

T.C  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR,  
YAKIN İLİŞKİLERDE PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE ALDATMA  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Cansu Selin YURTSEVEN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL-2019



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Cansu Selin YURTSEVEN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Yakın İlişkilerde Psikolojik Eğilimler ve Aldatma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 04.11.2019
- SAYFA SAYISI** : 115
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF
- DİZİN TERİMLERİ** : Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Aldatma, Psikolojik Eğilimler.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmada; yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinden gönüllü olarak katılan 400 bireyden oluşmaktadır. Örneklemdaki bireylerin sosyo-demografik verileri, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek amacıyla Young Şema Ölçeği, Aldatma Eğilim ölçeği ve Çokboyutlu ilişki ölçekleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde, ilişki tarama modelinde tasarlanmış olup, bireylerin belirtilen değişkenler açısından incelenmesi çerçevesinde hazırlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS analizine tabi tutularak ve yetişkin bireylerde bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konması sağlanıp ve elde edilen sonuçlar daha önceki literatür ışığında tartışılarak değerlendirilmiştir

**DAĞITIM LİSTESİ**

- : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Cansu Selin YURTSEVEN*



T.C  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR,  
YAKIN İLİŞKİLERDE PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE ALDATMA  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Cansu Selin YURTSEVEN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL-2019

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

...../...../2019

Cansu Selin YURTSEVEN



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Cansu Selin YURTSEVEN 'in “Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Yakın İlişkilerde Psikolojik Eğilimler ve Aldatma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

---

*Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF*  
(Danışman)

Üye

---

Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

Üye

---

*Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 2019

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmada; yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu Şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinden gönüllü olarak katılan 400 bireyden oluşmaktadır. Örneklemdaki bireylerin sosyo-demografik verileri, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, erken dönem uyumsuz Şemaları belirlemek amacıyla Young Şema Ölçeği, Aldatma Eğilim ölçeği ve Çok boyutlu ilişki ölçekleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış olup, bireylerin belirtilen değişkenler açısından incelenmesi çerçevesinde hazırlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS analizine tabi tutularak ve yetişkin bireylerde bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konması sağlanıp ve elde edilen sonuçlar daha önceki literatür işığında tartişılarak değerlendirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı erken dönem uyum bozucu Şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma sosyo demografik değişkelere göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır.

Araştırmanın sonucunda Young Şema ölçeği toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Young Şema puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. Cezalandırıcılık alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cezalandırıcılık puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. İlişki doyumu alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki doyumu puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır. İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki korkusu puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide izlenim ayarlama puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide kendine güven puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır. Dışsal ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dışsal ilişki kontrolü puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. İlişkide girişkenlik alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide girişkenlik puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır. İçsel ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İçsel ilişki kontrolü puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.



**Anahtar Kelimeler:** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Aldatma, Psikolojik Eğilimler.



## SUMMARY

In this study; Early maladaptive schemas in adults, psychological tendencies in close relationships and the relationships between deception were investigated. The sample of the study consists of 400 volunteers from Istanbul. The socio-demographic data of the individuals in the sample, the Personal Information Form prepared by the researcher, the Deception Tendency scale, the Multidimensional relationship scales and the Young Schema Scale that were applied to determine the early maladaptive schemas. In the analysis of the data, it was designed in relational screening model and it was prepared within the framework of examining the individuals in terms of the mentioned variables. The data obtained were subjected to SPSS analysis and the relationship between these variables was determined in adult individuals and the results were evaluated in the previous literature.

Another aim of this study is to determine whether early maladaptive schemas, psychological tendencies in close relations, and deception vary according to socio - demographic variables.

As a result of the study, a positive positive correlation was found between the Young scale scale Toplam score and the deception scale score. As the young schema points increase, scoring scale scores are increasing. A positive positive correlation was found between punishment sub-dimension Toplam score and deception scale score. As punishment scores increase, scoring scale scores are increasing. A significant negative correlation was found between relationship satisfaction sub-dimension Toplam score and deception scale score. As satisfaction satisfaction scores increase, the scale of deception scale decreases. A positive correlation was found between Toplam fear of relationship sub-dimension Toplam score and deception scale score. As the fear of relationship increases, the scale of deception scale increases. In the relationship, there was a positive correlation between impression adjustment sub-dimension Toplam score and deception scale score. As the impression adjustment scores increase in the relationship, the scoring scale scores increase. There was a negative correlation between self-confidence subscale Toplam score and deception scale score. As self-confidence scores increase in the relationship, scoring scale scores decrease. A positive correlation was found between the Toplam score of the external relationship control sub-dimension and the deception scale score. As external relationship control scores increase, the scores of deception scale increase. In the relationship, there was a negative correlation between Toplam score of inflexibility and Toplam score of infidelity scale. As the assertiveness scores increase in the relationship, the scoring scale scores decrease. A significant negative correlation was found between internal relationship control sub-dimension Toplam

score and deception scale score. As internal relationship control scores increase, the scoring scale scores decrease.

**Key Words:** Early Maladaptive Schemas, Cheating, Psychological Tendency



# İÇİNDEKİLER

## SAYFA

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ .....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	viii
EKLER LİSTESİ.....	xi
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ.....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>4</b>
1.1.Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Hipotezler .....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Sayıtlar .....	4
1.6. Sınırlılıklar .....	5
1.7. Tanımlar .....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
2.1. Şema Kuramı .....	6
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları .....	7
2.2.1.Terk Edilme / İstikrarsızlık .....	8
2.2.2.Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma .....	10
2.2.3.Duygusal Yoksunluk .....	10
2.2.5. Sosyal İzolasyon .....	14
2.2.6.Bağımlılık.....	14
2.2.7.Dayanıksızlık .....	15
2.2.8. Başarısızlık .....	15
2.2.9. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik .....	16
2.2.10. Yüksek Standartlar.....	16
2.2.11. Haklılık.....	16
2.2.12.Yetersiz Özdenetim / Özdisiplin .....	16
2.2.13. Boyun Eğicilik .....	17
2.2.14. Kendini Feda.....	17
2.2.15. Onay arayıcılık/ Tanınma Arayıcılık:.....	17
2.2.16. Olumsuzluk / Karamsarlık .....	18

2.2.17. Duygusal Ketleme.....	18
2.2.18. Cezalandırıcılık .....	18
2.3. İLİŞKİ KAVRAMI .....	23
2.3.1. Terk Edilme Şeması ve Yakın İlişkiler .....	24
2.3.2. Bağımlılık Şeması ve Yakın İlişkiler .....	25
2.3.3. Kusurluluk Şeması ve Yakın İlişkiler .....	26
2.3.4. Başarısızlık Şeması ve Yakın İlişkiler.....	26
2.3.5. Şüphencilik Şeması ve Yakın İlişkiler.....	27
2.3.6. Yakın İlişkilerde Başa Çıkma Yöntemleri.....	27
2.3.7. Romantik İlişkiyi Açıklayan Kuramlar .....	29
2.4. ALDATMA .....	30
2.4.1. Aldatma Tipleri.....	32
2.4.2. Partnerin Kayıpları .....	33
2.5. PSİKOLOJİK EĞİLİMLER .....	33
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>35</b>
<b>YÖNTEM VE TEKNİKLERİ .....</b>	<b>35</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	35
3.2. Çalışma Grubu .....	35
3.3. Araştırma Örnekleme .....	35
3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	35
3.4.1. Young Şema Ölçeği .....	35
3.4.2. Aldatma Eğilimi Ölçeği .....	37
3.4.3. Çok boyutlu İlişki Ölçeği .....	37
3.4.4. Demografik Bilgi Formu .....	38
3.6. Veri Analiz Teknikleri.....	38
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>39</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>79</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>79</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>93</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

**A.G.E** : Adı Geçen Eser

**V.D.** : Ve Diğerleri



## TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
<b>Tablo 4.1</b> Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı .....	39
<b>Tablo 4.2</b> Young Şema Ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri .....	42
<b>Tablo 4.3.</b> Aldatma Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri .....	42
<b>Tablo 4.4</b> Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri .....	43
<b>Tablo 4.5</b> Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Ayrılma/ Reddedilme Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	44
<b>Tablo 4.6</b> Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	45
<b>Tablo 4.7</b> Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	46
<b>Tablo 4.8</b> Örneklem Grubunun Annesinin Sağ Olma Değişkenine Göre Zedelenmiş Özgürlük Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	46
<b>Tablo 4.9</b> Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Başkaları Yönelimlilik Şema Alanı Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	47
<b>Tablo 4.10</b> Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	47
<b>Tablo 4.11</b> Örneklem Grubunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	48
<b>Tablo 4.12</b> Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	51
<b>Tablo 4.13</b> Örneklem Grubunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	53
<b>Tablo 4.14</b> Örneklem Grubunun Maddi Durum Memnuniyeti Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	55

<b>Tablo 4.15</b> Örneklem Grubunun Bilinen Rahatsızlık Değişkenine Göre Young Aşırı Duyarlılık Ve Baskılama Şema Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	59
<b>Tablo 4.16</b> Örneklem Grubunun Aile Şiddet Değişkenine Göre Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	60
<b>Tablo 4.17</b> Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	60
<b>Tablo 4.18</b> Örneklem Grubunun Aile Şiddet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 4.19</b> Örneklem Grubunun Medeni Hal Değişkenine Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	64
<b>Tablo 4.20</b> Örneklem Grubunun Yaş Değişkenine Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	64
<b>Tablo 4.21</b> Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Aldatma Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları .....	65
<b>Tablo 4.22</b> Aldatma Ölçeği Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları.....	67
<b>Tablo 4.23</b> Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları .....	68
<b>Tablo 4.24</b> Zedelenmiş Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları .....	70
<b>Tablo 4.25</b> Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları .....	72
<b>Tablo 4.26</b> Aşırı Duyarlılık Baskılama Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları.....	74
<b>Tablo 4.27</b> Aşırı Duyarlılık Baskılama Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları.....	75



**Tablo 4.28** Young Şema Ölçeği Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları .....76



## EKLER LİSTESİ

**EK-A:** Kişisel Bilgi Formu

**EK-B:** Young Şema Ölçeği

**EK-C:** Aldatma Eğilimi Ölçeği

**EK-D:** Çok Boyutlu İlişki Ölçeği



## ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecimin her aşamasında derin akademik bilgisi ve titiz danışmanlığı ile çalışmamı zenginleştirdiği, bilgi ve deneyimlerini paylaştığı ve iç görü kazanmama neden olan yönlendirmeleri, emeği ve katkıları için tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF'a çok teşekkür ederim. Değerli jüri üyelerim Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA' ya ve Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU'na değerli öneri ve katkıları için teşekkürlerimi sunarım. Klinik psikoloji eğitimim boyunca üzerimde emeği geçen ve mesleki bakış açılarıyla yol gösterici olan çok değerli hocalarım Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN, Dr. Öğr. Üyesi Onur Okan DEMİRCİ, Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan ÜNEY, Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER'e çok teşekkür ederim. Tez hazırlık sürecimde yanımda olan ve desteklerini eksik etmeyen sevgili arkadaşlarım Eren BULUT, Nida ALTUN ve Oğuzhan DURAN'a çok teşekkür ederim. Zorlu sürecimde beni hiç yalnız bırakmayan anneme çok ama çok teşekkür ederim.

Birlikte çalışma fırsatı bulduğum, Şema Terapi öğrenmemde ve çalışmamda büyük katkısı olan, her zaman bakışıyla, görüşüyle, deneyim ve donanımıyla bana yol gösteren, rol modelim sevgili Kahraman GÜLER'e sonsuz teşekkürler!

## GİRİŞ

İnsan doğduğunda, kendisine, diğer insanlara ve dünyaya yönelik değişmez bilgileri ve önyargıları olan bir varlık değildir. Öte yandan kişi bilgiyi edinebilme gücündedir. Bu yetisini kullanma şekli, kendisi ile, başkaları ile, dünya ile oluşturacağı önyargılar sahip olacağı tutumlar ise onun yaşayacağı deneyimlerle doğrudan ilişkilidir. Ruhsal hastalıklarla ilgili ilk büyük buluş şu olmuştur; Ruhsal yaşamın yapısını belirleyen en önemli etkenler, ilk çocukluk günlerinde oluşmaktadır. Bu bize çocukluk yaşantılarını, izlenimlerini ve tavırlarını belirleyebildiğimiz ölçüde, kesin ve sürekli bir biçimde ruhsal yaşamın daha sonraki olaylarına bağlayabilme şansı doğurmuştur. Bu sayede ilk çocukluk yıllarındaki yaşantıları ve tavırları daha sonraki yaşamda, olgun bir insanın tavırları ve yaşantılarıyla karşılaştırma olanağı bulunmuştur. Bununla ilgili olarak hiçbir zaman ruhsal yaşamın tek bir görünüşü ile yetinmemek gerektiği gibi önemli bir gerçek de ortaya konmuştur.<sup>1</sup>

İnsanın zihinsel yapısı ilkin boş bir kişisel defter alegorisi gibi düşünülebilir, buraya yazılacak olanları, inançları şema kavramı ile tanımlamak mümkündür. Yapılan araştırmalar gebeliğin son aylarından itibaren çocuğun duygusal belleğinin olduğunu ve çocuğun sevilip sevilmediğini istenip istenmediğini belleğine kaydettiğini göstermektedir. Çocuk doğduktan sonra kendisini annesinin bir parçası olarak algılar. Annemi ben ve diğerleri kavramı ise çok daha sonra şekillenmektedir. Öyle ki bu ilk dönemlerde annenin ilgisini, şefkatini hissetmesi kişilik gelişimi bakımından oldukça önemlidir. Bu bağlamda kişilik gelişimi ve de duygusal gelişim söz konusu olduğunda yaşamın ilk dört yılı hayati bir değere sahiptir.<sup>2</sup>

Bir insanı iyi anlayabilmek, düşüncelerini bilebilmek için o insanın başka insanlarla olan ilişkilerini incelemek gerekir. İnsanlar arası ilişkiler bir yandan evrensel ve özel niteliği ile belirlenmiştir dolayısıyla değişime de eğilimlidir. Öte yandan ise toplumla bir takım kalıplaşmalarla belirlenmiştir bu nedenle toplumsal ilişkileri anlamadıkça ruhsal etkinlikleri anlamak da mümkün değildir. Psikolojideki "bağlanma kuramı" na göre bir ilişki; insanın temel gereksinimlerini karşılaması ölçüsünde doyurucudur. Bağlanma kuramına göre; insanlar yakın ilişkiler kurmaya doğal olarak eğilimlidir, çünkü duygusal destek, bakım, cinsel doyum gibi gereksinimleri vardır. İnsanın gereksinimlerinin içinde en temel olanı da "güvenlik" tir. İnsan sosyal bir canlı olduğu için bu gereksinimler, başta anne-çocuk ilişkisinde ve daha sonra da sosyal ilişkiler içinde doyurulur. Gereksinimlerimize karşılık veren insanlara bağlanırsak, yani

<sup>1</sup> Alfred Adler, *İnsan Tabiatını Tanıma, Olympia Yayıncılık*, İstanbul, 2016, s. 9-10.

<sup>2</sup> Tarhan, *Aile Okulu ve Evlilik*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2017, 23. Baskı, s.52.

güvenme ve rahat hissetme duygusal olarak bağlanmayı sağlar. Birine güvendiğimiz ölçüde ona bağlanır, o kişiye yakın hissederek kendimizi ona açarız.<sup>3</sup> Yakın ilişkiler herkes için gelişim sürecinin tüm evrelerinde gerek fizyolojik gereksinimlerinin gerekse psikolojik gereksinimlerin giderilmesinde ve bireyin kişiliğinin oluşmasında son derece önemlidir. Çünkü kişi hayatı boyunca gerçekleştirdiği yakın ilişkilerin kalitesi; onun hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı açısından hem de kişinin güven hissedebilmesi ve kendisini değerli yahut değersiz algılamasında etkili rol oynar.<sup>4</sup> Bu bağlamda şema terapi bizim kendimize dair ve başkalarına yönelik ve dünya görüşümüze ait olumlu olmayan bir diğer deyişle uyum sağlamamızı zorlaştıran şemaları kapsamaktadır. Uyumsuz şemalar yaşamın ilk yıllarında ve ergenlik dönemindeki en temel gereksinimlerin giderilmemesiyle meydana gelmekte, yaşamın ilerleyen yıllarında bir yetişkin olduğumuzda da karşılanmayan bu söz konusu gereksinimlerin giderilememesine yol açmaktadır. Giderilmeyen her ihtiyaç kendine has problem alanları şema alanları oluşturmaktadır. Terk edilmiş, eleştirilmiş, aşırı korunmuş, istismar edilmiş ya da yoksun bırakılmışızdır, bir şekilde zarar görmüşüzdür. Büyüdüğümüzde de bize kötü davranılan, ihmal edildiğimiz, aşağılandığımız, kontrol edildiğimiz gibi durumlar yaratmaya devam ederiz. Buna göre giderilmeyen ihtiyaçlarımız neticesinde oluşan erken dönem uyumsuz şemalarımız neticesinde ihtiyaçlarımızı bazen tolere edemeyiz, erteleyemeyiz ya da bize çocukluğumuzda sınırlar koyulmadıysa daima talep edebiliriz. Öyle ki edindiğimiz bu şemalar sonucunda ilişkilerimizde çocukluk yaşantılarımızı tekrar edebilir, giderilmeyen ihtiyaçları uyum bozucu bir şekilde giderme yoluna girebiliriz.

Günümüzde şema modelinin psikolojik bozuklukların gelişimi ile ilgili kuramsal açıklamaları süreç ilerledikçe uygulama açısından değişime neden olmuştur. Öyle ki değişen bilişsel davranışçı terapi depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları gibi psikolojik problemlerin erken dönem çocukluk deneyimleri ile açıklanabileceği konusunun önemini vurgulamıştır.<sup>5</sup> Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikopatolojiler arasındaki ilişkinin önemi psikoloji alanında sıkça vurgulanmıştır.<sup>6</sup> Bilhassa Şema Terapi ile yapılan tedaviler günümüzde son 20 yıla doğru baktığımızda oldukça ilerlemiştir.<sup>7</sup> Ülkemizde de son dönemlerde şemalar çerçevesinde

---

<sup>3</sup> Nevzat Tarhan, **10 Adımda Pozitif Psikoloji**, Timaş Yayınları, İstanbul, 8. Baskı, 2017, s.150.

<sup>4</sup> Hetherington E. M., **Intimate Pathways: Changing Patterns in Close Personal Relationships across time**. Family Relations, 2003, 52(4), 318-331

<sup>5</sup> Jeffrey Young, **Cognitive Therapy for Personality Disorders: A schema-focused approach**, Sarasota, FL. Professional Resource Press.1999.

<sup>6</sup> Young, J. E., Weinberger, A. D. ve Beck, A. T. (2001). **Cognitive Therapy for Depression**. D. Barlow (Ed.), Clinical Handbook of Psychological Disorders içinde(3rd ed., s. 264.

<sup>7</sup> Kellog, S. H. ve Young, J. E. **Schema Therapy for Borderline Personality Disorder**. Journal of Clinical Psychology,2006, s.62.

gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar giderek artmakta olup, yapılan bu çalışmaların psikolojide uygulama alanında da fayda sağlaması mümkün olmuştur.

Bu bağlamda şemalar sonucu bazı psikolojik eğilimlere yatkın olmakla beraber yakın ilişkilerde soğuk davranan kişileri seçmek, en yakın hissettiklerimizin bile bizi yeterince umursamadığını ya da bizi gerçekten tanıyacak birinin, bizi sevip kabullenmesinin olası olmadığını düşünebiliriz. Ertelenemeyen ya da giderilemeyen bu ihtiyaçların karşılanma şekli ise bazı yetişkinlerde aldatma olgusu ile yerini belli edebilir. Öyle ki birey yalan söyleyebilir, doğruluk ve dürüstlük barındırmayan davranışlara sahip olabilir.<sup>8</sup>



---

<sup>8</sup> Mehmet Z.Sungur, **Aşk Evlilik ve Sadakatsizlik**, Büyükada Yayıncılık, İstanbul, 43. Baskı, 2017, s.199.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişki arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Ayrıca çalışmaya katılan bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyo-demografik özellikler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Çalışmamız bu çerçevede birey hayatı için önemli bir olgu olan yakın ilişkilerini etkileyebilecek faktörleri araştırmıştır.

### 1.2. Hipotezler

1. Çalışmada ele alınan değişkenlerde (erken dönem uyumsuz şema alanları, psikolojik eğilimler ve aldatma eğilimi) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.
2. a) Erken dönem uyumsuz şema alanları ile yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler arasında anlamlı düzeyde ilişkiler vardır.  
b) Erken dönem uyumsuz şema alanları ile yakın ilişkilerdeki aldatma eğilimi arasında anlamlı düzeyde ilişkiler vardır.

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı: yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkiyi saptamaya çalışan bu çalışma literatürde bu alanda yapılmış çalışmaların sayısını artıracak ve yapılacak yeni çalışmalara ön ayak olacaktır. Erken dönem öğrenmelerin sonraki dönemlerdeki etkisinin ne denli önemli olduğunu ve ilişkilerde yaşanan çatışmaların kaynağının saptanmasına aracılık edecektir.

### 1.5. Sayıltılar

1. Çalışmaya katılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçmek istediği özellikleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır
3. Çalışmamıza katılan bireylerin sorulan sorulara doğru, tarafsız ve eksiksiz cevap verdiği varsayılmaktadır.

## **1.6. Sınırlılıklar**

1. Bu araştırmanın örneklemini 400 kişi ile sınırlıdır.
2. araştırmada ölçülmek istenen nitelikler kişisel bilgi formu ve Young şema ölçeği, Aldatma Eğilim ölçeği ve Çok boyutlu ilişki ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## **1.7. Tanımlar**

**Şema:** Zihinde duyusal bilginin yorumlanmasını etkileyen, bilginin uzun dönemli belleğe kodlanmasını biçimleyen, bellekte depolanmış bilginin yeniden işleme biçimini belirleyen ve davranışsal tepkiyi belirlemeye yardımcı olan organizasyonel yapılar zihinsel model veya şema adını alır.

**Yakın İlişki:** Hem anne, baba ve çocuk arasında gerçekleşmektedir; hem de arkadaşlık ilişkilerinin tümü yakın ilişkiler olarak tanımlanmaktadır



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Şema Kuramı

Şema, çocukluktan başlayan ve yaşam boyunca sürekli tekrar eden bir kalıptır. Düşünce, duygu, davranış ve ilişki kurma biçimlerimizi etkilemektedir.<sup>9</sup> Genel olarak, zihinde duyusal bilginin yorumlanmasını etkileyen, bilginin uzun dönemli belleğe kodlanmasını biçimleyen, bellekte depolanmış bilginin yeniden işleme biçimini belirleyen ve davranışsal tepkiyi belirlemeye yardımcı olan organizasyonel yapılar yani zihinsel modellerdir. Piaget'nin kuramının da en önemli kavramıdır şema. Şemalar birbirine bağlı olan fikirler ve ilişkiler sistemi olarak ifade edilebilir herhangi bir kavram diğer kavramlarla bütünleştirilir, akabinde bu kavrama bir anlam yüklenir ve kavramın hatırlanması mümkün olur.<sup>10</sup> Piaget' ye göre, kişiler oldukça basit şemalarla dünyaya gelirler, yaşantıları aracılığı ile mevcut şemaları geliştirirler ve bu sayede de yeni şemalar oluştururlar.<sup>11</sup> Piaget çocukların çevreleri hakkında bir anlayış geliştirdiğine inanmıştır.<sup>12</sup> İlk günden itibaren başlayarak, bebeğin dünyayı kendine özgü algılayış şekli anne baba ile bebek arasındaki ilişkiyi de biçimlendirir.<sup>13</sup>

Şema, içinde çeşitli bileşenler yer almakla birlikte özünde kavramsal olan bir bilgi birimidir. Şöyle ki her şeyi bildiklerimize göre alırız, o an sahip olduğumuz çerçeveden (şemadan) geçmeyen bir şeyi bilemeyiz, bu sadece gelişimin başlangıcında değil bütün yaşam boyu sürer ve bizim doğamızın bir parçasıdır.

Şemalar doğuştan gelen, özellikle bebeğin yaşantılarının etkileşimi sonucunda oluşmaktadır.<sup>14</sup> Bu etkileşimde merkezi role sahip noktalardan biri ise; bireyin bağlanma biçimidir. Bağlanma olgusunda ana hatta temel bakım veren anne bulunsa da öte yandan babanın da varlığı özellikle kişinin psiko-sosyal gelişimi söz konusu olduğunda çok önemlidir. Çocuğun temel bakımını sağlayan kişilerle bir ilişki kurabilmesi, o kişinin arayışında olması, bir yakınlık arayışı içinde oluşu bir bağlanma biçimi olarak görülmektedir. Bu bağlanma tarzı bilhassa kişinin stres yaşadığı

<sup>9</sup> Jeffrey Young ve Rachel Klosko, *Hayatı Yeniden Keşfedin, Psikonet*, İstanbul, . Basım, 2016, s.22.

<sup>10</sup>Dennis Mcierney ve Mcierney V. *Educational Psychology: Constructing Learning*. Pearson Education., Australia, 2002.

<sup>11</sup> Münire Erden ve Yasemin Akman, *Gelişim-Öğrenme-Öğretme*, Arkadaş Yayınevi, Ankara,1998.

<sup>12</sup> Paul Kleinman, *Psiko101*, Okyanus Yay., İstanbul, 7. Baskı, 2015, s. 124.

<sup>13</sup> Yankı Yazgan, *Düşe Kalka Büyüme*, Doğan Kitap, İstanbul, 2014, s.27.

<sup>14</sup> Hakan Türkçapar, *Bilişsel Terapi*, Hyb Yayıncılık, Ankara, 8.basım, 2014. s.71.

zamanlarda ortaya çıkmaktadır öyle ki yetişkin olduğunda da bireyin içinde bulunduğu yakın ilişkilerini biçimlendiren faktörlerden biridir. <sup>15</sup>

Duygular, şemalar yaşam üzerinde çok merkezi bir rol oynamaktadır. Çocukluk döneminde diğer insanlarla edindiğimiz deneyimler, birer yetişkin olarak duygu dünyamız üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Örneğin çocukluğunuzda reddedilme ve utancı deneyimlediyseniz bir yetişkin olarak da diğer insanların bir kastı olmasa bile reddedilmiş ve utanmış hissetmeniz muhtemelen daha kolay olacaktır. <sup>16</sup>

## 2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

Erken dönem uyumsuz şemaların geniş bir tanımını yapmamız gerekirse şu özellikleri ile tanımlamak uygun olur:

- Genel, yaygın tema ya da örüntüdür.
- Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duygulardan oluşur.
- Bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır.
- Çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir.
- Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır.
- Önemli bir dereceye kadar işlevsizdir. <sup>17</sup>

Bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi bu bağlamda çok önemlidir. Bu ihtiyaçlar her insanda var olan ana ihtiyaçlardır. Bununla birlikte bu ihtiyaçlar çeşitli derecelerde kendini gösterebilirler. Şema terapi temel ihtiyaçları 5 alana ayırmaktadır.

1. Diğer insanlarla kurulan güvenli bağlar. Bu alan bireyin güvenlik ihtiyacı, ilgi ihtiyacı, sevilme ve kabul görme gereksinimini içermektedir.
2. Bağımsızlık ve yeterlilik, kimlik duygusu. Bu noktada ise kişinin hangi konularda başarılı olduğunu, kendini diğerlerine göre öne çıkararak şeylerin neler olduğunu algılaması söz konusudur.
3. Özgürlüğü, haklı ihtiyaç ve duyguları ifade etme.
4. Kendiliğindenlik, eğlence ve oyun.
5. Gerçekçi sınırlar, özellikle çocukların kendi sınırlarını tanımaları ve bu sınırların dışarıdan korunuyor olması önemlidir. <sup>18</sup>

<sup>15</sup> John Bowlby, **Attachment and Loss**, Vol 1: Attachment (1. bs.). New York: Basic Books., 1969.

<sup>16</sup> Gitta Jacob vd., **Mod Terapisi**. Psikonet. İstanbul, 6.basım.2017, s.12.

<sup>17</sup> Jeffrey Young vd., **Şema Terapi**, Litera Yayıncılık, İstanbul. 2009, s. 25,26.

<sup>18</sup> Jacob, a.g.e., s. 21.

## Yıkıcı Erken Dönem Çevre Etkileri

1. Ebeveyninizden bir tanesinin sözel, fiziksel veya cinsel tacizleri ve diğerinin pasif ve çaresiz kalması.
2. Ebeveynlerinizin duygusal olarak mesafeli olup sizden başarılı olmanız için yüksek beklentilerinin olması
3. Ebeveyninizin sürekli kavga etmesi, sizin aralarında kalmanız.
4. Ebeveyninizden bir tanesinin hasta ve depresif olup diğerinin etrafta olmaması. Sizin bakım veren olmanız.
5. Bir ebeveyn ile iç içe geçmeniz. Sizden eşin yerini dolduracak biri gibi davranmanızın beklenmesi.
6. Bir ebeveynin korkak ve aşırı koruyucu olması. Bu ebeveynin yalnız kalmaktan korkması ve size yapışması.
7. Ebeveyninizin sizi eleştirmesi. Yaptıklarınızın hiçbir zaman yeteri kadar iyi olmaması.
8. Ebeveyninizin çok fazla serbestlik tanıması. Size sınır koymaması.
9. Akranlarınız tarafından reddedilmemeniz veya farklı hissetmeniz.<sup>19</sup>

Young'a göre şema içeriklerinin birkaç farklı boyutu vardır. Kişiler uyumsuz erken dönem şemaları ile uyum sağlayabilmek için üç adaptasyon yöntemi kullanırlar. Bunlar kaçınma, telafi ve şema devamlılığıdır.

Şimdi erken dönem uyumsuz şemalara bir göz atalım: İki tane şema çocukluk çağlarındaki ailedeki bireylerin birbirine karşı güven duygusu içinde olmaması ile ilişkilidir. Bunlar terk edilme ve kuşkuculuktur.

### 2.2.1.Terk Edilme / İstikrarsızlık

Bir şemanın kökenleri hakkında konuştuğumuz zaman birincil olarak çocuğun çevresindeki özelliklere odaklanırsınız. Bebeklerle yapılan araştırmalar bazı bebeklerin diğerlerine göre ayrılığa daha yoğun bir şekilde tepki gösterdiklerini gözlemlemiştir. Bu bulgular ise; bazı kişilerin biyolojik olarak terk edilme şeması geliştirme eğilimi olduğunu da gösterir. Bizimle ilgilenen kişiden ayrılmaya verdiğimiz tepki en azından biraz doğuştan gelen bir şey gibi gözükmektedir.

Terk edilme şeması sevdiğiniz insanların sizi terk edeceği ve sizin sonsuza kadar duygusal olarak dışlanmış olacağınız hissidir. Sevdiğiniz insanların öleceğini veya sonsuza kadar evi terk edeceğini veya başka birini tercih ettikleri için sizi terk edeceklerini hissedersiniz. Yani bir şekilde tek başınıza kalacağınızı düşünürsünüz.

---

<sup>19</sup> Young vd., a.g.e., s.49.

Normal vedalarda dahi kolayca etkilenebilir ya da öfke hissedebilirsiniz.<sup>20</sup> Terk edilmişlik ve yalnızlık hem tanımadığınız insanlar arasında hem de yakınlarınızla birlikteyken yaşanabilir. Bu tarz bireylerde kendilerinin birileri tarafından terk edilmiş oldukları hissi veya yakın gelecekte kesinlikle terk edilecekleri kaygısı egemendir. Yalnızlık ve terk edilmişlik hem tanımadığımız insanlar arasında hem de yakınlarımızla birlikteyken yaşanabilir. Bu şemaya sahip bireyler çeşitli modlara sahiptir. Mod, en yalın haliyle yan taraf olarak tanımlanır. Başka bir ifade ile tüm varlığıyla sigarayı bırakmak isteyen kişinin bir tarafı da sigarayı bırakma konusunda istek duymaz. Bir yanımız kalmak isterken, bir yanımız gitmek ister. Yani modlar, içinde bulunduğumuz andaki baskın ruh durumudur. Bu modlardan biri olan incinmiş çocuk modu da bu şeması baskın olan bireyler etkindir. İncinmiş çocuk modunda bulunan ve kendilerini terk edilmiş hissedilen insanlar kendilerinin çocukluk ve gençlik döneminde önemli kişilerce terk edilmiş olduklarını ifade ederler.<sup>21</sup>

#### Terk Edilme Şemasının Kökenleri

- Ayrılık anksiyetesine karşı biyolojik bir yatkınlığınız olabilir.
- Siz küçükken ebeveynlerinizden birinin ölümü veya evi terk etmesi
- Siz çocukken annenizin uzun bir dönem hastanede yatması veya sizden ayrılmış olması
- Bakıcılar veya bir kurumda anne figürü yerine geçen insanlar tarafından büyütülmeniz veya küçük yaşta yatılı okula gönderilmeniz
- Annenizin dengesiz olması. Düzenli bir şekilde depresif, öfkeli, sarhoş olması ya da sizden uzaklaşmış oluşu.
- Siz çok küçükken anne ve babanızın ayrılması veya onların sıklıkla kavga etmesi
- Aşırı korunmanız.<sup>22</sup>

Terk edilme hisleri ise altı karmaşık duygudan oluşur. Bunlar; depresyon, kızgınlık, korku, suçluluk, pasiflik / çaresizlik ve boşluk / anlamsızlık hisleridir.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s. 41.

<sup>21</sup> Gitta, a.g.e., s.23

<sup>22</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s.102.

<sup>23</sup> James Masterson, **Borderline Yetişkinlerde Psikoterapi**, Litera Yay., İstanbul, 2013, s.63.

### 2.2.2.Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma

Bu şemanın kökenleri çocukluk döneminde yaşanan taciz, kandırılma, aşağılanma veya ihanete uğrama yaşantılarından oluşmaktadır. Sözü geçen taciz çok çeşitli şekillerde olabilir, kimileri için ağır cinsel tacizken, kimileri için sadece dokunma ya da okşamak olabilir.<sup>24</sup> Çocukluk döneminde sık yaşanan cinsel ve fiziksel kötüye kullanım, esir, rehin alınma gibi durumlar kalıcı kişilik değişikliklerine de yol açmaktadır. Bu değişiklik dış dünyaya karşı güvensizlik, agresif bir tutum, umutsuzluk, gerginlik, sinirli olma hali, yabancılaşma şeklinde kendini gösterir. Çocukluk döneminin izleyen yıllarında travmatik yaşantılar, çocuğun ruhsal yapısının yaşantılanmaya, anlamlandırma ve sindirmeye, aşmadığı hazır olmadığı durumlarda gerçekleşir. Cinsel taciz, ebeveyn kaybı, ölüm tehlikesiyle karşılaşma vb. organizmada gerçekleşen ve birçok duygusal ve bedensel huzursuzluğun yaşandığı bu yoğun yüklenmeler travma belleğinde yoğun izler oluşturur ve yineleme korkusu ile sürekli bir tetikte olma hali ve kaçınma davranışları tetiklenir.

#### Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şemasının Kökenleri

- Ailenizden birisi sizi çocukken fiziksel olarak taciz etmiş olabilir.
- Ailenizden birisi sizi çocukken cinsel olarak taciz etmiş olabilir
- Ailenizden birisi sürekli olarak sizi aşağılamış, alay etmiş veya eleştirmiş olabilir.
- Ailenizdeki kişiler güvenilir insanlar olabilir.
- Ailenizden birisi sizin acı çekmenizden zevk alıyormuşçasına davranmış olabilir.
- Çocukken istenileni yapmazsanız cezalandırılma ya da misilleme ile karşılaşmış olabilirsiniz.
- Anne veya babanız aile dışındaki kişilere güvenmemeniz gerektiği konusunda sıkça uyarıda bulunmuş olabilir.
- Ailenizdeki bireyler size çok karşı çıkmış olabilir.<sup>25</sup>

### 2.2.3.Duygusal Yoksunluk

Duygusal olarak baskıcı partner seçer ve ihtiyaçlarının karşılanmasını onlardan beklemezsiniz. Tamamıyla yakın ilişkilerden kaçınma olabilir. Ya da bu şemaya sahip birey partneri veya yakın arkadaşlarına duygusal olarak talepkar davranır. Duygusal yoksunluğun etkileri, yoksunluğun türüne, süresine, çocuğun

---

<sup>24</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s. 129.

<sup>25</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s.128.

yaşına ve yoksunluktan önce annesi ile olan deneyimlerine göre farklılaşarak şekil almaktadır.

Üç grupta incelemek mümkündür. Bu şemaya sahip bireyler şu gruplardan birinde yer alabilir.

1. İlişki yetersizliğinden gelen yoksunluk. Burada genelde kurumda büyüme yer alır. Bu tabloyu depresyon tamamlayabilir.
2. İlişki süreksizliğinden gelen yoksunluk: Ayrılık. Duygusal ve bilişsel gelişiminde duraklama, hatta bazen zekâ bölümünde düşüşler, bedensel rahatsızlıklar, depresyon belirtileri görülebilir.
3. İlişkinin bozulması ile gelen yoksunluk: Problemlı aileler. Bu tarz ailelerde ayrılma-barışma, alkolizm, aile içi şiddet sık rastlanan durumlardır. Kişi de yaş ilerledikçe davranış bozuklukları gelişebilir.<sup>26</sup>

#### Çocukluk Döneminde Yaşanan Duygusal İhmalin Etkileri

1. Değer ve özsaygı hissinde delikler açılmış olması

Yetersiz annelik görmüş olan kişiler kendilerine değer verilmediğini ve özellikle anneleri tarafından görülmediklerini hissederler. Çocuk zihninde en yaygın şekilde “ Ben önemli değilim ya da bende bir terslik olmalı “ şeklinde açıklar. Sağlıklı bir benlik hissinin etrafında gelişen o merkezi destekten yoksundur.

2. Yeteri kadar desteğiniz olmadığı gibi bir his içinde olmak

Çocukken yeteri kadar destek almamak yetersiz annelik görmüş kişileri daha güvensiz bir benlik hissiyle ve daha az içsel destekle baş başa bırakır çünkü onların içselleştirilmiş bir iyi annesi olmamıştır. Destek yoksunluğu genellikle güvensizlik duygusu ya da ilerleme kaydetmekte güçlük olarak ortaya çıkabilir.

3. İhtiyaçlarını kabullenmede ve dile getirmede zorluk çekmek. Genel olarak ihtiyaç yetersiz annelik görmüş olan kişiler için telaffuz bile edilmemesi gereken bir sözcüktür çünkü ihtiyaçlar, karşılanmayan ihtiyaçlara ya da annenin bunlar yüzünden size sırt çevirmesine dair acı veren anılarla ilişkilidir. İhtiyaç hissetmenin sizin için bir hak olduğuna inanmadığınız ve başkalarının bunlara yanıt vereceğine dair bir parça bile beklentiniz olmadığı takdirde ihtiyaçlarınızı dile getirmezsiniz.
4. Yetersiz sevgi gördüğünüzü ve duygusal açlık çektiğinizi hissetmek.

---

<sup>26</sup> Haluk Yavuzer, *Ana Baba Okulu*, Remzi Kitapevi, 2. Baskı, İstanbul, 1993, s.17-18.

İlgili alan yazında da bu konuda yapılan araştırmaların elde ettiği bulgulara da bakıldığında; duygusal istismar ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme/ bağımlılık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin duygusal istismar düzeyleri puanları artıkça duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme/ bağımlılık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim, terk edilme aldıkları puanlar artmaktadır. Duygusal istismar ile yüksek standartlar arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.<sup>27</sup>

Bir yetişkin olduğunuzda duygusal bağlanma açısından daha saplantılı bağlanma tarzını hala deneyimliyor olabilirsiniz. Bu durum sevgi ihtiyaçlarını bastırmaya çalışmış ve duygusal yakınlık kurmakla ilgili umutlarını bir kenara bırakmış olan yetişkinlerin tam tersidir. Bazen biraz yakınlık kurmaya veya hiç kurmamaya dair bir istek ile sevgi açlığı hissetmek arasında gidip gelinir bu da bağlanma dilinde düzensiz bağlanma tarzıyla ilişkilidir.<sup>28</sup>Çocuğa bağıırma, reddetme, aşığılama, küfretme, yalnız bırakma, yanıltma, korkutma, yıldırma, tehdit etme, duygusal gereksinimlerini karşılamama, yaşıın üzerinde sorumluluklar bekleme, kardeşler arasında ayırım yapma, değer vermeme, önemsememe, küçük düşürme, alaylı konuşma, lakap takma, aşırı baskı ve baskı kurma gibi davranışlar örnek verilebilir.<sup>29</sup> Çocuğu reddetme, yalnız bırakma, aşırı koruma, aşırı hoşgörölü davranma, baskı, aşırı otorite, sevgiden yoksun bırakma, sürekli eleştirme, aşığılama, tehdit, korkutma, yıldırma, suça yöneltme, çocuk yokmuş gibi davranma olabilir.<sup>30</sup>

Annenin temel ihtiyaçlarımıza yanıt şekli onun için ne kadar değerli olduğumuz ifade eder. Anne ile sürekli bir kıyasıya iktidar mücadelesi ebeveynlerin çocuğa yaklaşım tarzı çocuğun kişiliğini belirleyecektir.<sup>31</sup> Anne bir şeyleri bize vermek konusunda cömert midir yoksa ihtiyaçlarımızı bir yükmüş gibi ve beni rahatsız ediyorsun diyen bir tavırla mı giderir?

Sağlıklı bir birey için on temel anne mesajı aslında şu şekilde olmalıdır

- Burada olduğuna memnunum.
- Seni görüyorum.

<sup>27</sup> Kahraman Güler ve Zeynep Gümüş, Erken Dönem Uyumsuz şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl:6, Sayı:81, Kasım 2018, s. 379-398.

<sup>28</sup> Jasmin Lee Cori, *Annenin Duygusal Yokluğu*, Koridor Yay., İstanbul, 2019, s. 161-162.

<sup>29</sup> Juliana Martins Faleiros vd., *Violence Against Children in the city of Ribeirão Preto, São Paulo State*, Brazil: Child abuse prevalence estimated from school system data . Cad Saude Publica. 25(2):337-48.

<sup>30</sup> Neriman Aral, *Fiziksel İstismar ve Çocuk*, Tek Işık Web Ofset Tesisleri, Ankara, 1997.

<sup>31</sup> Tahir Özakkaş, *Bütüncül Psikoterapi*, Litera Yay., İstanbul, 2017, 9.Baskı, s.130.

- Benim için özelsin.
- Sana saygı duyuyorum.
- Seni seviyorum.
- İhtiyaçların benim için önemli.
- Benden yardım isteyebilirsin.
- Senin için buradayım.
- Sana vakit ayıracağım.
- Seni güvende tutacağım.
- Benimleyken rahat hissedebilirsin.
- Beni mutlu ediyorsun.<sup>32</sup>

#### 2.2.4. Kusurluluk/ Utanç

Kusurluluk şemasına sahip kişiler aslında iç dünyasından kendisini eksik görmekte ve kusurları konusunda abartılı duygular taşıyabilmektedir. Buna bağlı olarak diğerlerinin kendisini tam manada tanıması halinde bir yaklaşma söz konusu olduğunda, sevilmesi konusunda endişeli olan bireylerin şemasıdır. Kişinin hissettiği o kusurluluk diğerleri ile yakın temaslara girdiğinde şiddetlenir. Bunda çocukluk döneminde anne ve babadan görülmeyen saygının etkisi söz konusu olabilir. Hatta kusurlara sahip olmak utanç verici görülebilir. Birey erken yaşantılarında sıkça eleştiriler duymuş ve bir şekilde kendisini suçlu hissetmesine yol açan ilişki deneyimlerine sahip olabilir.<sup>33</sup> Bu deneyimler neticesinde kişi de artık kendisini suçlamakta, kendisinin sevgiyi hak etmediği algısına sahip olmaktadır. Kusurluluk şemasına sahip biri eleştirel ve reddedici arkadaşlar seçer ve kendini küçültür. Genelde çocuklukta değersizleştirici imaların veya aşağılayıcı davranışların sonucunda olur.<sup>34</sup> Değersizlik duygularına sahip olan bireylerin yaşadığı ilişkilerde de tutarlılıktan söz etmek güç olur. Kimi zamanda üstün biri olduğunu gösterebilmek için diğerleriyle yakın ilişkiler içinde kendini bulur. Eğer değersizlik duygularını aşırı telafi içinde olursa üstün olma amacı taşır. Tüm davranışlarını bu tasarım içinde düzenleme eylemine girer. Örnek vermek gerekirse herkesin saygınlığını kazanma amacı güden bir kişi başkaları ile beraberliklerinde sıkça davranışlarını bu amaca yönelik düzenler. Sanki elinde belli bir senaryosu olan ve onu izlemek zorunda kalan bir oyuncuya benzemektedir oysa oynadığı oyuna dair bir farkındalığı yoktur.<sup>35</sup> Yeteri kadar iyi sevgi

---

<sup>32</sup> Cori, a.g.e., s. 37.

<sup>33</sup> Gitta Jacob, a.g.e., s.26

<sup>34</sup> Gitta Jacob, a.g.e., s.26

<sup>35</sup> Engin Geçtan, *İnsan Olmak*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 21. Baskı, 2000, s. 76.



ve saygı kazanmaya yönelik olan bu motivasyon beklediğimiz üstün başarıyı bize verebilir ama başarısızlık da getirebilir. Yapılan araştırmalara göre, 35-40 yaş arasında kusurluluk en yüksektir. Bu yaş grubundaki kişilerin hayatlarında bir şeylerin tamamlanmış olmasını ve bir yaşantılarının bir düzen içerisinde olmasını isteyebilirler. İsteklerinin karşılanmadığı takdirde kendi iç dünyasına dair başarısızlık duygusu içerisine girebilirler.<sup>36</sup>

### 2.2.5. Sosyal İzolasyon

Sosyal izolasyon kişinin arkadaş çevresi, onlarla ilgili bağları ve ilişkileri ile doğrudan alakalıdır. Birey bu şemaya sahip olduğunda öncelikle kendisini diğerlerine nazaran daha farklı hissedebilmektedir. Bu şemanın derinlerinde çocukluk döneminde yaşanan dışlanma olabilir. Eğer bu şemaya sahipseniz çocuklukta deneyimlenen reddedilme durumlarını yeniden yaşarsınız sosyal ortamlarda kendini diğerlerine göre daha aşağı görür ve o şekilde davranışlarda bulunursunuz.<sup>37</sup> Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisinin üçüncü sırası çevredeki anlamlı bir ya da birkaç kişiyle kurulan bağlılık ve kalıcı sevgi ilişkilerinden oluşur; bu ilişkiler bir anlamda insanın ruhsal besinidir. Dolayısıyla erken çocuklukta bu şema gelişirken bir aitlik duygusu yaşamak için dayanabileceği bir ilişki ağının ya da sosyal ağın parçası olup olmadığını değerlendirmek gerekir. Temel gereksinimler yaşamsal, fiziksel, ruhsal güvenlik gereksinimleri, bağlılık ve sevgi gereksinimleri uygun bir biçimde doyurulmadıkça bu duyguyu geliştirmeye yönelik her tür girişim eğreti bir sonuca ulaşmaya ya da basit bir biçimde etkisiz olmaya mahkûmdur.<sup>38</sup>

### 2.2.6. Bağımlılık

Bağımlılık şemasını ele aldığımızda aslında ilk karşımıza çıkan kavram diğerlerinin yardımudur. Öyle ki destek ve yardım olmadan yaşamı sürdürmek çok zordur. Bunda geçmiş yaşantımızda özgürce davranışlar içine girdiğimizde engellenmeler yaşamış olmak ya da diğerlerinin davranışları neticesinde yeterli olmadığı inancına sahip olmak yatar. Bu şema ile kendi başınıza hareket edemezsiniz.<sup>39</sup>

Anne dünya ile olan ilk bağıımızdır. Bu noktada anneyi geldiğimiz okyanus olarak değil de bir bağlanma yeri olarak görebiliriz. Bağlılık sadece bedensel temasla değil, aynı zamanda annenin çocuğun ihtiyaçlarına olan uyumu ve tepkiselliği ile de

<sup>36</sup> Güler ve Gümüş, a.g.e., s. 379-398.

<sup>37</sup>Young ve Klosko, a.g.e., s.40-45.

<sup>38</sup> Germain Duclos, *Benlik Saygısı, Yaşam için Bir Pasaport*, YKY, İstanbul, 2016, 1. Baskı, s.53.

<sup>39</sup> Young ve Klosko.a.g.e., s.40

oluşmaktadır. <sup>40</sup> Öyle ki ebeveyn ile olan ilişki de yetersiz korunma zayıf ilişki kurma bu şemanın kökenlerindedir. Bu kişilerin ebeveynleri genellikle kendi sorunları ile uğraşan zayıf ve etkisiz kişilerdir ve çocuklarına karşı ihmalkâr olup onlara yeterince koruma ve yönlendirme sağlamakta başarılı olamamaktadırlar. Bu kişilerde bağımlılık ve duygusal yoksunluk şemalarının birleşimi vardır. Çok erken yaşlarda çocuk korunmadığını algılar ve kendini güvende hissetmez ancak o güveni beklemeyi de hiçbir zaman bırakmamaktadır.<sup>41</sup> Ya da aşırı derecede korunarak yalnız kaldığında bunu bir tehdit olarak algılar. Bu şemada değişim çok korkutucu görünür. Bağımlı kişi aşağı rolde olmayı da ilişkilerinde kabul eder. İlişkilerin verdiği güveni severken bunu sağlayan kişiye öfke hisseder ancak bunu dışa vurmakta cesareti yoktur. <sup>42</sup>

### **2.2.7. Dayanıksızlık**

Dayanıksızlıkla birlikte kişinin yaşadığı duygu kendisine yaklaşan bir felaket korkusudur. Bu felaket doğal, hukuksal, tıbbi veya finansal olabilir. Dünyada kendinizi güvende hissetmezsiniz. Bu şemaya sahip kişiler çocukken dünyanın tehlikeli bir yer olduğunun hissettirildiği bireylerdir. Korkular aşırı ve gerçek dışıdır.<sup>43</sup>

Öyleyse bu şemanın merkezinde bireyin önleyemeyeceği, beklenmedik bir felaketin herhangi bir zamanda meydana gelmesinden duyulan abartılı bir korkunun bulunmasından söz edebiliriz. Söz konusu bu unsur anksiyete bozukluklarında da kendini belli etmektedir. Kişi bir felaketle karşılaşma ihtimalini düşündüğü kadar onunla başa çıkmayacağına da inanır. Öyleyse bu şemada ağır basan duygu hafif düzeyde bir korkudan tam gelişmiş panik ataklara doğru gelişen anksiyetedir.

### **2.2.8. Başarısızlık**

Başarısızlık, yaşamın birçok alanında örneğin eğitim yaşamı içinde ya da spor gibi alanlarda, mesleğini yerine getirdiğinde bireyin kendine yönelik yeterli olmadığına dair önyargıyı içerir. Bu şemaya sahip iseniz akranlarınıza göre başarısız olduğunuza inanırsınız. Çocukken başarılı olma konusunda aşağılık hissettirilmiş olabilirsiniz.

Yetişkin olarak başarısızlıklarınızın derecesini abartarak ve başarısızlıklarınızı devam ettiren şekillerde hareket ederek bu şemayı sürdürüyorsunuz. <sup>44</sup>

---

<sup>40</sup> Cori, a.g.e., s. 49.

<sup>41</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s.229.

<sup>42</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s.219.

<sup>43</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s.219.

<sup>44</sup> Young & Klosko, a.g.e., s.40-45.

### **2.2.9. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik**

Önemli kişilerin davranışını taklit etme, yapışık olarak başkalarıyla yakın temas kurma, özgün tercihlerle ayrı bir kimlik geliştirememeye bu şemanın özelliklerindedir. Yetişkinken bile anneye her şeyi söyler, partner sayesinde yaşar. Yapışıklık üzerine bireyselliği vurgulayan insanlarla ilişki kurmaktan da kaçınma görülmektedir.

### **2.2.10. Yüksek Standartlar**

Bu şemada kişinin kendisine yönelik normalden daha ileri boyutta beklentilerinin varlığı ve bunları karşılayabilme adına gösterdiği abartılı gayretin varlığı söz konusudur. Öyle ki kişi diğerlerinin onun farkında olabilmesi konusunda arzuları tarafından hırpalanmakta, statü, zenginlik başarılı olma, gibi konulara fazlaca ağırlık vermektedir. Bu bireyler çocukluk çağında anne kolay kolay sevgi vermediğinde ya da övgüde bulunmadığında annelerinin ne istediğini tahmin etmeye çalışan ve buna uyum göstermek için her tür çareye başvuran çocuklar olabilir. Kendilerini dikkatle denetlerler ve erişmeye çalıştıkları birtakım yüksek standartlar yaratırlar. Yeteri kadar iyi olabilirsem, nihayet annemin sevgisini kazanabilirim. Bu umudu yetişkinlikte de taşırlar. Her şeyi iyi yapması gerektiğini hisseden kişiler, başarısız olmamaları veya bir öğrenme eğrisi gerektiren yeni şeyler denememeleri gerektiğini düşünürler o yüzden de bir işten daha başlamadan vazgeçebilirler.<sup>45</sup>

### **2.2.11. Haklılık**

Haklılık daha çok yaşamın içinde gerçekçi şekilde var olan limitleri kabullenebilme yeteneği ile alakalıdır. Öte yandan kişinin kendisine yönelik ayrıcalıklı hissetmesi ve arzularının bir an önce yerine getirilmesi, ısrarcı tavırlarda bulunması söz konusudur. Bu noktada diğerlerinin makul bulduğu şeylere önem göstermeyebilir, sabırsız davranışlar içinde olabilirler. Bir başka deyişle aslında bir disiplin sorunu, kendini dizginleme zorlanma vardır. Aslında temelinde baktığımızda diğerleri tarafından fazlaca şımartılmak buna neden olmuş olabilir.

### **2.2.12. Yetersiz Özdenetim / Özdisiplin**

Rutin işleri kolaylıkla bırakır. Sorumluluk almaktan ve görevlendirilmekten kaçınır. Burada özel olarak var olan sorun kişinin sıkıcı ve rahatsız edici şeylere tahammül edemiyor oluşudur. Günlük ve normal sorumlulukları yerine getirmek kişi için fazlasıyla zordur.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Cori, a.g.e., s. 166.

<sup>46</sup> Young.a.g.e., s.35.

### 2.2.13. Boyun Eğicilik

Boyun eğicilik şeması bireyin istekleri ve gereksinimlerini diğer kişileri tatmin etmek adına feda etmesini içerir. Bir başka deyişle diğerlerinin memnun olması öncelik bir haldedir. Bu başkalarının bireyi kontrol etmesine de kolayca neden olur. Burada kişi kendisini suçlu hissetmemek adına itaat etme eyleminden vazgeçemeyebilir. Aslında bu girişimlerin altında bir ceza görmeme çabası, terk edilmeye dair hissedilen korkular yatar. Boyun eğicilik şemasında birey diğer bireylerin durumu kontrol etmesine ve karar vermesine izin verir. Diğer bireylerle çatışma gerektirecek durumlardan kaçınır.<sup>47</sup>

#### İtaatkar Davranışlar

- Ne hissedersen hissedeyim karşımdakinin dediği olur.
- Genelde karşımdakine gerçekten ne düşündüğümü söyleyemem.
- Gerçekte onlara nasıl hissettiğimi belli etmem.
- İnsanları tatmin etmek için hayatımda pek çok fedakarlıkta bulunurum.<sup>48</sup>

### 2.2.14. Kendini Feda

Kişinin kendi memnuniyetinin pahasına da olsa başkalarının ihtiyaçlarını öncelemesi; onların ihtiyaçlarını giderebilmek adına aşırı bir gayret içinde bulunmasıdır. Bu eylemin sebepleri içinde, diğerlerine herhangi bir sıkıntı vermemek, bencilliğin yaşattığı suçluluktan kaçınmak, aciz olduğu düşünülen kişiler ile ilişkiyi devam ettirmekten söz edebiliriz. Başkalarına birçok şey verir ve karşılığında hiçbir şey istemez. Mümkün olduğunca başkalarına çok şey verir. Kendini inkâr etme ile uğraşan birey kendisi için yetersiz başkaları içinse çok şey yapmaktadır. Böyle bir şemaya sahip birey aşırı telafiye girdiğinde karşılık ya da takdir görmedikleri için önem verdikleri kişilere öfke duyabilir, artık başkaları için hiçbir şey yapmamaya karar verebilirler. Öte yandan da başkalarının acılarına da abartılı bir duyarlılık söz konusudur.

### 2.2.15. Onay arayıcılık/ Tanınma Arayıcılık:

Başkalarını etkilemek için hareket eder. Onay isteyenlerle etkileşimden kaçınır. Bu şemaya sahip bireyler için başkasının dikkatini statü ile çekme ve onların ilgisini başarıları ile toplama söz konusudur. Başkalarının onaylamamasını kıskırtacak biçime girmez, arka planda kalır. Onların onayını almama korkusuyla da hayran olunan bireylerle ilişkiden kaçınabilir.

<sup>47</sup> Young..a.g.e., s.68.

<sup>48</sup> Susan Forward, Craig Buck, **Zor Bir Ailede Büyümek**, İletişim Yay., İstanbul, 2014, s.205

### 2.2.16. Olumsuzluk / Karamsarlık

Bu şemaya sahip bireyler, yaşamında sürekli olumsuz üzerine odaklanır, olumluyu inkâr eder, sürekli endişe duyar, olası olumsuz sonuçlardan kaçınmak için her çareye başvurur. Hoş olmayan gerçekleri inkâr eder. Ya da olumlu olayları küçültür. En kötüyü bekler ve hazırlar. Sıklıkla kaygı, korku, kadercilik, şikayetçilik ve kararsızlıktan söz edebiliriz.

### 2.2.17. Duygusal Ketleme

Duygusal Ketleme şemasına sahipseniz; durgun, duygusal olarak sakin davranışınızı sürdürürsünüz. İnsanlarla tartışacağınız ya da duyguları ifade edeceğiniz durumlardan kaçınırsınız. Öyle ki bu şemada birey, çok kontrollü bir biçimde hareket etmektedir. Düz bir tavır ve spontane duygu ve davranış göstermemektedir. Duygusal olarak kendini ifade etmeyi içeren ( sevgi ifade etme, korku gösterme gibi) ya da serbest davranış gerektiren (dans gibi) aktivitelerden kaçınabilmektedir. Aşırı telafiye girdiğinde ise ketleme olmadan ve dürtüsel hareket etmektedir. Bu bazen alkol gibi daha az kısıtlayıcı maddelerin etkisi altında gerçekleşmektedir.<sup>49</sup>

Ruhsal düzlem esasen duygularla ilgilidir; ayrıca bedenler buluşsun buluşmasın öyledir. Duygular ruhun dilidir, duygular jestlerle veya davranış biçimleriyle tahrik edilebilir yahut gemplenebilir. Modern öncesi çağda bu bastırma ruh sağlığı açısından her zaman yararlı olmasa bile bu duyguları bastırmayı talep eden bir sosyal norm vardı. Modern çağda farklı bir norm duyguları serbest bırakmayı talep eder. Bilinçli seçilmiş bir tutum olarak bir yandan duygular içinde yüzmek bir yandan da duygularla boğulmamak için onlara set çekmek mümkün hale gelir. Ruhun dışsal koşullara ve kendi iç durumuna bağlı olarak doğru anda açılabilmesi veya kapanabilmesi çok şeyi değiştirir. Ruh açıldığında erişilebilir ama aynı zamanda yaralanabilir hale gelir; kapandığında kendini tecrit eder ve yaralanmalardan korunur. Açılma veya kapanmada bir eksikliğin ya da aşırıya kaçmanın ne zaman nerede ve nasıl dengelenebileceğine dair bir sezgi geliştirmek önemlidir.<sup>50</sup>

### 2.2.18. Cezalandırıcılık

Eğer bireyde cezalandırıcılık şeması var ise kendine ve başkalarına sert ve cezalandırıcı bir tavırda davranır. Cezalandırılma korkusu için başkalarından kaçınır.<sup>51</sup> Öyle ki bu şema yapılan hiçbir hatanın cezasız kalmaması gerektiği ile ilişkilidir. Bu

<sup>49</sup> Young, a.g.e., s. 68.

<sup>50</sup> Wilhelm Schmid, *Aşk Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün Olur?*, İletişim Yay., İstanbul, 2018, 4. Baskı, s. 34.

<sup>51</sup> Young, a.g.e., s. 68.

nokta da öfke, acımasızlık, kendisi de dâhil standartlara uymayanlara katlanamama durumu vardır. Dolayısıyla bu şemaya sahip kişilerde hataları affetme ilgili de sıkıntılar olur, olumsuz davranış gösterirler.

## **Bağlanma Kuramı**

John Bowlby ilk bağlanma teorisyenlerinden biri olarak görülmektedir. Erken dönem bağlanmaların bireylerin hayatlarını nasıl biçimlendirdiğine yönelik çalışmalar yapmıştır. Bowlby' a göre bağlanma iki insan arasındaki bağıdır. Bowlby, çocukların yaşamı devam ettirebilmek için bağlanmaya eğilimli olduğuna ve bilhassa bakıcı ile kurulan o ilk bağların, kişilerin yaşamında hayat boyu devam eden etkilerinin olabileceğini savunuyordu. Bağlama çocuğun annesine yakın olmasını sağlayarak hayatta kalma olasılığını arttıran bir psikolojik unsurdur.<sup>52</sup> Bu ilişki çok önceden hatta dünyaya bile gelmeden önce vardır ama kesinlikle hayatın ilk saatleri, haftaları, ayları ile şekillenmeye başlamaktadır. Bağlanma durumu uyum sağlama ve önemseme üzerine inşa edilir. Araştırmalar bağlanmanın sadece bebeğin acil fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi ile değil aynı zamanda etkileşimlerin kalitesiyle de oluştuğunu göstermektedir.

Güvenli bağlanmayla ilişkilendirilen en önemli bakıcı davranışları ise şunlardır:

- 1-Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına anında, istikrarlı ve uyumlu olarak cevap vermek.
- 2- Çocuğun yaklaşma girişimlerine olumlu yönde bir yanıt sunmak.
- 3- Çocuğun ruh haline karşı duyarlı olabilmek ve empati göstermek.
- 4- Çocuğa sevgi ile bakmak. Bir araştırmacı bunun beynin sosyal davranışlardan sorumlu olan bölgesinin gelişiminde en kritik unsur olduğunu ifade etmiştir.<sup>53</sup>

Bebekler anneden ayrılmayı engelleyecek şekilde davranmaya hazırlıklı doğarlar. Ağlarlar ve huzursuz olduklarını gösterirler. Bowlby' a göre protesto ederler. Çocuk anneden ayrıldığında hissettiği korku annesiz yapamayacağı, annenin yardımı olmadan ihtiyaçlarının karşılanamayacağı, anneyi kaybedeceği duygusunun yol açtığı bir korkudur.<sup>54</sup> Bowlby annelerinden geçici olarak ayrılan bebekler ve küçük çocuklar

---

<sup>52</sup> Paul Kleinman, *Psiko 101*, Okuyan Yay. İstanbul, 2015, s. 190,191.

<sup>53</sup> J.Lee Cori, *Annenin Duygusal Yokluğu*, Koridor Yay., İstanbul, s.72.

<sup>54</sup> Sefa Saygılı ve Ali Çankırılı, *Anne Olma Sanatı*, Zafer Yay, İstanbul, 2015, s.131.

hakkında bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu kapsamda vardığı sonuç ise ayrılık sürecinde geçilen üç aşamadır.

Üç aşamalı ayrılık

- Kaygı
- Umutsuzluk
- Kopma

Burada öncelikle ayrı kalmayı bebekler protesto eder ve yüksek seviyede kaygı gösterirler. İlk tepkisi kaybettiği annesini yeniden bulmak için ısrarla çabalamaktır. Sık sık bağıra çağıra ağlayacak kendini oradan oraya atacak, kaybolan annesi sandığı bir görüntüye ya da sese sabırsızlıkla bakacaktır. Bu süre boyunca annesinin döneceği umudu ve beklentisi çocuğun çabalarına moral verir. Ne var ki umutsuzluk er geç başlar. Annenin geri dönmesini özlemle bekleyiş azalmak ama gerçekleşme umudur azalır, huzursuz gürültücü talepler sonunda kesilir çocuk içine kapanık duruma gelir.

Anne döndüğü zaman bebek üçüncü yani kopma aşamasına gelmiştir. Bu aşamada bebek annesine karşı soğuk davranmış ona yaklaşmamış ve ilgi göstermemiştir. Ancak zaman geçtikçe bebeğin kopukluğu kırılmıştır ve anneye yeniden bağlanmıştır.

Bowlby'nin ayrılma süreci ile bizim terk edilme döngüsü kaygı, üzüntü, öfke diye adlandırdığımız sürecin arasında bir benzerlik vardır. Kimi insanlar bu ayrılma durumunda hissettikleri kaygı, üzüntü ve öfke duygularında kendi kendilerini yatıştırıramazlar o kişi geri gelmeden kendilerini sakin ve güvende hissedemezler. Bu kişiler terk edilme şemasını geliştirmeye daha yatkındırlar.

### **Bağlanmadaki Erken Kopuşa Ait Çekirdek Tanımlayıcılar**

Annesinden erken bir kopuş yaşamış insanların ana tanımlayıcıları aşağıdaki gibidir:

“Annem soğuk ve mesafeliydi. Bana hiç sarılmadı. Ona hiç güvenemezdim.”

“Annem her zaman çok meşguldü. Bana ayıracak bir zamanı hiç olmadı.”

“Annem zayıf ve kırılgan bir kadındı. Benim göz kulak olduğum küçük bir kız kardeşim gibiydi. “

“Anneme yük olmayı asla istemem.”

“Annem mesafeliydi, duygusal anlamda uzaktı, eleştireldi.”<sup>55</sup>

## Psikolojik Kontrol

Şema Terapi kuramına göre; aşırıya kaçmadan doyurulması gereken bir takım gereksinimlerin aşırı biçimde giderilmesi halinde çocukta bağımlılık/yetersizlik, hak görme/büyüklik şemalarının gelişebileceği ileri sürülmektedir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda ise çocuğun özerklik, otonomi ve gerçekçi sınırlar gibi temel duygusal ihtiyaçları giderilmemektedir. Narsistik kişilik bozukluğu olan pek çok hastaya çocuklukta gerekli sınır verilmemiştir ve genellikle çocuğa müsamaha gösterilmiştir. Bunun yanında ise duygusal müsamaha sunulmamıştır. Öte yandan fiziksel biçimlerde başkalarının duygularını ciddiye almadan arzuladıkları gibi davranma izni sunulmuştur.<sup>56</sup> Bağlanma kuramında da annenin otonomiye yönelik gösterdiği destek çocuk için önemli bir ihtiyaçtır. Ailenin sunması gereken kontrol ile ilgili araştırmalar psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol arasındaki farktan bahsetmektedir. Davranışsal kontrol denildiğinde daha çok çocuğun ev içinde yerine getirmesi gereken sorumlulukları, gün içinde uygulaması gerekli aktiviteleri anlamalıyız; psikolojik kontrol denildiğinde ise duygular, kendini ifade edebilme, yeterlilik ve kimlik algısına yönelik uygulanan müdahaleleri düşünmeliyiz.<sup>57</sup>

Aşırı şımartılmış çocuklarda hak görme şeması gelişebilir; bu şemaya sahip kişiler kendilerinin diğer kişilerden daha özel ve daha iyi olduklarını düşünürler. Empati göstermeden veya diğerlerinin gereksinimlerini önemsemeyen kendi ihtiyaçlarını gidermek için diğerlerinin davranışlarını kontrol etme çabası içinde olurlar.<sup>58</sup> Aşırı otoriter tutumda ana-baba, disiplin aracı olarak cezayı kullanır ve çocuğa öfkelerini kolaylıkla ifade eder. Bu da çocukta, kendine güvensizlik, düşük benlik algısı ve çekingenliğe sebep olur.<sup>59</sup>

## Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri

Davranışsal örüntü bozma, baş etme biçimlerini hedef alırlar. Değişim odaklı davranışlar, bireylerin erken dönemde uyumsuz şemaları için teslim olma, kaçınma ve aşırı telafide kullandıkları davranışlardır. Bu davranışlar, bireylerde şemaları

<sup>55</sup> Mark Wolynn, **Seninle Başlamadı**, Sola Unitas, İstanbul, 2009, s. 128.

<sup>56</sup> Young vd., a.g.e., s.519.

<sup>57</sup> Haluk Yavuzer, **Ana-Baba Okulu**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990, s:70.

<sup>58</sup> Engin Geçtan, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s.36.

<sup>59</sup> Haluk Yavuzer, **Gençleri Anlamak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2013, s.26.



tetiklendiği zaman başa çıkmak için kullanılmaktadır ancak kendilik yıkıcı davranışlar olarak görülmektedir. Dolayısıyla bireyler bu baş etme stilleri ile hem şemalarını sürdürür hem de zarar görür. Kişilerin şemalarını iyileştirme sürecinde onların baş etme stillerinin de değiştirilmesi gerekmektedir.<sup>60</sup>

Spesifik şemalarla ilgili baş etme biçimi örnekleri

Şema	Teslim Olma	Kaçınma	Aşırı Telafi
Terk Edilme	Elde edilemez ya da ne yapacağı belli olmaz partnerler seçer	Tamamen terk edilme korkusu ile yakın ilişkilerden Kaçınır.	Bağlanma, sahiplenilme veya davranışları kontrol etme ile partnerleri ve önem verdikleri insanları zorlarlar.
Güvensizlik	Güvenilmez partnerler seçer; aşırı tedbirdir.	Kişisel ve iş yaşamında başkaları ile yakın ilişkiden kaçınır.	Başkalarına kötü davranır onları istismar eder
Duygusal Yoksunluk	Soğuk, kopuk partnerler önemli kişileri seçer	İçe kapanık, izoledir. Yakın ilişkilerden kaçınır.	Kendi ihtiyaçlarını başkalarının karşılama için gerçekçi olmayan isteklerde bulunur.
Kusurluluk	Eleştirel partnerler ve önemli kişiler seçer.	Reddedilme korkusu ile partnerlerle utandırıcı düşünceleri ve duyguları paylaşmaktan kaçınır.	Başkalarına yönelik eleştirel ve üstün bir biçimde davranır. Mükemmel gibi görünmeye çalışır.

<sup>60</sup> Young vd., a.g.e., s. 214.

Sosyal İzolasyon Grubun bir Sosyalleşmeden Gruba katılmak parçasıdır ancak kaçınır, zamanının için sahte bir dışarda kalır, çoğunu yalnız kişiliğe bürünür. tamamen geçirir. katılamaz

61

### 2.3. İLİŞKİ KAVRAMI

İlişki sözcük anlamı olarak, iki şey arasında karşılıklı olan ilgi, bağ, münasebet ve bağlantı anlamına gelmektedir. İlişki, kurulduğu iki şey arasındaki duruma göre biçim kazanır. Kişiler arası ilişkiler, sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, kadın-erkek ilişkileri gibi. Biz insanlar var olduğumuzu anlayabilmek için en az ikinci bir kişiye ihtiyaç duyarız.<sup>62</sup> Bizi, ikinci bir kişinin görmesi, dokunmasına ihtiyaç duyar bağlar kurarız. Aramızda bağlar oluşturmak, tıpkı ağaçların bir araya gelerek bir orman oluşturması gibidir. Var olanı bozmadan, değiştirmeden yeni bir şeyler üretmek, çoğalmaktır. Tek ve biricik olana yer açmak, değer vermek, önemsemek, korumak, kırıp incitmemek, sevmek, onu olduğu gibi kabul etmek, hoş görmek ve saygı duymaktır.<sup>63</sup>

Yaşamımız boyunca öncelikle bize benzeyen, bizim gibi davranan, bize uygun olan insanları seçmek isteriz. Daha sonra karşımızdaki kişinin becerilerini anlarız, onu daha yakından tanırız. Değerlerini, inanç sistemlerini görüyoruz. Onlar da bize uyuyorsa, daha da yakınlaşıyoruz. Ondan sonrasında ilişki ancak daha da yakınlaştıkça derinleşiyor. Yakınlaşmanın tek yolu da kendini ifade etmektir. Duygularımızı ve isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı ifade etmek ilişkide bizi birbirimize iyice yakınlaştırır. İnsanoğlunun karşısına her zaman aynı sorun çıkmıştır, yalnızlıktan kurtulma, birleşme, kendi kişisel yaşamının sınırlarını aşip bütünlüğe ulaşma. Hayatta yol almak için aslında ihtiyacımız olan üç temel besin maddesinden bir tanesi sevgi. Hepsi değil ama önemli bir tanesi. Onu da ilişkiler içinde sağlayabiliriz. Aidiyet, sosyallik de bu ihtiyacı karşılamaya katkı sağlar. Aynı kavramların biraz daha farklı dozlarıdır bunlar.<sup>64</sup> Oysa insanın günlük yaşamda en çok kullandığı sözcüklerden birisi sevgidir. İnsanın genetik olarak sevme yeteneği vardır ama bizim bu potansiyeli fark ederek onu geliştirmemiz gerekir. İnsanın içinde ham bir duygu olarak var olan sevgiyi, çekim duygusunu kültürel olarak şekle sokmak gerekir. Bu bakımdan sevgi

<sup>61</sup> Young vd., a.g.e., s.218.

<sup>62</sup> Mustafa Topkara, **Sadece Sevmek Yetmez**, Karma Kitaplar, İstanbul, 2009, s.11.

<sup>63</sup> M.Hüseyin Ergül, **Yaşamın Psikososyal Yönetimi**, Olympia Yayınları, İstanbul, 2016, s.18-19.

<sup>64</sup> Alp Karaosmanoğlu, Nihan Azizlerli, Miray Şaşoğlu, **İlişkiler**, Psikonet Yay., İstanbul, 2016, s.11-13.

öğrenilmesi gereken bir duygudur da. <sup>65</sup> Öyle ki sevgi duygusal bir ihtiyaçtır ama bazı insanlarda sevgi ihtiyacını engelleyen duygular olabilir. Bunlar, sevmekten veya sevilmekten korkmak olabilir. Sevdiğim kişiyi kaybedebilirim. Sevgisini yitirebilirim. Bazı insanlar da sevilmekten korkarlar. İnsanlar onları sevmek isterler ama onlar bir türlü kendilerini sevdirmek istemezler. Sevilmekten korkmanın arkasında “ ben bu sevgiye layık değilim” duygusu yatar. <sup>66</sup>

Örneğin, duygusal yoksunluk şemasında bir insan için “ özel olma “ inancımız, “ özel olabilirim“ inancımız pek yoktur. Bundan korkarız. Dolayısıyla şimdi “ Hasbelkader beni özel hissetmiş bir insandan ayrılırsam, başka bir insanla buluşmam imkânsız “ gibi bir durum olasılık olarak belirir.

### **2.3.1. Terk Edilme Şeması ve Yakın İlişkiler**

Duygusal ilişkilerde özgüven çok önemli bir konu, klinikte de çok karşımıza çıkar. Yani bir ilişki içinde kendimizi nasıl hissediyoruz? Hayatın pek çok alanında kendimizi güvende hissederken ilişkilerde daha özgüvensiz olabiliriz. Özellikle duygusal yoksunluk ve terk edilme şemaları, ilişkilerin gidişatında çok etkilidir.

İlişkiler bu şemaları ve daha birçok şemayı tetikler. Özgüvenin kökeninde pek çok şema olabilir, sonuçta da kendini davranışsal olarak sosyal fobi, performans anksiyetesi, sahnede endişe olarak gösterir. İlişkiyi başlatırken sürdürürken bitirirken kendine güvensiz davranışları sergiler.

Kişi her an terk edileceğinden endişe edip, boyun eğici davranabilir. Sonra öfke patlamaları yaşayabilir. <sup>67</sup> Öfkesi ilişkiyi kaybetme korkusundandır; ancak bunu kabul etmez. Ona göre öfkesi, karşısındakinin yapması gerekenleri yapmaması, hassasiyetlerinin çiğnenmesi, beklentilerinin karşılanmaması, duygularına yeterince özen gösterilmemesidir. Kaybetme korkusu ilişkide bireyin doğal davranmasına engel olur. Duygular çarpıtılarak davranışlara yansır. Kaybetme korkusunun kendine güven ile yakından ilişkisi vardır. Eğer bu korku kişisel eksikliklerden kaynaklanıyor ise ilişkide kişinin duruşu değişir. Kişi bir birey gibi değil muhtaç biri gibi de davranır. <sup>68</sup>

Hepimiz ilişkilerimizin etkili, uzun süreli ve sağlıklı olmasını isteriz. Yaşanan duygular ilişkileri soldurabilir de yeşertebilir de. İlişkiler duyguların bir bahçivanıdır.

---

<sup>65</sup> Tarhan, a.g.e., s.143.

<sup>66</sup> Tarhan, a.g.e., s.143.

<sup>67</sup> Karaosmanoğlu vd., a.g.e., s.65.

<sup>68</sup> Topkara, a.g.e., s.262.

Bireyin ilişkide özgüvenli olması ve kendini ortaya koyabilmesi için bazı özelliklere sahip olmak gerekir:

- Neyi isteyip, neyi istemediğinden emin olmak,
- İlişkilerinde kendi sorumluluğunu almak
- Kendinden emin, güçlü, düzgün bir şekilde konuşmak
- Kendine saygı duymak.<sup>69</sup>

İlişkilerde yaşanan bağlanma korkularının da bir kısmında bu şema belirleyicidir. Kişi acı yaşayacağı kaygısından ziyade terk edileceği korkusunu yaşar. Bu kişilerin geçmiş yaşantısında bu korkuyu doğuracak temel olaylar vardır. Özellikle de anneyle, ailesiyle ilişkisinde böylesi bir deneyim yaşamış olmasındandır.<sup>70</sup>

### 2.3.2. Bağımlılık Şeması ve Yakın İlişkiler

Bağımlılık şeması yakın ilişkilerde mutlaka ortaya çıkar. Bağımlılığımızı tetikleyen sevgiliye kapılırız. Bu bireyin çocuklukta yaşadığı durumu tekrar yaşayacağını da garantisidir. Burada potansiyel tehlike işaretlerine değinmek de fayda var.

- Sevgiliniz ya da eşiniz güçlü ve korunmacı görünen anne veya baba figürü gibi olabilir.
- Size bakmaktan keyif alır gibidir ve size bir çocukmuşsunuz gibi davranır.
- Kendi yargınızdakinden çok onunkine güvenirsiniz.
- Onunlayken kendilik algınızı kaybettiğinizi ve o etrafta yokken hayatı askıya aldığınızı fark edersiniz.
- Neredeyse her şeyi o öder ve finansal durumlarla o ilgilenir.
- Sizin fikirlerinizi ve günlük hayattaki yetkinliğinizi eleştirir.
- Sizin için her şeyi yapar.
- Kendi hakkında hiçbir zaman korkmuş, güvensiz durmaz.<sup>71</sup>

İnsan ruhunu bir hücre gibi düşünürseniz üç temel ihtiyaç vardır: sevgi, saygı ve güven. Yani bu hücre ( kişi ) bu değerleri yeterince alıp verebiliyorsa “ hayatından çok mutludur “ diyebiliriz.

---

<sup>69</sup> Ergül, a.g.e., s. 64.

<sup>70</sup> Topkara, a.g.e., s.232.

<sup>71</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s.231.

## **Bağımlı Bireyin Özellikleri**

- Özdenetimini yitiren,
- İlişkilerinde özgür davranmayan
- Kendi başına bir şey yapmayan
- Kişiliğini geliştirmeyen
- Kendisini önemsemeyen
- Kendi ihtiyaçlarını bilmeyen ya da görmezden gelen
- Düşüncelerini, ilgi ve yeteneklerini geliştirmeyen
- Kendi sınırlarını bilmeyen
- Yaşamına sahip çıkmayan, bağımlı bir insandır.<sup>72</sup>

### **2.3.3. Kusurluluk Şeması ve Yakın İlişkiler**

Yakınlıktan kaçınmanın bir yolu yakın olmak istemeyen bir kişi ile ilişki yaşamaktır. Birlikte olsanız bile paralel hayatlar yaşar ve hiçbir zaman çok yakın olamazsınız. Bu bağlamda ilişkilerdeki tehlike işaretleri şunlardır:

- İlişki yaşamaktan tümüyle kaçınırsınız.
- Kısa ve yoğun ilişkiler ya da aynı anda birkaç ilişki yaşamaya eğilimli olursunuz.
- Sizi eleştiren kişilere kapılırsınız.
- Sadece en çekici ve arzulanan kişileri bulursunuz.
- Kendinizi sizi derinden tanımayan kişilerin yanında rahat hissedersiniz.<sup>73</sup>

Kusurluluk şemasına sahip bireyler kimsenin onu yeterince sevmeyeceği gibi düşüncelere sahip olabilir. Bu şemanın evham boyutu da var. Evhamın ilişkideki izdüşümü ise terk edilme şemasıdır. Örnek olarak birey “Ben bu adamı ya da kadını üç yılda buldum. Bir daha başkasını bulana kadar ömür biter “ gibi düşüncelere sahip olabilir.<sup>74</sup>

### **2.3.4. Başarısızlık Şeması ve Yakın İlişkiler**

Başarısızlık sizin için bir şema yaşantısı ise hayatınıza size kendinizi başarısız hissettirecek kişiler alabilişiniz. Bu bireyler sıklıkla oldukça başarılı, örnek gösterilen ve de yüksek standartlara sahip kişiler olabilir. Bundan ötürü de onunla birlikte olduğunuz da siz de kendinizi başarılı hissedebilirsiniz.

---

<sup>72</sup> Ergül, a.g.e., s.20.

<sup>73</sup> Young ve Klosko, a.g.e., s.286.

<sup>74</sup> Karaosmanoğlu vd., a.g.e., s.57.

“ Çok uzun bir ilişkiydi ve bitti. Beceremedim. Elalem ne der ? “ Başarısızlık korkusu! Bu durumda bu tür sorular ve korkular zihnimizi meşgul edebilir. İlişkiyi yürütememiş olmak özellikle uzun vakit geçtiyse, imaj olarak korkutucu gelebilir. Özellikle kadınlarda sık rastlanan bir korkudur. Ne denir ? “ Yuvayı dişi kuş yapar. Dişi kuş korur. Dişi kuş bozamaz. Ama yuva dişi kuşun başına yıkılır. “ Bunların hangi şemayla bağlantılı olduğunu anlamak çok önemlidir. Kendini feda gibi, mükemmeliyetçilik, cezalandırıcılık gibi yanlar olabilir. Boşanmak da bazılarının gözünde başarısızlıktır. “ 30 yıl çocuğu için ayrılmadı. Boşanmış denmesin diye ayrılmadı. Bravo. “ diye toplumumuzda da pekiştirilen bir durum olduğunu da göz önünde bulundurmalı. Bir tür statü kaybı gibi korkudur. Boşanmış kadın boşanmış erkek olmak hoş bir şey değil gibi gelir insana. İşin artık sevgiyle alakası yoktur. Çiftler ayrıldıktan sonra işin ekonomik boyutu olduğunu da unutmamak gerekir. Ancak ayrılmakta boşanmak da dünyanın sonu değildir. Tarafları başarısız olarak etiketleyecek bir şey hiç değildir. Sağlıklı bitirebilmeyi öğrenmek de başarıdır. <sup>75</sup>

### **2.3.5. Şüphencilik Şeması ve Yakın İlişkiler**

İnsan yetişkin olduğu halde ilişkide erken yaşların beklentilerini geliştirir. Hayat içindeki güvensizliğimiz ve kendimize olan güvensizliğimiz en büyük sorunlarımızdandır. Bu güvensizliğin yarattığı kaygı ve korkular bizi mutsuz eder, çaresiz bırakır. İnsanlara güvenmeyen ve sürekli kullanılacağı korkularıyla yaşayan bir insan çevresindeki insanlara hiçbir zaman kendini tam olarak açmaz, duygularını paylaşmaz. <sup>76</sup> Bu şemanın özü insanların bilhassa yakın olduğumuz kişilerin her an art niyetli bir eylemde bulunabileceğini düşünmektir. Dolayısıyla en büyük problem sağlıklı bir ilişkinin temel duygusu olan güven duygusundan bireyin yoksun olmasıdır. Kişi bu şemaya sahip olduğunda karşısındaki kişinin onu kullandığını hissedebilir ve bunun sonucunda öfke duygusu yoğun olabilir. Öyle ki birey partnerinin tam olarak neyin peşinde olduğuna kafa yorar. Çünkü bu şemada birey insanların gerçekten sevdiği için değil çıkarları için bir ilişkide bulduklarını düşünür.

### **2.3.6. Yakın İlişkilerde Başa Çıkma Yöntemleri**

- 1.Kaçınma
- 2.Kendini avutma
- 3.Psikosomatizm ( bedensel tepkiler ağrılar )

---

<sup>75</sup> Karaosmanoğlu vd., a.g.e., s.56.

<sup>76</sup> Topkara, a.g.e., s.20.

4.Duygusal Blok ( hiç düşünmeme, olmamış gibi davranma, onunla gidilen yerlere gidememe, resimleri yok etme gibi.

5.Madde Kullanımı

6.Sosyal Çekilme ( sosyal medyadan telefon rehberinden silme )

7.Anıların Bloklanması

8.Aşırı Mantıksallık<sup>77</sup>

Hiçbir işe yaramayan bazı başa çıkma yöntemleri de şunlardır;

Karşı saldırı, Tahammülsüzlük, daha narsistik insanlar bu yöntemleri tercih ederler. Bu yöntemler yanlış baş etme yelpazesinde yer alırlar. Narsistik bir yaralanma sonrasında kişinin kendi haklarını aşırı ve önemli görmesinden kaynaklanır.

Engellemeye tahammülsüzlük; Önce “ ben “ cilik. Baskın çıkmaya çalışıp “ önce ben “ diyenler, Durumu yokuşa sürmek; Konuşmaya zorlamak, ısrarcılık. Mesafelilik; Ayrılma moduna geçince birden mesafe koyup cezalandırmak, duyguları mesafeyle kesmek.

Kontrolcülük; Kişiyi ve yaşananları aşırı denetleme.

Bloklama, Ulaşılmaz olma.

“Ben kazanmayabilirim ama sen de hiç kazanamayacaksın. Sen beni hiç aramadın, ben de telefonu kapatıyorum. Sen de bulama bakalım nasıl oluyormuş!” tarzında diyalogları içerir.

Statü arayıcılık; Stresle başatmenin bir yöntemidir. Kendimizi başarısız hissediyorsak, başka bir sevgili bulma, etrafa karşı çok eğleniyorum durumu, sosyal medyadan paylaşımlar. Aşırı bağımsızlık;“ İlişkiye hazır değilim. Ben ilişki insanı değilim. “ başa çıkma yönetimi olarak bazen bunu kullanırız. Saldırgan tepkiler; Arabasını çizmek, kariyerine zarar vermek. Suçlamak, ben senin için neler yaptım demek ve hırsını alamamak.<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Karaosmanoğlu vd., **a.g.e.**, s.61.

<sup>78</sup> Karaosmanoğlu vd., **a.g.e.** s:63.

### 2.3.7.Romantik İlişkiyi Açıklayan Kuramlar

Romantik ilişkiyi ele alan pek çok görüş ortaya koyulmuştur. İlişkiyi tanımlamak için ileri sürülen kuramlar yatırım modeli, bağlanma kuramı, karşılıklı bağımlılık kuramı, eşitlik teorisi ve sembolik etkileşim kuramıdır:

#### Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

John Thibaut ve Harold Kelley, 1959' da bu kuramın içerdiği ilkeleri toplumsal psikoloji ile birlikte bir ilişki kurarak açıklamaya çalışmışlardır. İlerleyen dönemlerde ise; görüşler giderek genişletilmiştir. Kelley ve Thibaut (1959) ortaya koydukları kuramının başlangıç noktasını Oyun kuramı, Sosyal Öğrenme kuramı ve Sosyal Mübadele kuramından almaktadır. Bunların içinde Sosyal Mübadele özellikle önemli görülmektedir. Kuramın sahip olduğu unsurlardan göze çarpanlar kendisine mutluluk katan beraberliklere karşı tavrı, yakın olması ya da kendisini uzak tutması, özellikle de üzüntü içeren beraberliklerden uzak olma içgüdüleri gibi unsurlardır. Bir diğer yaklaşımda ise bireylerin aslında çok gayret göstermeden büyük beklentilere sahip olabildiğini kapsar. Ele alınan bu unsurlar ne kadar tezatlık içerse de aslında bireylerin beraberliklerine yönelik düşüncelerini oldukça iyi ifade etmektedir.

#### Yatırım Modeli

Yatırım kuramında ise kişilerin yaşadıkları beraberlikten memnun olma durumuna göre mevcut ilişkiyi sürdürme girişimine değinilir. Bunun neticesinde de kişilerin diğerlerine ruhsal manada duygularını anlatma arzusuna vurgu yapılır. Yaşanan bağlılıkta düzey ise özellikle önemli bir karar alma sürecinde bir dayanak gibi görülür.

#### Bağlanma Kuramı

Bağlanma sözcüğü ilişkilerle ilgili olarak kullanıldığında, sevmek, içte bağlı olmak anlamına gelir. Kişinin kendi isteğiyle karşısındakine bu duyguyu geliştirmesidir.<sup>79</sup> Temel tespit şudur: İlişkide yaşadığımız mutluluk, gördüğümüz sevgi, emek, değer bizi ilişkilerimize bağlamıyor; bir ilişkinin varlığına duyduğumuz ihtiyaç yüzünden biz ilişkiye bağlanıyoruz. bağlanmak için bir ilişki arıyoruz.<sup>80</sup>

Destekleyici ve güvenilir duygusal bağlar geliştirmek temel bir insani ihtiyaçtır. Çocuklarını sistematik olarak ihmal eden, reddeden, döven ebeveynler vardır. Bu bağ kurma ihtiyacının travmatize olmasına yani bağlanma travmasının gerçekleşmesine

<sup>79</sup> Topkara, a.g.e., s. 21.

<sup>80</sup> Topkara, a.g.e., s.13.



neden olur. Böyle olduğunda kişi insanlara güvenmek konusunda duygusal çatışma yaşar.<sup>81</sup>

### **Sembolik Etkileşim Kuramı**

Sembolik Etkileşim Kuramının ortaya konulduğu dönem 1960 yılıdır. Weber ve Mead' in öne sürdüğü görüş daha çok bireylerin yaşamlarında oluşan etkileşimler ile kendini geliştirme ve ilerletme şansı bulmasını içerir. Burada etkileşim denildiğinde yalnızca bir tepkide bulunmayı ele almamaktadırlar, bunun yanında gerçekleşen eylemlerin ifade edilmesi, yorumlanması gibi durumların etkileşimi sağladığına değinmektedirler.

### **Eşitlik Kuramı**

Adams (1965) ' in öne sürdüğü bir kuramdır. Ele alınan nokta ise bireyin beraberliklerinde eşitsizlik olduğunda ya da buna dair bir fikir ya da hisleri olduğunda kişiler kendisine sıkıntı vermekte, eğer ilişkide bir adaletsizlik söz konusu ise zevk duyulmadığını ve beraberliğin kısa sürdüğünü dile getirmektedir..<sup>82</sup>

### **2.4. ALDATMA**

Aldatmak ilişkide önemli bir sorundur. Aldatmanın ortaya çıkışı ilişkide önemli sorunların olduğunu göstermektedir. Ayrıca, karşı tarafta oluşturduğu duygu açısından da önemli bir husus olarak görülmektedir.<sup>83</sup>Aldatma nerede ne şekilde olursa olsun, sevilen yahut sevilmeyen hatta kurtulunca iyi olacak olan tarafından yapılsın fark etmez, üzer, yetersiz hissettirir, kızdırır. Aldatmanın sözlük anlamı beklenmedik bir davranışla yanıltmak, birine verilen sözü tutmamak, yalan söylemek, oyalamaktır. İnsanı en derinden yaralayan aldatma eş tarafından yapılandır. Arkadaşınız, çocuğunuzun, ortağınızın, her kimin aldatışı olursa olsun eş aldatışının kederi ve öfkesiyle mukayese edilemez. Aldatılmak duygusal, ilgisel, cinsel farklı derecelerde ama mutlaka acı verir. Aldatan sevilse de sevilme de yaşatacağı acı derindir. Anlaşılması güç olan hal ise aldatan, aynı zamanda sevilmeyen, istenmeyen, beğenilmeyen olduğu vakit aldatılanın hissettiği kederdir.<sup>84</sup> Aldatma karşıdaki bireyde yarattığı travma ile ilişkiyi bitirecek boyutta da olabilmektedir ancak kişi ilişkiden çıkamıyor ise suçlamak yerine anlamaya ihtiyacı vardır. Toplum kadının aldatılmasına eğer tekrarlanmıyor ise ilişkiyi bitirecek bir sorun gözüyle bakmamaktadır. Bu bakış

<sup>81</sup> Franz Ruppert, *Travma, Bağlanma ve Aile Konsetasyonları*, Kaknüs Yay., İstanbul, 2014, s.15.

<sup>82</sup> Haydeh Faraji, Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması, Yakın İlişkilerdeki Psikolojik Eğilimler ve Romantik İlişkilerdeki İstismar Davranışının İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, 2016, *(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*.

<sup>83</sup> Topkara, a.g.e., s.185.

<sup>84</sup> Gülcan Özer, *Herkes Kendi Hayatının Kahramanı*, Doğan Kitap, İstanbul, 13. Baskı, 2018, s.83-84.

açısı ilişkileri de etkisi altına almaktadır. Erkeklerin aldatıldığı ilişkilerin ise toparlanması oldukça güçtür.<sup>85</sup>

İnsan neden aldatır? Yalnızlığından mı, yetersizliğinden mi, doyumsuzluğundan mı, kızgınlığından mı, mahalle baskısından mı yoksa bitmeyen ergenliğinden mi?<sup>86</sup>

Solomon ve Teagno (2011) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, bu olguyu ortaya çıkaran duyguları araştırmışlardır bu bağlamda da üç duyguya vurgu yapılmıştır. Bu çalışmaya göre aldatma korkuya bağlı, yalnızlığa bağlı, öfkeye bağlı ortaya çıkmaktadır. Korku sonucunda gerçekleşen aldatmalara dair bireylerin değersizlik duygusuna vurgu yapılır. Beraberlikten uzak kalma, kaçınma girişimlerinde bulunma, umutsuz eylemlere başvurma görülür. Bu nedenle de korkularının kaynağı olan durumdan yani ilişkiden kaçmak amacıyla umutsuz girişimlerde bulunulur ve bu kaçış da sıklıkla aldatma şeklinde olmaktadır. İkinci durumda ise; yalnızlığa bağlı aldatmada bireyler belli bir zaman geçtikçe beraberliklerinde kendilerini eskisi gibi yakın hissetmemekte, beraberlikte bir uzaklık söz konusu olmakta, yalnızlık duygusu gelişmektedir. Kişiler bu duruma dair bir farkındalık içine girerse, karşı tarafla konuşma, paylaşılan zamanların arttırılması, arzuların oluşması için gayret etme söz konusu olabilir fakat bazen bu tarz girişimler problemin çözümü noktasında yeterince iyi olmayabilir. Böyle olduğunda ise yalnızlıklarını telafi edecek eylemlere başvurup bir başka insana duygular besleyip başka bir ilişki içine girebilmektedirler. Üçüncü sırada öfkeye bağlı gelişen aldatma yer alır, kişi eğer duygusunu kontrol edemiyor ise yaşanan çatışmalı beraberlikte bir intikam alma amacı güdebilir ve karşısındaki kişiyi kırarak eylemlerde bulunma arzusuna sahip olabilir. En sık, bu tarz aldatmalar yaşanmaktadır.<sup>87</sup>

---

<sup>85</sup> Topkara, a.g.e., s.16.

<sup>86</sup> Özer, a.g.e., s.83-84.

<sup>87</sup> Solomon S. D., ve Teagno L. J., *"Making up is hard to do" – Couples Therapy After Infidelity*. 2011.

### 2.4.1. Aldatma Tipleri

Yeni bir yaşama kapı açan sadakatsizlik

Bu noktada aslında söz konusu olan bireyin sahip olduğu o bağlılık hissini yitirmesi söz konusudur. Ancak bunu karşısındakine ifade etmekte güçlük yaşamakta ve bir başkasıyla başlayan ilişkisi ile kendisine farklı bir kapı aralamaktadır.

Üç bacaklı sadakatsizlik

Evlilik ilişkisinin iki bacağı bulunmaktadır. Beraberlikte problemler gitgide çoğaldıkça artık ilişki bunu taşımakta zorlanır. Dengeyi sağlamak adına üçüncü bir destek söz konusu olur. <sup>88</sup> Oscar Wilde'ın dediği gibi, Evlilik iki kişinin taşıyamayacağı kadar ağırlaşmıştır ve taşımak için en az üç kişi gerekir. Burada aldatma merkezine evliliği koymuştur ve evlilik bir diğer ilişkinin desteğiyle taşınmaktadır. Bu baston ilişki tarifidir ve çift terapistlerinin sık karşılaştığı bir durumdur. Evlilik zor da; devam edesi var ama ağırlaşmış, lezzetsizleşmiş, taşımak zorlaşmış, tam da bu noktada eşlerden biri gidemiyor da, kalamıyor da, bastondan destek alıyor. Baston ile ayakta tutulan evlilikte kulağa tatsız gelse de evlilik dışı ilişki evliliğe hizmet için vardır ve evlilik biterse o da biter zira varoluş gerekçesi ortadan kalkmıştır. <sup>89</sup>

Sadakatsizliği yapan kişi hem sevgilisinin hem de aldattığı kişinin taşıdığı farklı özelliklere ihtiyaç duymaktadır. Genellikle uzun süren bir sadakatsizlik türüdür.

İntikam arzusu ile gerçekleşen sadakatsizlik

Bu sadakatsizlik çok uzun sürmemektedir. Kişilerden birinin üzüntü hissetmesi ve bunun neticesinde diğerini de üzme ve incitme arzusu yaşamasını içerir. Aslında burada geçmiş yıllarda deneyimlenen acının, yaşanan sadakatsizlikte hissedilen duyguların zamanında gereğince ortaya konulmamış olması ya da üzerinden uzun zaman geçtikten sonra öğrenmiş olmanın verdiği duygular sonucunda oluşur.

Kendini yeniden fark ettirmek amacıyla yapılan sadakatsizlik

Ölüm arzusu içermeyen intihar girişimidir. Çok uzun sürmez. Verilmek istenen mesaj, kişinin yeterince özen görmediği, ihmal yaşadığıdır. <sup>90</sup>

---

<sup>88</sup>Sungur, a.g.e., s.202-204.

<sup>89</sup> Özer, a.g.e., s.86.

<sup>90</sup> Sungur, a.g.e., s.202-204.

## 2.4.2. Partnerin Kayıpları

- Kimlik Kaybı

Aldatma öncesinde kendinizi bağımsız, yeterli, eğlenceli, başarılı, sevecen, çekici ve aranan biri olarak tanımlarken sonrasında bağımlı, yetersiz, güvensiz, kederli, kıskanç, öfkeli, kontrolden çıkmış, yalnız, istenmeyen biri gibi algılamanız az rastlanan bir durum değildir. Eğer sen benim tanıdığım kişi değilsen ve beraberliğimiz bir yalan ise benim bu ilişkideki yerim ne?

- Özel olma duygusunun kaybı
- İlişkilerinin özel olduğuna ilişkin inancın kaybı.
- Kendilik saygısının kaybı ve bu süreçte partneri yeniden kazanabilmek için inanılan değerlerden vazgeçme
- Söylenen yalanlara inandığı ve sadakatsizliği görmezlikten gelmeye yönelik çabalar
- Düşünce süreçleri üzerinde kontrol kaybı.
- Tekrarlayan ve hoş gitmeyen davranışlar üzerinde kontrol kaybı.
- Adalet ve kontrol duygusunun kaybı.
- Başkalarıyla kurulan bağın kaybı. Amaç ve yaşama isteğinin kaybı.

## 2.5. PSİKOLOJİK EĞİMLER

İnsanın doğduğu andan itibaren, yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylar ve bunların izleri, varoluşunun bir parçası durumuna gelir. Doğumumuzdan başlayarak yaşamımız boyunca önem verdiğimiz kişilerle ilişkilerimiz gelişir ve evrilir, zaman zaman da değişir ve bozular. Kalıtsal ve biyokimyasal etmenler ya da sakatlıklar gibi durumların dışında, bireyin ruhsal sorunları çevresiyle etkileşiminin sonucu oluşur. Davranışa yön veren sinir sistemi bağlantıları, bir kez oluştuktan sonra temel örüntülerini pek değiştirmezler. Yeni edinilen davranışlar ise bu örüntünün çevresinde oluşurlar.<sup>91</sup> Freud'a göre insan davranışları tüm yönleriyle uyumsal bir amaç taşır. Hiçbir davranış rastlantısal değildir ve organizmanın yaptığı her şey yaşamı sürdürme çabasının farklı biçimleridir. Her insan psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve benliğinin değerini korumak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları kullanır. Eğer bu tepkiler zorlanmalı durumlarla baş edebilmek için başlıca araç durumuna gelir, çabaya yönelik davranışların yerini alır ve uyum sağlamasını engelleyecek oranda abartılırsa sağlıksız bir nitelik kazanırlar. Bir çocuğun da hayata karşı göstermiş olduğu tepki, başlangıçta kendiliğinden ortaya çıkan otomatik bir tepki olmakla birlikte tepki tipleri daha sonraki yaşamda belli bir gayeliliğe göre şekil değiştirir. Başlangıçta kişisel

---

<sup>91</sup> Engin Geçtan, **Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar**, Maya Yayınları, İstanbul, 3.Baskı, 1984

ihtiyaçlarla ilgili etkenler çocuğun elemi ve mutluluğunu şartlandırır ama sonraki yıllarda bu ilkel ihtiyaçlarının baskısından kurtulmayı ve onları dizginlemeyi başarabilir. Bu olay çocuğun kendi kendini keşfetmeye başladığı, “ben” kelimesini kullandığı sıralarda başlar. Yine bu sıralarda çocuk çevresi ile bir ilişki kurmuş olduğunu fark eder. Bu ilişki hiçbir şekilde nötr değildir çünkü çocuğu farklı bir tavır takınmaya ve ilişkilerini, dünya görüşünün, mutluluk ve kusursuzluk anlayışının ona sunmuş olduğu gereklere göre ayarlamak zorundadır. <sup>92</sup>

En yoğun duyguların çoğu bağlanma ilişkilerinin oluşması, sürdürülmesi, bozulması ve yenilenmesi sırasında doğar. Bağ oluşması aşık olmakla, bağı sürdürmekle, sevmekle, yas tutmakla anlatılır. Bağlanma davranışını tamamlayan ve bağlanmış bireyin korunmasında tamamlayıcı bir işlev gören davranış ilgilenmedir. Genellikle çocuğa ya da ergene annesi, babası ya da başka bir erişkin ilgi gösterir ama özellikle hastalıkta, streste yaşlılıkta erişkin bir başka erişkine de ilgi gösterir.<sup>93</sup> Bağlanma davranışının örselenmiş örüntüleri ise her yaşta bulunabilir. En yaygın bozukluk biçimlerinden biri; bağlanma davranışının kaygılı bağlanmayla sonuçlanmasıdır. Bireyin bağlanma davranışının gelişim yollarının ve örgütlenme örüntüsünün başlıca belirleyici etkenleri olgunlaşmamış yıllarında bebeklik, çocukluk, ergenlik bağlanma figürleriyle deneyimleridir. Bireyin bağlanma davranışının kişiliğinde örgütlediği yol yaşamında kurduğu duygusal yakınlık bağlarının örüntüsü halini alır. <sup>94</sup>

---

<sup>92</sup> Adler, a.g.e., s.84.

<sup>93</sup> Bowlby, a.g.e., s.56.

<sup>94</sup> Bowlby,a.g.e., s.56.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

#### 3.1.Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli baz alınarak uygulanacaktır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişkenler arasındaki ilişkinin saptanmasına dayanmaktadır. Örneklem seçimi basit-rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır. Araştırmanın 400 gönüllü katılımcıyla yürütülmesi planlanmaktadır. Katılımcılar İstanbul ilinde yaşayan bireylerden seçilecektir. Katılımcıların aydınlatılmış onamları yazılı olarak alınacaktır.

#### 3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın 400 gönüllü katılımcıyla yürütülmüştür. Katılımcılar İstanbul ilinde yaşayan bireylerden seçilmiştir. Katılımcıların aydınlatılmış onamları yazılı olarak alınmıştır.

#### 3.3.Araştırma Örnekleme

Çalışmanın evrenini yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların evrenden seçkisiz seçilmesi ve sınırlılıkları dâhilinde eşdeğerliliği sağlayabilmek için gruplara seçkisiz atanması yapılacaktır. Seçkisiz Örnekleme Yöntemi, evrenden örneklem için birim çekme işleminin seçkisizlik ilkesine uygun olarak yapılmasıdır. Her bir örneklem birimine eşit seçilme olasılığı verilerek örneklem oluşturulmasıdır. Bu da evrenden seçilecek her bir örneklemin seçim için eşit olasılığa sahip olduğunu ifade etmektedir.

#### 3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

##### 3.4.1.Young Şema Ölçeği

Jeffrey Young'ın Şema Terapi (1990, 2003) temelinde geliştirdiği kısa formda, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarını kapsayan 18 boyut önerilmektedir. Alt ölçekler sırasıyla, Terk Edilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İççe Geçme/ Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklük, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır. 90 maddeden oluşan ölçekte katılımcılar, her bir maddeyi 6'lı Likert üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel

şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Soygüt ve arkadaşları (2009) ölçeğin kısa formunun Türkiye'deki geçerlik-güvenirlik çalışması için üniversite örnekleme ile çalışmışlardır. Yapılan çalışmada ölçeğin Türkçe 27 formu için 5 şema alanına ulaşılmış ve yorumlanabilir 14 faktörlü yapının (14 şema boyutu) bulunduğu bulgusuna ulaşılmışlardır. Bu faktörler üzerinden yapılan üst-sıra faktör analizinde Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğeri Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar olmak üzere 5 şema alanının olduğu tespit edilmiştir. Şema alanlarındaki madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak belirlenmiştir. Elde edilen şema boyutları; Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Onay Arayıcılık(16, 34, 52, 56, 70, 88), İç İç Geçme/Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69), Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), Cezalandırıcılık (18, 49, 53, 54, 72, 89), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanısızlık (21, 39, 44, 62, 71), Yüksek Standartlar (13, 14, 31) boyutlarıdır. Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen geçerlik-güvenirlik çalışmasında (Soygüt ve ark., 2009) ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğinin, şema boyutları açısından  $r = .66 - .82$ , şema alanları açısından ise,  $r = .66 - .83$  arasında değiştiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için  $\alpha = .63 - .80$ , şema alanları için ise  $\alpha = .53 - .81$  arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin birleşen geçerliği için şema boyutları ve şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Genel Belirti Düzeyi Endeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Buna göre şema boyutları ve şema alanlarının, depresyon alt faktörüyle  $r = .55 - .68$  ( $p < .01$ ), kaygı alt faktörüyle  $r = .18 - .54$  ( $p < .01$ ) ve kişilerarası duyarlık alt faktörüyle  $r = .20 - .60$  ( $p < .01$ ) aralığında anlamlı farkı bulunmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin Türkçe formu ve puanlama yöntemi kullanılmıştır.

### 3.4.2. Aldatma Eğilimi Ölçeği

Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ), sosyal mübadele kuramının (Thibaut ve Kelley, 1959; Akt.: Polat, 2006) genel görüşlerinden yola çıkılarak geliştirilmiştir. Evli bireylerin aldatma eğilimlerini ölçmek amacıyla Polat (2006) tarafından geliştirilmiş olan 30 maddelik bir ölçektir. Ölçek, evli bireylerin aldatma eğilimlerini ölçmek amacıyla Sosyal Mübadele Kuramı'ndan (Thibaut ve Kelley; 1959; akt: Azizoğlu-Binici ve Hovardaoğlu, 1996) yola çıkılarak Polat (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir. 30 maddeli ölçek 18'i aldatma eğilimini ölçen pozitif maddeden ve 12'si aldatma sayılmayan davranışları ölçen ve ters puanlanan negatif maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan her madde için "Tamamen Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kararsızım", "Katılmıyorum" ve "Kesinlikle Katılmıyorum" ifadelerinden birini seçmesi istenmektedir. "Tamamen Katılıyorum" ifadesi 5, "Kesinlikle Katılmıyorum" ifadesi 1 puan olarak kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi kişinin aldatma eğiliminin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin 34 maddeli deneme formu, beş kişilik hakem değerlendirmesinden ve evlilik dışı ilişki yaşamış kişilerle yapılan görüşmelerden sonra bazı maddelerin çıkarılması ve yeni maddelerin eklenmesiyle 40 maddeli halini almıştır. Deneme uygulamasından sonra madde-toplam puan korelasyonları, maddelerin t-değerleri, boş bırakılan maddelerin oranları, maddelerde kararsızlık bildiren deneklerin oranları ve uygulama sırasında deneklerin eleştirileri dikkate alınarak 10 maddenin çıkarılmasıyla ölçek 30 maddeli son halini almıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa ve iki yarım güvenilirliğine bakılmış ve Cronbach alfa katsayısı 0.95, iki yarı güvenilirliği de 0.95 bulunmuştur (Polat, 2006).

### 3.4.3. Çok boyutlu İlişki Ölçeği

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ), yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ölçmek amacıyla Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) tarafından geliştirilmiştir.

ÇBİÖ, 60 maddeden oluşan 5 basamaklı Likert tipi bir ölçektir. Bir uçta yer alan benim için hiç uygun değil ifadesine 1 puan, diğer uçta yer alan benim için çok uygun ifadesine 5 puan verilmektedir. Özgün formda yer alan alt ölçekler ilişkide kendine güven, ilişkiye saplantı, içsel ilişki kontrolü, ilişki farkındalığı, ilişki kaygısı, ilişki girişkenliği, ilişki depresyonu, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki korkusu, ilişki doyumu, ilişki güdüsü olarak adlandırılmıştır. Katılımcılar, maddeleri şu an ya da en son birlikte oldukları kişileri düşünerek yanıtlamışlardır. Ölçekten 12 ayrı puan alınmakta ve puanların artması, ilgili boyutun arttığı anlamına gelmektedir. Özgün ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, 386 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. ÇBİÖ alt ölçeklerinin Clark in ve arkadaşlarının (1987) sosyal mübadeleyi temel alan ölçekleri ile ilişkisine bakılmış ve bu değerlerin de -.17 ile .30 arasında



değiştii bulunmuştur. Bu değerler beklenen yönde ve anlamlıdır. Özgün ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek amacıyla, iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) her bir alt ölçek için ayrı ayrı hesaplanmış ve .70 ile .92 arasında değiştii gözlenmiştir. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı olarak bulunmuştur. Bu korelasyon katsayıları .05 düzeyinde anlamlıdır.

#### 3.4.4. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, yakın bir romantik ilişkileri olup olmadığına ilişkin soruların yer aldığı bir form hazırlanıp uygulanmıştır.

#### 3.6. Veri Analiz Teknikleri

Araştırmada toplanan veriler SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Sciences) ile analiz edilecektir. Betimleyici analizlerin yanı sıra, gruplar arası karşılaştırmalar için Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis -H, korelasyon için grubun dağılımına göre/Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. (The Pearson product-moment correlation coefficient is measured on a standard scale -- it can only range between -1.0 and +1.0. As such, we can interpret the correlation coefficient as representing an effect size. It tells us the strength of the relationship between the two variables.

In psychological research, we use Cohen's (1988) conventions to interpret effect size. A correlation coefficient of .10 is thought to represent a weak or small association; a correlation coefficient of .30 is considered a moderate correlation; and a correlation coefficient of .50 or larger is thought to represent a strong or large correlation.

You may have noticed that we have not discussed statistical tests of correlation coefficients. While we can conduct statistical tests on correlation coefficients, they are descriptive statistics that indicate the strength of relationship. The statistical test tells us whether the correlation is significantly different from zero; the absolute value of the correlation coefficient is an effect size that summarizes the strength of the relationship.)

Cohen'in Korelasyon gücünün referans değerleri;

0.10 - 0.29 Zayıf

0.30 - 0.49 Orta

0.50 - 1.00 Yüksek

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

**Tablo 4.1** Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		f	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	166	41,5
	Kadın	234	%58,5
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	
<b>Yaş</b>	18-25	192	48,0
	26-29	67	16,8
	30-34	56	14,0
	35-39	45	11,3
	40 ve üzeri	40	10,0
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışıyorum	266	66,5
	Çalışmıyorum	132	33,0
	<b>Toplam</b>	<b>398</b>	<b>99,5</b>
<b>Kayıp</b>		2	0,5
<b>Toplam</b>		<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Maddi Gelir Memnuniyeti</b>	Evet	298	74,5
	Hayır	102	25,5
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Bilinen Rahatsızlık</b>	Evet	52	13,0
	Hayır	345	86,3
	<b>Toplam</b>	<b>397</b>	<b>99,3</b>
<b>Kayıp</b>		3	0,8
<b>Toplam</b>		<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Herhangi Din</b>	Evet	367	91,8
	Hayır	31	7,8
	<b>Toplam</b>	<b>398</b>	<b>99,5</b>
<b>Kayıp</b>		2	0,5
<b>Toplam</b>		<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Anne Eğitim</b>	Okur-Yazar	54	13,5
	İlkokul Mezunu	206	51,5
	Ortaokul Mezunu	62	15,5
	Lise Mezunu	62	15,5

	Üniversite Mezunu	16	4,0
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Baba Eğitim</b>	Okur-Yazar	32	8,0
	İlkokul Mezunu	170	42,5
	Ortaokul Mezunu	81	20,3
	Lise Mezunu	63	15,8
	Üniversite Mezunu	54	13,5
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul Mezunu	24	6,0
	Ortaokul Mezunu	25	6,3
	Lise Mezunu	190	47,5
	Üniversite Mezunu	141	35,3
	Yüksek Lisan ve Üzeri	20	5,0
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Medeni Hal</b>	Bekar	306	76,5
	Evli	94	23,5
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Anne Sağ</b>	Evet	394	98,5
	Hayır	6	1,5
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Baba Sağ</b>	Evet	394	98,5
	Hayır	6	1,5
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Baba Rahatsızlık</b>	Evet	75	18,8
	Hayır	325	81,3
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Anne Rahatsızlık</b>	Evet	78	19,5
	Hayır	322	80,5
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Aile Şiddet</b>	Evet	83	20,8
	Hayır	317	79,3
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Kaza veya Yaralanma</b>	Evet	65	16,3
	Hayır	335	83,8
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>
<b>Eş Eğitim Durumu</b>	İlkokul Mezunu	7	1,8
	Ortaokul Mezunu	15	3,8
	Lise Mezunu	28	7,0
	Üniversite Mezunu	42	10,5

	Yüksek Lisan ve Üzeri	2	0,5
	<b>Toplam</b>	<b>94</b>	<b>23,5</b>
<b>Kayıp</b>		306	76,5
<b>Toplam</b>		<b>400</b>	<b>100,0</b>

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunun %48.0'ı 18-25 yaş arası,%16.8'i 26-30 yaş arası,%14.0'ı 30-35 yaş arası,%11.3'ü 35-40 yaş arası,%10.0'ı 40 yaş ve üzeri,%66.5'i çalışıyor,%33.0'ı çalışmıyor,%74.5'i maddi gelirinden memnun,%25.5'i maddi gelirinden memnun değil,%13.0'ının bilinen bir rahatsızlığı var,%86.3'ü bilinen bir rahatsızlığı yok,%91.8'i herhangi bir dine inanıyor,%7.8'i herhangi bir dine inanmıyor,anne eğitim durumunun %13.5'i okur-yazar,%51.5'i ilkokul mezunu,%15.5'i ortaokul mezunu,%15.5'i lise mezunu,%4.0'ı üniversite mezunu,baba eğitim durumunun %8.0'ı okur-yazar,%42.5'i ilkokul mezunu,%20.3'ü ortaokul mezunu,%15.8'i lise mezunu,%13.5'i üniversite mezunu,eğitim durumunun %6.0'ı ilkokul mezunu,%6.3'ü ortaokul mezunu,%47.5'i lise mezunu,%35.3'ü üniversite mezunu,%5.0'ı yüksek lisans ve mezunu,%76.5'i bekar,%23.5'i evli,%98.5'inin annesi sağ,%1.5'inin annesi sağ değil,%98.3'ünün babası sağ,%1.8'inin babası sağ değil,%18.8'inin babasının bilinen bir rahatsızlığı var,%81.3'ünün babasının bilinen bir rahatsızlığı yok,%19.5'inin annesinin bilinen bir rahatsızlığı var,%80.5'inin annesinin bilinen bir rahatsızlığı yok,%20.8'i ailesinden şiddet görmüş,%79.3'ü aileden şiddet görmemiş,%16.3'ü kaza veya yaralanma olayı yaşamış,%83.8'i kaza veya yaralanma olayı yaşamamış,eş eğitim durumunun %1.8'i ilkokul mezunu,%3.8'i ortaokul mezunu,%7.0'ı lise mezunu,%10.5'i üniversite mezunu,%0.5'i yüksek lisans ve üzeridir.

**Tablo 4.2** Young Şema Ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss.</b>
<b>Young Şema Ölçeği</b>	400	2,6596	0,59483
<b>Cezalandırıcılık</b>	400	3,4233	1,35414
<b>Kendini Feda</b>	400	2,6210	1,29698
<b>Bağımlılık</b>	400	2,3392	0,98332
<b>Sosyal İzolasyon</b>	400	1,3846	0,46817
<b>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</b>	400	1,1490	0,29937
<b>Karamsarlık</b>	400	1,0700	0,18435
<b>Başarısızlık</b>	400	1,4942	0,43973
<b>Yüksek Standartlar</b>	400	3,3292	1,42431
<b>Kusurluluk</b>	400	3,4233	1,35414
<b>Terk Edilme</b>	400	3,2720	1,34571
<b>Yetersiz Özdenetim</b>	400	3,3114	1,39192
<b>Onay Arayıcılık</b>	400	3,4517	1,39654
<b>Duyguları Bastırma</b>	400	3,3990	1,44048
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	400	3,2895	1,33407

Tabloda görüldüğü üzere young şema ölçeği ortalaması 2.65(ss=0.59)dir. Cezalandırıcılık alt boyutunun ortalaması 3.43(ss=1.35)dür. Kendini feda alt boyutunun ortalaması 2.62(ss=1.29)dir. Bağımlılık alt boyutunun ortalaması 2.33(ss=0.98)dür. Sosyal izolasyon alt boyutunun ortalaması 1.38(ss=0.46)dir. Tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutunun ortalaması 1.14(ss=0.29)dür. Karamsarlık alt boyutunun ortalaması 1.07(ss=0.18)dir. Başarısızlık alt boyutunun ortalaması 1.49(ss=0.43)dür. Yüksek standartlar alt boyutunun ortalaması 3.32(ss=1.42)dir. Kusurluluk alt boyutunun ortalaması 3.42(ss=1.35)dir. Terk edilme alt boyutunun ortalaması 3.27(ss=1.34)dir. Yetersiz özdenetim alt boyutunun ortalaması 3.31(ss=1.39)dir. Onay arayıcılık alt boyutunun ortalaması 3.45(ss=1.39)dir. Duygularını bastırma alt boyutunun ortalaması 3.39(ss=1.44)dur. Duygusal yoksunluk alt boyutunun ortalaması 3.28(ss=1.33)dir.

**Tablo 4.3.** Aldatma Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss.</b>
<b>Aldatma Ölçeği</b>	400	2,4898	1,01232

Tabloda görüldüğü üzere, aldatma ölçeğinin ortalaması 2.48(ss=1.01)dir.

**Tablo 4.4** Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	n	$\bar{X}$	Ss.
<b>Çok Boyutlu İlişki Ölçeği</b>	400	2,3423	0,34037
<b>İlişki Doyumu</b>	400	2,5099	0,78317
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	400	2,1774	0,72048
<b>İlişki Korkusu</b>	400	2,2799	0,58760
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	400	2,1623	0,52719
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	399	2,4223	1,01377
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	400	2,3785	0,61316
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	399	2,5735	0,99011
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	400	2,3179	0,66745

Tabloda görüldüğü üzere, çok boyutlu ilişki ölçeği ortalaması 2.34(ss=0.34)dür. İlişki doyumu alt boyutu ortalaması 2.50(ss=0.78)dir. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutunun ortalaması 2.17(ss=0.72)dir. İlişki korkusu alt boyutunun ortalaması 2.27(ss=0.58)dir. İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu ortalaması 2.16(ss=0.52)dir. İlişkide kendine güven alt boyutu ortalaması 2.42(ss=1.01)dir. Dışsal ilişki kontrolü alt boyutu ortalaması 2.37(ss=0.61)dir. İlişkide girişkenli alt boyutu ortalaması 2.57(ss=0.99)dur. İçsel ilişki kontrolü alt boyutu ortalaması 2.31(ss=0.66)dir.

**Tablo 4.5** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Ayrılma/ Reddedilme Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Terk Edilme</b>	Erkek	166	183,52	52292,50	12517,500	52292,500	-3,243	0,002
	Kadın	234	223,74	25932,50				
	Toplam	400						
<b>Sosyal İzolasyon</b>	Erkek	166	197,82	54129,00	15560,000	23046,000	-0,624	0,534
	Kadın	234	190,06	22026,00				
	Toplam	400						
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Erkek	166	182,91	49538,50	11693,500	48568,500	-3,976	0,002
	Kadın	234	229,97	26226,50				
	Toplam	400						
<b>Kusurluluk</b>	Erkek	166	185,86	50231,50	13356,500	53931,500	-2,629	0,009
	Kadın	234	218,23	25213,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun terk edilme alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-3,243$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun sosyal izolasyon alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan ( $z=-0,624$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duygusal yoksunluk alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-3,976$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kusurluluk alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,629$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.6** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Yüksek Standartlar</b>	Erkek	166	199,97	54295,00	14662,000	22450,000	-1,261	0,224
	Kadın	234	184,92	21450,00				
	Toplam	400						
<b>Karamsarlık</b>	Erkek	166	194,87	53291,00	15726,000	54391,000	-0,163	0,863
	Kadın	234	197,03	22254,00				
	Toplam	400						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Erkek	166	193,28	52255,00	15220,000	54955,000	-0,644	0,546
	Kadın	234	200,79	23390,00				
	Toplam	400						
<b>Cezalandırma</b>	Erkek	166	203,36	55218,00	13721,000	22527,000	-2,112	0,032
	Kadın	234	176,97	20327,00				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yüksek standartlar alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan ( $z=-1,261$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun karamsarlık alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan ( $z=-0,163$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duyguları bastırma alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan ( $z=-0,644$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.,

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun cezalandırma alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,112$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.



**Tablo 4.7** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Yetersiz Özdenetim</b>	Erkek	166	192,11	45172,50	15521,500	42272,500	-2,578	0,031
	Kadın	234	211,22	35393,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yetersiz özdenetim alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,578$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.8** Örneklem Grubunun Annesinin Sağ Olma Değişkenine Göre Zedelenmiş Özgürlük Şema Alanı Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Bağımlılık</b>	Erkek	166	195,61	76120,00	225,000	76150,000	-4,048	0,003
	Kadın	234	361,62	2883,00				
	Toplam	400						
<b>Tehditler Karşısında Dayanısızlık</b>	Erkek	166	197,15	76726,50	821,500	76756,500	-2,188	0,028
	Kadın	234	287,04	2286,50				
	Toplam	400						
<b>Başarısızlık</b>	Erkek	166	196,01	76247,50	392,500	76257,500	-3,645	0,002
	Kadın	234	344,42	2755,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun bağımlılık alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-4,048$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun tehditler karşısında dayanısızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,188$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun başarısızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp

farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-3,645$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.9** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Başkaları Yönelimlilik Şema Alanı Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Onay Arayıcılık</b>	Erkek	166	192,74	12844,50	7713,500	65445,500	-2,248	0,025
	Kadın	234	229,78	65355,50				
	Toplam	400						
<b>Kendini Feda</b>	Erkek	166	228,94	12829,50	7762,500	65690,500	-2,192	0,028
	Kadın	234	192,88	65340,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun onay arayıcılık alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,248$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kendini feda alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,192$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.10** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Young Şema Ölçeği</b>	Erkek	166	196,13	76324,50	439,500	76324,500	-3,244	0,001
	Kadın	234	337,35	2658,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun young şema ölçeğinden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kadın grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-3,244$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.11** Örneklem Grubunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Young Şema Ölçeği</b>	Çalışıyorum	266	191,04	50816,50	15305,500	50816,500	-2,083	0,037
	Çalışmıyorum	132	216,55	28584,50				
	Toplam	398						
<b>Kendini Feda</b>	Çalışıyorum	266	206,86	55025,50	15597,500	24375,500	-1,830	0,067
	Çalışmıyorum	132	184,66	24375,50				
	Toplam	398						
<b>Bağımlılık</b>	Çalışıyorum	266	209,01	55597,00	15026,000	23804,000	-2,348	0,019
	Çalışmıyorum	132	180,33	23804,00				
	Toplam	398						
<b>Tehditler Karşısında Dayanıklılık</b>	Çalışıyorum	266	192,02	51076,50	15565,500	51076,500	-2,129	0,033
	Çalışmıyorum	132	214,58	28324,50				
	Toplam	398						
<b>Sosyal İzolasyon</b>	Çalışıyorum	266	211,04	56137,50	14485,500	23263,500	-2,908	0,004
	Çalışmıyorum	132	176,24	23263,50				
	Toplam	398						
<b>Karamsarlık</b>	Çalışıyorum	266	195,92	52115,00	16604,000	52115,000	-1,250	0,211
	Çalışmıyorum	132	206,71	27286,00				
	Toplam	398						
<b>Başarısızlık</b>	Çalışıyorum	266	198,97	52927,00	17416,000	52927,000	-0,131	0,896
	Çalışmıyorum	132	200,56	26474,00				
	Toplam	398						
<b>Yüksek Standartlar</b>	Çalışıyorum	266	196,92	52380,50	16869,500	52380,500	-0,637	0,524
	Çalışmıyorum	132	204,70	27020,50				
	Toplam	398						
<b>Kusurluluk</b>	Çalışıyorum	266	192,37	51171,00	15660,000	51171,000	-1,757	0,079
	Çalışmıyorum	132	213,86	28230,00				
	Toplam	398						
<b>Terk Edilme</b>	Çalışıyorum	266	190,83	50762,00	15251,000	50762,000	-2,137	0,033
	Çalışmıyorum	132	216,96	28639,00				
	Toplam	398						
<b>Yetersiz Özdenetim</b>	Çalışıyorum	266	188,99	50271,50	14760,500	50271,500	-2,591	0,010
	Çalışmıyorum	132	220,68	29129,50				
	Toplam	398						
<b>Onay Arayıcılık</b>	Çalışıyorum	266	190,59	50697,00	15186,000	50697,000	-2,196	0,028
	Çalışmıyorum	132	217,45	28704,00				
	Toplam	398						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Çalışıyorum	266	188,78	50214,50	14703,500	50214,500	-2,644	0,008
	Çalışmıyorum	132	221,11	29186,50				
	Toplam	398						
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Çalışıyorum	266	188,52	50145,00	14634,000	50145,000	-2,708	0,007
	Çalışmıyorum	132	221,64	29256,00				
	Toplam	398						
<b>Cezalandırıcılık</b>	Çalışıyorum	266	192,37	51171,00	15660,000	51171,000	-1,757	0,079
	Çalışmıyorum	132	213,86	28230,00				
	Toplam	398						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun young şema ölçeğinden almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,083$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kendini feda alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,830$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun bağımlılık alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,348$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,129$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun sosyal izolasyon alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,908$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun karamsarlık alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,250$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun başarısızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,131$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yüksek standartlar alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,637$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kusurluluk alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,757$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun terk edilme alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, çalışmayan grubun daha fazla puan almasından dolayı istatistiksel açıdan ( $z=-2,137$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yetersiz özdenetim alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,591$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun onay arayıcılık alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,196$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duyguları bastırma alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir

şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,644$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duygusal yoksunluk alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında çalışmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,708$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kendini cezalandırıcılık alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,757$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Tablo 4.12** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		N	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>İlişki Doyumu</b>	Erkek	166	207,62	43915,00	15708,000	33486,000	-0,686	0,532
	Kadın	234	194,05	25436,00				
	Toplam	400						
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	Erkek	166	221,32	55891,00	12342,000	24278,000	-2,822	0,007
	Kadın	234	168,67	24211,00				
	Toplam	400						
<b>İlişki Korkusu</b>	Erkek	166	185,14	52426,50	16263,500	52256,50	-0,838	0,409
	Kadın	234	216,26	24224,50				
	Toplam	400						
<b>İlişkide İzlenim Ayarlam a</b>	Erkek	166	205,72	543216,5 n	16226,500	24334,500	-2,323	0,042
	Kadın	234	187,93	24334,50				
	Toplam	400						
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	Erkek	166	202,12	54327,50	15595,500	26213,500	-0,142	0,878
	Kadın	234	196,24	26373,00				
	Toplam	400						
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	Erkek	166	199,70	53119,50	12237,500	25883,500	-0,175	0,862
	Kadın	234	197,58	25323,50				
	Toplam	400						
	Erkek	166	192,13	52623,50	17282,500	52333,500	-0,352	0,730

<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	Kadın	234	208,31	23707,50				
	Toplam	400						
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	Erkek	166	209,04	54236,00	12221,000	2547,000	-0,752	0,456
	Kadın	234	185,82	254467,0				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişki doyumu alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,686$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,822$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişki korkusu alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,838$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkide izlenim ayarlama alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,323$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun dışsal ilişki kontrolü alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,142$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkide kendine güven alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-

U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,175$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun içsel ilişki kontrolü alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,352$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkide girişkenlik alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,752$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Tablo 4.13** Örneklem Grubunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>İlişki Doyumu</b>	Çalışıyorum	266	202,69	53915,00	16708,000	25486,000	-0,786	0,432
	Çalışmıyorum	132	193,08	25486,00				
	Toplam	398						
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	Çalışıyorum	266	211,32	56211,00	14412,000	23190,000	-2,914	0,004
	Çalışmıyorum	132	175,68	23190,00				
	Toplam	398						
<b>İlişki Korkusu</b>	Çalışıyorum	266	196,15	52176,50	16665,500	52176,500	-0,825	0,409
	Çalışmıyorum	132	206,25	27224,50				
	Toplam	398						
<b>İlişkide İzlenim Ayarlam a</b>	Çalışıyorum	266	204,76	54466,50	16156,500	24934,500	-1,303	0,193
	Çalışmıyorum	132	188,90	24934,50				
	Toplam	398						
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	Çalışıyorum	266	200,10	53227,50	17395,500	26173,500	-0,150	0,881
	Çalışmıyorum	132	198,28	26173,50				
	Toplam	398						
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	Çalışıyorum	266	199,70	53119,50	17237,500	25883,500	-0,173	0,862
	Çalışmıyorum	131	197,58	25883,50				
	Toplam	397						
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	Çalışıyorum	266	198,10	52693,50	17182,500	52693,500	-0,348	0,728
	Çalışmıyorum	132	202,33	26707,50				
	Toplam	398						



<b>İlişkide Girişkenlik</b>	Çalışıyorum	266	202,02	53736,00	16621,000	25267,000	-0,751	0,453
	Çalışmıyorum	131	192,88	25267,00				
	Toplam	397						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişki doyumu alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,786$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, çalışan grubun daha fazla puan aldığı dolay istatistiksel açıdan ( $z=-2,914$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişki korkusu alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,825$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkide izlenim ayarlama alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,303$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun dışsal ilişki kontrolü alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,150$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkide kendine güven alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann

Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,173$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun içsel ilişki kontrolü alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,348$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ilişkide girişkenlik alt boyutundan almış oldukları puanların, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,751$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Tablo 4.14** Örneklem Grubunun Maddi Durum Memnuniyeti Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Young Şema Ölçeği</b>	Evet	298	207,92	61960,00	12987,000	18240,000	-2,194	0,028
	Hayır	102	178,82	18240,00				
	Topla	400						
<b>Kendini Feda</b>	Evet	298	191,98	57210,50	12659,500	57210,500	-2,543	0,011
	Hayır	102	225,39	22989,50				
	Topla	400						
<b>Bağımlılık</b>	Evet	298	193,04	57526,50	12975,500	57526,500	-2,211	0,027
	Hayır	102	222,29	22673,50				
	Topla	400						
<b>Sosyal İzolasyon</b>	Evet	298	197,53	58863,00	14312,000	58863,000	-0,899	0,368
	Hayır	102	209,19	21337,00				
	Topla	400						
<b>Tehditler Karşısınd</b>	Evet	298	199,30	59391,50	14840,500	59391,500	-0,410	0,682
	Hayır	102	204,00	20808,50				
	Topla	400						
<b>Karamsarlık</b>	Evet	298	203,33	60592,50	14354,500	19607,500	-1,189	0,234
	Hayır	102	192,23	19607,50				
	Topla	400						
<b>Başarısızlık</b>	Evet	298	197,57	58876,00	14325,000	58876,000	-0,876	0,381
	Hayır	102	209,06	21324,00				
	Topla	400						
<b>Yüksek Standartlar</b>	Evet	298	207,27	61765,50	13181,500	18434,500	-2,007	0,045
	Hayır	102	180,73	18434,50				
	Topla	400						
	Evet	298	206,31	61479,00	13468,000	18721,000	-1,719	0,086

<b>Kusurluluk</b>	Hayır	102	183,54	18721,00				
	Topla	400						
<b>TerkEdilme</b>	Evet	298	211,81	63119,00	11828,000	17081,000	-3,350	0,001
	Hayır	102	167,46	17081,00				
	Topla	400						
<b>Yetersiz Özdenetim</b>	Evet	298	207,81	61926,50	13020,500	18273,500	-2,164	0,030
	Hayır	102	179,15	18273,50				
	Topla	400						
<b>Onay Arayıcılık</b>	Evet	298	206,15	61434,00	13513,000	18766,000	-1,674	0,094
	Hayır	102	183,98	18766,00				
	Topla	400						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Evet	298	208,26	62061,50	12885,500	18138,500	-2,298	0,022
	Hayır	102	177,83	18138,50				
	Topla	400						
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Evet	298	209,10	62313,00	12634,000	17887,000	-2,548	0,011
	Hayır	102	175,36	17887,00				
	Topla	400						
<b>Cezalandırma</b>	Evet	298	206,31	61479,00	13468,000	18721,000	-1,719	0,086
	Hayır	102	183,54	18721,00				
	Topla	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun young şema ölçeğinden almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,194$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kendini feda alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,543$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun bağımlılık alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olmayan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,211$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun sosyal izolasyon alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,899$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,410$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun karamsarlık alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,189$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun başarısızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=0,876$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yüksek standartlar alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,007$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kusurluluk alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,719$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun terk edilme alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-

parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-3,350$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yetersiz özdenetim alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,164$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun onay arayıcılık alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-1,674$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duygularını bastırma alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,298$   $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duygusal yoksunluk alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında maddi durumundan memnun olan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,548$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun cezalandırma alt boyutundan almış oldukları puanların, maddi durum memnuniyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,719$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Tablo 4.15** Örneklem Grubunun Bilinen Rahatsızlık Değişkenine Göre Young Aşırı Duyarlılık Ve Baskılama Şema Alanı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	p
<b>Cezalandırıcılık</b>	Evet	52	201,61	10483,50	8834,500	68519,500	-0,176	0,860
	Hayır	345	198,61	68519,50				
	Toplam	397						
<b>Karamsarlık</b>	Evet	52	199,65	10382,00	8936,000	68621,000	-0,062	0,950
	Hayır	345	198,90	68621,00				
	Toplam	397						
<b>Yüksek Standartlar</b>	Evet	52	231,53	12039,50	7278,500	66963,500	-2,200	0,028
	Hayır	345	194,10	66963,50				
	Toplam	397						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Evet	52	214,67	11163,00	8155,000	67840,000	-1,058	0,290
	Hayır	345	196,64	67840,00				
	Toplam	397						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun cezalandırıcılık alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen rahatsızlık değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,176$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun karamsarlık alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen rahatsızlık değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,062$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yüksek standartlar alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen rahatsızlık değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında bilinen rahatsızlığı olan grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,200$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duyguları bastırma alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen rahatsızlık değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,058$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

**Tablo 4.16** Örneklem Grubunun Aile Şiddet Değişkenine Göre Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		<b>n</b>	<b>S.O</b>	<b>S.T</b>	<b>U</b>	<b>W</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Aldatma Ölçeği</b>	Evet	83	224,38	18623,50	11173,500	61576,500	-2,121	0,034
	Hayır	317	194,25	61576,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun aldatma ölçeğinden almış oldukları puanların, bilinen aile şiddet göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,121$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.17** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		<b>n</b>	<b>S.O</b>	<b>S.T</b>	<b>U</b>	<b>W</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Aldatma Ölçeği</b>	Kadın	191	172,22	16623,50	10012,500	50154,500	-2,225	0,021
	Erkek	209	185,21	51226,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun aldatma ölçeğinden almış oldukları puanların, cinsiyet göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,225$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.18** Örneklem Grubunun Aile Şiddet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		<b>n</b>	<b>S.O</b>	<b>S.T</b>	<b>U</b>	<b>W</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Young Şema Ölçeği</b>	Evet	83	227,89	18915,00	10882,000	61285,0	-2,425	0,015
	Hayır	317	193,33	61285,00				
	Topla	400						
<b>Cezalandırıcılık</b>	Evet	83	226,30	18782,50	11014,500	61417,5	-2,286	0,022
	Hayır	317	193,75	61417,50				
	Topla	400						
<b>Kendini Feda</b>	Evet	83	168,37	13975,00	10489,000	13975,000	-2,871	0,004
	Hayır	317	208,91	66225,00				
	Topla	400						
<b>Bağımlılık</b>	Evet	83	185,69	15412,50	11926,500	15412,500	-1,314	0,189
	Hayır	317	204,38	64787,50				

	Topla	400						
<b>Sosyal İzolasyon</b>	Evet	83	204,71	16991,00	12806,000	63209,000	-0,381	0,703
	Hayır	317	199,40	63209,00				
	Topla	400						
<b>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</b>	Evet	83	202,17	16780,50	13016,500	63419,500	-0,171	0,864
	Hayır	317	200,06	63419,50				
	Topla	400						
<b>Karamsarlık</b>	Evet	83	195,90	16259,50	12773,500	16259,500	-0,579	0,563
	Hayır	317	201,71	63940,50				
	Topla	400						
<b>Başarısızlık</b>	Evet	83	232,54	19300,50	10496,500	60899,500	-2,869	0,004
	Hayır	317	192,11	60899,50				
	Topla	400						
<b>Yüksek Standartlar</b>	Evet	83	216,44	17964,50	11832,500	62235,500	-1,416	0,157
	Hayır	317	196,33	62235,50				
	Topla	400						
<b>Kusurluluk</b>	Evet	83	226,30	18782,50	11014,500	61417,500	-2,286	0,022
	Hayır	317	193,75	61417,50				
	Topla	400						
<b>Terk Edilme</b>	Evet	83	229,66	19061,50	10735,500	61138,500	-2,585	0,010
	Hayır	317	192,87	61138,50				
	Topla	400						
<b>Yetersiz Özdenetim</b>	Evet	83	230,45	19127,00	10670,000	61073,000	-2,655	0,008
	Hayır	317	192,66	61073,00				
	Topla	400						
<b>Onay Arayıcılık</b>	Evet	83	225,08	18682,00	11115,000	61518,000	-2,179	0,029
	Hayır	317	194,06	61518,00				
	Topla	400						
<b>Duyguları Bastırma</b>	Evet	83	227,45	18878,50	10918,500	61321,500	-2,389	0,017
	Hayır	317	193,44	61321,50				
	Topla	400						
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	Evet	83	230,83	19158,50	10638,500	61041,500	-2,688	0,007
	Hayır	317	192,56	61041,50				
	Topla	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun young şema ölçeğinden almış oldukları puanların, bilinen aile şiddet göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,425$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun cezalandırıcılık alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen aile şiddet göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-



testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,286$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kendini feda alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen aile şiddet göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet görmeyen grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,871$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun bağımlılık alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,314$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun sosyal izolasyon alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,381$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,171$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun karamsarlık alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-0,579$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun başarısızlık alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen aile şiddet göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,869$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yüksek standartlar alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan ( $z=-1,416$ ,  $p>0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kusurluluk alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen aile şiddet göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,286$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun terk edilme alt boyutundan almış oldukları puanların, bilinen aile şiddet göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,586$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yetersiz özdenetim alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,655$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun onay arayıcılık alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,179$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duyguları bastırma alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,389$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duygusal yoksunluk alt boyutundan almış oldukları puanların, aile şiddet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-

U testi sonucunda, gruplar arasında ailesinden şiddet gören grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,68$ ,  $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.19** Örneklem Grubunun Medeni Hal Değişkenine Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		n	S.O	S.T	U	W	Z	P
<b>Aldatma Ölçeği</b>	Bekar	306	207,02	63348,50	12386,500	16851,500	-2,042	0,041
	Evli	94	179,27	16851,50				
	Toplam	400						

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun aldatma ölçeği alt boyutundan almış oldukları puanların, medeni hal değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış olduğunu belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında bekar grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2.042$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 4.20** Örneklem Grubunun Yaş Değişkenine Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik **Kruskal Wallis-H** Testi Sonuçları

		n	S.O	X2	Sd.	P
<b>Aldatma Ölçeği</b>	18-25	192	210,44	11,301	4	0,023
	26-30	67	222,98			
	30-35	56	172,93			
	35-40	45	166,63			
	40 ve üzeri	40	191,84			
	Toplam	400				

Tablodan anlaşılacağı gibi,aldatma ölçeği sıralamalar ortalamalarının yaş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=11.301$ ;  $sd=4$ ;  $p<05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın 18-25 yaş arası olan grupla 30-35 yaş arası olan grup arasında 18-25 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir ( $U=4359,00$ ;  $z=-2.160$ ,  $p<0.05$ ). Analizlerin sonucunda farklılığın 18-25 yaş arası olan grupla 35-40 yaş arası olan

grup arasında 18-25 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir (U=3365,00; z=-2.315,p<0.05). Analizlerin sonucunda farklılığın 26-30 yaş arası olan grupla 30-35 yaş arası olan grup arasında 26-30 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir (U=1384,50; z=-2.506,p<0.05).Analizlerin sonucunda farklılığın 26-30 yaş arası olan grupla 35-40 yaş arası olan grup arasında 26-30 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir (U=1068,00; z=-2.622,p<0.01).

**Tablo 4.21** Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Aldatma Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		<b>Aldatma Ölçeği</b>
<b>Young Şema Ölçeği</b>	r	,640**
	p	0,000
	n	400
<b>Cezalandırıcılık</b>	r	,579**
	p	0,000
	n	400
<b>Kendini Feda</b>	r	-,532**
	p	0,000
	n	400
<b>Bağımlılık</b>	r	-,583**
	p	0,000
	n	400
<b>Sosyal İzolasyon</b>	r	-,204**
	p	0,000
	n	400
<b>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</b>	r	-0,014
	p	0,776
	n	400
<b>Karamsarlık</b>	r	-0,048
	p	0,343
	n	400
<b>Başarısızlık</b>	r	0,062
	p	0,216
	n	400
<b>Yüksek Standartlar</b>	r	,537**
	p	0,000
	n	400
<b>Kusurluluk</b>	r	,581**
	p	0,000
	n	400
<b>Terk Edilme</b>	r	,592**
	p	0,000
	N	400
<b>Yetersiz Özdenetim</b>	r	,575**
	p	0,000
	n	400
<b>Onay Arayıcılık</b>	r	,589**
	p	0,000
	n	400
<b>Duyguları Bastırma</b>	r	,547**
	p	0,000
	n	400
<b>Duygusal Yoksunluk</b>	r	,610**
	p	0,000

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

Tabloda görüldüğü üzere Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları ile Aldatma Ölçeği arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

Young şema ölçeği toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= .650$ ,  $p<.01$ ). Young şema puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır

Cezalandırıcılık alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= .579$ ,  $p<.01$ ). Cezalandırıcılık puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Kendini feda alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.532$ ,  $p<.01$ ). Kendini feda puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Bağımlılık alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.583$ ,  $p<.01$ ). Bağımlılık puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Sosyal izolasyon alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.583$ ,  $p<.01$ ). Sosyal izolasyon puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Yüksek standartlar alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= .537$ ,  $p<.01$ ). Yüksek standartlar puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Kusurluluk alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= .581$ ,  $p<.01$ ). Kusurluluk puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Terk edilme alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= .592$ ,  $p<.01$ ). Terk edilme puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Yetersiz özdenetim alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= .575$ ,  $p<.01$ ). Yetersiz özdenetim puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Onay arayıcılık alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 589$ ,  $p<.01$ ). Onay arayıcılık puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 547$ ,  $p<.01$ ). Duyguları bastırma puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Duygusal yoksunluk alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 610$ ,  $p<.01$ ). Duygusal yoksunluk puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

**Tablo 4.22** Aldatma Ölçeği Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		<b>Aldatma Ölçeği</b>
<b>İlişki Doyumu</b>	r	-,781**
	p	0,000
	n	400
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	r	-0,004
	p	0,944
	n	400
<b>İlişki Korkusu</b>	r	,633**
	p	0,000
	n	400
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	r	,544**
	p	0,000
	n	400
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	r	-,705**
	p	0,000
	n	399
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	r	,535**
	p	0,000
	n	400
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	r	-,708**
	p	0,000
	n	399
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	r	-,501**
	p	0,000
	n	400

\*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

Tabloda görüldüğü üzere Aldatma Ölçeği ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

İlişki doyumu alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.781$ ,  $p<.01$ ). İlişki doyumu puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 633$ ,  $p<.01$ ). İlişki korkusu puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 544$ ,  $p<.01$ ). İlişkide izlenim ayarlama puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.705$ ,  $p<.01$ ). İlişkide kendine güven puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Dışsal ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 535$ ,  $p<.01$ ). Dışsal ilişki kontrolü puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

İlişkide girişkenlik alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.708$ ,  $p<.01$ ). İlişkide girişkenlik puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

İçsel ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.501$   $p<.01$ ). İçsel ilişki kontrolü puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

**Tablo 4.23** Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

			<b>Terk Edilme</b>	<b>Duygusal Yoksunluk</b>	<b>Kusurluluk</b>	<b>Sosyal İzolasyon</b>
<b>Çok Boyutlu İlişki Ölçeği</b>	R		0,047	0,099	0,049	0,052
	P		0,679	0,383	0,718	0,726
	N		400	400	400	400
<b>İlişkip Doymu</b>	R		-0,057	,-242**	-0,041	-0,041
	P		0,614	0	0,716	0,716
	N		400	400	400	400
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	R		0,135	0,158	,382**	-0,057
	P		0,232	0,161	0,000	0,614
	N		400	400	400	400
<b>İlişki Korkusu</b>	R		,512**	-0,094	,418**	-0,177
	P		0	0,408	0	0,116

	N	400	400	400	400
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	R	-0,073	-0,031	,418**	-0,157
	P	0,522	0,782	0,000	0,164
	N	400	400	400	400
<b>Dürtü</b>	R	0,057	0,068	-0,098	-0,098
	P	0,614	0,546	0,389	0,389
	N	400	400	400	400
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	R	-,241*	-0,219	-,218**	-0,188
	P	0,032	0,051	0,000	0,095
	N	400	400	400	400
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	R	0,057	0,068	,356**	-0,098
	P	0,614	0,546	0,000	0,389
	N	400	400	400	400
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	R	0,057	0,068	-0,098	-0,098
	p	0,614	0,546	0,389	0,389
	n	400	400	400	400
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	r	-0,225	-0,219	-0,188	-0,188
	p	0,045	0,051	0,095	0,095
	n	400	400	400	400

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

Tabloda görüldüğü üzere Ayrılma Reddedilme Şema Alanı ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

İlişki doyumu alt boyutu toplam puanı ile duygusal yoksunluk puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.242$ ,  $p < .01$ ). İlişki doyumu puanları artıkça, duygusal yoksunluk puanları azalmaktadır.

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutu toplam puanı ile kusurluluk puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .382$ ,  $p < .01$ ). İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma puanları artıkça, kusurluluk puanları artmaktadır.

İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile terk edilme puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .512$ ,  $p < .01$ ). İlişki korkusu puanları artıkça, terk edilme puanları artmaktadır.

İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile kusurluluk puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .418$ ,  $p < .01$ ). İlişki korkusu puanları artıkça, kusurluluk puanları artmaktadır.

İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu toplam puanı ile kusurluluk puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .421$ ,  $p < .01$ ). İlişkide izlenim ayarlama puanları artıkça, kusurluluk puanları artmaktadır.



İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile terk edilme puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.241$ ,  $p < .01$ ). İlişkide kendine güven puanları arttıkça, terk edilme puanları azalmaktadır.

İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile kusurluluk puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.218$ ,  $p < .01$ ). İlişkide kusurluluk puanları arttıkça, terk edilme puanları azalmaktadır.

Dışsal ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile kusurluluk puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .356$ ,  $p < .01$ ). Dışsal ilişki kontrolü puanları arttıkça, kusurluluk puanları artmaktadır.

**Tablo 4.24** Zedelenmiş Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Tehditler Karşısında		
		Bağımlılık	Dayanıksızlık	Başarısızlık
<b>Çok Boyutlu İlişki Ölçeği</b>	r	-0.024	0,049	-0,068
	p	0,694	0,413	0,259
	n	400	400	400
<b>İlişki Doyumu</b>	r	-0,083	,-245**	-0,041
	p	0,167	0.000	0,716
	n	400	400	400
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	r	-0,094	0,158	,376**
	p	0,117	0,161	0.000
	n	400	400	400
<b>İlişki Korkusu</b>	r	0,104	-0,094	,428**
	p	0,083	0,408	0
	n	400	400	400
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	r	-0,017	-0,031	,418**
	p	0,779	0,782	0.000
	n	400	400	400
<b>Dürtü</b>	r	0,057	0,068	-0,098
	p	0,614	0,546	0,389
	n	400	400	400
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	r	,-241*	-0,219	,-239**
	p	0,032	0,051	0.000
	n	400	400	400
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	r	0,097	0,025	0,097
	p	0,051	0,679	0,104
	n	400	400	400
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	r	-0,064	0,022	-0,032
	p	0,287	0.876	0,597
	n	400	400	400

<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	r	,-246**	-0,077	-0,031
	p	0.000	0,299	0,599
	n	400	400	400

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

Tabloda görüldüğü üzere Ayrılma Reddedilme Şema Alanı ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

İlişki doyumu alt boyutu toplam puanı ile tehditler karşısında dayanıksızlık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= -.245, p<.01). İlişki doyumu puanları artıkça, tehditler karşısında dayanıksızlık puanları azalmaktadır.

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutu toplam puanı ile başarısızlık puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .376, p<.01). İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma puanları artıkça, başarısızlık puanları artmaktadır.

İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile başarısızlık puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .428, p<.01). İlişki korkusu puanları artıkça, başarısızlık puanları artmaktadır.

İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu toplam puanı ile başarısızlık puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .418, p<.01). İlişkide izlenim ayarlama puanları artıkça, başarısızlık puanları artmaktadır.

İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile bağımlılık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= -.241, p<.01). İlişkide kendine güven puanları artıkça, bağımlılık puanları azalmaktadır.

İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile başarısızlık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= -.239, p<.01). İlişkide kendine güven puanları artıkça, başarısızlık puanları azalmaktadır.

İçsel ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile bağımlılık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= -.246, p<.01). İçsel ilişki kontrolü puanları artıkça, bağımlılık puanları azalmaktadır.

**Tablo 4.25** Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		<b>Onay Arayıcılık</b>	<b>Kendini Fedâ</b>
<b>Çok Boyutlu İlişki Ölçeği</b>	r	-0,099	0,066
	p	0,097	0,124
	n	400	400
<b>İlişki Doyumu</b>	r	-0,072	0,063
	p	0,227	0,29
	n	400	400
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	r	-0,024	,215**
	p	0,687	0.000
	n	279	279
<b>İlişki Korkusu</b>	r	-0,036	0,031
	p	0,554	0,607
	n	279	279
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	r	,435*	,134*
	p	0.000	0,025
	n	279	279
<b>Dürtü</b>	r	-0,054	0,072
	p	0,369	0,229
	n	279	279
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	r	-,171**	-,281**
	p	0,004	0.000
	n	400	400
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	r	,388*	0,025
	p	0.000	0,679
	n	279	400
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	r	-0,064	-,218**
	p	0,287	0.000
	n	400	400
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	r	-,242**	-0,077
	p	0.000	0,299
	n	400	400

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

Tabloda görüldüğü üzere Ayrılma Reddedilme Şema Alanı ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

İlişki doyumu alt boyutu toplam puanı ile tehditler karşısında dayanıksızlık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= -.245,

$p < .01$ ). İlişki doyumu puanları artıkça, tehditler karşısında dayanıksızlık puanları azalmaktadır.

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutu toplam puanı ile kendini feda puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .215$ ,  $p < .01$ ). İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma puanları artıkça, kendini feda puanları artmaktadır

İlişkide İzlenim Ayarlama alt boyutu toplam puanı ile Onay Arayıcılık puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .435$ ,  $p < .01$ ). İlişkide İzlenim Ayarlama puanları artıkça, Onay Arayıcılık puanları artmaktadır

İlişkide İzlenim Ayarlama alt boyutu toplam puanı ile Kendini Feda puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .134$ ,  $p < .01$ ). İlişkide İzlenim Ayarlama puanları artıkça, Kendini Feda puanları artmaktadır

İlişkide Kendine Güven alt boyutu toplam puanı ile Onay Arayıcılık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.171$ ,  $p < .01$ ). İlişkide Kendine Güven puanları artıkça, Onay Arayıcılık puanları azalmaktadır.

İlişkide Kendine Güven alt boyutu toplam puanı ile Kendini Feda puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.281$ ,  $p < .01$ ). İlişkide Kendine Güven puanları artıkça, Kendini Feda puanları azalmaktadır.

Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Onay Arayıcılık puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .388$ ,  $p < .01$ ). Dışsal İlişki Kontrolü puanları artıkça, Onay Arayıcılık puanları artmaktadır

İlişkide Girişkenlik alt boyutu toplam puanı ile Kendini Feda puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.218$ ,  $p < .01$ ). İlişkide Girişkenlik puanları artıkça, Kendini Feda puanları azalmaktadır

İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Onay Arayıcılık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.242$ ,  $p < .01$ ). İçsel İlişki Kontrolü puanları artıkça, Onay Arayıcılık puanları azalmaktadır.

**Tablo 4.26** Aşırı Duyarlılık Baskılama Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kararsızlık	Duyularını Bastırma	Yüksek Standartlar	Cezalandırma
<b>Çok Boyutlu İlişki Ölçeği</b>	r	-0,94	0,092	-0,062	0,054
	p	0,097	0,093	0,258	0,723
	n	400	400	400	400
<b>İlişki Doymu</b>	r	0,021	0,113	0,065	0,21
	p	0,722	0,062	0,817	0,973
	n	400	400	400	400
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	r	0,019	0,071	,225**	0,078
	p	0,752	0,238	0,000	0,062
	n	400	400	400	400
<b>İlişki Korkusu</b>	r	0,068	0,086	,216**	,226**
	p	0,261	0,152	0,000	0,000
	n	400	400	400	400
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	r	0,045	0,042	0,032	0,051
	p	0,451	0,463	0,501	0,342
	n	400	400	400	400
<b>Dürtü</b>	r	0,056	0,108	0,081	0,116
	p	0,353	0,073	0,072	0,053
	n	400	400	400	400
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	r	-0,021	0,057	0,04	0,087
	p	0,729	0,339	0,504	0,061
	n	400	400	400	400
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	r	-0,023	0,056	,388**	0,093
	p	0,698	0,353	0,002	0,122
	n	400	400	400	400
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	r	0,087	-0,023	0,056	0,065
	p	0,145	0,698	0,353	0,232
	n	400	400	400	400
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	r	,-242**	-0,079	-0,033	-0,182
	p	0,000	0,24	0,592	0,091
	n	400	400	400	400

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

Tabloda görüldüğü üzere Ayrılma Reddedilme Şema Alanı ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutu toplam puanı ile Yüksek Standartlar puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= 225, p<.01). İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma puanları arttıkça, Yüksek Standartlar puanları artmaktadır.

İlişki Korkusu alt boyutu toplam puanı ile Yüksek Standartlar puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 216, p<.01$ ). İlişki Korkusu puanları artıkça, Yüksek Standartlar puanları artmaktadır.

İlişki Korkusu alt boyutu toplam puanı ile Cezalandırma puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 226, p<.01$ ). İlişki Korkusu puanları artıkça, Cezalandırma puanları artmaktadır.

Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Yüksek Standartlar puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= 388, p<.01$ ). Dışsal İlişki Kontrolü puanları artıkça, Yüksek Standartlar puanları artmaktadır.

İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Karamsarlık puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r= -.242, p<.01$ ). İçsel İlişki Kontrolü puanları artıkça, Karamsarlık puanları azalmaktadır.

**Tablo 4.27** Aşırı Duyarlılık Baskılama Şema Alanı Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yetersiz Özdenetim
<b>Çok Boyutlu İlişki Ölçeği</b>	r	0,098
	p	0,069
	n	400
<b>İlişki Doyumu</b>	r	0,041
	p	0,497
	n	400
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	r	0,072
	p	0,229
	n	400
<b>İlişki Korkusu</b>	r	0,088
	p	0,144
	n	400
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	r	,148*
	p	0,013
	n	400
<b>Dürtü</b>	r	0,099
	p	0,112
	n	400
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	r	,-197**
	p	0,001
	n	400
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	r	,215*

	p	0
	n	400
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	r	0,087
	p	0,145
	n	400
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	r	,-247**
	p	0
	n	400

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

Tabloda görüldüğü üzere Ayrılma Reddedilme Şema Alanı ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

İlişkide İzlenim Ayarlama alt boyutu toplam puanı ile Yetersiz Özdenetim puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= 148, p<.01). İlişkide İzlenim Ayarlama puanları arttıkça, Yetersiz Özdenetim puanları artmaktadır.

İlişkide Kendine Güven alt boyutu toplam puanı ile Yetersiz Özdenetim puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= -.197, p<.01). İlişkide Kendine Güven puanları arttıkça, Yetersiz Özdenetim puanları azalmaktadır.

Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Yetersiz Özdenetim puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= 215, p<.01). Dışsal İlişki Kontrolü puanları arttıkça, Yetersiz Özdenetim puanları artmaktadır.

İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Yetersiz Özdenetim puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= -.247, p<.01). İçsel İlişki Kontrolü puanları arttıkça, Yetersiz Özdenetim puanları azalmaktadır.

**Tablo 4.28** Young Şema Ölçeği Puanlarıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		<b>Young Şema Ölçeği</b>
<b>Çok Boyutlu İlişki Ölçeği</b>	r	,282**
	p	0,000
	n	400
<b>İlişki Doymu</b>	r	-0,097
	p	0,069
	n	400
<b>İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma</b>	r	,213**
	p	0,000

	n	400
<b>İlişki Korkusu</b>	r	,317**
	p	0,000
	n	400
<b>İlişkide İzlenim Ayarlama</b>	r	,148*
	p	0,013
	n	400
<b>Dürtü</b>	r	0,099
	p	0,112
	n	400
<b>İlişkide Kendine Güven</b>	r	,-172**
	p	0,001
	n	400
<b>Dışsal İlişki Kontrolü</b>	r	,291*
	p	0
	n	400
<b>İlişkide Girişkenlik</b>	r	0,087
	p	0,145
	n	400
<b>İçsel İlişki Kontrolü</b>	r	,-261**
	p	0
	n	400

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

Tabloda görüldüğü üzere Young Şema Ölçeği ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= 282, p<.01). Çok Boyutlu İlişki Ölçeği puanları arttıkça, Young Şema Ölçeği puanları artmaktadır.

İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= 213, p<.01). İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanları arttıkça, Young Şema Ölçeği puanları artmaktadır.

İlişki Korkusu toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= 317, p<.01). İlişki Korkusu puanları arttıkça, Young Şema Ölçeği puanları artmaktadır.

İlişkide İzlenim Ayarlama toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= 148, p<.01). İlişkide İzlenim Ayarlama puanları arttıkça, Young Şema Ölçeği puanları artmaktadır.



İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.261, p < .01$ ). İçsel İlişki Kontrolü puanları artıkça, Young Şema Ölçeği puanları azalmaktadır.

İlişkide Kendine Güven alt boyutu toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.172, p < .01$ ). İlişkide Kendine Güven puanları artıkça, Young Şema Ölçeği puanları azalmaktadır.

Dışsal İlişki Kontrolü toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .291, p < .01$ ). Dışsal İlişki Kontrolü puanları artıkça, Young Şema Ölçeği puanları artmaktadır.

İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu toplam puanı ile Young Şema Ölçeği puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.261, p < .01$ ). İçsel İlişki Kontrolü puanları artıkça, Young Şema Ölçeği puanları azalmaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

#### **Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Aldatma arasındaki ilişkiye dair tartışma**

Young şema ölçeği toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Young şema puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Cezalandırıcılık alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cezalandırıcılık puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. Cezalandırıcılık şeması kişinin davranışları, düşünceleri vb., sebeplerden ötürü kendisini veya karşısındaki kişiyi cezalandırma davranışıdır. Bu durumda kişilerin aldatma eğilimleri ile cezalandırıcılık şemasıyla ilişkili olduğunu düşünebiliriz.

Cezalandırıcılık seviyesinin artması sebebiyle kişilerde kızgınlık, merhametsizlik ve katı tutumların görülmesiyle birlikte sorumlulukların yerine getirilmemesi, kurallara uygun davranılmaması, hata yapma gibi durumlar söz konusu olduğunda intikam, affetmeme ve cezalandırma amacıyla daha fazla aldatma eğilimi görülmektedir.

Kendini feda alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini feda puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Kendini feda tutumu sergileyen kişilerde amaç diğerleri ve onların ihtiyaçlarının giderilmesi olması sebebiyle bireyler daha fazla diğeri yönelimli olma eğilimindedir. Burada kişiler önceliği partnerlerine, ilişkilerine ve partnerlerinin ihtiyaçlarına verdiği için sadakat ve bağlılık artmaktadır.

Bağımlılık alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağımlılık puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Bağımlı tutuma sahip kişiler genellikle hayatlarını idame ettirebilmek adına birine ihtiyaç duyma eğilimindedirler. Karar almakta, aldıkları kararları sürdürmekte, bir işi başlatmakta, doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta güçlük çektikleri, sorun çözme yetileri gelişmediği ve desteksiz hareket etmekte güçlük çektikleri için bağlanacak kişiyi bulduklarında ondan kopmak istemez, bağımlılığını sürdürecektir.

şekilde davranır ve diğer bir ilişki yöneliminde bulunmazlar. Dolayısıyla bağımlılık şeması yüksek olan bireylerin aldatma eğilimleri düşüktür.

Sosyal izolasyon alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal izolasyon puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Yüksek standartlar alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yüksek standartlar puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Yüksek standartlar şemasının daima mükemmele, daha iyiye, en iyiye odaklanması sebebiyle bu şemaya sahip kişiler daha iyisini, daha güzelini/yakışıklısını, daha başarılısını, daha popülerini buldukça aldatmaya eğilimli hale gelirler.

Kusurluluk alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kusurluluk puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Kusurluluk şemasına sahip kişiler sebebini bilmedikleri şekilde kendilerini yetersiz, kusurlu ve aşağı hissederler. Reddedilmeye ve istenmemeye yönelik aşırı hassasiyetleri sebebiyle kendi yetersizlik duygularından kurtulmak adına diğerlerini aldatma eğilimi gösterirler.

Terk edilme alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Terk edilme puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Terk edilme şemasına sahip bireyler terk edilme ve kaybetme korkusunu yoğun bir şekilde yaşarlar. Bununla birlikte kendilerinden ayrılanlara ya da ayrılacak olanlara yüksek düzey bir öfke beslerler. Terk edilmeden terk ederek ya da önce kendileri aldatma yoluna giderek bu duyguları yaşamalarına ve terk edilmenin yoğun acısına maruz kalmalarına engel olurlar.

Yetersiz özdenetim alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yetersiz özdenetim puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireylerin istikrar konusunda problem yaşaması, zorluğa ve sorumluluğa karşı dayanıksızlığı, dürtü ve duygularını kontrol etme güçlüğü sebebiyle aldatma eğilimleri daha yüksektir.

Onay arayıcılık alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Onay arayıcılık puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin başkalarının onayını, ilgisini ve beğenisini almaya yönelik arayışları sebebiyle onaylandıkları, ilgi ve beğeni alabildikleri kişilerle karşılaştıklarında aldatma eğilimine girmeleri olasıdır.

Duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duyguları bastırma puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Duyguları bastırma şemasına sahip bireyler bastırdıkları ve kendilerine yaşamaları için izin vermedikleri duygular sebebiyle yaşanılmayan duyguların devamlı açlığını hisseder ve bu açlığı gidermeye çalışırlar. Bu arayışları sebebiyle ise aldatma eğilimleri daha yüksektir.

Duygusal yoksunluk alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal yoksunluk puanları arttıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır.

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin birlikte olduğu kişilerin kendilerini sevmediğine, kendisiyle ilgilenmediğine, zor zamanlarında yanında olmayacaklarına yönelik inançlarından ötürü değersizlik ve sevgisizlik durumlarını ortadan kaldırmak adına daima bu ihtiyacı giderebilecek birine yönelik ihtiyaç duyarlar. Dolayısıyla bir partnere sahip olsalar bile bu ihtiyacı giderebilecek başka kişilere de duyulan ihtiyaçla aldatma eğilimi gösterebilirler.

Tortamış çalışmasında, evli kişilerde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ve işlevsiz anne baba tutumlarının duygusal kıskanma seviyesi ve aldatma meyilini ne kadar yordadığını araştırmak; ve işlevsiz anne baba tutumlarıyla duygusal kıskanma seviyesi ve aldatma meyili arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü değerlendirmiştir. Regresyon analizlerine bakıldığında kadınlarda duygusal kıskançlık seviyesini yordayan değişkenler; zedelenmiş özgürlük şema alanı yani; bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık, yapışıklık (gelişmemiş benlik) ve başarısızlık şemaları; anneye dair algılanan şartlı/başarı odaklı anne baba tutumu ve

babaya dair algılanan şartlı başarı odaklı anne baba tutumu olarak saptamıştır. Erkeklerde duygusal kıskanma seviyesi ile yalnızca anneye dair algılanan şartlı/başarı odaklı anne baba tutumu bağlantılı olduğunu saptamıştır. Kadınlarda ayrılma ve dışlanma (reddedilme) şema alanı yani; terkedilme, kuşkuculuk / kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve utanç ve sosyal izolasyon şemaları, anneye dair algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan aşırı hoşgörülü/esnek anne baba tutumu aldatma meyilini yordadığını saptamıştır. Erkeklerde aldatma eğilimi ile zedelenmiş özgürlük, anne konusunda algılanan aşırı hoşgörülü/esnek ebeveynlik, baba konusunda algılanan aşırı hoşgörülü ve cezalandırıcı ebeveynliğin bağlantılı olduğunu saptamıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri sonucuna göre, kadınlarda baskıcı/otoriter ebeveynlik, aşırı korumacı/kuruntulu ebeveynlik, cezalandırıcı ebeveynlik ile duygusal kıskanma seviyesi arasındaki bağlantıda zedelenmiş özgürlük şema alanının aracı bir göreve sahip olduğunu saptamıştır. Buna ek olarak, kadınlarda aşırı korumacı/kuruntulu ebeveynlik ile duygusal kıskanma seviyesi arasındaki bağlantıda zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolü olduğunu saptamıştır. Ek olarak, kadınlarda aşırı hoşgörülü/esnek ebeveynlik ile aldatma meyili arasındaki bağlantıda ayrılma ve dışlanma (reddedilme) şema alanı ile zedelenmiş özgürlük alanının aracı bir rolü olduğunu saptamıştır.<sup>95</sup>

Uluyol çalışmasında, evli bireylerin partnerleriyle münakaşa ya da çatışma zamanlarında hissettikleri ile diğerinden taleplerine bağlı reaksiyonları hem kendi tutumlarını hem de partnerlerinin tutumlarını etkilediğini, bu koşulda bireylerin evlilik tatminini etkilediğini saptamıştır.<sup>96 97</sup> Evli bireylerin birbirleriyle ilgili hislerinin ve fikirlerinin oluşumunun biçimlenmesinde Bağlanma teorisinin mühim etkilerinin olduğunu saptamıştır. Uluyol, Bağlanmanın, erken çocukluk döneminde çocuğun ve bakımverenin arasında kurulan bağ ile başladığını ve bu bağın niteliğine göre kişisel farklılıkların oluştuğundan bahsetmiştir. Ulusoy bu çalışmada Bowlby'nin kuramından ve bu kurama göre zihinsel modelin erken çocukluk döneminde bakımverenle kurulan bağlanma stiline niteliğiyle şekillendiğinden bahsetmiştir. Bu modele göre erken

---

<sup>95</sup> Melisa Tortamış, *Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Türü ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2014, s.87 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>96</sup> Marie-France Lafontaine ve Yvan Lussier, *Does anger towards the partner mediate and moderate the link between romantic attachment and intimate violence?*, Journal of Family Violence, 20(6), 2005, s.349-361.

<sup>97</sup> Nurdan Güven ve Seher A. Sevim, *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 2016

çocukluk döneminde atılan bu temellerin kişinin hayatı boyu devam ettiğine ve bireylerarası şemalar kavramının geliştiğine vurgu yapılmıştır.<sup>98</sup> Duygusal ilişkiler değerlendirildiği zaman evli olma durumunun bireylerin yaşamlarında önemli etkileri olduğu değerlendirilmektedir. Alakalı alanyazın değerlendirildiğinde evlilik uyumunda, bağlanma örüntüleri ve bireylerarası şemaların bağı evli bireylerin kendilerini ve partnerlerini algılama biçimi ve bununla ilişkili olarak evlilik problemleri ile baş edebilme seviyelerinde etkin bir göreve sahiptir. Bu araştırma değerlendirildiğinde; Uluyol, bağlanma stilleri ve bireylerarası şemalar konusunda cinsiyete bağlı önemli bir fark görmemiştir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile evlilik uyumu değerlendirildiğinde ise aralarında zıt yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.<sup>99</sup>

Şencan bu çalışmada bağlanma ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki de duygu düzenlemenin rolü (duygusal şemalar ve olumsuz duygulara yönelik tolerans eksikliği olarak ele alınmıştır) ve kişilerarası alanın düzenlenmesinin rolü (kişilerarası şemalar olarak ele alınmıştır) modellenmeye çalışılmıştır. Araştırma kapsamında duygusal şemalar modeli ve kişilerarası şemalar modeli olarak adlandırılan modeller kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Yapılan model testleri sonucunda, kişilerarası şemalar modelinde beklenen model çalışmazken; duygusal şemalar modelinin psikolojik belirti düzeyine hangi noktalardan müdahale edilebileceği konusunda ışık tutucu olduğu söylenebilir. Kadınlar için oluşturulan duygusal şemalar modeli incelendiğinde, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadınların psikolojik belirti düzeylerinin ve duygusal zorlanmaya tolerans eksikliklerinin duygusal şemalar tarafından etkilendiği söylenebilir. Erkekler için oluşturulan duygusal şemalar modeli değerlendirildiğinde ise kaygılı ve kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerin modelde farklı örüntüler sergilemeleri dikkat çekici bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip erkekler için bu model incelendiğinde, psikolojik belirti düzeyinin ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin duygusal şemalar tarafından yordandığı gözlenmiştir. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkekler için duygusal şemalar modeli incelendiğinde, bu bireylerin işlevsel olmayan duygusal şemalara ve düşük duygusal

---

<sup>98</sup> Mary Main ve Donna Weston, *The quality of the toddler's relationship to mother and to father: Related to conflict behavior and the readiness to establish new relationships*, Child development, 1981, s.932-940.

<sup>99</sup> Fatma Mahperi Uluyol, *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2014, s.65 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

zorlanmaya tolerans düzeyine sahip olmamalarına rağmen psikolojik belirti göstermeye yatkın oldukları gözlenmiştir.<sup>100</sup>

Kapçı bu araştırmasında algılanmış olan aile fonksiyonu ve psikolojik semptomların ilişkisinde erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda aile fonksiyonlarının ayrılma ve dışlanma (reddedilme), zedelenmiş/zayıf sınırlar. Kapçı aile fonksiyonları değerlendirdiğinde ise şema alanlarının psikolojik semptomları yordadığını saptamıştır. Aile fonksiyonları değerlendirildiğinde şema alanlarının tümü psikolojik semptomları yordamıştır. YŞÖ (Young Şema Ölçeği) 'nin sadece ayrılma ve dışlanma (reddedilme) şema alanının algılanan aile fonksiyonu ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiye baktığında aracı bir rol olduğunu saptamıştır. Kapçı bu araştırmada algılanan aile fonksiyonu ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaları aracı rolünü araştırmıştır. Regresyon analizlerinin sonucuna baktığımızda ise aile fonksiyonlarının şema alanlarını yordadığını bulmuştur.

Regresyon analizleri sonucunda, aile işlevlerinin duygusal yalıtılmışlık, zedelenmiş sınırlar, yetersizlik ve adil-sorumlu-kaygılı şema alanlarını yordadığı bulunmuştur.<sup>101</sup>

Soygüt bu çalışmasında, kişilerin yetiştikleri anne baba tutumuna yönelik algıları ile anne babalarına karşılık meydana getirdikleri bireylerarası şema örüntülerinin ilişkisini araştırmıştır. Buna ek olarak, algılanmış olan anne baba tutumları ile psikolojik semptom oluşturma arasındaki ilişkide, bireylerarası şemaların aracı rolünü araştırmıştır. Regresyon analizlerine bakıldığında, algılanmış olan anne baba tutumlarının bazı niteliklerinin bireylerarası şemaları yordama kapasitesi olduğunu saptamıştır. Bireylerarası şemaların aracı rolüne yönelik araştırmalarda, Anne tutumları konusunda, Otoriter/Katı, Eleştirel, Karamsar/Kaygılı anne baba tutumlarıyla psikolojik semptomlar arasında Düşmanlık durumunun aracı rolünün olduğunu saptamıştır. (Sobel  $z=1.94-2.08$ ,  $p < .05-.01$ ). Soygüt'ün yaptığı bu çalışmanın sonuca bakıldığında ise; Regresyon analizleri algılanmış olan anne baba tutumlarının bireylerarası şemaları yordama kapasitesi olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, algılanmış olan anne baba tutumları ile psikolojik semptomlar

---

<sup>100</sup> Buse Şencan, *Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2015, s.75 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>101</sup> Emine Gül Kapçı ve Zeynep Hamamcı, *Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*, Klinik Psikiyatri, 13(3), 2010, s.127-136.

arasındaki ilişki örüntüsünde, bireylerarası şemaların aracı bir göreve sahip olduğunu saptamıştır. Psikolojik semptomların yordanması yönünden, Karamsar/Kaygılı anne baba tutumu hariç, ebeveynlere yönelik algılanmış olan anne baba tutumlarında farklı örüntüler bulunduğu konusuna dikkat yönelttiğini bulmuştur.<sup>102</sup>

Arslan bu çalışmada, bireylerarası bağımlılığın başlama ve gelişimine yönelik olduğu kabul edilen etkenlerin, erken çocukluk dönemi anılarını esas alan Şema Terapi Modeli'ne göre araştırılmasını hedeflemektedir. Yapılan bu çalışmada cevap aranan sorulara yönelik, öncelikle bireylerarası bağımlılık yönelimi ile farklı sosyodemografik değişkenler arasındaki bağlantılara, daha sonra araştırmada bulunan değişkenlerin (algılanmış olan anne baba tutumları stiline, erken dönem uyum bozucu şemalar, bireylerarası bağımlılık meyili) kişilerin diğerleri ile olan iletişim ve bağlarına ve bu değişkenlerin cinsiyete göre değişip değişmediğine yönelik bulgulara değinmiştir. Buna bağlı olarak, araştırmada değinilen değişkenlere yönelik farklı seviyelerde anlamlı ilişkiler saptandığı ve bu değişkenlerin cinsiyete göre değiştiğini saptamıştır. Ek olarak, algılanmış olan ebeveynlik stillerinin bireylerarası bağımlılık yönelimi ile ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının aracı rolünün saptanması doğrultusunda yapılmış olan çözümlenmeler, farklı cinsiyetlere göre farklı değerlendirilmiştir. Arslan'ın araştırmasının sonucuna göre, farklı cinsiyetlerdeki katılımcılarda otoriter/katı, aşırı korumacı/endişeli, şartlı kabul eden, karamsar/kaygılı, cezalandıran ve farklılığa kapalı/duyguları bastıran anne baba algılarının bireylerarası bağımlılık yönelimi ile olan ilişkisinde zedelenmiş özgürlük (bozulmuş özerklik ve iş yapma becerisi) alanı ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının aracı rolünü saptamıştır. Diğer taraftan, eleştirel ebeveyn tutumunun sadece kadın katılımcılarda; aşırı hoşgörülü/ sınır tanımayan tutumun ise sadece erkek katılımcılarda zedelenmiş özgürlük (bozulmuş özerklik ve iş yapma becerisi) ve diğeri yönelimlilik şema alanları ile birlikte bireylerarası bağımlılık yönelimini yordadığını saptamıştır. Son olarak araştırmayı incelediğimizde, çalışma neticesi, algılanmış olan anne baba tutumlarının bireylerarası bağımlılık yönelimi ile ilişkisinde erken dönem uyumsuz bozucu şema alanlarının aracı rol oynadığına yönelik bulguya rastlanmıştır.<sup>103</sup>

---

<sup>102</sup> Gonca Soygüt ve Zehra Çakır, *Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış*, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2) 2009,

<sup>103</sup> Reyhan Arslan, *Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2017, s.77 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)



Yapılan alışmalar göstermektedir ki erken dönem uyum bozucu şemalar ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Terk edilme, duygusal yoksunluk gibi güven alanındaki şemalarda kişiler “eninde sonunda bir gün terk edileceğim, hiçbir zaman sevimeyeceğim, partnerim beni aldatıyor” dşnncesiyle aldatma eğiliminde olabilirler. Kişilerin yaşadıkları bu bilişsel süreç kişileri aldatma evresine götürebileceğini düşünebiliriz.

### **Aldatma leği Puanlarıyla ok Boyutlu İlişki leği Alt Boyutları Puanları arasındaki ilişkiye dair tartışma**

İlişki doyumunu alt boyutu toplam puanı ile aldatma leği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki doyumunu puanları artıkça, aldatma leği puanları azalmaktadır.

İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile aldatma leği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki korkusu puanları artıkça, aldatma leği puanları artmaktadır.

İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu toplam puanı ile aldatma leği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide izlenim ayarlama puanları artıkça, aldatma leği puanları artmaktadır.

İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile aldatma leği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide kendine güven puanları artıkça, aldatma leği puanları azalmaktadır.

Dışsal ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile aldatma leği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dışsal ilişki kontrolü puanları artıkça, aldatma leği puanları artmaktadır.

İlişkide girişkenlik alt boyutu toplam puanı ile aldatma leği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide girişkenlik puanları artıkça, aldatma leği puanları azalmaktadır.

İçsel ilişki kontrolü alt boyutu toplam puanı ile aldatma leği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İçsel ilişki kontrolü puanları artıkça, aldatma leği puanları azalmaktadır.

Sağdıç çalışmasında, aldatma eğilimini evli erkek bireylerin bağlanma örüntüsüne ve dini inancına göre araştırmıştır. Yapılan bu çalışmaya göre evli olan erkek bireylerin kaygılı bağlanma değerlerinin yükselmesiyle, aldatmaya yönelik eğilimin düştüğünü saptamıştır. Yaş, gelir, evlilik süresi, yakın ilişkiler ölçeği, dine yönelim ölçeği puanların aldatma eğilimindeki değişimin %11'ini açıkladığı saptanmıştır. Sağdıç, kaygılı bağlanma değerleri artmış olan erkek katılımcıların annelerinin ve eşlerinin ilköğretim mezunu olmasını ilişkili bulmuştur. Fazla çocuğa sahip olan erkek katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarının ise bir çocuk babası olan ya da çocuk sahibi olmayan kişilerden fazla olduğunu saptamıştır. Erkeklerin herhangi bir devletin vatandaşı olmalarına bağlı dine yönelim ölçeğinde herhangi bir ayırım görülmemişken, TC vatandaşı olan erkeklerin KKTC vatandaşı olan erkeklere nazaran dış yönelim değerinin anlamlı seviyede artmış olduğu belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma değeri erkeklerin maddi gelirine göre araştırıldığında ise; maddi geliri az olan erkeklerin maddi geliri fazla olan erkeklere nazaran kaygı seviyelerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.<sup>104</sup>

Kantarıcı bu çalışmasında, evli bireylerin tartışmaları idare edebilme şekillerini ve aldatma yönelimlerini bağlanma biçimlerine göre araştırmıştır. Çalışmada varılan sonuca göre güvensiz bağlanan kişilerin, güvenli bağlanan kişilere nazaran aldatma yönelimlerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, güvensiz bağlanan kişiler ile tartışma idare edebilme şekilleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Aldatma eğilimi ile olumsuz aktif çatışma yönetim biçimi arasında da anlamlı ve olumlu yönde ilişkiye rastlanmıştır. Aldatma yönelimlerine bakıldığında erkeklerin aldatma yönelimleri kadınlara nazaran daha yüksekken, kadınların erkeklere göre daha fazla olumlu aktif çatışma yönetim biçimine yöneldikleri bulunmuştur.<sup>105</sup>

Yapılan çalışmalar göstermektedir ki; aldatma eğilimi ile çok ilişki ölçeği arasında anlamlı bir ilişki vardır. Kişilerin ilişki doyumu, ilişki korkusu, ilişki kaygısı gibi faktörler sonucunda kişilerde yaşadıkları ilişkiye dair problemlerin oluşmasına sebep olabilir. Bir diğer açıdan bakılacak olursa ilişkilerde girişkenlik birinin kişinin yaşamının yakın ilişkiler yönünde girişken olmasıdır. Bu durumda kişilerin aldatma eğilimlerinde etkili bir faktör olabileceğini düşünebiliriz.

---

<sup>104</sup> Nevin Sağdıç, *Evli Erkeklerin Bağlanma Şekillerine ve Dini Yönelimlerine Göre Aldatma Eğilimleri*, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkışa, 2018, s.85 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>105</sup> Didar Kantaracı, *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Adatma Eğilimleri Ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2009, s.101 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

### **Örneklem Grubunun Medeni Hal Değişkenine Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Örneklem grubunun aldatma ölçeği alt boyutundan almış oldukları puanların, medeni hal değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında bekar grup lehine istatistiksel açıdan ( $z=-2,286$ ,  $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sprecher ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin evlilik dışı ilişki yaşayan kadının eski ilişkisini bitirme ve yeni bir ilişkiye balama evresinde olarak nitelendirdiklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda aldatan kadın aldatan erkeğe nazaran yeni ilişkisine daha bağlı olarak nitelendirilir. Bu durum sosyal ve evrimsel şemalara da uygunluk gösterir. Evli bir adamın bekar bir kadınla birlikte olması, evli bir kadının bekar bir adamla birlikte olmasıyla karşılaştırıldığında, evli adamın ilişkisi daha az bağlılık içermektedir.<sup>106</sup> Güzel yaptığı çalışmada şema alanlarıyla birlikte, evli olmanın da aldatma eğiliminde etkili olduğu görülmektedir.<sup>107</sup> Yapılan çalışmalarda medeni halin aldatma eğiliminde etkili bir faktör olduğunu ve evli bireylerin daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Bu sonuçlar araştırmamızla benzerlik göstermemektedir. Bu durumda örneklem grubunun farklılıkları etkili bir faktör olduğunu düşünebiliriz.

### **Örneklem Grubunun Yaş Değişkenine Aldatma Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Aldatma ile yaş durumu arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Analizlerin sonucunda farklılığın 18-25 yaş arası olan grupla 30-35 yaş arası olan grup arasında 18-25 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Analizlerin sonucunda farklılığın 18-25 yaş arası olan grupla 35-40 yaş arası olan grup arasında 18-25 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Analizlerin sonucunda farklılığın 26-30 yaş arası olan grupla 30-35 yaş arası olan grup arasında 26-30 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Analizlerin sonucunda farklılığın 26-30 yaş arası olan grupla 35-40 yaş arası olan grup arasında 26-30 yaş arası grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında yaptığımız araştırmanın aksine Kankaya yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre AEÖ puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı

<sup>106</sup> Susan Sprecher vd., *Beliefs about the outcomes of extramarital sexual relationships as a function of the gender of the "cheating spouse*, Sex Roles 38(3-4), 1998, s.301-311.

<sup>107</sup> İlnur Güzel, *Yakın İlişkilerde Aldatma Ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi*, Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.65 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

bulunmamıştır.<sup>108</sup> Wiederman, 40 yaş altı grupta cinsiyetlere göre aldatma oranlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>109</sup> Yapılan çalışmalar araştırmamızla benzerlik göstermemektedir. Araştırmamızın bulgularına göre yaşın artması aldatma eğiliminin azaldığını göstermektedir. örneklem grubunun farklılıklarından dolayı diğer araştırmalarla örtüşmediğini düşünebiliriz.

### **Çok Boyutlu İlişki Ölçeği İle Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Çok Boyutlu İlişki ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çok Boyutlu İlişki puanları arttıkça, erken dönem uyum bozucu şemalar puanları artmaktadır. İlişki doyumu alt boyutu ile duygusal yoksunluk, dayanıksızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki doyumu puanları arttıkça, duygusal yoksunluk, dayanıksızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, puanları azalmaktadır. Yiğit ve Çelik yaptıkları çalışmada ilişki doyumlarının erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre a, kopukluk/reddedilme şema alanının ilişki doyumunun düşmesiyle ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.<sup>110</sup> Kişilerin ilişki doyumları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında ilişki olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir.

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları kusurluluk, başarısızlık, kendini feda, Yüksek Standartlar, puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma puanları arttıkça, kusurluluk, başarısızlık, kendini feda, Yüksek Standartlar, puanları artmaktadır. Yaptığı çalışma sonucunda yüksek düzeyde odaklanma ile ilişkide korku, kaygı, kendine güven arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.<sup>111</sup>

İlişki korkusu alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları, terk edilme, kusurluluk, başarısızlık, Yüksek Standartlar, Cezalandırma, arasında

---

<sup>108</sup> Damla Kankaya, *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi Ve Cinsel Yaşantılar*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2015, s.79 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>109</sup> Michael Wiederman, *Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey*, Journal of Sex Research, 34(2), 1997, s.167-174.

<sup>110</sup> İbrahim Yiğit ve Cihat Çelik, *İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi*, Türk Psikoloji Yazıları (yayın aşamasında), 2016, s.

<sup>111</sup> Ayda Büyüksahin, *Çokboyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*, Türk Psikiyatri Dergisi, 16(2), 2005, s.97-105.

pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki korkusu puanları artıkça, terk edilme, kusurluluk, başarısızlık, Yüksek Standartlar, Cezalandırma, puanları artmaktadır. Bartholomew ve Horowitz ilişkilerde korkulu bağlanan bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde sosyal olarak güvensiz, onaylanmaya ihtiyaç duyan ve girişkenlik konusunda zorluk yaşayan kişiler olduklarını belirtmiştir.<sup>112</sup> Kişinin başka insanlarla ilişki duyma korkusu kişilerde terk edilme, başarısızlık gibi şemaların kendini gösterebilir.

İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları, kusurluluk, başarısızlık, Onay Arayıcılık, Kendini Fedâ, Yetersiz Özdenetim, arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide izlenim ayarlama puanları artıkça, kusurluluk, başarısızlık, Onay Arayıcılık, Kendini Fedâ, Yetersiz Özdenetim, puanları artmaktadır. Baltacı ve arkadaşları yaptıkları çalışmada romantik ilişki durumlarını etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre karşı cinsle ilişkide bulunmada korku tepkisini de sosyal kaygı belirtileri arasında belirtmiştir. Romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin etkileşim kaygıları bu nedenle daha yüksek çıkmış olabilir.<sup>113</sup> İlişkide izlenim ayarlama bireyler başka insanlar tarafından değerlendirilme korkusu yaşarlar. Sosyal kaygı bu korkuları oluşturabilecek temel durumlardan biri olarak adlandırılabilir. Yapılan araştırma göstermektedir ki kişilerin romantik ilişkilerde başkaları tarafından değerlendirilme korkusunda, başarısızlık, kusurluluk, onay arama gibi kaygının oluşturabileceği duygu ve düşüncelerin etkili olacağını düşünebiliriz.

İlişkide kendine güven alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık, Onay Arayıcılık, kendini feda, arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide kendine güven puanları artıkça, erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları, terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık, Onay Arayıcılık, kendini feda, puanları azalmaktadır. Doğan yaptığı çalışmada ilişkilerde kendine güvenin önemli bir etken olduğunu ve yalnızlığın yordayıcı bir etken olduğu sonucunu elde etmiştir. Tüfekçi (2008) ve Bahadır'ın (2006) çalışmaları sonucunda ulaşılan romantik ilişki sayısı ile ilişkiye yönelik güven hissi ve ilişkideki çatışma sıklığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusu dikkate alındığında, 'daha önce ve şimdi bir romantik ilişki yaşayan'

---

<sup>112</sup> Kim Bartholomew ve Leonard M. Horowitz, *Attachment styles among young adults: a test of a four-category model*, Journal of personality and social psychology, 61(2), 1991, s.226.

<sup>113</sup> Hülya Şahin Baltacı vd., *Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi*, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 2012, s.25-36.

öğrencilerin halen yaşamakta oldukları ilişkilerde kendilerini daha az güvende hissettikleri ve daha az çatışma yaşama eğiliminde oldukları düşünülebilir. Bu durum, öğrencilerin ilişki deneyimleri arttıkça aşkın her koşulda yürümeyebileceğine ve romantik ilişkinin bitebileceğine yönelik gerçekçi inançlarının arttığı, dolayısıyla ilişkinin asla bitmeyeceğine yönelik güven hissini kaybolduğu ve ilişkideki çatışmaları azaltmaya yönelik daha uzlaşmacı bir tutum göstermeye başladıkları biçiminde değerlendirilebilir.<sup>114 115</sup> Bu araştırma sonucuna göre kişilerde yetişkinlik yaşantılarında terkedilme kendini feda onay arayıcılık gibi şemaların oluşmasında etkili olduğunu düşünebiliriz.

Dışsal ilişki kontrolü alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları kusurluluk, onay arayıcılık, yüksek standartlar, Yetersiz Özdenetim, arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dışsal ilişki kontrolü puanları arttıkça, erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları kusurluluk, onay arayıcılık, yüksek standartlar, Yetersiz Özdenetim, puanları artmaktadır.

İçsel ilişki kontrolü alt boyutu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları bağımlılık, onay arayıcılık, karamsarlık, Yetersiz Özdenetim, arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İçsel ilişki kontrolü puanları arttıkça, erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları bağımlılık, onay arayıcılık, karamsarlık, Yetersiz Özdenetim puanları azalmaktadır. Çalışma sonucunda evliliklerinde yaşadıkları sorunlar nedeniyle başvuran çalışma grubundaki kadınların eşlerini, kontrol grubundaki kadınlara göre daha az güvenilir, daha çok kontrolcü ve ilişki anlamında daha çok kopuk olarak nitelendikleri görülmüştür.<sup>116</sup> Bu durumda kişilerde yetersiz özdenetim, bağımlılık, karamsarlık gibi şemaların oluşması beklenebilir.

İlişkide Girişkenlik alt boyutu ile Kendini Feda arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide Girişkenlik puanları arttıkça, Kendini Feda puanları azalmaktadır

---

<sup>114</sup> Sümeyra Tüfekçi, *Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2008, s.57 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>115</sup> Şengül Bahadır, *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzenleme arasındaki ilişki*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2006, s.87 (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

<sup>116</sup> Serap Taycan Erdoğan ve Aslı Çepik Kuruoğlu, *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Türk Psikiyatri Dergisi, 25(1), 2014, s.9-18.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaptığım bu çalışma sonucunda erken dönem uyum bozucu şemaların psikolojik eğilimler ve psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkisi olduğu saptanmıştır. Özellikle erken dönem karşılanmamış temel evrensel ihtiyaçların sonraki dönem ilişkilerde ortaya çıktığı ve bireylerin ilişki yaşamasında önemli bir etken olduğu saptandı. Ayrıca erken dönem uyum bozucu şemalar ile aldatma eğilimi arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Örneğin cezalandırıcılık şeması, yüksek standartlar şeması, kusurluluk şeması, terk edilme şeması, yetersiz özdenetim şeması, onay arayıcılık şeması, duyguları bastırma şeması, duygusal yoksunluk şeması ile aldatma eğilimi arasında pozitif; kendini feda şeması, bağımlılık şeması, sosyal izolasyon şeması ile aldatma eğilimi arasında negatif bir ilişki saptanmıştır.

Çok boyutlu ilişki envanterinin alt boyutları olan psikolojik eğilimler ve psikolojik ihtiyaçların aldatma eğilimi ile ilişkisi olduğu saptanmıştır. Burada bireylerin sergilemiş olduğu davranışların aslında ihtiyaçlardan kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Yapılan çalışma literatür dışında değerlendirildi.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak alanyazında yeni çalışma yapacak psikologlara önerilerim şunlar olabilir; özellikle erken dönem uyum bozucu şemaların başka faktörlerle ilişkisine bakıp bunun aldatma eğiliminin tekrar değerlendirilmesinin sağlıklı olacağını düşünmekteyim. Çok boyutlu ilişkideki alt boyutların ayrılma/bireyleşme ile ilişkisine bakılabilir. Farklı yaş grupları, farklı örneklemeler, farklı popülasyonlar ile bu çalışma tekrar yapılabilir. Alanda psikoterapist olarak çalışan psikologlara ise özellikle aldatma eğilimi, aldatma geçmişi ve ilişkisel sorunları olan danışanların başvurularında Şema Terapi'nin çalışılabileceğini söyleyebiliriz. Erken dönem karşılanmamış temel evrensel ihtiyaçlar saptanıp şimdi ve burada bunun ilişkiyi nasıl etkilediği ve ilişkiye nasıl bir şekil verdiğini belirleyip danışanlarda farkındalık yaratarak çok boyutlu ölçekte bulunan psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik eğilimlerin danışanlar tarafından fark edilmesi sürecin daha sağlıklı ilerlemesi açısından kolaylık sağlayabilir.

İlişkilerinde sorun yaşayan, ilişkisel problemleri olan kişilerin kendileriyle, dünyayla, ilişkileriyle, diğerleriyle sorunları olduğu durumlarda Şema Modeli işe yarayabilir. Bu bireyler bu konularda psiko-eğitimler alarak, kitaplar okuyarak, bilimsel çalışmaları araştırarak farkındalık sağlayabilirler. Psikolojideki en önemli noktalardan biri de kişinin kendi dinamikleri ve sahip olduğu sorunlar hakkında bilgi sahibi olmasıdır. Bu açıdan Şema Terapi'deki psiko-eğitimin, şemaların tanıtılmasının, temel evrensel ihtiyaçların anlaşılmasının sürece katkısı olabileceğini düşünmekteyim.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ADLER Alfred, *İnsan Tabiatını Tanıma*, Olympia Yayıncılık, İstanbul, 2016
- ARAL Neriman, *Fiziksel İstismar ve Çocuk*, Tek Işık Web Ofset Tesisleri, Ankara, 1997.
- BOWLBY John, *Attachment and loss, Vol 1: Attachment* (1. bs.). New York: Basic Books,1969.
- BOWLBY John, *Kaybetme*, Pinhan Yay. İstanbul, 1. Baskı, 2015.
- CORSİNİ J. Raymond, WEDDİNG Danny, *Modern Psikoterapiler*. Kaknüs Psikoloji. İstanbul. 2012.
- CORİ J. Lee, Annenin Duygusal Yokluğu, Koridor Yay., İstanbul, 2019
- DUCLOS Germain, *Benlik Saygısı, Yaşam için Bir Pasaport*, YKY, İstanbul, 2016, 1. Baskı.
- ERDEN M. ve Y. AKMAN, *Gelişim-Öğrenme-Öğretme*. Arkadaş Yayınevi, Ankara, 1998.
- ERGÜL, M. Hüseyin, *Yaşamın Psikososyal Yönetimi*, Olympia Yayınları, İstanbul, 2016.
- FALEİROS J.M., ADA S. and BAZON, M.R. *Violence Against Children in the city of Ribeirão Preto, São Paulo State, Brazil: child abuse prevalence estimated from school system data* . Cad Saude Publica, 25(2), 2009.
- FORWARD Susan, BUCK Craig, *Zor Bir Ailede Büyüme*, İletişim Yay.,GEÇTAN Engin, Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar, Maya Yayınları, İstanbul, 3.Baskı, 1984.
- GEÇTAN Engin, *İnsan Olmak*, Remzi Kitabevi. İstanbul. 21.baskı, 2000.
- GİTTA Jacob, GENDEREN V., SEEBAUER L., *Mod Terapisi*. Psikonet. İstanbul. 6.basım. 2017.
- HETHERINGTON E. M., *Intimate Pathways: Changing Patterns in Close Personal Relationships Across Time*. Family Relations, 52(4), 2003.



KARAOSMANOĞLU Alp, AZİZERLİ Nihan, ŞAŞIOĞLU Miray, **İlişkiler**, Psikonet Yay., İstanbul, 2016.

KLEİNMAN Paul, Psiko101, **Okyanus Yay.**, İstanbul, 7. Baskı, 2015.

MASTERSON James, **Borderline Yetişkinlerde Psikoterapi**, Litera Yay., İstanbul, 2013.

MCINERNEY D. M. ve V. MCINERNEY. **Educational Psychology: Constructing Learning**, Pearson Education, Australia, 2002.

ÖZER Gülhan, **Herkes Kendi Hayatının Kahramanı**, Doğan Kitap, İstanbul, 13. Baskı, 2017.

ÖZAKKAŞ Tahir, **Bütüncül Psikoterapi**, Litera Yay., İstanbul, 9. Baskı, 2017.

RUPPERT Franz Travma, Bağlanma ve Aile Konsetalasyonları, Kaknüs Yay., İstanbul, 2014.

SAYGILI Sefa & ÇANKIRILI Ali, **Anne Olma Sanatı**, Zafer Yay, İstanbul, 2015

SUNGUR Mehmet Z., **Aşk Evlilik Sadakatsizlik**, Büyükada Yayıncılık. İstanbul, 43. Baskı, 2017.

SUNGUR, M. **Fobik Bozukluklar**, Psikiyatri Dünyası, 1:5-11, 1997.

SCHMİD Wilhelm, **Aşk Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün Olur?**, İletişim Yay., 4. Baskı, İstanbul, 2018.

SOLOMON S. D. ve TEAGNO L. J., **"Making up is Hard To Do"** – Couples Therapy After Infidelity, 2011.

TARHAN Nevzat, **Aile Okulu ve Evlilik**, Timaş Yayınları, İstanbul, 23.Baskı, 2017.

TARHAN Nevzat, **10 Adımda Pozitif Psikoloji**, Timaş Yayınları, İstanbul, 8. Baskı, 2017.

TÜRKÇAPAR Hakan, **Bilişsel Terapi**, Hyb Yayıncılık, Ankara, 8.basım, 2014.

YAVUZER Haluk, **Ana-Baba Okulu**, Remzi Kitapevi, 2.basım, İstanbul, 1993.

YAZGAN Yankı, **Düşe Kalka Büyümek**, Doğan Kitap, İstanbul, 2014.

YOUNG Jeffrey E. **Cognitive Therapy for Personality Disorders: A schema-focused approach**, Sarasota, FL. Professional Resource Press,1999.

YOUNG Jeffrey E., WEINBERGER A. D. ve BECK A. T., **Cognitive Therapy for Depression**. D. Barlow (Ed.), Clinical Handbook of Psychological Disorders 2001.

YOUNG Jeffrey, KELLOG S. H., **Schema Therapy for Borderline Personality Disorder**. Journal of Clinical Psychology, 2006.

YOUNG Jeffrey E., KLOSKO J.S., WEISHAR M.E., **Şema Terapi**, Litera Yayıncılık. İstanbul, 2009.

YOUNG Jeffrey E., KLOSKO Janet S., **Hayatı Yeniden Keşfedin**, Psikonet. İstanbul, 2016.

WOLYNN Mark, **Seninle Başlamadı**, Sola Unitas, İstanbul, 2009.

## DERGİLER

GÜLER Güler & GÜMÜŞ Zeynep, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi, **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Yıl:6, Sayı:81, Kasım 2018, s: 379-398.

PSİKEART, Travma. 2012. Sayı: 20.

## TEZLER

FARAJI Haydeh, Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması, Yakın İlişkilerdeki Psikolojik Eğilimler ve Romantik İlişkilerdeki İstismar Davranışının İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, 2016, (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

## İNTERNET

<https://www.dbe.com.tr/Yetiskinveaile/tr/news/cinsiyetlere-gore-aldatma-ve-trendler/>

## EKLER

## EK-A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum.  evet  hayır

**1. Kaç yaşındasınız?**

18-25  26-30  30-35  35-40  40 ve üzeri

**2. Cinsiyetiniz nedir?** ( ) Kadın ( ) Erkek

**3. Çalışma durumunuz nedir?** ( ) Çalışmıyorum ( ) Çalışıyorum

**4. Maddi gelirinizden memnun musunuz?**  Evet  Hayır

**5. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)?**  Evet  Hayır

**6. Herhangi bir dine inanır mısınız?**  Evet  Hayır

**7. Annenizin eğitim durumu nedir?**

Okur-yazar değil  Okur -yazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu

Lise mezunu  Üniversite mezunu  Yüksek lisans ve üzeri

**8. Babanızın eğitim durumu nedir?**

Okur-yazar değil  Okur -yazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu

Lise mezunu  Üniversite mezunu  Yüksek lisans ve üzeri

**9. Eğitim durumunuz nedir?**

Okur-yazar değil  Okur -yazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu

Lise mezunu  Üniversite mezunu  Yüksek lisans(Uzman statüsü) ve üzeri

**10. Medeni haliniz?**  Evli  Bekar diğer.....

**11. Eşinizin eğitim durumu nedir?**

Okur-yazar değil  Okur -yazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu

Lise mezunu  Üniversite mezunu  Yüksek lisans(Uzman statüsü) ve üzeri

**12. Anneniz yaşıyor mu?**  Evet  Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

13. Babanız yaşıyor mu?  Evet  Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

14. Babanızın bilinen bir rahatsızlığı var mı(bedensel ya da tıbbi)?  Evet   
Hayır

15. Annenizin bilinen bir rahatsızlığı var mı(bedensel ya da tıbbi)?  Evet   
Hayır

16. Ailenizden hiç şiddet gördünüz mü?  Evet  Hayır

17. Herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşadınız mı ?  Evet  Hayır



## EK-B YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

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

### Derecelendirme:

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

1. \_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. \_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. \_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. \_\_\_\_ Uyumsuzum.
5. \_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. \_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. \_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. \_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. \_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. \_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. \_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. \_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).
13. \_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. \_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. \_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. \_\_\_\_ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. \_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. \_\_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. \_\_\_\_\_ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. \_\_\_\_\_ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. \_\_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. \_\_\_\_\_ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. \_\_\_\_\_ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. \_\_\_\_\_ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. \_\_\_\_\_ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. \_\_\_\_\_ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. \_\_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. \_\_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım

52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. \_\_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında 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 katkılarında daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. \_\_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

## EK-C: ALDATMA EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

	Bu ölçekte, evliliğiniz ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, buna ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı cevap için ayrılan yere(X) koyarak işaretleyiniz	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Eşimle iletişim çatışması yaşadığım dönemlerde, beni anlayacak bir partner isterim.					
2.	Eşimle düzenli aralıklarla cinsel ilişkiye giremediğimde (İş seyahatleri vs.),bu dönemlerde başkasıyla birlikte olmayı deneyebilirim.					
3.	Zaman zaman, beni daha mutlu edebilecek bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					
4.	Eşimden aldığım cinsel doyum düşük olsa da, başkasıyla birlikte olmayı düşünmem.					
5.	Evliliğimi artık kurtaramayacağımı hissettiğimde (her şey rağmen devam edecek ya da boşanmayla sonuçlanacak), hayatımda başka birinin olması için açık kapı bırakırım.					
6.	Eşim kendine ayrı bir sosyal çevre edinip onlarla yoğun bir ilişki içine girdiğinde; ben de ortak ilgilerimizi, hobilerimizi paylaşacağım bir partnerle vakit geçirmeyi deneyebilirim.					
7.	Eşimden daha güzel/yakışıklı, çekici bir partnerle birlikte olmayı da düşünürüm.					
8.	Giderek eşime olan sadakatim azalıyor.					
9.	Evliliğimdeki romantizm bitse de, bunu bir başkasıyla gidermeyi düşünmem.					
10.	Eşimden başka bir partneri düşünmek bile kendimi suçlu hissetmeme neden olur.					
11.	Sevgi, anlayış ve desteğe ihtiyacım olduğunda; yine de bu isteğime eşimden başka bir partnerin karşılık vereceğine inanmıyorum.					
12.	Eşimle yaşayamadığım fantezileri gerçekleştirebileceğim bir teklif aldığımında, bunu değerlendirebilirim.					
13.	Eşimin kıskanç davranışları, başka bir partnere yönelmeme neden olabilir.					
14.	Salt farklı bir heyecan yaşamak için, eşimden başkasıyla birlikte olmam.					
15.	Tek eşlilik bana göre değil.					
16.	Eşimden ayrılmayı düşünsem de, başka biriyle birlikte olmam.					
17.	Evliliğimdeki mutsuzluğun, başkasıyla birlikte olmama neden olacağını					
18.	Eşimin fiziksel çekiciliği azalsa da, başka bir insanı çekici olduğu için tercih etmem.					
19.	Eşimin yoğun ilgisi, beni başka bir partnere itebilir.					
20.	Eşimle anlaşmasam da “keşke başka biriyle evli olsaydım” diye düşünmem.					
21.	Eşim bakımsız olduğunda, bakımlı ve hoş biriyle birlikte olmayı isterim.					
22.	Eşim karı-koca rolünü, ana-baba rolünün arkasına atarsa başkasıyla birlikte olabilirim.					

23.	Evliliğimi hiçbir koşulda riske atmam.					
24.	Eşimin başka biriyle birlikte olduğunu öğrensem bende bir başkasıyla birlikte olmayı denerim.					
25.	İlişkimiz rutinleştiğinde yeni heyecanlar yaşamak için başkasıyla birlikte olabilirim.					
26.	Elimde olmadan, salt ortamın uygun olması nedeniyle; başkasıyla birlikte olabilirim.					
27.	Eşim bana zaman ayırmasa da, hayatıma başka bir partneri almayı düşünmem.					
28.	Karşımdaki insan istedi diye, onunla birlikte olmam.					
29.	Eşim başkasıyla birlikte olmamı hak ediyor.					
30.	Eşim geçici cinsel işlev bozukluğu yaşarsa, cinsel ilişki için bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					



**EK-D: ÇOK BOYUTLU İLİŞKİ ÖLÇEĞİ****ÇOK BOYUTLU İLİŞKİ ÖLÇEĞİ (ÇBİÖ)**

Aşağıda yakın (romantik) ilişkilerle ilgili çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Sizden genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir.

	Benim için <b>HİÇ</b> uygun değil	Benim için <b>ÇOK AZ</b> uygun	Benim için <b>BİRAZ</b> uygun	Benim için <b>OLDUKÇA</b> uygun	Benim için <b>ÇOK</b> uygun
Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.					
Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.					
Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüm çok fazla.					
Yakın ilişkiler kendimi sınırlı ve kaygılı hissetmeme neden olur.					
Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissederim.					
Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.					
Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.					
Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.					

Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum.					
Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.					
Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.					
Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırırım.					
Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok istekliyim/güdülüyüm.					
Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.					
Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.					
Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.					
Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.					

Bazen yakın ilişkilerden korkarım.					
Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.					
Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.					
Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.					
Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.					
Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.					
Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.					
Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.					
Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.					
Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.					
Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.					

Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.					
Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.					
Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.					
Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımıdır.					
Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.					
Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.					
Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.					
Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.					
Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.					
Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.					

Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.					
Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.					
Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.					
Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.					
Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.					
Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.					
Yakın bir ilişki içinde kendimi tutuk ve utangaç hissederim.					
Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.					
Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.					
Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunu düşünüyorum.					
Başkalarının yakın ilişkiye nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.					



Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.					
---	--	--	--	--	--

