büyüklenmecilik 11. Yetersiz Öz Denetim- Öz Disiplin
Başkalarına Yönelme	12. Boyun Eğicilik 13. Fedakârlık 14. Onay-Kabul Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma Hali ve Bastırılmışlık	15. Karamsarlık-Kötümserlik 16. Duyguları Bastırma 17. Yüksek Standartlar 18. Cezalandırıcılık

2.2.1. Ayrılma ve Reddedilme Alanı

Bu alandaki şemalar çocuklukta yaşanan travmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Çocukken ebeveynleri tarafından sevgi, bakım, kabul görme ve güven gibi temel ihtiyaçları yeterince karşılanmamıştır. Bu yüzden bu şema alanına sahip bireyler

hayatlarına giren diğer bireylerinde bu ihtiyaçlarını karşılamayacaklarını düşündükleri için sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Bu alanda 5 farklı şema bulunmaktadır (Güler, 2020).

2.2.1.1. Terkedilme-İstikrarsızlık

Bu alt şemaya sahip bireyler için diğerlerinin onların isteklerine ve ihtiyaçlarına önem vermeyecekleri düşüncesi ön plandadır. Onlar için diğer bireyler güvenilmez ve dengesizlerdir. Bu şemanın temelinde çocukluk dönemindeki olumsuz aile ortamının etkisi büyüktür. Özellikle ebeveynler dengesiz davranışlar sergiliyorsa, ebeveynlerden birisi ya da her ikisi de çocuğu terk etmişe/etmek zorunda kalmışsa, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamamışsa bu şema aktif hale gelir.

İleriki dönemlerde ise birey hayatına giren diğer insanlarında bu şekilde davranacağını ya da tıpkı ebeveynleri gibi terk edeceklerine dair korkulara ve inançlara sahip olduğundan dolayı genellikle ilişkilerinde güvenli bağlanma kuramazlar ya da tam tersi aşırı bağlanma gösterirler (Young, Klosko ve Weishaar 2009).

2.2.1.2. Güvensizlik-Kötüye Kullanma

Bu şemaya sahip bireyler diğer bireyler tarafından zarar göreceklerine dair düşüncelere sahiptirler. Diğerleri ile olan ilişkilerinde aldatılacak, yalan söylenilecek ve kandırılacak taraf her zaman onlardır. Bu şemanın varlığı sebebiyle de karşı tarafa güvensizlik duygusu ile yaklaştıklarından dolayı daha yüzeysel yakın ilişkiler kurmaktadırlar (Güler, 2020).

2.2.1.3. Duygusal Yoksunluk

Çocukken ebeveynleri tarafından duygusal açıdan istismar edilen bireylerin ileriki dönemlerde kurdukları yakın ilişkilerde de aynı şekilde istismar edileceklerine dair inançları ön plandadır.

Duygusal yoksunluk 3 farklı şekilde ele alınmıştır. Birincisi bakım yoksunluğudur. Burada birey ilgi, şefkat, sevgi ve arkadaşlıktan yoksundur. İkincisi empati yoksunluğudur. (Güler, 2020)

2.2.1.4. Kusurluluk-Utanç

Bu şemanın temeli bireyin çocuklukta ebeveynleri tarafından sürekli olarak eleştirilere ve aşağılanmaya maruz kalmasına dayanmaktadır. Ebeveynleri tarafından bu tutumlara maruz kalan bireyler ileriki dönemlerde diğer bireylerle olan ilişkilerinde

kendilerini kusurlu ve değersiz hissettikleri için eğer gerçek kimliklerini gösterirlerse onlar tarafından kabul görmeyip dışlanacaklarına dair düşüncelere sahiptirler (Güler, 2020).

Sahip olduklarını düşündükleri kusurlardan dolayı da kendilerine karşı büyük bir utanç duymaktadırlar. Bu yüzdende diğer bireylerin onlara yönelik yaptığı söylemlere karşı aşırı hassas bir tutum sergilemektedirler.

2.2.1.5. Sosyal İzolasyon-Yabancılaşma:

Bu şemanın genelde bireyin ailesi dışındaki sosyal çevre tarafından dışlanması ile ortaya çıktığı düşünülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Birey ailesi dışındaki bu sosyal çevreden yani toplumdan farklı ve uyumsuz olduğunu düşündüğü içinde kendini bu sosyal grubun bir parçası olarak hissedemez.

2.2.2. Zedelenmiş Özerlik ve Performans

Bu şema alanın daha çok koruyucu davranan ebeveynlere sahip olan bireylerde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Burada ebeveynler çocuklarının kendilerinden bağımsız hareket etmesine ve kararlar almasına engel olmaktadır. Bu yüzdende birey kendisini ortaya koyup özerkliğini ilan edemez. Kendi düşünceleri ve istekleri ile ebeveynlerinin arzuları arasında kalmıştır. Bu alanda 4 tane şema vardır (Young, Klosko ve Weishaar 2009).

2.2.2.1. Bağımlılık-Yetersizlik

Bireyin günlük hayattaki sorumlulukları ile tek başına üstesinden gelebileceğine dair olan inancı oldukça düşüktür. Bu şema alanında bireyin tek başına karar almasına engel olan, yaşamını devam ettirecek becerilerini desteklemeyen aşırı tutucu aile ortamı ön plandadır.

2.2.2.2. Zarar Görme ve Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık

Bu şema alanında tüm felaketlerin bireyin başına geleceği kaygısı ön plandadır. Birey bu felaketler başına geldiğinde hiçbir şey yapamayacağını ve bundan kaçamayacağını düşünmektedir. Bu felaketler duygusal, tıbbi veya çevresel olabilirler.

Şemanın temelinde ise ebeveynlerin bireylere çocukken gösterdiği aşırı koruyucu tavırlar ya da tam tersi korumayıp zararlar görmelerine sebep olan tutumlar vardır. Her ikisi de bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir (Young, Klosko ve Weishaar 2009).

2.2.2.3. İç İçe Geçme-Gelişmemiş Benlik

Şemanın temeli bireyin bir veya daha fazla kişi ile aşırı duygusal bağ kurmasına dayanmaktadır. Genellikle bu kişiler aile bireyleridir. Bu nedenle de tam bir bireyselleşme sağlayamamışlardır.

Birey için aşırı duygusal bağ kurduğu kişinin düşünceleri kendi mutluluğunu belirlemektedir. Hatta bağ kurdukları insanlar olmadan karar bile alamayacaklarını düşünürler. Ancak bu durum onlar için norma olduğundan dolayı bu şemadan rahatsızlık duymamaktadırlar (Güler, 2020).

2.2.2.4. Başarısızlık

Bu şemaya sahip bireylerde her zaman başarısız olduğu ve olacağına dair düşünceler ön plandadır. Bulundukları ortamlarda kendilerini diğer insanlara kıyasla daha yetersiz hissetmektedirler.

2.2.3. Zedelenmiş Sınırlar

Bu alandaki şemalara sahip bireyler kurdukları ilişkilerde kendilerini daima haklı olarak görürler. Karşılarındaki kişilerin haklarına saygı duymaktan kaçınırlar. İlişkilerinde sorumsuz davranırlar ve karşı tarafın çizmiş olduğu kişisel sınırlara uyum sağlamakta zorlanırlar. Şemaların temelini daha çok çocuklarına karşı çok fazla hoşgörülü davranan ve onlara rehberlik etmede yetersiz kalan aile bireyleri oluşturur (Young, Klosko ve Weishaar 2009).

2.2.3.1. Haklılık-Büyüklenmecilik

Bu şemaya sahip bireyler çoğunlukla kendilerini diğer bireylerden üstün olarak görürler. Her zaman her konu karşısında haklıdırlar. Karşılarındaki kişilerin ne istediğini ve ne düşündüğünü umursamazlar. Narsisttirler ve empati duygusundan yoksundurlar. Onlar için bir tek kendi istekleri ve düşünceleri önemlidir.

2.2.3.2. Yetersiz Özdenetim/Disiplin

Bireyler dürtülerini ve duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Dikkat dağınıklığı, dürtüsellik, öfke patlamaları ve düzensizlik gibi davranışlar sergilerler. Sorumluluk almaktan kaçınırlar ve kişisel hedeflerini yerine getirmekte zorlanırlar (Güler, 2020).

2.2.4. Başkalarına Yönelme

Burada bireyler kendi istekleri ve düşüncelerinden ziyade başkalarının isteklerine ve düşüncelerine önem verirler. Aile içerisinde koşullu kabul üzerine dayalı bir ilişki vardır. Ebeveynler kendi istek ve ihtiyaçlarını çocuğunkinden daha önde tutar. Bu koşullar altında büyüyen çocuk ise kendi istek ve ihtiyaçlarını daima bastırarak yok sayar.

2.2.4.1. Boyun Eğicilik

Birey ilişkilerinde kontrolü tamamen karşısındaki kişiye bırakır. Çünkü terk edilmekten ve öfke ile karşı karşıya kalmaktan korkar. Bu yüzdende karşısındaki kişi ne isterse onu sorgusuz yapar. Bu şema alanına sahip bireylerde kendi isteklerinin, ihtiyaçlarının ve düşüncelerinin diğer bireyler için önemsiz olduğu düşüncesi ön plandadır.

2.2.4.2. Kendini Feda

Bireyin gönüllü olarak kendi istek ve ihtiyaçları yerine diğer bireylerinkine öncelik vermesidir. Onların mutluluğu kendi mutluluğundan daha önemlidir. Bunu suçluluk duymamak için ya da o insanlara muhtaç olduklarını hissettikleri için yaparlar. Bu şemaya sahip bireyler diğer insanların acılarına karşı aşırı hassasiyet gösterirler.

2.2.4.3. Onay Arayıcılık

Birey önemli ve yeterli hissetmek için diğerlerinin kabulüne ve fikrine ihtiyaç duymaktadır. Bu yüzdende sosyal statüye, dış görünüşe ve paraya karşı aşırı önem söz konusudur. Bu şemanın temelinde çocukken ebeveynleri tarafından değer görme düşüncesi vardır (Güler, 2020).

2.2.5. Aşırı Tetikte Olma Hali ve Bastırılmışlık

Bu alandaki şemalara sahip bireyler duygu ve düşüncelerini genellikle bastırırlar. Çünkü çocukken oyun gibi temel evrensel ihtiyaçları ebeveynleri tarafından yok sayılıp karşılanmamıştır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bu şema alanın temelinde genellikle katı kurallara sahip, cezalandırıcı davranışlarda bulunan, hatalara ve olumsuz duygulara tolerans göstermeyen, yüksek standartlara sahip ebeveynler yer almaktadır (Açıkgöz, 2024).

Bu yüzdende kendilerini ifade ederken veya kurdukları yakın ilişkilerde kendilerini baskılarlar ve günlük hayatlarında karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı aşırı tetikte davranırlar.

Bu alanda; karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık olmak üzere 4 farklı şema alt boyutu bulunmaktadır.

2.2.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik

Bu şema alanına sahip bireyler, olumlu durumlardan ziyade olumsuz durumlara daha çok odaklanma eğilimindedirler. Hayatlarındaki olumlu durumları tamamen görmezden gelirler. Özellikle iş, mali konular ve kişiler arası ilişkilerde her ne kadar olumlu durumlar olsa da zamanla onların da kötüye gideceğine dair beklentiler ön plandadır (Caner, 2009). Yaşadıkları olumsuz duygu ve durumları daha da abarttıkları için aşırı bir endişelenme hali söz konusudur.

2.2.5.2. Duyguların Bastırılması

Bu şemaya sahip bireyler, eleştirilerden kaçınmak için kendi duygu, davranış ve dürtülerini kontrol ederek bastırma eğilimindedirler. Eğer duygularını bastırmayıp dışa vururlarsa kontrolü kaybedeceklerinden korkmaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bastırma davranışının en çok ortaya çıktığı alanlar; öfkenin bastırılması, haz, mutluluk ve arzular gibi olumlu dürtülerin bastırılması ve bireyin kendi kırgınlıklarını ifade etmede zorlanması olarak kendini gösterir (Güler, 2020).

Duygulardan ziyade mantığı ön planda tutarlar. Şemanın temelini ise çocukken ebeveynleri tarafından bireyin duygu ve davranışlarının eleştirilmesi ve alay edilmesi oluşturmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016, Akt. Kılıçarslan & Can, 2021).

2.2.5.3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Birey, başkalarının yaptığı eleştirilerden kaçınmak amacıyla içselleştirdiği yüksek standartlarını karşılamak zorunda olduğuna dair düşüncelere sahiptir. Bu yüksek standartlarını karşılayabilmek için hem kendilerine hem de karşılarındaki kişilere baskı uygulayıp, sürekli eleştirirler. Bu şemaya sahip bireylerin en sık tecrübe ettikleri duygular; öfke, rekabet ve baskıdır.

Kökenini ise çocukken ebeveynlerinin yüksek başarı beklentisi oluşturmaktadır. Birey çocukken başarılı olduğunda ailesinden ilgi ve sevgi görürken, başarısız olduklarında ağır eleştirilere maruz kalırlar (Young, Klosko ve Weishaar 2009).

Yüksek standartlara sahip bireyler, kendi başarılarını hafife alırlar veya mükemmeliyetçi tutumlar sergilerler ve yaşamın çeşitli yönlerinde gerçeklikten uzak yüksek ahlaki, kültürel ya da dini normlara sahiptirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

2.2.5.4. Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip bireyler, kendisi de dahil herkesin yaptıkları hatalar nedeniyle en ağır şekilde cezalandırılması gerektiğine dair düşüncelere sahiptirler. Sahip oldukları yüksek beklentileri karşılamayan tüm bireylere karşı öfkeli, acımasız ve hoşgörüsüz davranma eğilimi gösterirler (Young, Klosko ve Weishaar 2009). Yapılan hatalar küçükte olsalar birey tarafından kabul edilemez.

Şemanın temeline bakıldığında ise benzer tutumlara sahip ebeveynlerin olduğu gözlemlenmektedir. Birey çocukken ebeveyninden gördüğü suçlayıcı ve cezalandırıcı tutumları benimseyerek yaşamının ileriki dönemlerine taşır (Arntz ve Jacob, 2016, Akt. Kılıçarslan & Can, 2021).

2.3. Bağlanma

Bağlanma, bir bireyin başka bir bireye karşı geliştirdiği duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu bağ güven hissini ve yakınlık duygusunu içermektedir. Bağlanmanın temelinde ise bebeklikte birincil bakım veren ile kurulan duygusal bağ yer almaktadır (Kılıç & Kümbetlioğlu, 2016). Yaşamın ilk üç yılı içerisinde ortaya çıkan ya da çıkma potansiyeli olan psikolojik rahatsızlıkların temelinde de bakım veren ile kurulan duygusal bağın etkisi vardır (Soysal ve ark, 2005).

DSM V'e göre erken çocukluk döneminde eğer bebeğin birincil bakım vereni tarafından duygusal ve fiziksel temel ihtiyaçları yeterince veya hiç karşılanmamışsa, bakım veren kişi sürekli değişmişse 5 yaş öncesinde tepkisel bağlanma bozukluğunun ortaya çıkması muhtemeldir (APA, 2014). Ayrıca bakım verenleri ile güvenli bağlanmayı kuramayan çocuklar kendilerini güvende hissetmedikleri için çevresi ile de güvenli ilişki kurmakta zorlanırlar. Bu durumda çocukların duygusal gelişimini olumsuz etkilemektedir (Çocukluk çağı tepkisel bağlanma, 2023).

Bebeklikte kurulan bağlanma bireyin ileriki dönemlerde de kuracağı ilişkileri etkilemektedir (Nacar & Gökkaya, 2019). Ancak farklı dönemlerde yapılan araştırmalara göre bebeklikteki bağlanma ile yetişkinlikteki bağlanma biçimi farklılaşmaktadır. Bebeklik döneminde ihtiyaçların karşılanmasına yönelik ebeveyn ile kurulan güven bağı ön plandadır. Yetişkinlikte ise diğer bir birey ile kurulan romantik ilişki ve sevgi üzerine kurulan bağ ön plandadır (Sümer ve Güngör, 1999).

John Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirmesi ile diğer kuramcılar da kuramın geliştirilmesi adına çalışmalar yapmışlardır ve bu çalışmalar sonucunda da farklı bağlanma biçimleri ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar bu çalışmalarında bağlanma biçimlerini tanımlamak için çocukluk ve yetişkinlik dönemleri ile romantik ilişkiler üzerinde durmuştur (Erzen, 2016).

Özellikle Mary Ainsworth ve arkadaşlarının çocukluk dönemi üzerinde durarak bebekler ile yürüttükleri yabancı ortam deneyi bağlanma biçimlerinin tanımlanması açısından oldukça önemlidir (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

2.3.1. Bağlanma kuramı ve John Bowlby

Bağlanma kuramı ilk kez 1950'li yıllarda John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. O yıllarda psikanalizin anne ile bebek arasındaki ilişkiyi açıklamada yetersiz olduğunu düşünmesi sonucunda bu teoriyi ortaya atmıştır (Özeren, Akın, 2016). Bowlby bağlanmayı bireyin bir nesneye veya başka bir bireye karşı duyduğu kuvvetli duygusal bağ olarak tanımlamıştır. Bağlanma davranışının aktif olması içinse ortada bir tehdit veya bireyin bağlanma geliştirdiği nesneden ayrılması gerekmektedir.

Yaptığı çalışmalar sonucunda ise Bowlby (1980) duygusal bağlanmanın ilk olarak bebekler ile birincil bakım veren kişi yani anneleri arasında gerçekleştiğini gözlemlemiştir. Bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren anneleri tarafından temel ihtiyaçlarının karşılanmasını istemektedir. Bunu da iki farklı bağlanma davranışında bulunarak bağ kurdukları kişiye gösterirler. Biri sinyal davranışlarıdır diğeri de yaklaşma davranışlarıdır. Sinyal davranışlar ağlama, mırıldanma, gülümseme gibi mimikleri içermektedir. Bu sinyaller sayesinde anne bebeğinin bir ihtiyacı olduğunu anlar ve onunla ilgilenir. Yaklaşma davranışları ise bebeğin anneye karşı diğer davranışlarını göstermesini ve anne ile yakınlaşmasını içerir (Bowbly, 1969).

Çocukların anneleriyle veya birincil bakım veren diğer kişiyle kurduğu güvenli bağlanmanın bilişsel gelişimlerini olumlu yönde etkileyeceğini ve eğer erken dönemde

bu güvenli bağlanma gerçekleşmezse çocukların ileride gelişimsel sorunlar yaşayacağını savunmuştur (Dalgar vd., 2022).

Bowlby bebeklerdeki bağlanma biçimlerini 3 farklı şekilde açıklamıştır. Birincisi güvenli bağlanmadır. Güvenli bağlanan çocuk annesinin her zaman yanında olduğunu ve onun ihtiyaçlarını karşılayacağını hisseder. Annesi odadan ayrılsa bile geri geleceğini bilir. Bu yüzden endişeli hissetmez (Bowlby 1980).

İkincisi ise güvensiz bağlanmadır. Güvensiz bağlanma yaşayan çocuk ise bakım veren kişinin ihtiyaçlarını karşılayacağı konusunda kaygılıdır. Ve annesi odadan ayrıldığı zaman geri dönüp dönmeyeceği konusunda endişeli hisseder (Bowlby 1980). Güvensiz bağlanan çocukların mutlu olma olasılıkları güvenli bağlananlara göre düşüktür. O yüzden ileride sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanırlar.

Üçünsü ise kaçıngan bağlanmadır. Burada bebekler annelerinden ayrıldıkları için hiç stres yaşamamışlardır ya da az stres yaşamışlardır. Anneleri odaya geri döndüklerinde ise onları görmezden gelmişlerdir veya annelerine karşı bir kaçınma davranışı göstermişlerdir (Bowlby 1980).

John Bowlby e göre bağlanma 4 evreden geçerek gerçekleşir. (Harlow, 2021)

- Bağlanma öncesi evre (Doğumdan 6.haftaya kadar olan dönem)
- Bağlanmanın oluşum evresi (6.haftadan 8.ay'a kadar olan dönem)
- Bağlanma evresi (8-24 ay arası)
- Karşılıklı ilişki evresi (24 ay ve sonrası)

Bağlanma Öncesi Evre

Bu evrede bebekler bakım veren kişilerin dikkatlerini çekmek ve onlardan tepki almak için gülümseme ve ağlama gibi doğuştan gelen davranışlar sergilerler (Harlow, 2021). Ancak bu davranışları sergilemek için belirli bir kişiyi seçmezler herhangi birisinin ihtiyaçlarını gidermesi ön plandadır. Bebekler kendilerinin bakım veren kişiden ayrı bir birey olduğunun farkında değildir (Berk, 2013).

Bağlanmanın Oluşum Evresi

Bu evrede ise bebekler bakım veren kişilere karşı güven duygusu hissetmeye başlar. Bu dönemde tanıdık olan ve olmayan kişileri ayırt edebilirler. Tanıdık olan kişiye verdikleri tepkiler diğerlerinkinden farklıdır. Bu evrede birincil bakım veren

kişiden yani anneden ayrılsalar bile buna tepki göstermezler. Çünkü henüz bağlanma gerçekleşmemiştir (Berk, 2013).

Bağlanma Evresi

Burada birincil bakım veren ile duygusal bir bağ kurulmuştur. Bebekler bu kişiye karşı ayrıldıklarında artık tepki vermeye başlamışlardır (Berk, 2013). Onlar yanlarında değilken üzgün hissederler ve geri dönmeyeceklerine dair endişe duyarlar. Bu aşamada ayrılık kaygısı ön plandadır. Bağlanma gerçekleştirdikleri kişiyi diğer bakım verenlere tercih ederler, çünkü bu kişi onlar için kendilerini güvende hissettikleri yerdir (Berk, 2013).

Karşılıklı İlişki Evresi

Bu evrede bebekler artık bağlandıkları kişilerden ayrılsalar da daha az sıkıntı gösterirler. Rahatlamak içinse zihinlerinde bağlandıkları kişiyi canlandırırlar (Berk, 2013).

2.3.2. Mary Ainsworth

Bağlanma kuramı denilince ilk akla gelen John Bowlby olsa da Mary Ainsworth'ün de yaptığı çalışmalar ile bu kurama büyük katkı sağlayarak daha da genişletmiştir.

Birincisi 1953 yılında Uganda da 26 bebeğin anneleriyle olan ilişkilerini inceleyerek yaptığı çalışmadır. Bu çalışma ile 3 farklı bağlanma biçimi tanımlamıştır. Bunlar; güvenli-güvensiz ve henüz gerçekleşmemiş bağlanma şeklindedir. Güvenli bağlanma kuran bebeklerin anneleri yanındayken etrafı daha rahat keşfettikleri ve anneleri yanlarından ayrıldıklarında daha az endişeli hissettikleri gözlemlenmiştir. Güvensiz bağlanan bebeklerin ise anneleri yanlarında olmalarına rağmen etrafı keşfetme isteklerinin az olduğu ve anneleri yanlarından ayrıldıklarında ağladıkları gözlemlenmiştir. Henüz bağlanma gerçekleşmemiş bebeklerde ise annelerine karşı diğer bağlanma türlerinden daha farklı davranışlar sergilemişlerdir (Dalgar vd., 2022).

Daha ileriki yıllarda ise Ainsworth ve arkadaşları (1978) bir bebeğin bağlılık düzeyini ve tepkilerini ölçmek amacıyla Yabancı Durum Testi'ni geliştirmiştir. Yabancı durum testi 100 bebek ve annelerinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Bu testte anne, bebek ve araştırmacı aynı odada yer almaktadır ve anne ile bebek araştırmacı tarafından 7 farklı duruma maruz bırakılmıştır (Soysal ve ark, 2005).

Birinci aşamada bebek ve anne aynı odaya alınmaktadır. İçinde farklı bir sürü oyuncağın olduğu odada anne ve bebek bir süre birlikte oyun oynar. İkinci aşamada ise araştırmacı da odaya girer ancak anne ve bebek ile iletişim kurmaz sadece gözlem yapar (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Üçüncü aşamada anne odadan ayrılır ve araştırmacı ile bebek odada yalnız kalırlar. Bu aşamada araştırmacı bebek ile iletişim kurmaya çalışır. Yavaşça bebeğe yaklaşır ve annesi odadan ayrıldığı için onu kucağına alıp sakinleştirir. Burada bebeğin verdiği tepkiler gözlemlenerek puanlanır (Soysal ve ark, 2005).

Dördüncü aşamada anne odaya geri döner ve araştırmacı odadan ayrılır. Beşinci aşamada ise anne bebeği sakinleştirdikten ve onunla oynadıktan sonra tekrar odadan ayrılır. Bebek 3 dakika boyunca odada yalnız bırakılır. Altıncı aşamada yalnız bırakılan bebeğin yanına araştırmacı girer. Eğer bebek huzursuz ve ağlıyorsa araştırmacı tarafından sakinleştirilir. En son aşama olan yedinci aşamada ise anne odaya geri döner (Subaşı & Kazan, 2020).

Tüm aşamalar boyunca annesinden ayrılan ve bir süre sonra tekrar bir araya getirilen bebeklerin farklı ortamdaki tepkileri ve bağlılık düzeyleri incelenmiştir. Kaydedilen bu tepkiler

sonucunda Ainsworth ve arkadaşları (1978) güvenli, kaygılı ve kaçıngan olarak 3 farklı bağlanma biçimi tanımlamışlardır.

Güvenli bağlanma; bu bağlanma stiline sahip bebekler için birincil bakım veren kişi yani anneleri güvenli bölgedir. Yabancı bir ortamda olduklarında eğer anneleri yanlarında ise güvende hissettikleri için o ortamı keşfetmeye çalışırlar. Onlar yanlarından ayrıldıkları zaman ise huzursuz hissettikleri için ağlayarak tepki gösterirler (Soysal ve ark, 2005). Anneleri odaya geri döndüklerinde ise rahatlayarak ortamı keşfetmeye devam ederler (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu güvenli bağın kurulabilmesi için bakım veren kişinin bebek için her zaman ulaşılabilir olması ve temel ihtiyaçlarını düzenli bir şekilde karşılıyor olması gerekmektedir (Kesebir vd., 2011).

Kaygılı bağlanma; bu bağlanma stiline sahip bebekler anneleri yabancı bir ortamdayken yanlarından ayrıldıkları zaman geri dönüp dönmeyeceklerine dair büyük bir endişe duyarlar (Subaşı & Kazan, 2020). Anneleri dışındaki biriyle etkileşim

kurmaktan kaçınırlar ve anneleri odaya geri dönse bile kolay kolay sakinleşmezler. Çevreyi keşfetmek yerine bir tek annelerine odaklanırlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu bağlanma stilinin temelini bakım veren kişinin tutarsız davranışlar sergilemesi ve bebeği ayrılık ile tehdit etmesi oluşturmaktadır (Subaşı & Kazan, 2020).

Kaçıngan bağlanma; bu bağlanma stilinde bebekler bakım verenine karşı ilgisizdir (Soysal ve ark, 2005). Anne odadan ayrıldığında bu ayrılığı umursamaz ve etrafı keşfetmeye devam eder. Anne odaya geri döndüğünde ise bu umursamaz davranışı devam ettirir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bebeklerin bakım verenleri tarafından temel ihtiyaçları karşılanmamaktadır (Subaşı & Kazan, 2020). Bu yüzden de bebekler bakım verenlerinin yanında kendilerini güvende hissetmezler (Kesebir vd., 2011).

Özellikle batı ülkelerinde yapılan bu tarz araştırmaların sonucunda çocukların yaklaşık "%55-60'ı güvenli bağlanma, %15'i kaygılı bağlanma ve %25'i kaçıngan bağlanma stillileri içerisinde sınıflandırılmıştır." (Sümer ve Güngör, 1999)

2.3.3. Ergenlikte ve Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma bebeklikte gelişen ve yaşamın ileriki dönemlerini de etkilemeye devam eden bir yapıya sahiptir. Bebeklikte ebeveynlerle kurulan güvenli veya güvensiz bağlanma, ergenlikte bireyin arkadaş ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşunu etkilerken, yetişkinlikte ise diğer bir birey ile kurulan romantik ilişkilerin sağlamlığını etkilemektedir.

Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken arada köprü görevi gören, fiziksel ve duygusal değişimlerin yoğun olarak yaşadığı gelişim dönemidir (Koç, 2024). Bu dönemde yetişkinliğe dair düşünceler oluşmaya başlar ve birey kendi benliğini keşfetmeye çalışır. Bireyin özellikle ebeveynleri ile olan ilişkileri önemli derecede değişirken, akranları ile kurulan arkadaşlık ve romantik ilişkileri ön plana çıkmaktadır (Tarı Cömert & Ögel, 2014). Bireyin çocuklukta geliştirdiği bağlanma stilleri ise bu geçişi kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir.

Bu dönem bireyin bağlanma ilişkilerinde önemli bir değişimin yaşanmaya başladığı dönemdir. Çocuklukta ebeveynlere yönelik olan bağlanma biçimi, ergenlik döneminde daha çok akranları ve sosyal çevresi ile kurulan ilişkilere yöneliktir.

Bireyin çocuklukta geliştirdiği bağlanma stilleri ise, ergenlikteki sosyal ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011; Hamarta, 2004).

Yapılan araştırmalar, erken dönemde bakım verenleri ile güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, ergenlikte arkadaşlık ilişkilerine daha kolay uyum sağladığını ve sağlıklı ilişkiler kurduğunu gösterirken, güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşadığını ve ilişki kurmakta zorlandıklarını göstermektedir (Allen ve Land, 1999; Collins ve arkadaşları, 2002). Seiffe ve Krenke (1993)'ye göre güvensiz bağlanmaya sahip ergenlerin birincil bakım verenleriyle yaşadığı sorunlar depresyon ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlara neden olmaktadır (Bayar, 2021).

Dağınık bağlanma stiline sahip ergenler ise kendilerini yalnız hissederler, özsaygıları düşüktür ve stresli durumlarla karşılaştıklarında başa çıkmakta zorlanırlar. Çoğunlukla fiziksel şiddet eğilimleri vardır ve kurallara karşı gelirler (Keskin ve Çam, 2007).

Sonuç olarak ergenlik dönemi de bağlanma stillerinin gelişmesinde ve değişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu değişim sağlıklı bağlanma ve güvenli ilişkiler kurabilmek için yaşanması gereken bir süreçtir. Bireyin bu dönemdeki bağlanma deneyimleri, gelecekteki aile yapısını ve romantik ilişkilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Keskin ve Çam, 2007).

Fraley ve Shaver (2000) ise, çocuk bağlanma biçimlerinin, yetişkinlik dönemindeki romantik bağlanma stillerine benzerlik gösterdiğini ileri sürmüştür. Çocuklukta güvenli bağlanan bireyler, sağlıklı ve güvenli ilişkiler geliştirme konusunda daha güçlü bir temel taşırken, güvensiz bağlanma stilleri, yetişkinlikte de olumsuz ilişki dinamiklerine yol açabilir.

Ainsworth ve arkadaşları çocukluk dönemi için 3 farklı bağlanma biçimi tanımlamışlarken Hazan ve Shaver (1987) ise, yetişkinlik dönemindeki bağlanma biçimlerini anlayabilmek için bireylerin kurdukları romantik ilişkiler üzerine çalışmalar yapmışlardır ve her bir bağlanma biçimini temsil eden üç paragraftan oluşan bir bağlanma stilleri ölçeği geliştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, diğer gruplara göre hem romantik ilişkilerinde hem de çocuklukta ebeveynleriyle daha olumlu deneyimlere ve inançlara sahip olduğu gözlemlenmiştir. Kaygılı bağlanan bireylerin ise, ilişkilerinde aşırı kıskanç tutumlar

sergilediği ve çok fazla ani duygusal çıkışlar yaşadığı anlaşılmıştır. Kaçıngan bağlanma davranışı gösteren bireyler diğer gruplara oranla romantik ilişkilerde karşılarındaki kişilere güven duymakta zorlanırlar ve bu nedenle de yakın ilişki kurmamayı tercih ederler (Sümer ve Güngör, 1999). Hazan ve Shaver'in yaptığı çalışmalar sonucunda ortaya attıkları çıkarımlar yakın ilişkileri inceleyen birçok farklı araştırmada tekrarlanmıştır.

Bununla birlikte yetişkinlik dönemi bağlanma stilleri üzerinde çalışan bazı araştırmacılar da çocuklukta ebeveynle kurulan bağlanma ile romantik ilişkilerde kurulan bağlanmanın birbirinden farklı olduğuna dair görüşler ortaya atmışlardır. En büyük farklılık ise bebeklik döneminde kurulan bağlanma tek taraflı iken, yetişkinlik döneminde kurulan bağlanma karşılıklı olarak gerçekleşmektedir (Subaşı & Kazan, 2020). Bu dönemdeki bağlanma stillerinin sayısı hakkında da farklı görüşler bulunmaktadır.

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma stillerini dört kategoriye ayırarak açıklamıştır. İlişkilerde bireylerin kendilerine ve başkalarına dair olumlu veya olumsuz düşünceleri üzerinden bir sınıflandırma yapmışlardır (Karakuş, 2012).

Tablo 2. Yetişkin Bağlanma Stilleri (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Güvenli Kendisine ve başkalarına karşı olumlu	**Kayıtsız** Kendisine karşı olumlu başkalarına karşı olumsuz
Saplantılı Kendisine karşı olumsuz başkalarına karşı olumlu	**Korkulu** Hem kendisine hem başkalarına karşı olumsuz

Kendilerine ve başkalarına karşı olumlu benliğe sahip olan bireyler güvenli bağlanan bireylerdir. Kendilerini değerli hissederler ve çevrelerindeki diğer insanları da kabul edici ve destekleyici olarak görürler. Kurdukları ilişkilerde mutludurlar. Güvenli bağlanan bireylerin benlik saygısı ve güven duyguları yüksektir (Nacar & Gökkaya, 2019). Diğer bireylerle yakınlık kurma konusunda rahattırlar ve bağımsız davranırlar (Kılıç & Kümbetlioğlu, 2016). Buna karşılık, düşük özsaygıya sahip bireyler olaylar karşısında kendilerini suçlama eğilimindedir ve bu durum, olumsuz

olarak algılanan olayların yaşanmasına neden olmakla beraber depresyon gelişimini de beraberinde getirebilir (Tak, 2024).

Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerine karşı olumsuz başkalarına karşı olumludurlar. Sevilmeye layık olmadıklarını düşünürler ancak başkalarını sevilmeye layık bulurlar. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini yeterli ve değerli hissetmek adına çaba gösterirler. Terk edilme korkuları nedeniyle yakın ilişkiler kurmakta çok heveslidirler ve karşılarındaki kişilere takıntılıdırlar (Karakuş, 2012). Bu yüzden de ilişkilerinde gerçek dışı düşüncelere sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Kendilerine karşı olumlu başkalarına karşı olumsuz benliğe sahip olan bireyler ise kayıtsız bağlanan bireylerdir. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygısı oldukça yüksektir. Başkalarına güvenmedikleri için yakın ilişki kurmak istemezler ve bu sayede de kendilerini incinmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan korurlar (Karakuş, 2012). Başkalarına duyulan gereksinimden ise rahatsız olurlar (Nacar & Gökkaya, 2019).

Korkulu bağlanan bireyler hem kendine karşı hem de başkalarına olumsuzdurlar. Güvenli bağlanma stilinin tam tersidir. Bireysel değersizlik hissi ile başkalarının güvenilmez olduklarına dair olumsuz düşünceler ön plandadır. Bu nedenle de başkaları ile yakın ilişkiler kurmaktan korkarlar. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin öz güvenleri çok düşüktür (Sümer ve Güngör, 1999). Olumsuz durumlarla karşılaştıklarında zorlanmalarına rağmen güvenmedikleri için başkalarından yardım istemezler.

2.4. Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Hakkında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde hem bağlanma stilleri hem de erken dönem uyum bozucu şemalarla ilgili yapılmış olan bazı çalışmalara yer verilmiştir, ayrıca her iki konu hakkında yapılan ortak çalışmalardan da bahsedilmiştir.

Karakuş (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı ergenlerin bağlanma stilleri ile yalnızlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bağlanma stillerinin ergenlerdeki yalnızlığı nasıl etkilediğini açıklamaktır. Araştırma, Konya ilinin merkez ilçelerinde ortaöğretime devam eden 581 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin 371'i kız, 210'u ise erkek öğrencidir. Araştırma

sonucunda ise güvenli bağlanma stili ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, korkulu bağlanma stili ve yalnızlık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma stilinin ise yalnızlığı önemli düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Vardal (2015), tarafından yapılan bu çalışmada yeme tutumları, geştalt temas biçimleri ve yetişkin bağlanma biçimleri çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmanın grubunu 438 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu amaçla verileri toplamak için demografik bilgi formu, "Yeme Tutum Testi (YTT)", "Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu" (GTBÖ-YDF) ve "Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE)" kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yapılan korelasyon analizine göre yeme tutumunun güvensiz bağlanma biçimleri (kaygılı, kaçınmacı) ve kendine döndürme, temas ve saptırma temas biçimleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Yeme tutumunu etkileyen değişkenleri belirlemek için yapılan regresyon analizinde ise kaçınmacı bağlanma biçimiyle kendine döndürme ve "temas" temas biçiminin yordayıcı gücü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yeme tutumları ve geştalt temas biçimleri arasında bağlanma biçimlerinin aracı rolü incelenmiş; kaygılı bağlanmanın tam aracı, kaçınmacı bağlanmanın ise kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Bağlanma stilleri, bireylerin yaşamlarında ve karşılıklı ilişkilerinde büyük bir rol oynamaktadır. Bağlanma, bireyin başka bir bireye karşı duyduğu güven hissi olarak ifade edilmektedir. Deleş, Emre ve Ulutaş Keskinkılıç (2021), bu çalışmada bağlanma stillerinin şiddet içeren ve şiddet içermeyen suç davranışlarına etkisinin incelemeyi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2019/2020 eğitim öğretim yılında Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi bölümünde öğrenim gören 253 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Demografik Bilgi Formu', 'Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği' ve 'Şiddet İçeren ve Şiddet İçermeyen Suç Davranışları Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet, yaş, anne baba öğrenim düzeyi ve anne baba tutumu değişkenlerinin bireylerin bağlanma stillerini etkilediği saptanmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin şiddet içeren ve şiddet içermeyen suç davranışlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerde bağlanma stilleri ile bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisini incelemek amacıyla Güliz Kolburan ve Toksöz (2018) tarafından yapılan araştırmada örneklem grubunu İstanbul'da yaşayan 140 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar II Envanteri”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Evlilik Yaşam Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlara göre, ilişki doyumunu güvenli bağlanma ve olumlu bilişsel değerlendirmeler pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca, ilişki doyumunun cinsiyet ve evlilik süresi açısından anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bilişsel esnekliğin, bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine ve iyi olma durumlarına olumlu yönde katkı sağladığı saptanmıştır.

Çolakoğlu (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın grubunu 45 yaş aralığında bulunan 325 genç yetişkin oluşturmaktadır. Veri toplamak içinse “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)”, “Young Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği (YŞÖ - KF3)”, “Young Algılanan Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ-A ve YEBÖ-B)” ve “Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİT)” kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre ise, erken dönem uyumsuz şema alanı ve boyutlarına sahip olan bireylerin sayısının artmasıyla birlikte, anneden algılanan aşırı izin verici/sınırsız, koşullu/başarı odaklı; babadan algılanan kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik stillerine maruz kalmanın olumsuz ilişki tarzların ortaya çıkardığı saptanmıştır.

Makas ve Çelik (2018) tarafından yapılan çalışmanın amacı erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 17-31 yaş aralığında olan 273 kadın ve 108 erkek olmak üzere 381 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplamak için, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Young Şema Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın sonuca göre ise erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görüş kaygısı arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Ekşi, Sevim ve Tunçer’in (2020) yapmış olduğu “Ergenlerde Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” adlı çalışmanın örneklem grubunu 273’ü kız 156’si erkek olmak üzere 429 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplamak için "Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı" ve "On-Maddeli Kişilik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonuca göre ise; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar gibi şema alanları ile nevrotiklik ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Nevrotiklik,

sorumluluk ve uyumluluk alt boyutlarının, erken dönem uyumsuz şema alanlarının önemli belirleyicileri olduğu tespit edilmiştir.

Eşici (2014) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik ihtiyaçlarının romantik ilişki kalitesi ile ilişkilerini bir model çerçevesinde incelemiştir. Bu araştırmanın çalışma grubu, 327 kız, 134 erkek olmak üzere toplam 461 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II", "Young Şema Ölçeği Kısa Form 3" ile araştırma kapsamında geliştirilen "Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği" ve "Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının romantik ilişki kalitesini negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisinde, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şemalarının aracı rol oynadığı görülmüştür.

Arı ve Deniz (2015) tarafından yapılan "EVLİLİKLERİNDE SORUN YAŞAYAN BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI" adlı çalışmanın araştırma grubu evliliklerinde yaşadıkları sorunlar nedeniyle en az bir kere karakola şikâyette bulunmuş 189'u kadın 39'u erkek olan 221 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma stilleri ile erken dönem uyum bozucu şemaların 14 tanesi arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ve Kaygılı bağlanma ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki korelasyon değerleri, diğer bağlanma stillerinin korelasyon değerlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ekşim (2016) tarafından Diyarbakır ili Kayapınar ilçesinde yapılan çalışmada, bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bağlanma stillerini ölçmek için "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II" ve uyumsuz şemaları ölçmek içinse "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3" kullanılmıştır. Çalışmaya 18-60 yaş arası, 158'i kadın ve 97'si erkek olmak üzere toplam 255 kişi katılmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda bağlanma stilleri ve uyumsuz şemalar arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulunmuş; Özellikle, güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçıngan bağlanma) arttıkça, uyumsuz şema puanlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Böge (2024) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkin bağlanma stilleri ve yakın partner şiddeti arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde eğitim gören 305 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak için "Kişisel Bilgi Formu", "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)" ve "Partner Abuse Skalası (PAS)" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şema alanlarına ait olan ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve baskılama alanlarının tamamının yakın partner şiddeti, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şema düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan, nicel yöntemle yürütülen ve ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişki düzeyini belirlemeye uygun bir yaklaşımdır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini sadece İstanbul'da yaşayan 18 ve 65 yaş arası olan 158'i kadın, 48'i erkek toplamda ise 206 katılımcı oluşturmaktadır. Bunun için araştırmada, kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır ve katılımcılara hem online anket linki gönderilerek hem de yüz yüze görüşülerek ulaşılmıştır. Katılımcıların gönüllü katılım onamları alınmıştır. Kimlik bilgileri ise alınmamıştır.

Araştırmada rastgele örneklem yöntemi kullanılmadığı için örneklem büyüklüğüne dair hata payı hesabı yapılamamıştır. Çalışmadaki analizler ise kolayda örneklem yöntemi ile ulaşılabilen 206 katılımcı üzerinden yapılmıştır. Toplanan veriler belirli bir çevre üzerinden olduğu içinde bu durum bazı demografik grupların tam anlamıyla örneklem grubunu temsil etmesini engellemiştir. Yine de toplanan veriler ile araştırmanın yapılma amacına yönelik sonuçlar çıkarılmaya çalışılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak uyumsuz şemaları ölçmek için Gonca Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçe olarak uyarlanan "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ölçeği" ve Evren Erzen (2016) tarafından geliştirilen "Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri" ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklere ek olarak çalışmanın başında demografik bilgi sorularına da yer verilmiştir.

3.3.1. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Young Şema Ölçeği 16 şema ve 205 maddeden oluşan bir ölçektir ve bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır (Young ve ark.,

2003). Bu uzun formun ardından ölçeğin 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formu oluşturulmuştur (Cecero ve ark., 2004).

Bu araştırmada ise uyumsuz şemaları ölçmek için Gonca Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmış olan **Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ölçeği** kullanılacaktır. Türk kültürüne uygun bir hale getirilen bu ölçekte, benzer şemalar birleştirilmiş ve toplamda 14 şema alt boyutu elde edilmiştir. Bu şemalar, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar olarak belirlenmiştir

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için α = .63 ile .80 arasında değişen değerlerdir. Toplam Cronbach Alpha değeri ise .96 olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği, şema boyutlarının r =.66 ile r =.83 arasında değişti ve anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. (Soygüt ve ark, 2009) Bu sonuçlar ölçeğin hem güvenilir hem de geçerli olduğunu göstermektedir.

Her bir madde 6'lı likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin puanlamasında kesme puanı belirlenmemiştir. Puanların yüksek olması erken dönem uyumsuz şemaların şiddetini ve sayısının çokluğunu göstermektedir.

3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri

Yetişkinlerde bağlama stillerini ölçmek içinde Evren Erzen (2016) tarafından geliştirilen **Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri** ölçeği kullanılacaktır. Ölçek 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmakta ve ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını "Güvenli Bağlanma Stili" (4, 7, 10, 13 ve 16.madde) "Kaçınan Bağlanma Stili" (1, 3, 5, 9, 12, 15,18. madde) son olarak "Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili" (2, 6, 8, 11, 14, 17. madde) oluşturmaktadır.

5'li likert tipinde hazırlanmış ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları alt ölçeklerinde kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için sırasıyla .80, .69 ve .71 olarak saptanmıştır (Erzen, 2016). (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum)

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Bu ölçeklere ek olarak çalışmanın başında demografik sorulara da yer verilmiştir. Demografik Veriler=Yaş, Cinsiyet, Medeni durum, Eğitim Durumu, Alkol kullanımı, Sigara kullanımı.

3.4. Veri Analizi

Bu araştırmada elde edilen verileri incelemek amacıyla Statistical Package for Social Sciences (SPSS-30) programı kullanılmıştır. İlk olarak katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı ve kullanılan Young Şema Kısa Form-3 ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ölçeklerinin ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum gibi betimleyici istatistikleri analiz edilmiştir. Normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak içinse basıklık ve çarpıklık değerleri baz alınmış ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir. Bu nedenle de verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir.

Kullanılan ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılmıştır. Ayrıca medeni durum değişkenine bağlı grup karşılaştırmalarında normal dağılıma uygun olmadığı için non-parametrik bir test olan Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda hangi gruplar arasında farklılık olduğunu bulmak içinde bazı post hoc testler uygulanmıştır.

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek olduğundan dolayı da verilerin analizinde pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri $p<0.01$ ve $p<0.05$ olarak alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Verilere İlişkin Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	48	23.3
	Kadın	158	76.7
	Total	206	100.0
Yaş	18-25	62	30.1
	26-35	102	49.5
	36-45	29	14.1
	46-55	12	5.8
	56-65	1	.5
	Total	**206**	**100.0**
Medeni Durum	Evli	59	28.6
	Bekar	138	67.0
	Boşanmış	9	4.4
	Total	**206**	**100.0**
Eğitim Durumu	Lise	25	12.7
	Ön Lisans	22	10.7
	Lisans	77	37.4
	Yüksek Lisans	68	33.0
	Doktora	14	6.8
	Total	**206**	**100.0**

Tablo 3'te katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı verilmiştir. Araştırmada elde edilen verilere göre 206 katılımcının 158'i kadın (%76,7), 48'i ise erkektir. (%23,3) Yaş grubu dağılımını incelediğimizde 18-25 yaş arası 62 (%30,1), 26-35 yaş arası 102 (%49,5), 36-45 arası 29 (%14,1), 46-55 arası 12 (%5,8), 56-65 yaş arası 1 (%.5) katılımcının katıldığı görülmektedir. Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında 206 katılımcının 138'i bekar (%67,0), 59'u evli (%28,6) ve 9'u da boşanmıştır. Eğitim düzeylerine bakıldığında ise 25 kişi lise (%12,1), 22 kişi ön lisans

(%10,7), 77 kişi lisans (%37,4), 68 kişi yüksek lisans (%33,0), 14 kişi doktora (%6,8) mezunu olduğu gözlemlenmektedir.

Bu yapılan araştırmanın sonucunda ise katılan kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş grubuna bakıldığında ise özellikle 26-35 yaş arası genç yetişkin olarak sayılan katılımcıların ağırlıkta olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların medeni durumuna baktığımızda ise bekar katılımcıların daha fazla olduğu, boşanmış bireylerin katılımının ise düşük bir düzeyde kaldığı görülmüştür. Eğitim düzeyine baktığımız da ise çoğunluğu lisans ve üzeri katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı

Özellikler	Gruplar	N	%
Sigara Kullanımı	Evet	58	28.2
	Hayır	148	71.8
	Total	206	100.0
Alkol Kullanımı	Evet	77	37.4
	Hayır	129	62.6
	Total	206	100.0

Tablo 4'te, katılımcıların sigara ve alkol kullanımına göre dağılımları yer almaktadır. Elde edilen bulgular sonucunda katılımcıların sigara kullanımı durumunu incelediğimizde 58 kişinin (%28,2) sigara kullandığı, 148 kişinin (%71,8) sigara kullanmadığı görülmüştür. Katılımcıların alkol kullanımına bakıldığında ise 77 kişinin (%37,4) alkol kullandığı, 129 kişinin (%62,6) alkol kullanmadığına ulaşılmıştır. Tüm sonuçları birlikte ele aldığımızda ise sigara ve alkol kullanmayanların sayısının kullananlardan fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Özellikler	N.	Ort.	SS.	Max.	Min.	Skewness	Kurtosis
Duygusal Yoksunluk	206	10.13	5.48	5.00	30.00	1.098	.573
Başarısızlık	206	12.53	6.16	6.00	33.00	1.384	1.510
Karamsarlık	206	13.58	6.54	5.00	30.00	.707	-.370
Sosyal İzolasyon	206	18.65	7.79	7.00	42.00	.634	-.134
Duyguları Bastırma	206	12.21	5.31	5.00	29.00	.616	-.329
Onay Arayıcılık	206.	21.33	6.46	6.00	34.00	-.247	-.416
İç İçe Geçme	206	17.73	8.22	9.00	46.00	1.184	1.091
Ayrıcalık	206	23.44	6.95	7.00	42.00	.042	-.472
Kendini Feda	206	16.20	5.93	5.00	30.00	.186	-.707
Terk Edilme	206	10.32	5.41	5.00	26.00	1.064	.268
Cezalandırılma	206	20.83	6.86	6.00	36.00	-.059	-.577
Kusurluluk	206	10.51	5.60	6.00	29.00	1.534	1.774
Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	206	12.39	5.37	5.00	30.00	.718	.132
Yüksek Standartlar	206	9.56	3.97	3.00	18.00	.240	-.644
Güvenli Bağlanma	206	19.51	3.29	5.00	25.00	-.951	1.804
Kaçıngan Bağlanma	206	13.46	4.92	7.00	31.00	.790	.434
Kaygılı-Karasız Bağlanma	206	14.60	5.89	6.00	30.00	.435	-.553

Tablo 5'te Erken dönem uyumsuz şemalara ait betimleyici istatistikler ile çarpıklık-basıklık değerleri gösterilmektedir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların duygusal yoksunluk şemasının ortalaması 10.13 (SS=5.48), başarısızlık şemasının ortalaması 12.53 (SS=6.16), karamsarlık şemasının ortalaması 13.58 (SS=6.54), sosyal izolasyon şemasının ortalaması 18.65 (SS=7.79), duyguları bastırma şemasının ortalaması 12.21 (SS=5.31), onay arayıcılık şemasının ortalaması 21.33 (SS=6.46), iç içe geçme şemasının ortalaması 17.73 (SS=8.22), ayrıcalık şemasının ortalaması 24.44 (SS=6.95), kendini feda şemasının ortalaması 10.13 (SS=5.48), terk edilme şemasının ortalaması 10.32 (SS=5.41), cezalandırılma şemasının ortalaması 20.83 (ss=6.86), kusurluluk şemasının ortalaması 10.51 (SS=5.60), tehditlere karşı dayanıksızlık şemasının ortalaması 12.39 (SS=5.37), yüksek standartlar şemasının

ortalaması 9.56'dir (SS=3.97). Tabloya bakıldığında ise en yüksek ortalamanın ayrıcalık şemasına ait olduğu, en düşük ortalamanın ise yüksek standartlar şemasına ait olduğu görülmektedir.

Tabloda aynı zamanda bağlanma stillerine ait betimleyici istatistikler ile çarpıklık-basıklık değerleri de yer almaktadır. Katılımcıların bu alt boyutlara yönelik betimleyici istatistikleri incelendiğinde en yüksek ortalamanın güvenli bağlanmaya (Ort.=19.51, SS=3.29) ait olduğu görülmektedir. İkinci sırada ise kaygılı-kararsız bağlanma (Ort.=14.60, SS=5.89) yer almaktadır. En düşük ortalama ise kaçıngan bağlanmaya (Ort.=13.46, SS=4,92) aittir.

Son olarak tablodaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerini incelediğimizde tüm değerlerin -2 ile +2 arasında yer aldığı görülmektedir. Bu bulgulara göre değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğu varsayılmış ve bu nedenle de verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir. (George & Mallery, 2010)

Tablo 6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki-Pearson Korelasyon Analizi

Özellikler	Güvenli Bağlanma	Kaçıngan Bağlanma	Kaygılı Bağlanma
Duygusal Yoksunluk	-.301**	.316**	.462**
Başarısızlık	-.274**	.115	.371**
Karamsarlık	-.110	.217**	.475**
Sosyal İzolasyon	-.197	.324**	.705**
Duyguları Bastırma	-148*	.306**	.517**
Onay Arayıcılık	-.109	.204**	.302**
İç İçe Geçme	-294**	.225**	.482**
Ayrıcalık	.068	.478**	.389**
Kendini Feda	.009	.160*	.415**
Terk Edilme	-.311**	.151*	.460**
Cezalandırılma	-.027	.192**	.360**
Kusurluluk	-.282**	.246**	.559**
Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	-.190**	.314**	.541**
Yüksek Standartlar	-.038	.320**	.332**

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 6'da yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan korelasyon analiz sonucunda kaygılı bağlanma ile duygusal yoksunluk (r=.462, p<0.01), başarısızlık (r=.371, p<0.01), karamsarlık (r=.475, p<0.01), onay arayıcılık (r=.302, p<0.01), iç içe geçme (r=.482, p<0.01), ayrıcalık (r=.389, p<0.01), kendini feda (r=.415, p<0.01), terk edilme (r=.460, p<0.01), cezalandırılma (r=.360, p<0.01) ve yüksek standartlar (r=.332, p<0.01) şema alanları ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sosyal izolasyon (r=.705, p<0.01), duyguları bastırma (r=.517, p<0.01), kusurluluk (r=.559, p<0.01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r=.541, p<0.01) alanlarıyla ise pozitif yönde ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aynı zamanda kaçıngan bağlanma ile de karamsarlık (r=.217, p<0.01), onay arayıcılık (r=.204, p<0.01), iç içe geçme (r=.225, p<0.01), kendini feda (r=.160, p<0.05), terk edilme (r=.151, p<0.05), cezalandırılma (r=.192, p<0.01) ve kusurluluk (r=.246, p<0.01) şema alanları ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Duygusal yoksunluk (r=.316, p<0.01), sosyal izolasyon (r=.324, p<0.01), duyguları bastırma (r=.306, p<0.01), ayrıcalık (r=.478, p<0.01), tehditler karşısında dayanıksızlık (r=.314, p<0.01) ve yüksek standartlar (r=.320, p<0.01) alanlarıyla ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaçıngan bağlanma stili ile başarısızlık şeması (r=.115, p>0.05) arasında pozitif yönde bir ilişki olsa da bu ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur.

Son olarak tabloda güvenli bağlanma ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye de yer verilmiştir. Tabloyu incelediğimizde güvenli bağlanma ile duygusal yoksunluk (r=-.301, p<0.01) ve terk edilme (r=-.311, p<0.01) boyutları arasında negatif yönde ve orta düzeyden anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani birisi artarken diğeri azalmaktadır.

Başarısızlık (r=-.275, p<0.01), duyguları bastırma (r=-.148, p<0.05), iç içe geçme (r=-.294, p<0.01), kusurluluk (r=-.282, p<0.01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r=-.190, p<0.01) ile ise arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yoksunluk	Erkek	48	10.46	5.76	.479	.633
	Kadın	158	10.03	5.40		
Başarısızlık	Erkek	48	11.08	4.44	-2.283	.024*
	Kadın	158	12.97	6.54		
Karamsarlık	Erkek	48	11.75	6.69	-2.237.	.026*
	Kadın	158	14.14	6.42		
Sosyal İzolasyon	Erkek	48	19.29	8.41	.655	.513
	Kadın	158	18.45	7.61		
Duyguları Bastırma	Erkek	48	12.42	5.41	.302	.763
	Kadın	158	12.15	5.29		
Onay Arayıcılık	Erkek	48	20.46	7.63	-.946	.348
	Kadın	158	21.59	6.06		
İç İçe Geçme	Erkek	48	16.88	8.00	-.825	.410
	Kadın	158	17.99	8.29		
Ayrıcalık	Erkek	48	25.31	7.70	2.150	.033*
	Kadın	158	22.87	6.62		
Kendini Feda	Erkek	48	17.35	6.16	1.539	.125
	Kadın	158	15.85	5.83		
Terk Edilme	Erkek	48	9.96	4.98	-.522	.602
	Kadın	158	10.42	5.54		
Cezalandırılma	Erkek	48	20.98	7.88.	.171	.864
	Kadın	158	20.78	6.55		
Kusurluluk	Erkek	48	10.50	4.38	-.016	.987
	Kadın	158	10.51	5.94		
Tehditlere Karşı	Erkek	48	11.79	5.75	-.879	.381
Dayanıksızlık	Kadın	158	12.57	5.25		
Yüksek Standartlar	Erkek	48	10.52	4.62	1.720	.090
	Kadın	158	9.27	3.72		

*p<0.05

Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre bazı uyumsuz şemalar ile cinsiyet grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tabloyu

incelediğimizde duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditlere karşı dayanıksızlık ve yüksek standartlar alt boyutlarının cinsiyet ile arasında p>0.05'ten büyük olduğu için anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Başarısızlık, karamsarlık ve ayrıcalık alt boyutlarının ise cinsiyet ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0.05). Başarısızlık şemasını incelediğimiz zaman kadın katılımcıların puanlarının ortalaması (Ort.=12.97), erkek katılımcıların ortalamasından (Ort.=11.08) yüksektir. Ayrıca kadın katılımcıların karamsarlık şemasının ortalamasının da (ort=14.14), erkek katılımcıların ortalamasından (Ort.=11.75) yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıcalık şemasını incelediğimizde ise erkek katılımcıların puanlarının ortalamasının (ort=25.31), kadın katılımcıların puanlarının ortalamasından (Ort.=22.82) yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 8. Cinsiyete Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Erkek	48	18.92	3.85	-1.431	.154
	Kadın	158	19.69	3.09		
Kaçıngan Bağlanma	Erkek	48	14.19	4.93	1.176	.241
	Kadın	158	13.23	4.92		
Kaygılı-Kararsız	Erkek	48	13.33	5.67	-1.712	.088
Bağlanma	Kadın	158	14.99	5.92		

Tablo 8'de ise katılımcıların bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması yer almaktadır. Güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanmanın bulgularına baktığımızda ise p>0.05'ten büyük olması nedeniyle cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 9. Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Stilleri ve Şema Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	18-25 (n=62)		26-35 (n=102)		36-45 (n=29)		46-65 (n=13)			
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	F.	P.
Güvenli Bağlanma	19.34	2.87	19.86	2.92	19.24	4.79	18.15	3.69	1.254	.291
Kaçıngan Bağlanma	14.11	5.21	13.19	4.83	12.28	4.36	15.08	5.17	1.506	.214
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	15.56	5.67	14.51	5.67	13.24	5.90	13.77	5.76	1.166	.324
Duygusal Yoksunluk	10.55	5.12	9.78	5.78	10.38	4.89	10.23	6.34	.275	.844
Başarısızlık	**14.95**	**7.11**	11.50	5.68	11.52	4.74	11.31	4.80	4.837	.003*
Karamsarlık	**16.31**	**6.45**	12.54	6.36	13.38	6.50	9.23	3.61	6.927	.001*
Sosyal İzolasyon	19.39	7.23	18.24	8.04	19.86	7.44	15.62	8.89	1.176	.320
Duyguları Bastırma	13.18	5.30	11.94	5.59	11.86	3.76	10.54	5.77	1.251	.293
Onay Arayıcılık	22.89	5.64	20.93	6.46	19.55	6.73	21.00	8.47	2.111	.100
İç İçe Geçme	**21.27**	**8.35**	16.15	7.99	16.52	6.42	16.00	8.54	5.900	.001*
Ayrıcalık	24.08	6.28	23.24	7.12	23.41	7.21	22.08	8.40	.369	.775
Kendini Feda	16.52	5.57	15.68	6.08	17.69	6.16	15.54	5.94	.987	.400
Terk Edilme	11.79	5.33	9.79	5.64	9.62	3.78	8.92	6.13	2.346	.074
Cezalandırılma	21.34	6.21	20.16	6.73	22.38	8.39	20.23	7.21	.966	.410
Kusurluluk	12.10	6.25	9.99	5.54	9.66	3.88	8.92	4.92	2.582	.055
Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	**14.02**	**5.73**	11.72	5.06	11.62	4.89	11.62	5.90	2.793	.041*
Yüksek Standartlar	9.68	3.66	9.49	4.15	10.07	3.99	8.38	4.07	.564	.639

*p<0.05

Tablo 9'da katılımcıların yaş değişkenine göre şema ve bağlanma alt boyutlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Verilerin analizi için tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Betimleyici istatistikler tablosunda her yaş grubu ayrı ayrı açıklanmışken tek yönlü varyans analizinde 56-65 yaş aralığında katılımcı sayısının çok düşük olması nedeniyle 46-55 yaş aralığıyla birleştirilerek 46-65 yaş aralığı olarak değerlendirilmiştir. Ve yapılan analizler sonucunda bazı şema alt boyut puanları ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tabloyu incelediğimizde duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma,

kusurluluk ve yüksek standartlar alt boyutlarının yaş değişkeni ile arasında p>0.05'ten büyük olduğu için anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Katılımcıların başarısızlık (f=4.837, p<0.05), karamsarlık (f=6.927, p<0.05), iç içe geçme (f=5.900, p<0.05) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (f=2.793, p<0.05) şemaları ile yaş değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Farkın hangi yaş gruplarında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 18-25 yaş grubunun, hem 26-35 yaş (Ort=3.77) hem de 46-65 (Ort=7.08) yaş grubu ile arasında anlamlı düzeyde daha yüksek karamsarlık puanına sahip olduğu, benzer şekilde başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları içinde 18-25 yaş grubunun, 26-35(Ort=3.45, Ort=2.30) yaş grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu, iç içe geçme şeması için yapılan analizde ise 18-25 yaş grubunun, hem 26-35 yaş (Ort=5.13) hem de 46-65 (Ort=4.76) yaş grubu ile arasında anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar özellikle bazı şemaların genç yetişkinler de daha fazla görüldüğünü ve yaşa bağlı olarak şemaların etkisinin değişebileceğini göstermektedir.

Yapılan anova testi sonucuna göre ise bağlanma alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p>0.05)

Tablo 10. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Bağlanma Stilleri ve Şema Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Evli(n=59)	Bekar(n=138)	Boşanmış(n=9)		
	Ort	Ort	Ort.	X^2	P.
Güvenli Bağlanma	103.63	103.45	103.50	.000	1.000
Kaçıngan Bağlanma	78.00	114.26	105.67	15.358	**.001***
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	91.53	106.74	132.28	4.915	.086
Duygusal Yoksunluk	89.86	109.89	94.94	4.971	.083
Başarısızlık	84.04	112.24	97.00	9.422	**.009***
Karamsarlık	90.81	111.60	62.50	9.507	**.009***
Sosyal İzolasyon	82.90	112.46	101.11	10.203	**.006***
Duyguları Bastırma	89.08	110.57	89.61	5.913	.052
Onay Arayıcılık	84.99	112.80	82.28	10.214	**.006***
İç İçe Geçme	85.53	112.28	86.67	9.112	**.011***
Ayrıcalık	94.64	108.10	91.11	2.520	.284
Kendini Feda	106.03	104.22	75.94	2.055	.358
Terk Edilme	84.04	111.11	107.89	8.069	**.018***
Cezalandırılma	105.51	102.67	103.06	.094	.954
Kusurluluk	87.81	110.89	93.06	6.704	**.035***
Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	86.93	111.64	87.22	7.842	**.020***
Yüksek Standartlar	88.03	111.72	78.89	8.184	**.017***

*$p<0.05$

Tablo 10'da katılımcıların medeni durumlarına göre şema ve bağlanma alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan kruskal wallis testi sonuçları yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde bazı şema ve bağlanma alt boyutları ile medeni durum değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma puanları ($p>0.05$) ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunurken, kaçıngan bağlanma puanları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($x^2=15.358$, $p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu bulmak amacıyla yapılan post hoc testi sonucuna göre bekar

katılımcıların kaçıngan bağlanma puanları evli katılımcılara anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sonuçlar incelediğinde aynı zamanda katılımcıların duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, ayrıcalık, kendini feda ve cezalandırılma alt boyutlarının medeni durum değişkeni ile arasında ise $p>0.05$'ten büyük olduğu için anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Katılımcıların başarısızlık ($x^2=9.422$, $p<0.05$), karamsarlık ($x^2=9.507$, $p<0.05$), sosyal izolasyon ($x^2=10.203$, $p<0.05$), onay arayıcılık ($x^2=10.214$, $p<0.05$), iç içe geçme ($x^2=9.112$, $p<0.05$), terk edilme ($x^2=8.069$, $p<0.05$), kusurluluk ($x^2=6.704$, $p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($x^2=7.842$, $p<0.05$) ve yüksek standart ($x^2=8.184$, $p<0.05$)şemaları ile medeni durum değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.

Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu bulmak amacıyla yapılan post hoc testi sonucuna göre bekar katılımcılar ile evli katılımcılar arasında çeşitli şema alanlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Özellikle başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içe geçme, kusurluluk, yüksek standartlar, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık gibi alanlarda bekar katılımcılar evli bireylerden daha yüksek puan almıştır.

Boşanmış örneklem grubunu temsil eden katılımcıların çok az olması nedeniyle elde edilen farklılıkların güvenirliliği düşüktür.

Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stilleri ve Şema Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Lise (n=25)		Ön lisans (n=22)		Lisans (n=77)		Yüksek Lisans (n=68)		Doktora (n=14)			
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	F.	P.
Güvenli Bağlanma	20.04	2.37	18.86	3.20	19.01	3.43	20.21	3.23	18.93	3.93	1.710	.149
Kaçıngan Bağlanma	14.20	4.92	13.05	4.04	14.06	5.21	12.74	4.78	12.93	5.34	.877	.478
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	15.16	5.38	12.95	5.17	14.21	5.61	15.19	6.58	15.50	5.84	.822	.513
Duygusal Yoksunluk	9.44	4.52	9.64	5.19	10.58	5.82	10.13	5.25	9.57	6.97	.318	.864
Başarısızlık	13.44	5.57	11.91	4.98	11.79	5.81	12.99	6.89	13.71	7.13	.696	.598
Karamsarlık	14.12	7.33	12.45	4.76	14.22	6.69	12.90	6.40	14.21	7.64	.685	.605
Sosyal İzolasyon	18.72	7.29	17.59	6.79	17.75	7.58	19.03	7.72	23.21	10.52	1.034	.398
Duyguları Bastırma	13.24	5.47	11.73	4.93	12.34	4.98	11.72	5.48	12.86	6.74	.438	.781
Onay Arayıcılık	20.72	7.13	18.55	6.98	21.48	6.20	22.00	6.22	22.71	6.52	1.233	.308
İç İçe Geçme	19.24	6.97	16.77	6.68	18.25	8.43	16.44	7.79	20.00	12.41	1.013	.409
Ayrıcalık	24.64	7.00	21.14	6.80	24.38	7.03	22.94	6.55	22.21	8.11	1.287	.287
Kendini Feda	17.00	6.01	13.91	5.26	16.74	5.88	15.94	6.09	16.71	6.09	1.317	.275
Terk Edilme	10.88	5.49	8.45	3.05	10.48	5.50	10.26	5.23	11.57	8.00	1.817	.139
Cezalandırılma	20.16	6.81	19.59	6.86	21.56	7.19	20.26	6.64	22.71	6.28	.844	.503
Kusurluluk	11.72	5.40	10.14	4.79	10.06	5.37	10.44	5.76	11.71	7.66	.544	.704
Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	13.72	6.64	11.50	3.94	12.64	5.55	11.69	5.20	13.43	4.42	1.008	.411
Yüksek Standartlar	9.72	4.34	7.45	3.70	10.03	4.04	9.72.	3.75	9.21	3.81	2.026	.104

Tablo 11'de katılımcıların bağlanma ve şema alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmak amacıyla yapılan anova analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analizleri incelediğimizde katılımcıların şema puanları ile bağlanma puanlarının eğitim düzeyi ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Bu durumdan yola çıkarak bireylerin eğitim durumunun bağlanma stillerini ve şemalarının varlığını etkilemediğini söyleyebiliriz. Bu nedenle de Tukey testine gerek duyulmamıştır.

Tablo 12. Alkol Kullanımına Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Alkol	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yoksunluk	Evet	77	8.94	5.10	-2.497	.013*
	Hayır	129	10.84	5.59		
Başarısızlık	Evet	77	12.30	6.21	-.414	.679
	Hayır	129	12.97	6.15		
Karamsarlık	Evet	77	13.45	6.41	-.216	.829
	Hayır	129	13.66	6.65		
Sosyal İzolasyon	Evet	77	17.96	7.75	-.974	.331
	Hayır	129	19.05	7.82		
Duyguları Bastırma	Evet	77	10.42	4.53	-4.070	.001*
	Hayır	129	13.29	5.46		
Onay Arayıcılık	Evet	77	21.87	6.24	.927	.355
	Hayır	129	21.01	6.58		
İç İçe Geçme	Evet	77	17.01	7.09	-.971	.333
	Hayır	129	18.16	8.82		
Ayrıcalık	Evet	77	24.16	6.21	1.141	.255
	Hayır	129	23.02	7.34		
Kendini Feda	Evet	77	16.97	6.25	1.444	.150
	Hayır	129	15.74	5.71		
Terk Edilme	Evet	77	10.32	4.51	.019	.985
	Hayır	129	10.31	5.37		
Cezalandırılma	Evet	77	20.92	7.02	.148	.882
	Hayır	129	20.78	6.79		
Kusurluluk	Evet	77	9.75	4.85	-1.502	.135
	Hayır	129	10.96	5.98		
Tehditlere Karşı	Evet	77	12.26	5.16	-.265	.791
Dayanıksızlık	Hayır	129	12.47	5.50		
Yüksek Standartlar	Evet	77	9.53	3.80	-.072	.943
	Hayır	129	9.57	4.08		

*$p<0.05$

Tablo 12'de katılımcıların alkol kullanım durumlarına göre şema alanlarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma alanları ile alkol kullanımı arasında anlamlı

farklılık bulunmuştur (p<0.05). Tabloyu incelediğimizde alkol kullanmayan katılımcıların ortalamasının kullanan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 13. Alkol Kullanımına Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Evet	77	19.47	3.56	-.142	.887
	Hayır	129	19.53	3.13		
Kaçıngan Bağlanma	Evet	77	13.09	4.28	-.867	.387
	Hayır	129	13.67	5.28		
Kaygılı-Kararsız	Evet	77	13.69	5.63	-1.729	.085
Bağlanma	Hayır	129	15.15	5.99		

Tablo 13'te ise katılımcıların bağlanma stillerinin alt boyutlarının alkol kullanım durumuna göre karşılaştırılması yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde alkol kullanım durumları ile bağlanma boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (P>0.05).

Tablo 14. Sigara Kullanımına Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Sigara	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Evet	58	19.09	3.60	-1.158	.248
	Hayır	148	19.68	3.15		
Kaçıngan Bağlanma	Evet	58	13.64	4.31	-.357	.721
	Hayır	148	13.39	5.16		
Kaygılı-Kararsız	Evet	58	15.31	5.20	-1.162	.248
Bağlanma	Hayır	148	14.32	6.13		

Tablo 14'te ise katılımcıların bağlanma stillerinin alt boyutlarının sigara kullanım durumuna göre karşılaştırılması yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde

sigara kullanım durumları ile bağlanma boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (P>0.05).

Tablo 15. Sigara Kullanımına Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Sigara	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yoksunluk	Evet	58	9.57	5.30	-.914	.362
	Hayır	148	10.34	5.55		
Başarısızlık	Evet	58	12.57	5.43	.058	.954
	Hayır	148	12.51	6.44		
Karamsarlık	Evet	58	14.76	7.21	1.622	.106
	Hayır	148	13.12	6.22		
Sosyal İzolasyon	Evet	58	19.71	7.83	1.226	.222
	Hayır	148	18.23	7.76		
Duyguları Bastırma	Evet	58	11.83	4.68	-.653	.515
	Hayır	148	12.36	5.54		
Onay Arayıcılık	Evet	58	20.84	6.55	-.674	.501
	Hayır	148	21.52	6.43		
İç İçe Geçme	Evet	58	17.47	6.52	-.332	.741
	Hayır	148	17.84	8.81		
Ayrıcalık	Evet	58	24.72	6.88	1.666	.097
	Hayır	148	22.94	6.93		
Kendini Feda	Evet	58	16.93	6.01	1.102	.272
	Hayır	148	15.92	5.90		
Terk Edilme	Evet	58	10.64	5.11	.535	.593
	Hayır	148	10.19	5.53		
Cezalandırılma	Evet	58	20.78	7.51	-.071	.944
	Hayır	148	20.85	6.62		
Kusurluluk	Evet	58	10.95	5.39	.703	.483
	Hayır	148	10.34	5.69		
Tehditlere Karşı	Evet	58	13.02	4.78	1.053	.294
Dayanıksızlık	Hayır	148	12.14	5.58		
Yüksek Standartlar	Evet	58	10.19	4.05	1.433	.153
	Hayır	148	9.31	3.92		

Tablo 15’te ise katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının sigara kullanım durumuna göre karşılaştırılması yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde sigara kullanım durumları erken dönem uyumsuz şema alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (P>0.05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgular literatür çerçevesinde yorumlanmıştır. Ancak yapılan çalışmadaki örneklemin küçük olması bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

5.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stilleri Alt Boyularının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma

5.1.1. Cinsiyet Değişkenine Yönelik Tartışma

Yapılan bu çalışmada bazı erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Kadınların başarısızlık ve karamsarlık şemalarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun kadınların çocukken erkeklerden daha fazla eleştirel ve olumsuz ebeveyn tutumlarına maruz kalmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıcalık şemasının ise erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Burada ise toplumun dayatmış olduğu cinsiyet rollerinin etkisi olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde araştırma bulguları ile benzer şekilde, Kuzu Taşçı (2014)'nın yapmış olduğu araştırmada erkek katılımcıların ayrıcalık şema puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Erkekler de bu şemanın yüksek olmasının sebebini ise ataerkil yetiştirilme biçimi üzerinden açıklamıştır. Bu çalışmadaki katılımcı sayısı, mevcut çalışmadan fazla olmasına rağmen erkek katılımcıların sayısı birbirine yakındır. Ayrıca Erkan (2022) tarafından yapılan araştırmada da karamsarlık ve başarısızlık şemalarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte literatürde farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Çelik (2024) tarafından yapılmış olan çalışmada erkek katılımcıların sayısı, mevcut çalışmadan daha fazla olmasına rağmen ayrıcalık şeması ile anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gençelli (2021) tarafından yapılan çalışmada ise başarısızlık şeması ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ve karamsarlık şemasının kadın katılımcılara oranla erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ayrıca yapılan testler sonucunda bu araştırmada, bağlanma stilleri alt boyutları ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Literatüre bakıldığında ise bağlanma stillerinin, cinsiyet değişkeni ile ilişkisine dair farklı bulgular içeren araştırmaların mevcut olduğu görülmüştür. Ekşim (2016) tarafından yapılan araştırmada kaçıngan bağlanma stili ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve kadın katılımcıların erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğuna dair bulgulara rastlanmıştır. Benzer şekilde, Karlıoğlu (2020)'da bağlanma stilleri üzerine yaptığı çalışmada kaçıngan bağlanma stili ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Bunun sebebinin kullanılan ölçeklerin farklı olması ve örneklem sayısının daha fazla olması olabilir. Bununla birlikte literatürde yapılan araştırma ile benzer sonuçlara sahip araştırmalara da rastlanmıştır. Soğancı (2017) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Türkel Şahin (2024)'in bağlanma stillerinin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yaptığı çalışmada da bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu nedenle de cinsiyetin bağlanma stilleri için tek başına belirleyici bir faktör olmayabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Yaş Değişkenine Yönelik Tartışma

Mevcut çalışmada yaş değişkenine göre şema ve bağlanma alt boyutları incelenmiştir. Ortaya çıkan bulgular sonucunda bazı erken dönem uyumsuz şemalar ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Karamsarlık, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içe geçme şemaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın özellikle 18-25 yaş grubu arasındaki katılımcılarda olduğu bulunmuştur.

Çakırca (2020) tarafından kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan araştırmada mevcut çalışma ile benzer şekilde başarısızlık şeması ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ancak aynı çalışmada karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içe geçme şemaları ile anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Her iki çalışmada da aynı soncun olması başarısızlık şemasının yaşla ilişkili olabileceği düşüncesini desteklemektedir ancak diğer şema biçimleri ile elde edilen farklı bulgular yaş değişkenin her şema biçimini aynı düzeyde

etkileyemeyebileceğini de düşündürmektedir. Demir (2022) tarafından yapılan araştırmada ise karamsarlık, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içe geçme şemaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplarda olduğunu bulmak adına yapılan test sonucunda mevcut çalışmada olduğu gibi 18-25 yaş grubunun diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde bu çalışmada da mevcut çalışmadan farklı olarak diğer şema alanları ile de anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bunun sebebinin örneklem büyüklüğü ve kullanılan ölçeğin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Açıkgöz (2024) tarafından yapılan çalışmada ise farklı şema alt boyutları ile anlamlı ilişki bulunurken karamsarlık, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içe geçme şemaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bunun sebebinin ise örneklem grubunun 10-16 yaş arası çocuk ve ergenlerden oluşması olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bağlanma alt boyutlarıyla ise yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında ise, İnkaya (2023) tarafından yapılan çalışmada da benzer bulgulara rastlandığı görülmüştür. Tanış (2014) tarafından yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan araştırmada da mevcut çalışma ile benzer sonuçlara ulaşıldığı bağlanma stilleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte literatürde farklı sonuçlara da rastlanmıştır. Yavuz (2023) tarafından yapılan çalışmada ise kaygılı bağlanma ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Sevim Yaşar (2014)'ın yetişkin yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ile kullanılan savunma mekanizmalarının arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada da kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Aynı konu üzerinde yapılan çalışmaların incelenmesi sonucunda her iki sonucunda elde edildiği gözlemlenmiştir. Bağlanma stillerinin çocuklukta gelişmesi ve değişime dirençli olması anlamlı bir farklılık olmaması sonucunu desteklemektedir ancak tam tersi bulguların olması nedeniyle genelleme yapabilmek zordur.

5.1.3. Medeni Durum Değişkenine Yönelik Tartışma

Bu çalışmada katılımcıların başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içe geçme, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve

yüksek standartlar şemalarının ve bağlanma alt boyutu olan kaçıngan bağlanmanın, medeni durum değişkeni ile arasında anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Cansız (2023) tarafından erken dönem uyumsuz şemalar ile somatizasyon ve dissosiyasyon arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan araştırmada da mevcut çalışmadaki gibi başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içe geçme, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğu raporlanmıştır. Ancak yüksek standartlar alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Demir (2019) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada mevcut çalışmaya benzer şekilde kaygılı güvenli ve kaçıngan bağlanma ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte literatürde farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Nurkan (2020) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada kaygılı bağlanma alt boyutu ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Çeçen (2017) tarafından yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmada bağlanma stilleri ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ayrıca Sümer(2006)'in yapmış olduğu çalışmada bağlanma stilleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı raporlanmıştır.

5.1.4. Eğitim Durumu Değişkenine Yönelik Tartışma

Mevcut çalışmada yapılan analizler sonucunda katılımcıların şema puanları ile bağlanma puanlarının eğitim düzeyi ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatürü incelediğimizde benzer sonuçlara sahip çalışmalar olduğu görülmüştür. Aktürk (2022) tarafından yapılan araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Soğancı (2017) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde bağlanma stilleri ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bununla birlikte literatürde farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Yavuz (2023) tarafından yapılan çalışmada kaygılı bağlanma ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. İnkaya (2023) tarafından yapılan araştırmada ise kaçıngan bağlanma ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak güvenli ve kaygılı bağlanma ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu raporlanmıştır. Aslan (2020) tarafından yapılan araştırmada da mevcut çalışmadan farklı olarak bazı

erken dönem uyumsuz şemalar ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Cansız (2023)'ın yapmış olduğu çalışmada da yüksek standartlar şeması hariç tüm şema alt boyutlarıyla anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tüm bu incelemelere bakıldığında farklılıkların sebebinin özellikle örneklem büyüklüğünden kaynaklandığı düşünülmektedir. Mevcut araştırmada katılımcı sayısının literatürdeki çalışmaların çoğundan daha az olması sonuçların genellenebilirliğini engellemektedir.

5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stillerinin Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Tartışma

Bu araştırmada yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edile bulgular bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaların arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bulgulara baktığımızda kaygılı bağlanma stili ile sosyal izolasyon, duyguları bastırma, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında pozitif yönde ve daha güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, iç içe geçme, ayrıcalık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve yüksek standartlar alt boyutları ileyse kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ama orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aynı zamanda kaçıngan bağlanma ile de karamsarlık, onay arayıcılık, iç içe geçme, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve kusurluluk şema alanları ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, ayrıcalık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar alanlarıyla ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaçıngan bağlanma stili ile başarısızlık şeması arasında pozitif yönde bir ilişki olsa da bu ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak çocukluk döneminde bakım verenleri ile güvenli bağlanma gerçekleştiremeyen bireylerin ileriki dönemlerde bu şemalara daha yatkın olma olasılıkları olduğunu söyleyebiliriz.

Literatürü incelediğimizde, Alkım Arı (2015) tarafından evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarım incelenmesine yönelik yapılan çalışmada da benzer bulgulara rastlanmıştır. Yapılan çalışmada kaygılı bağlanma ile tüm şema alt boyutları ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada kaçıngan bağlanma ile tüm şema boyutları arasında da anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur ancak bu araştırmada başarısızlık şeması ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aydın (2024)'ın yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelemeye yönelik çalışmada da mevcut çalışmada olduğu gibi kaygılı bağlanma ile tüm şema alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğuna dair bulgular saptanmıştır. Ayrıca aynı çalışmada farklı olarak, kaçıngan bağlanma boyutu ile onay arayıcılık, ayrıcalıklılık ve yüksek standartlar şemaları ile anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Ekşim (2016)'in bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye yönelik çalışmasında ise bu araştırma ile hem benzer bulgular hem de farklı bulgular elde edilmiştir. Yapılan çalışmada bu araştırma da olduğu gibi kaygılı bağlanma ile tüm şema alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu raporlanmıştır. Ancak kaçıngan bağlanma ile yüksek standartlar, cezalandırılma, kendini feda etme, onay arayıcılık ve ayrıcalıklılık şemaları arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir.

İncelenen çalışmalar ile bu araştırma arasında erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgularda ufak farklılıklar olsa da genel olarak benzer bulgular elde edildiği görülmüştür. Bu bulgularda, bağlanma stilleri ile çocuklukta gelişen şemalarla ilişkili olduğu yönündeki hipotezleri desteklemektedir. Çalışmalardaki farklılığın ise örneklem büyüklüğü, kullanılan ölçeklerin farklılığı veya çevresel faktörlerden dolayı olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, İstanbul'da yaşayan ve kolayda örneklem yöntemi ile ulaşılan 206 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ise çocukluk döneminde gelişen ve yaşam boyu etkisini sürdüren uyumsuz şemaların, bireylerin yetişkinlikte kurdukları ilişkilerdeki bağlanma stillerini anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür.

Elde edilen araştırma bulguları şu şekildedir;

- Yapılan korelasyon analiz sonucunda, kaygılı bağlanma ile şema alanları ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, kaçıngan bağlanmayla ise başarısızlık şeması dışındaki diğer tüm şema alanları ile anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, bireylerin erken dönem uyumsuz şema düzeyleri arttıkça hem kaygılı hem de kaçıngan bağlanma düzeylerinin de artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

- Cinsiyet ile başarısızlık, karamsarlık ve ayrıcalık şema alt boyutlarının arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Kadınların başarısızlık ve karamsarlık şema puanlarının, erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu gözlemlemiştir. Erkek katılımcıların ise ayrıcalık şema puanı kadın katılımcılara oranla daha yüksektir.

- Yaş ile bazı şema alt boyutları arasında anlamlı farklılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle 18-25 yaş grubunun puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlik bireylerin kendi kimliklilerini oluşturdukları ve bağımsız hareket etmeye başladıkları bir gelişim dönemidir. Bu gelişimsel dönemde, erken çocuklukta oluşan uyumsuz şemalar daha belirgin hale gelerek bireylerin duygusal ve kişilerarası iletişimleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır.

- Katılımcıların başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içe geçme, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standart şemaları ile medeni durum değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Ayrıca kaçıngan bağlanma puanları ile medeni durum değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ise bekar katılımcıların puanlarının, diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum bireylerin yetişkinlikte kurdukları romantik ilişkilerinde yaşadıkları

sorunların erken dönemde edinilen uyumsuz şemalarla ve bağlanma stilleri ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

- Son olarak ise duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma sema alt boyutları ile alkol kullanımı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç göstermektedir ki bireyler, çocuklukta karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarını gidermek için ilerleyen dönemlerde alkolü bir savunma mekanizması olarak kullanmaktadırlar.

Tüm bu yapılan analizler sonucunda ise H1 "Erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki vardır" ve H2 "Erken dönem uyumsuz şemalar ile kaçıngan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezleri kabul edilmiştir.

Gelecekte bu alanda yapılacak araştırmalar için öneriler;

- Araştırma sadece İstanbul'da yaşayan 206 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Örneklemin küçük olması bulguların genellenebilirliğini kısıtladığı için ileri ki çalışmalarda, başka iller ve daha yüksek katılımcı sayıları ile tekrar yapılması bulguların genellenebilirliğinin ve güvenirliliğinin artması açısından daha destekleyici olacaktır.

- Sosyodemografik verilerin dağılımı incelendiğinde ise bazı düzeylerde dengeli dağılmadığı görülmüştür. Özellikle erkek katılımcı sayısı çok düşüktür. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bu dengesizliklere dikkat edilmelidir.

- Literatür incelendiğinde de alkol ile semalar arasında yapılan çalışmaların az olduğu görülmüştür. Belki ileriki çalışmalarda ikisi arasındaki ilişkiye de dikkat edilmeli.

- Erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma arasında anlamlı bir ilişkinin olması ve bu durumun bireylerin ilişki kurma biçimlerini önemli derecede etkilediği göz önüne alındığında terapötik müdahalelerde bu iki önemli yapının birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Açıkgöz, S. (2024). Kaygı bozukluğu olan ergenlerde algılanan ebeveyn kabul-red algısı ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Erişim adresi: https://acikerisimarsivi.gelisim.edu.tr/items/636bc863-2b59-43d4-82bf-53207c8da44c

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns Of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E.& Wall, S. (1978).Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. New York: Lawrence
Erlbaum Associates

Aktürk, Ş., Erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumunun arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, 2022.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

Arı, F. A. ve Deniz, M. E. (2015). Evliliklerinde Sorun Yaşayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi(5), 13-23.

Aslan, D., *Erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2020.

Aydın, G, (2024).Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model, Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226-244.

Bayar, B. (2021). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Berk, L. E. (2013) *Child Development* London: Pearson (9th ed).

Böge, V (2024). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkin bağlanma stilleri ve yakın partner şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi: Niğde örneği (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books.

Bretherton, I. (2000). The origins of attachment theory. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives (pp. 45-84). London: The Analytic Press.

Çakırca, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

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 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Cansız, O. (2023). Erken dönem uyumsuz şemalar ile somatizasyon ve dissosiyasyon arasındaki ilişki, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.

Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.

Çelik, İ. (2024). Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve ruminasyonun ilişki doyumunu yordayıcılığının incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi.

Çolakoğlu, E. T. (2012). Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler, (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E., Şahin, A. (2022). Erken Çocuklukta Bağlanma: John Bowbly ve Mary Ainsworh Açısından İncelenmesi. Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, 5(1), 85-92. https://doi.org/10.53493/avrasyasbd.885024

Deleş, B., Emre, O. ve Ulutaş Keskinkılıç, A. (2021). Çocuk Gelişimci Adaylarının Bağlanma Stillerinin Şiddet İçeren ve Şiddet İçermeyen Suç Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 13(25), 602-615. https://doi.org/10.38155/ksbd.835283

Demir, D. S. (2019). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.

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

Ekşi, H., Tunçer, B. ve Sevim, E. (2020). Ergenlerde Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(2), 318-328.

Ekşim, Ö. (2016). Bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır. Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/710964

Ekşim, S., *Bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi, 2016

Erkan, E., Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme Becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, 2022.

Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(3), 1-21.

Eşici, H. (2014). Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Fraley, R. C. ve Shaver, P.R. (2000). Adult roman- tic attachment: theorical developments, emer- ging contreversies, and unanswered questions. Reviewof General Psychology, 4(2), 132-154.

Gençelli, B., Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Başa Çıkma Tutumları ve Kişilerarası İlişkiler Üzerine Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi, 2021.

George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Güler, K. (2020). Klinik Psikolojide Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri (ss. 385-400). Nobel Yayınları

Güngör C.H. (2015) The Predictive Role of Early Maladaptive Schemas and Attachment Styles on Romantic Relationships. International J. Soc. Sci. & Education. Vol,5 Issue,2.

Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(1),53-66.

Harlow, E. (2021). Attachment theory: Developments, debates and recent applications in social work, social care and education. Journal of Social Work Practice, 35(1), 79-91. https://doi.org/10.1080/02650533.2019.1700493

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524.

İnkaya, T., Romantik ilişkideki bireylerin bağlanma stillerinin duygu durumları ve birbirlerine bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, 2023

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. Toplum Ve Sosyal Hizmet, 23(2), 33-46.

Karantzas, G. C., Younan, R., ve Pilkington, P. D. (2023). The associations between early maladaptive schemas and adult attachment styles: A meta-analysis. Clinical Psychology: Science and Practice, 30(1), 1–20.

Karlıoğlu, B., Bağlanma Stillerinin Evlilikte Depresyon ile İlişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, 2020.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. (2011). *Bağlanma ve Psikopatoloji. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3, (2), 321-342.

Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literaturun Gözden Geçirilmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 23(2), 145-158.

Kılıç, T. ve Kümbetlioğlu, M. (2016). Bağlanma Stillerinin İletişim Becerilerine Etkisini Araştırma. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(3), 381-396.

Kılıçarslan, İ., ve Can, F. (2021). Genç Yetişkinlerde Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Economics Administrative and Social Sciences, 4(2), 118-141.

Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(17), 231-238.

Kuzu Taşçı, D. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.

Makas, S., & Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(67), 926-937. https://doi.org/10.17755/esosder.323007

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

Morsünbül Ü, Çok F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(3):553-570. doi:10.5455/cap.20110324

Nacar, E., Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve Maternal Bağlanma Konusunda Bir Derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1 (1): 49-55* doi:10.35365/ctjpp.19.1.06

Nesne Psikoloji Dergisi (NPD), 2017, Cilt 5, Sayı 10,

Nurkan, E., *Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2020.

Özeren, G. S. ve Akın, S. (2016). Anne-baba bağlanma biçimleri ve kişilerarası ilişkilerin değerlendirilmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi, 2(3), 222-232. https://doi.org/10.5606/fng.btd.2016.041

Rafaeli E, Bernstein DP, Young J E. Şema Terapi Ayırıcı Özellikler, M Şaşıoğlu, H A Karaosmanoğlu, N Azizlerli (Çevirenler). 1. Baskı, İstanbul: Psikonet Yayınları, 2013.

Soğancı, D., *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, 2017.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. Turkish Journal of Psychiatry, 20(1), 75-84.

Soysal, Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, Ş. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. Klinik Psikiyatri. 8, 88-99.

Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimindeki Etkisi. Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 10(2), 147-162.

Sümer, M., *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, 2006.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Türk Psikoloji Dergisi, 14(43), 71-106.

Tak, M. (2024). Çalışanların depresyon düzeylerinin tükenmişlik ve iş doyumu ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi).

Tanış, Z. İ., Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, 2014.

Tarı Cömert, İ. ve Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: Bağımlılık Dergisi, 1*(1), 9-40. https://doi.org/10.15805/addicta.2014.1.1.001

Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. Aydın İnsan Ve Toplum Dergisi, 4(2), 17-34.

Türkçapar, M. H. ve Işık, B. (2000). Borderline kişilik bozukluğu, Psikiyatri Dünyası. 4(2), s. 44-49.

Türkel Şahin, G., Bağlanma stillerinin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2024.

Vardal, E. (2015). Yeme tutumu: Bağlanma stilleri ve geştalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Universitesi, Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yaşar, S., Yetişkin Yakın İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Kullanılan Savunma Mekanizmalarının Arasındaki İlişki, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2014.

Yavuz, E., Bireylerin bağlanma stilleri ile üstbiliş düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2023.

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

Young, Je., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi. T. Özakkaş (Ed.), (T. V. Soylu Çev.), İstanbul:Litera Yayıncılık.

EKLER

EK-A

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Sizi**, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'**ndan __ / __ / _____ tarih _____ sayı ile izin alınan ve **Sinem Yıldız** tarafından yürütülen "**Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu çalışma, bilimsel araştırma amaçlı kullanılmak üzere hazırlanmaktadır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz her cevap ile yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkisinin açıklanması ve anlaşılmasında mevcut literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Aşağıdaki anket sorularını cevaplandırırken, sadece kendi durumlarınızı düşünerek sorulara cevap vermeniz beklenmektedir. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan cevap vermeye özen gösterin. Ortalama 15-20 dakika sürmesi düşünülen ankete ait soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Soruları cevaplarken size en yakın gelen seçeneği işaretlemeye özen gösterin. Araştırmaya olan katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman çalışmadan çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ( )

EK-B

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu bölümde size ait kişisel bilgiler yer almaktadır. Lütfen eksiksiz doldurunuz.

1. Cinsiyetiniz:

Erkek ( ) Kadın ( )

2. Yaşınız:

18-25 arası ( ) 26-35 arası ( ) 36-45 arası ( ) 46–55 arası ( ) 56–65 arası ( )

3. Medeni durumunuz:

Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış ( )

4. Eğitim durumunuz:

Lise ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )

5. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

6. Alkol kullanıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

EK-C

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

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

Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4- Benim için orta derecede doğru

5- Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu

hissetmiyorum.

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar,

başaramadım.

10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsediğimi göstermek gibi).

13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor

kabullenirim.

15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.

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

18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.

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

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

endişeleniyorum.

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

vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

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

24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.

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

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

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

eğilimliyiz.

28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum;

eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

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

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

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

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

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

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

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

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ Yakınlarımın beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.

43. _____ Doğru ile yanlışı birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.

45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.

46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.

47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.

48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.

49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.

50. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden 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 şüpheciyimdir.

58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.

60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.

62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.

63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim

kendime ait bir hayatım yok.

64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların

karar vermesine izin veririm.

65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.

67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı

hissediyorum.

69. _____ Benim yararıma olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. _____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da

katlanmam gerekir.

73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende

ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını

hissediyorum.

82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe

bulamıyorum.

86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu

hissediyorum.

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

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

90. _____ Ben cezalandırılmayı hakkeden kötü bir insanım

EK-Ç

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Kesinlikle katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kısmen katılıyorum** 4=**Katılıyorum** 5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak dursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
12. Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17. İnsanlardan ne kadar uzak dursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18. Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5