

Genç Yetişkinlerde Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

The Examination of The Relationship Between Irrational Romantic Relationship Beliefs, Stress Coping Styles and Early Maladaptive Schemas in Young Adults

İlkay KILIÇARSLAN²

Fatma Yeşim CAN³

Başvuru Tarihi / Received: 27.01.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 21.10.2021

Araştırma / Research

Öz

Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arası toplam 407 genç yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. Bulgulara göre; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile aktif/problem odaklı başa çıkma tarzları arasında negatif; pasif/duygu odaklı başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde ilişki vardır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları arasında pozitif yönde ilişki vardır. Aktif/problem odaklı başa çıkma tarzları ile kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanları arasında negatif; pasif/duygu odaklı başa çıkma tarzları ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları arasında ise pozitif ilişki vardır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan sosyal zaman kullanımı ve cinsiyet farklılıklarında 3 yıl ve üzeri ilişkisi olanların puanı, ilişkisi olmayan ve 0-3 yıl ilişkisi olanlara göre daha yüksektir; fiziksel yakınlıkta ise ilişkisi olmayanların puanı 0-3 yıl ilişkisi olanlar ve 3 yıl üzeri ilişkisi olanlara göre daha yüksektir.

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

Abstract

This study aims is to examine the relationship between young adults' irrational romantic relationship beliefs, their coping styles with stress and early maladaptive schemas. The sample of the study consists of 407 young adults between the ages of 18-35. In the study, Personal Information Form, Irrational Romantic Relationship Beliefs Scale, Coping Style Scale, Young Schema Questionnaire-

¹ Bu makale İstanbul Gedik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² İstanbul Gedik Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, ilkaykilarcarlan@hotmail.com | ORCID: 0000-0003-4361-7265

³ İstanbul Gedik Üniversitesi, Doç. Dr., dryesimcan@yahoo.com | ORCID: 0000-0001-9120-2246

Short Form-3 were used. The findings demonstrated that there is a negative relationship between irrational beliefs and Active/Problem-focused coping styles, and positive relationship between passive/emotion-focused coping styles. A positive relationship was found between irrational beliefs and disconnection, impaired autonomy, impaired limits, other-directedness, unrelenting standards schema domain ys. There is a negative relationship between the active/problem-focused coping styles and disconnection, impaired autonomy, unrelenting standards schema domains and there is a positive relationship between the passive/emotion-focused coping style and impaired autonomy, impaired limits, other-directedness, unrelenting standards schema domains. While the score of people who have a relationship for 3 years or more is higher than those who have no relationship and 0-3 years; in physical intimacy belief, the score of those who are not in a relationship is higher than those who have a relationship of 0-3 years and those who have a relationship for more than 3 years. The scores of those who do not have a relationship with the submissive approach, one of the styles of coping with stress, are higher than those who have a relationship of 0-3 years.

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

Giriş

İnsan yavrusu, doğası gereği yalnız yaşayamayan ve başkalarıyla ilişki kurmaya ihtiyaç duyan bir varlıktır. Birçok hayvan doğduktan hemen sonra yürümeye ve yüzmeye başlarken, insanın bu eylemleri gerçekleştirebilmesi için aylar geçmektedir (Garcia ve Garcia, 2006, akt. Ulutaş, Demir ve Yayan, 2017). Bu nedenle temel ihtiyaçlarını tek başına karşılayamamakta ve tüm bu ihtiyaçlarını karşılayacak bir başka kişiye ihtiyaç duymaktadır. Böylece insanın kendisine bakım veren kişiye bağlanması kaçınılmaz olmaktadır. Bağlanma; bebeğin anne-babası veya bakım vereni ile kurduğu, duygusal anlamda olumlu ve yardım eden bir ilişkiyi ifade etmektedir (Öztürk, 2002).

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

Collins (2003) romantik ilişkiyi, karşılıklı gönüllülük içeren ve kabul edilmiş bir ilişki olarak tanımlamıştır. İlişki süresince bazı süreçlerin görüldüğünden bahsetmiştir. Bu süreçler, katılım (flört), eş seçimi, ilişki içeriği (deneyim ve aktiviteler), ilişki kalitesi (edinilen olumlu tecrübeler), ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleridir ve bunlar romantik ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayırmaktadır. Bahsedilen süreçler; kişilerin duygusal tepkileri ve beklentilerini, ilişkiye ve partnere dair algılarını, şemalarını ifade eder.

Şemalar, çocukluk döneminin erken yıllarında ve ergenlikte, gerçekliğe dayalı temsiller olarak gelişmektedir. Bunlar, kişinin benlik algısını ve çevresini nasıl anlamlandırdığını belirleyen, değişmesi zor ve dirençli yapıdaki örüntülerdir. Belli bir yere kadar gerçek ve hayatı kolaylaştırıcı etkisi olan şemaların, ilerleyen dönemde işlevsiz oldukları ve kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde

etkileyebildikleri görülür (Young, Klosko ve Weishaar, 2019). Herkeste farklılaşmakta olan bu şemalar, kişinin gelecekteki ilişkilerinde güçlük yaşamasına hatta ilişki doyumunun azalmasına neden olabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Kişi diğerlerinden farklı şemalara sahip olabildiği gibi, algılama ve yorumlama özellikleri bakımından da onlardan farklılaşır. Her birey etrafındaki olayları, çevresindekilerin duygu, düşünce ve davranışlarını farklı bir şekilde algılar ve yorumlar. Bu farklılık neticesinde, çevresindeki insanlar ve olaylar hakkında birçok inanç geliştirir. Bu inançlar, kişinin ilişkilerinde önemli bir role sahiptir. Örneğin romantik ilişki içinde akılcı inançlara sahip olmak, kişinin özgüvenine ve benlik algısına yönelik olumlu etkiye sahiptir ve içinde bulunduğu romantik ilişki sayesinde kişinin gelişimi de olumlu yönde desteklenmektedir (Furman, 2002). Yine akılcı inançları içeren ilişkiler, kişinin öznel iyi oluşunu ve ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Stackert ve Bursik, 2003, akt. Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Akılcı olmayan inançlar ise partnere ve ilişkiye dair abartılı, gerçeği yansıtmayan, değişim konusunda dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). Kişinin bu inançları arttıkça, ilişki doyumu düşmekte (Eidelson ve Epstein, 1982, akt. Yüceol, 2016), problem çözme tarzı, kurduğu iletişim ve stres düzeyleri olumsuz yönde etkilenmektedir (Amutio ve Smith, 2007, Reed ve Dubow, 1997, akt. Sarı ve Owen, 2015).

Stres, tehditkâr çevre koşullarına karşı gösterilen bir tepki olarak tanımlanır (Dağ, 1990). Folkman ve Moskowitz (2004)'e göre başa çıkma, stresli olarak nitelendirilen olayların içsel ve dışsal sebeplerini idare etmede kullanılan davranış ve düşüncelerdir. Romantik ilişkilerde akılcı olan ve olmayan inançlar ile hangi stresle başa çıkma tarzlarının kullanıldığı bu noktada önemli olduğu düşünülmektedir. Zira Hamarta ve diğerlerinin 2009'da yapmış olduğu çalışmada akılcı olmayan inançlar arttıkça kaçınmacı, azaldıkça problem odaklı stresle başa çıkma tarzlarının kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Yani kişiler, akılcı olmayan inançlara sahip olduklarında stresle başa çıkarken problemin çözümü için bir mucize olmasını beklemekte veya problemi tamamen yok saymaktadır. Akılcı inançlara sahip olan kişiler ise aktif bir şekilde problem odaklı başa çıkma stratejileri geliştirmekte ve bunları eyleme dökmektedir.

Bu çerçevede, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1a: Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H1b: Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

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

H3a: Erken dönem uyumsuz şemalar ile aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3b: Erken dönem uyumsuz şemalar ile pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram, Beck ve Ellis'in öncülük etmesi ile 1960'larda ortaya çıkmıştır (Beck, 2005, Köroğlu ve Türkçapar, 2013). Kurama göre tüm psikolojik bozuklukların altında çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler vardır ve bunlar kişinin psikolojik durumu ile davranışlarını etkiler.

Bilişsel davranışçı terapide; var olan düşünceler gerçekçi olacak şekilde yeniden değerlendirilip değiştirilmeye, böylece duygu ve davranışlarda iyileşme sağlanmaya çalışılır (Beck, 2016). Kelly de kişisel yapılar kuramında bireylerin kendi tecrübelerine dayanarak dünyanın ve insan ilişkilerinin nasıl işlediğine ilişkin modeller geliştirip öngöründe bulunduğu bahsetmiştir (Kelly, 1955; akt. Uzun Çiçek ve diğerleri, 2019). Böylece kişiler, oluşturdukları beklenti ve öngörülere binaen olaylar ve diğer insanlarla alakalı değerlendirme yapabilir, buna göre duygusal ve davranışsal tepki verebilirler. Kelly'nin bu teoremi, kişilerin kendi şemalarını doğrulayacak şekilde davranmaya meyilli olduğunu öne süren şema terapi modeliyle oldukça uyumlu görünmektedir (Beck A. T., 2005; Köroğlu ve Türkçapar, 2013).

Akılci Duygusal Davranışçı Kuram

Albert Ellis (1955) öncülüğünde bilişsel davranışçı kuram zemininde ortaya çıkan akılci duygusal davranışçı yaklaşıma göre, kişinin duygu ve davranışlarına yön veren şey olaylar değil, onların algılanma biçimidir (Wright ve diğerleri, 2006; akt. Eken, 2019). Bu yüzden terapide de kişinin düşünsel süreçlerinin değiştirilmesi hedeflenir (Doğan, 1995). Duygu, düşünce ve davranışın birbirini etkileyerek değiştirdiğine dikkat çeken Ellis (1993), bunların insan kontrolünde ve değiştirilebilir olduğunu söyler (Ellis, 1993, akt. Murdock, 2013).

ADDT, insanların hem akılci (rasyonel) hem de akılci olmayan (irrasyonel) düşünme potansiyeli ile doğduğunu savunur (Corey, 2008). Ellis (1987) bu akılci olmayan inançların psikoterapi sürecinde belirlenerek düzeltilebileceğini söyler ve bunun için ABC modelini kullanır. A (*activating event*) kişiyi harekete geçiren olay, B (*belief*) kişinin olayla ilgili akılci veya akılci olmayan inançlarıyla olaya yüklediği anlam, C (*consequences*) ise bu inançların duygusal ve davranışsal sonuçları anlamına gelir (Ellis ve Harper, 2005). Bu modele göre; kişiyi harekete geçiren olay (A), duygusal veya davranışsal bir sonuca (C) neden olmaz. Buna neden olan şey kişinin olaylarla ilgili inancı (B)'dir (Hackney ve Cormier, 2008).

Romantik İlişkilerde Akılci Olmayan İnançlar

Akılci olan inançlar esnek, değişebilir, abartısız sağlıklı duyguları ortaya çıkaran ve kişisel hedeflere ulaşmada yardımcı iken; akılci olmayan inançlar ise değişime direnç gösteren, abartılı, mantıksız, gerçeklikle bağlantısı zayıf olan ve sağlıklı sonuçlara ulaşmaya neden olan bir yapıdadır (Ellis & Dryden, 1997). Kişinin hedeflerine ulaşmasına engel olabilir ve kişiler arası ilişkilerde problemlere yol açabilir (Dryden, 2003; 2013, akt. Saraç 2013). Romantik ilişkilerde akılci olmayan inançlar ise kişinin kendisine, birlikte olduğu kişiye ve ilişkinin doğasına dair katı, mantıksız, değişime dirençli ve abartılmış inançlardır (Ellis A., 1986). Ellis ve diğerleri (1989) ilişkiler ve eşin davranışı ile ilgili beş işlevsel olmayan inanç belirlemiştir. Bunlar dogmatik “-meli, -malı”lar (talepkârlık), eşin sevgi dolu olması gerektiği ve olmadığı takdirde kişinin kendini değersiz olarak nitelendirmesi (muhtaçlık), eşlerin ilişki içinde yaşadıkları veya gelecekte yaşayacakları problemlere katlanamayacakları inancı (dayanaksızlık), olaylar istendiği gibi ilerlemediğinde tahammülsüzleşme (felaketleştirme) ve eşin duygularını kişinin sevilebilirliği ve bir insan olarak değerine dair delil olarak alma (cezalandırıcılık)'dır (Soysal, 2017).

Bu konu ile ilgili ülkemizde Sarı ve Owen (2015) tarafından çalışma yapılmış ve Romantik İlişkilerde Akılci Olmayan İnançlar Ölçeği geliştirilmiştir. Yapılan çalışmaya göre 6 alt boyut belirlenmiştir. ‘aşırı beklentiler’, karşı taraftan ve ilişkiden gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmayı; ‘sosyal zaman kullanımı’, karşı tarafla geçirilecek sosyal zaman ve etkinliklere ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri; ‘fiziksel yakınlık’, sevginin, birlikte olunduğunda ortaya çıkan heyecanla ölçülebileceği gibi fiziksel yakınlık ile ilgili akılci olmayan inançları; ‘zihin okuma’, karşı tarafın duygu ve

düşüncelerini ifade etmesi gerekmeden zihin okuyormuş gibi bilmeyeyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri; ‘cinsiyet farklılıkları’, cinsiyet farklılıklarının ilişki sorunlarına neden olduğuna yönelik gerçekçi olmayan düşünceleri; ‘farklı düşünmek’ ise ilişki içindeki kişilerin, günlük hayatta yaşananlar karşısında birbirlerinden farklı düşüncelere sahip olmalarının kötü bir şey olarak algılanmasını ifade etmektedir.

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

Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi durumu olarak tanımlanır (Baltaş & Baltaş, 2013). Stresle başa çıkma tarzı ise kişinin sınırlarını zorlayan ve kişisel kaynaklarını aşan içsel ve dışsal istekleri karşılayabilmek için devamlı değişen bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Literatür incelendiğinde, yüzlerce farklı stresle başa çıkma tarzının tanımlandığı görülmüştür. Lazarus ve Folkman (1984)’ın problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırdığı başa çıkma tarzları kuramı, en tutarlı bulgulara sahip olanıdır (Endler ve Parker, 1994; Pearlin ve Schooler, 1978). Problem odaklı başa çıkma tarzı; aktif bir şekilde davranarak problemi tanımlayıp çözüm üretme, bu çözümlerin yarar ve zararlarını tartma ve buna uygun davranmaya dayalıdır. Stresi azaltmaya veya yok etmeye yönelik bilgi arama, planlama ve harekete geçmeyi içeren bir tarzıdır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Duygu odaklı başa çıkma tarzı ise; gerçeği inkâr etme, olanları önemsememe, umudu ve iyimserliği sürdürmeye dayalıdır. Kendini ve başkalarını suçlama, duygulara ve hayallere odaklanma, sosyal destek arama, kaçınma davranışı göstermeye yönelik daha pasif kalınan bir tarzıdır (Knussen ve Sloper, 1992).

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

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema, karışık uyaran ve deneyimler öbeği içinde bir düzen yaratmaya yardım eden kalıp veya düzenleyici çerçeve anlamına gelir (Beck, 1972; akt. Young, Klosko ve Weishaar, 2019). Şema odaklı kuram, farklı terapi ekollerini bilişsel psikolojik terapi zemininde bütünleştiren eklektik bir yaklaşımdır. Şema terapiyi, bilişsel terapidenden ayıran en önemli özellik, yetişkin psikopatolojisini anlamada gelişim dönemi deneyimlerinin oldukça önemli olduğunu vurgulamasıdır (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin çocukluk veya ergenlik dönemlerinde yaşadıkları tekrarlayıcı olumsuz deneyimler sonucu yaptıkları kişisel çıkarımlardır ve genellikle psikolojik olarak

yıpratıcıdır. Yapılan kişisel çıkarımlar, bireylerin kendileri ve dünya ile ilgili değerlendirmelerinin ölçütü haline gelirler (Young, 2019).

Erken dönem uyumsuz şemalarını oluşturan dört etkenden söz edilmektedir ve bunlardan ilki; çocukluk çağında temel ihtiyaçlar karşılanırken tutarlılık, anlayış ve sevginin gösterilmemesidir. İkincisi, çocuğun yetiştiği ortamda yaşadığı travmatik olaylardır. Bu olaylara yakınları tarafından eleştirilme, aşırı kontrol edilme, istismara ve zarara uğrama örnek olarak verilebilir. Üçüncü durum, çocuğun aşırı korumacı bir şekilde yetiştirilmesi veya sınırsız bir şekilde özgür bırakılarak şımartılmasıdır. Dördüncüsü ise, çocuğun çevresindekilerin şema yapısını öğrenerek kendine katmasıdır. Bu durumda çocuk, bakım verenleri ve yakınları ile paylaştığı ortak tecrübeler içinden seçici içselleştirme ve özdeşim yaparak onların duygu, düşünce, deneyim ve şema yapısını almış olur. (Kagan ve Snidman, 1999; Young ve diğerleri, 1996; akt. Boysan, 2012).

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

Şekil 1. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları

Kaynak: Young, Klosko ve Weishaar, 2019

Young ve diğerleri (2019), 18 adet erken dönem uyumsuz şema tanımlar. Bu şemaları, ilgili oldukları karşılanmamış temel ihtiyaçlardan oluşan 5 alan altında sınıflandırır.

Kopukluk ve Reddedilmişlik

Bu alanda güvenlik, stabilize, empati, duyguları paylaşmak, kabul ve saygı gibi ihtiyaçlarla ilgili şemalar vardır. Bu alanda yer alan şemalara sahip kişinin bahsedilen ihtiyaçları, çocukluğunda ailesi tarafından karşılanmamıştır. Yaşamının erken dönemlerinde istismarcı, soğuk ya da reddedici aileye sahip olmuştur ve travmatik bir çocukluk geçirmiştir (Salimoğlu, 2015).

- *Terk Edilme/İstikrarsızlık:* Emniyet, güvenlik ve tahmin edilebilirlik, erken dönem çocuklukta en önemli ihtiyaçlardandır. Küçük yaşta ebeveynlerden birinin ölümü veya evi terk etmesi, ebeveynlerinin tartışmalarına çok sık tanık olmak, aileye yeni bir kardeşin gelmesiyle

ebeveynlerinin ilgisinin azalması gibi durumlar bu şemanın gelişmesinde etkilidir (Arntz ve Jacob, 2016).

- *Güvensizlik/Suistimal Edilme*: Bu şemaya sahip kişilerin çocukluk yaşantıları incelendiğinde, ebeveynler tarafından uygulanan cinsel, fiziksel, sözel ve duygusal kötüye kullanımların olduğu görülmüştür (Zadahmad ve Torkan, 2016). Çocukluk çağında sınıf arkadaşları tarafından zorbalığa uğramak gibi akranları tarafından acımasız davranışlara maruz kalmak da kişide yoğun utanç ve başarısızlık duyguları ile birleşmekte ve bu şemanın oluşumunu etkilemektedir (Arntz ve Jacob, 2016).
- *Duygusal Yoksunluk*: Kişinin duygusal destek alma isteğinin, başkaları tarafından yeterli olarak karşılanamayacağı beklentisini içerir. Bu şemaya sahip kişi, bakım verenleri tarafından ihmal edilmiş ve sıcak, sevgi dolu, güvenli, rahat bir bakımdan yoksun kalmıştır (Sağlam, 2016). Bu durum, kişinin ileriki dönemde yaşayacağı ilişkileri de etkiler ve yaşadığı romantik ilişkilerde yalnızca kendini düşünen, duygularını belli etmeyen, ilgisiz kişileri eş olarak seçme eğiliminde olur (Spranger, Waller ve Bryant-Waugh, 2001).
- *Kusurluluk/Utanma*: Bu şemaya sahip kişi, kendinin kusurlu, istenmeyen ve işe yaramaz olduğunu düşünerek utanır. Eleştiri, reddedilme ve suçlama konularında aşırı duyarlıdır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Şemanın kökeninde çocukluk döneminde eleştirici, mesafeli, küçümseyici, cezalandırıcı ve kıyaslayıcı ebeveynlere sahip olmak yatar (Harris ve Curtin, 2002).
- *Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma*: Bu şemaya sahip kişi, kendini diğerlerinden ve özellikle ailesi dışında kalan sosyal dünyadan izole gibi hisseder (Farrell ve diğerleri, 2015). Diğer insanlardan farklı olduğunu ve hiçbir gruba ait olmadığını düşünür (Bağdaçık, 2009). Genellikle sosyal dışlanma sonucu ortaya çıkar. Çocukluk döneminde akranları tarafından dışlanıp alay edilen kişilerde bu şema görülebilir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve Klosko, 2012).

Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma

Bu alan, özerklik ve rekabet gibi temel evrensel ihtiyaçların ihlaliyle ilgili şemaları içerir. Kişinin özerk bir birey olarak ayrışması, bu şekilde işlev göstermesi ve başarılı bir şekilde kendini ortaya koyması konusunda algıladığı becerileri ile kendisi ve çevresiyle ilişkili beklentilerinin çatışması sonucu oluşur (Young ve diğerleri, 2019). Çocukluğunda özgüvenini zedeleyen, iç içe gecik, fazla korumacı ve kendini ortaya koymasını engelleyen ailede yetişen kişilerde bu şema görülür (Roediger, 2015).

- *Bağımlılık/Yetersizlik*: Bu şema, kişinin maharetli bir şekilde ve diğerlerinden yardım istemeden sorumluluklarının üstesinden gelemeyeceğine dair kanısını ifade eder. Bu şemaya sahip kişilerin ebeveynleri, çocuğunu etraftaki tehlikelere karşı sürekli uyarır, kendilerine bağımlı kılar ve kendi kendine öğrenmesi için gerekli ortamı sağlamazlar (Young ve Klosko, 2012).
- *Hatalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık*: Bu şema felaketlerin yakında olduğu, kişinin başına bir şey gelebileceği ve bunları engelleyemeyeceği ile ilgili abartılı korku ve kaygıyı içermektedir (Young ve diğerleri, 2019). Bu şemaya sahip kişilerin anne veya büyükannelerinin aşırı sakıngan, yaşamdaki tehlikelere ve hastalıklara karşı tetikte olan ve çocuklarına aşırı dikkat ve özen gösteren kişiler olduğu görülmüştür. Bu aşırı kaygılı tavırlar, kişinin sürekli olarak kendini tehlikede hissetmesine sebep olur (Roediger, 2015).
- *İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik*: Bu şema, iyi bir özerkleşme sağlayamama veya normal bir sosyal gelişim gösterememeyi içermektedir. Bu şemaya sahip kişilerde, diğerlerinin yardımı olmadan mutlu olamayacağına veya yaşayamayacağına dair bir inanç vardır. Buradaki “diğer kişi” genellikle anne olur. Bu şemaya sahip kişi, annesinden onay ve güvence almadan günlük kararlar veremeyeceğini, şahsi bir fikir üretemeyeceğini hisseder. (Young ve diğerleri, 2019). İç

içe geçme şemasına sahip ailelerde herkesin aynı fikirde olması beklenir. Aksi takdirde kişiler arası ikna çabası ve kavga gibi olumsuzluklarla karşılaşılır (Daş, 2018).

- *Başarısızlık*: Bu şema, kişinin başarısız olduğuna veya eninde sonunda başarısız olacağına, akranlarına kıyasla başarı alanlarında (okul, spor, kariyer gibi) yetersiz kaldığına dair inancı içerir. Genellikle, kişinin beceriksiz, bilgisiz ve diğerlerine göre daha aşağı bir statüde olduğu inançlarını kapsar (Young ve diğerleri, 2019). Bu şemanın gelişmesinde, aile veya okul içerisinde kişilik değerini düşürücü olumsuz geri bildirimler almak etkili olabilir (Arntz ve Jacob, 2016).

Zedelenmiş Sınırlar

Bu alan yetersiz sınırları, diğerlerine karşı sorumluluk ya da uzun vadeli hedeflere ulaşma ile ilgili problemleri içerir. Kişi, dürtülerine hâkim olma becerisine sahip değildir. Genelde bencillik, şımarıklık ya da narsistik özellikler gösterdikleri ileri sürülür (Young ve diğerleri, 2019). Bu alana ait şemalar, çoğunlukla erken dönem aile ilişkilerinde fazla serbestlik, aşırı hoşgörü ve müsamaha olduğunda; yönlendirme disiplin ve sınır koyma olmadığında gelişir (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

- *Hak Görme/Büyüklik*: Bu şemaya sahip kişi, diğerlerinden üstün olduğunu düşünür ve onlardan farklı ayrıcalık ve haklara sahip olduğuna inanır. Diğerlerinin ihtiyaç ve duygularına aldırmadan onların düşüncelerini değiştirerek kendininkilere benzetmeye çalışır (Farrell ve diğerleri, 2015). Şemanın temelinde, çocukluktaki önemli figürlerden birinin narsistik özellikler göstermesi ve çocuğun onu rol model alması yer alabilir (Arntz ve Jacob, 2016).
- *Yetersiz Öz Denetim* Bu şemaya sahip kişi, şahsi hedeflerine ulaşmakta güçlük çeker. Duygularının ve dürtülerinin abartılı ifadesini dizginlemede başarısız olur, özdenetimi yetersizdir (Young ve diğerleri, 2019). Sabır gerektiren işlerde gerekli sebatı gösteremez ve başkaları tarafından sabırsız, tembel, rahatına düşkün olarak görülür (Arntz ve Jacob, 2016). Şemanın kökeninde aile içi ihmal ve istismar yatmaktadır. Bu tip bir ailede, çocuk yeterli öz-disiplini öğrenmek için yönlendirilmez (Young ve diğerleri, 2019).

Diğeri Yönelimlilik

Bu alan, kendi-yönelimli olma ihtiyacının karşılanmamasıyla ilgili şemaları içerir. Kişi diğerlerinin ihtiyaçlarını, kendininkilerden çok düşünür. Kendi duygu, düşünce ve isteklerini bastırır ve kendini ifade etmede, özerk olmada güçlük yaşar. Şemanın temelinde, ebeveynlerin çocuklarını koşullu saygı veya koşullu kabul ile büyütmesi yer alır. Böyle bir ailede yetişen çocuk, sevgi ve onay alabilmek için benliğinin önemli parçalarını baskılar (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

- *Boyun Eğicilik*: Bu şemaya sahip kişi, öfke ve terk edilmeden kaçınmak için kontrolü sürekli başkalarına verir. Şemanın kökeninde, çocuğun ihtiyaçlarının önemli olmadığını söyleyen, bunları dile getirdiğinde cezalandıran veya ilgilenmeyen aile ortamı olabilir. Böylece kişi çoğu zaman duygu, düşünce ve isteklerinin önemsiz olduğuna inanır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Başkalarıyla kurduğu ilişkide onların üstünlük kurmasına izin verir (Roediger, 2015).
- *Kendini Feda*: Bu şemaya sahip kişi, diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanır ve onların mutluluğunu kendininkinden üstün tutar (Young ve Klosko, 2012). Kendi ihtiyaçlarını hayatındaki önemli kişiler karşılamadığından üzülür ve sinirlenir (Roediger, 2015; Arntz ve Genderen, 2013). Şemanın kökeninde, diğerlerinin acısına karşı hassas olmak yatar. Yardıma muhtaç kişilerle görüşmek bu şemanın sürmesine neden olabilmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2012).
- *Onay Arayıcılık*: Bu şemaya sahip kişi, diğerlerinin ilgisi ve onayını almaya aşırı önem göstererek doğru ve güvenli bir kendilik algısı oluşturmaya çalışır. Saygınlığının kendinin değil de başkalarının tepkilerine bağlı olduğunu düşünür. Onay ve ilgi kazanmak için statü, para ve

başarıya fazlaca önem verebilir (Young ve diğerleri, 2019). Şemanın temelinde sevgi, ilgi ve onayı koşullu olarak veren aile ortamı vardır. Böyle bir ailede, ebeveynler çocuğa istediklerini yapması konusunda baskı uygular ve çocuğu yalnızca bunları yaptığında ödüllendirir (Roediger, 2015).

Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Bu alan, kendiliğindenlik ve oyun gibi ihtiyaçların görmezden gelinmesiyle ilgili şemaları içerir. Kişi, kendiliğinden gelişen duygu ve dürtülerini bastırarak ahlaklı davranmaya ve katı kurallara uymaya aşırı özen gösterir. Bu alanda bulunan şemalar çoğunlukla acıma duygusundan yoksun, sürekli bir şeyler talep eden ve ceza veren aile ortamlarından çıkar. Böyle bir ailede yetişen çocukta sürekli olarak duygularını gizlemesi, hata yapmaktan kaçınması ve mükemmel olması beklenmiştir (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

- *Karamsarlık*: Bu şemaya sahip kişi, hayatın olumlu yanlarını görmezden gelirken ölüm, hayal kırıklığı, ters giden işler gibi olumsuz yanlarına odaklanır (Behary, 2017). Neredeyse yaşamının her alanında işlerinin kötüye gideceğine ve iyi gidiyor gibi görünse de sonunun kötü biteceğine inanır. Bu şemanın kökenine bakıldığında, geçmişte yaşanmış veya gelecekte yaşanacak olayların olumsuz taraflarına aşırı odaklanan aile ortamı görülür (Caner, 2009).
- *Duyguları Bastırma*: Bu şemaya sahip kişi doğal duygu ve eylemlerini, utanç duymamak ve başkaları tarafından kınanmamak için aşırı derecede bastırır. Genellikle öfke, agresyon, olumlu dürtüler ve duyguları ifade etme bastırılır; duygular yerine mantığa önem verilir (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Bu şemaya sahip kişiler, çocukluk döneminde sinirli ve üzgün olduklarında ebeveynleri tarafından alay edildiklerini anlatır (Arntz ve Jacob, 2016).
- *Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik*: Bu şemaya sahip kişi, başkalarından gelecek eleştirilerden kaçınmak için içselleştirmiş olduğu yüksek standartlarını karşılaması gerektiğine inanır. Yaşamın çoğu alanında gerçekçi sayılmayan yüksek ahlaki, kültürel ya da dinî katı kurallar gibi yüksek standartları ve mükemmeliyetçi bir yapıları vardır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Bu şemanın kökeni incelendiğinde, kişinin ebeveynleri tarafından yüksek standartlarını karşıladığında sevgi gördüğü ve karşılamadığında ise ayıpları eleştirildiği görülür (Young ve diğerleri, 2019).
- *Cezalandırıcılık*: Bu şemaya sahip kişi, kendi de dâhil olmak üzere tüm insanların yapmış oldukları hatalar nedeniyle şiddetli bir biçimde cezalandırılmaları gerektiğine inanır. Beklenti ve standartlarını karşılayamayan kişilere karşı öfke duyar, tahammülsüz olur (Young ve diğerleri, 2019). Şemanın kökeninde, benzer davranışları sergileyen ebeveynler yer almaktadır. Kişi, cezalandırıcı tutumu olan ebeveynlerinden sosyal öğrenme yoluyla bunları öğrenir ve şemayı geliştirir (Arntz ve Jacob, 2016).

Yöntem

Araştırma Modeli

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

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18-35 yaş aralığında 325 kadın ve 82 erkek olmak üzere toplam 407 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak kartopu yöntemi

kullanılmıştır. Katılımcıların medeni durumları sorulduğunda 141'i (%34.6) ilişkisinin olmadığını, 172'si (%42.3) ilişkisinin olduğunu ve 94'ü (%23.1) evli olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar ilişki süreleri hakkında bilgi verirken 141'i (%34.6) ilişkisinin olmadığını, 128'i (%31.4) 0-3 yıl arası ilişkisinin olduğunu ve 138'i (%33.9) 3 yıl ve üzeri ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 160'ı (%39.3) psikolojik destek aldığını; 247'si (%60.7) ise psikolojik destek almadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Örneklemeye alınan genç yetişkinlerin kişisel bilgilerinin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda genç yetişkinlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, büyüdüğü yer, medeni durumu gibi sosyodemografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ): 2015'te Sarı ve Korkut Owen tarafından genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, beşli likert tipi 30 sorudan oluşmaktadır. 1. ve 22. maddelerin tersten puanlandığı bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150; en düşük puan ise 30'dur. Ölçekten elde edilen toplam puan arttıkça romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar da artmakta, toplam puan azaldıkça romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar da azalmaktadır (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin, toplam varyansın %51.70'sini açıklayan altı alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Bu alt boyutlar; Aşırı Beklentiler (21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 numaralı maddeler), Sosyal Zaman Kullanımı (16, 17, 18, 19, 20, 22 numaralı maddeler), Fiziksel Yakınlık (14, 15, 30 numaralı maddeler), Zihin Okuma (5, 6, 7, 8, 9, 10 numaralı maddeler), Cinsiyet Farklılıkları (11, 12, 13 numaralı maddeler) ve Farklı Düşünmek (1, 2, 3, 4 numaralı maddeler) olarak belirtilmiştir (Sarı ve Korkut Owen, 2015). İç tutarlığı saptamak için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .85 iken; alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayı değerlerinin .53 ile .81 arasında değiştiği görülmektedir. Aşırı Beklentiler 0.81, Sosyal Zaman Kullanımı .78, Fiziksel Yakınlık .52, Zihin Okuma .78, Cinsiyet Farklılıkları .53 ve Farklı Düşünmek .69 olarak belirtilmiştir. Bulgular, bu ölçeğin geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilirliğini göstermektedir (Owen ve Sarı, 2016).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): 1980'de Folkman ve Lazarus tarafından, bireylerin stres yaratan durumla karşılaştıklarında kullandıkları başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Folkman ve Lazarus, 1985). 66 maddeden oluşan ölçeğin madde sayısı, Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış uyarlamasında 30'a düşürülmüş, 1 ve 9. Maddeler ters puanlanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin, toplam varyansın %40.04'ünü açıklayan beş boyuttan oluştuğu görülmüştür. Bu alt boyutlar: Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18), Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28), Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve Sosyal Destek Arama (1, 9, 29, 30) olarak belirtilmiştir. Alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması, stresle başa çıkmada o alt boyuttaki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçeklerinden elde edilen puanların artması stresle başa çıkmada etkili (aktif ve problem odaklı) yöntemlerin kullanıldığını; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt ölçeklerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz (pasif ve duygu odaklı) yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir. Üç farklı araştırma ile Türkçe geçerlilik güvenilirliği gösterilen ölçeğin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının Kendine Güvenli Yaklaşım için 0,62-0,80, İyimser Yaklaşım için 0,49- 0,68, Çaresiz Yaklaşım için 0,64-0,73, Boyun Eğici Yaklaşım için 0,47-0,72 ve Sosyal Destek Arama için 0,45-0,47 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin bütününe yönelik güvenilirlik katsayısı ise 0.68 olarak saptanmıştır. Bulgular bu ölçeğin stresle başa çıkma tarzlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3): Young Şema Ölçeği'nin ilk versiyonu 1990'da Young ve Brown tarafından, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. 205 madde ve 16 şemadan oluşan bu ölçek, 1994 yılında değiştirilmiş ve bu kez 75 madde, 15 şema belirtilmiştir. 2003 yılında yeni ve kısa bir versiyonu geliştirilmek istenen ölçeğe üç şema daha eklenmiş ve ölçek 90 madde, 18 şema ve 5 şema alanı içeren son haline gelmiştir (Young ve Brown, 2005). Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009'da ölçeğin kısa formunun ülkemizdeki geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçek, 6 dereceli likert tipi 90 sorudan oluşmaktadır. Geliştirilen Türkçe formda madde sayısı değişmeyerek 90 kalmış, 5 şema alanı ve 14 şema boyutu belirlenmiştir. Şema boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .63-.80 arasında değişmekte iken; şema alanları için .53-.81 arasında değişmektedir. Bahsedilen 5 alan ve bu alanların içerdiği 14 boyut şu şekilde belirtilmiştir: Kopukluk (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk), Zedelenmiş Otonomi (iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık), Zedelenmiş Sınırlar (ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim), Diğer Yönelimlilik (kendini feda, cezalandırılma) ve Yüksek Standartlar (yüksek standartlar, onay arayıcılık) (Soygüt ve diğerleri, 2009). Ölçek değerlendirmesi için bir kesme puan değerlendirilmemiştir, yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şema varlığını belirtmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplanırken Google Form programından yararlanılmıştır. Türkiye'nin farklı yerlerinde yaşayan katılımcılar ile link paylaşılmış ve öncelikle Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu okutulmuş onayları alınmıştır. Daha sonra yukarıda açıklanmış ölçekler sırasıyla verilmiş ve soruların tamamı işaretlenmeden diğer ölçeğe geçilmesine izin verilmemiştir.

Verilerin Analizi

Tablo 1. *Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

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

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

Araştırmada toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada, gruplar arası karşılaştırmalarda, iki grup arası karşılaştırmalar için bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

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

Yapılan analiz sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği alt ölçeklerinden Zihin Okuma boyutunda kadınların puanlarının ($X=19.49$), erkeklerin puanlarından ($X=17.29$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=3.797$, $p<.05$]. Farklı Düşünmek boyutunda kadınların puanlarının ($X=8.53$), erkeklerin puanlarından ($X=7.60$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=2.357$, $p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım boyutunda erkeklerin puanlarının ($X=21.98$), kadınların puanlarından ($X=20.46$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-3.017$, $p<.05$]. İyimser Yaklaşım boyutunda erkeklerin puanlarının ($X=13.93$), kadınların puanlarından ($X=12.58$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=-3.684$, $p<.05$]. Çaresiz Yaklaşım boyutunda kadınların puanlarının ($X=20.30$), erkeklerin puanlarından ($X=17.91$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=4.460$, $p<.05$]. Sosyal Destek Arama boyutunda kadınların puanlarının ($X=11.93$), erkeklerin puanlarından ($X=10.71$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [$t(405)=4.318$, $p<.05$]. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

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

Ölçeklerin İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi

Araştırmada uygulanan Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Young Şema Ölçeği puanlarının ilişki süresine göre farklılıklarını belirlemek adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 3. Ölçek Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

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

	0-3 Yıl Arası	128	37,04	8,97	(.70)
	3 Yıl ve Üzeri	138	37,85	9,78	
	Yok	141	30,93	8,40	
Yüksek Standartlar	0-3 Yıl Arası	128	31,58	8,37	.261
	3 Yıl ve Üzeri	138	31,59	9,22	(.77)

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

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

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

Tartışma

Araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında negatif yönde ve pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle araştırma hipotezleri *H1a* ve *H1b* kabul edilmiştir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle *H2* hipotezi bazı şema alanları için kabul edilmiştir. Aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzları ile kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzları ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle araştırmanın *H3a* ve *H3b* hipotezleri yalnızca bazı şema alanları için kabul edilmiştir.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzı arasında negatif yönde bir ilişki; pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma

tarzı arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Hamarta ve diğerleri (2009) de yaptıkları çalışmada benzer şekilde, akılcı olmayan inançlar arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının azaldığını saptamıştır. Schill, Adams ve Ramanaiah (1982) akılcı olmayan inanca sahip kişilerin, stresle başa çıkmada uygun olmayan tarzları tercih ettiğini vurgulamaktadır. Akılcı olmayan inançların günlük hayatta verilen kararlar, girilen eylemler hatta kurulan sosyal ve romantik birliktelikler ile ilgili olumsuz bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Varlığının birçok alana sirayet ettiği düşünülen akılcı olmayan inançların, stresle başa çıkma tarzları ile de olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmektedir. Akılcı olmayan inançlar arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarının da olumsuz etkilenecek olumsuz olanlarının benimsenmesinin sebebi bu olabilir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların kökeninin çocukluktan geldiği, yetişkinlikte kurulan ilişkilerin de çocukluk dönemi deneyimlerinden etkilendiği bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2019). Uyumsuz şemalar, kişilerin olayları yorumlamasında yanlılıklara (yanlış anlamalar, gerçekçi olmayan beklentiler vb.) neden olabilmektedir (Yoosefi ve diğerleri, 2010). Tönbül (2020) akılcı olmayan inançların, kişilerin büyüdüğü aile içerisinde edindiği hatalı şemalardan oluştuğunu belirtmektedir. Beck'e göre akılcı olmayan inançların kökeni, erken dönem deneyimleri sonucunda kişinin kendi ve çevresine yönelik işlevsiz şemaları geliştirmesine dayanmaktadır (Öcal Yüceol, 2016). Bu bağlamda, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile erken dönem uyumsuz şemalar birbiriyle ilişkili kavramlardır ve aralarında pozitif yönde ilişki olması beklenen bir sonuçtur.

Aktif/problem odaklı stresle başa çıkma tarzı ile kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzı ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kopukluk şema alanına sahip kişiler çocukluklarında soğuk bir aileye sahiptir ve ihtiyaçları bakım verenleri tarafından yeterince karşılanmamıştır. (Salimoğlu, 2015). Zedelenmiş otonomi şema alanına sahip kişiler, çocukluklarında aşırı korumacı ve iç içe geçmiş bir aileye sahiptir, özgüvenleri düşüktür ve özerk bir birey olarak hareket etmekte güçlük çekerler (Roediger, 2015). Yüksek standartlar şema alanına sahip kişiler ise sevgi ve onayı koşullu bir şekilde veren aileye sahiptir ve yalnızca ailelerinin istediklerini yaptıklarında ödüllendirilmiş, aksi takdirde baskı görmüşlerdir (Roediger, 2015). Bu şema alanlarına sahip kişilerin, çocukluklarında gerek ihtiyaçlarının yeterli bir şekilde karşılanmaması gerekse özerk bir birey olarak hareket etmelerine izin verilmemesi nedeniyle aktif/problem odaklı başa çıkma tarzlarını benimseyemedikleri düşünülmektedir. Çocukluklarından beri uygun stresle başa çıkma tarzlarını öğrenip geliştirecek ortamlarının olmadığı ve bu nedenle uygun olmayan pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları düşünülmektedir. Diğeri yönelimlilik şema alanına sahip kişiler; koşullu saygı ve kabulün yer aldığı aile yapısına sahiptir, kendileri yerine başkalarının ihtiyaçlarını ön planda tutar ve özerk olmakta güçlük çekerler (Arntz ve Jacob, 2016). Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip kişiler yönlendirme ve sınır koymanın olmadığı bir aile yapısına sahiptir ve sorumluluk alma, hedeflere ulaşma ile ilgili problem yaşarlar (Young ve diğerleri, 2019). Bu şema alanlarına sahip kişilerin gerek destek ve yönlendirme vermeyen aile yapısına sahip olmaları gerekse özerk olup sorumluluk almayı öğrenememeleri nedeniyle uygun olmayan pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma tarzlarını benimsedikleri düşünülmektedir. Babajani, Akrami ve Farahani (2014) yaptıkları çalışmada, araştırma bulgusuna benzer şekilde, terkedilme/istikrarsızlık, sosyal izolasyon/yabancılaşma, onay arayıcılık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanma ve boyun eğcilik şemalarıyla problem odaklı başa çıkma stili arasında negatif bir yönde ilişkili olduğunu; duygu odaklı başa çıkma stiliyle arasında ise pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Thimm (2013)

çalışmasında, sosyal izolasyon/yabancılaşma ve boyun eğicilik gibi şemaların kişiler arası başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Mayda (2020) çalışmasında, kopukluk ve reddedilme alanı ile zedelenmiş özerklik ve otonomi alanı ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif bir ilişki saptamıştır. Aynı zamanda kopukluk ve reddedilme alanına sahip kişilerin stresle başa çıkarken çaresizlik yaklaşımını daha fazla kullandıklarını bulmuştur.

Araştırmada ayrıca romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından zihin okuma ve farklı düşünmek puanlarının kadınlarda, erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları boyutları ise cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Sarı (2008) yaptığı çalışmada, kadınların aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutlarında aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Curun (2001) yaptığı çalışmada, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutlarında kadınların daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Pala Akbaba (2018) ise çalışmasında, kadınların aşırı beklentiler, zihin okuma ve fiziksel yakınlık boyutlarında daha yüksek puanlar aldığını saptamıştır. Literatürde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik sonuçlarda görüş birliği olmadığı görülmektedir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, kültürler arası farklılık göstermektedir (Goodwin & Gaines, 2004). Araştırma bulgumuz ile literatürdeki bulguların farklılık gösterme nedeninde örneklem grubumuzun kültürel yapısının etkili olduğu düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarını, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kullandıkları; çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarını ise, kadınların erkeklere göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Şahin (2019) yaptığı çalışmada, benzer şekilde, kadınların çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarının erkeklere göre daha fazla kullandığını ve erkeklerin ise iyimser yaklaşım tarzını kadınlardan daha fazla kullandığını saptamıştır. Durmuş ve Tezer (2001) yaptığı çalışmada, yine benzer şekilde, kız öğrencilerin çaresiz yaklaşım tarzını; erkek öğrencilerin ise iyimser yaklaşım tarzını daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Akbağ (2000) çalışmasında, erkeklerin iyimser yaklaşım kullandıklarını; kadınların ise çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarını kullandıklarını saptamıştır. Fırat ve Kaya (2015), erkek öğrencilerin iyimser yaklaşım tarzını daha fazla kullandığını bulmuştur. Aycock (2011)'a göre kadınların pasif/duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmasının nedeni, dışarıdan gelen uyaranları daha çok stresli algılamalarıdır. Ayrıca kadınların sosyalleşme konusundaki farklılıkları ve geleneksel cinsiyet rollerini benimsemeleri de bunun nedeni olabilir (Dyson ve Renk, 2006).

Araştırmada, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar alanında erkeklerin puanlarının, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Zedelenmiş otonomi alanında ise kadınların puanlarının, erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, araştırmamıza benzer şekilde, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin başkalarıyla güven verici ve tatmin olacakları bir ilişki kuracağına dair inançlarının kadınlardan daha düşük olduğu ve erkeklerin içsel sınırlar koymakta veya kendilerini disiplin etmekte kadınlardan daha fazla zorlandıkları belirtilmiştir (Saygılı, 2014). Boysan (2012) yaptığı çalışmada, erkeklerin kopukluk ve reddedilmişlik şemalarına kadınlara göre daha fazla sahip olduklarını saptamıştır. Yanık Hatipoğlu (2015) yaptığı çalışmada, erkeklerde duygusal yoksunluk ve yüksek standartlar şemalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Shorey ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada, kadınlarda duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, boğun eğicilik şemalarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çocukluğunda özerkliği desteklenmemiş, kendine güvenini zedeleyecek şekilde aşırı korumacı davranan ailelerde yetişen kişilerde zedelenmiş otonomi şeması görülmektedir (Roediger,

2015). Türk toplumunda kız çocuklarına karşı ailelerin daha kısıtlayıcı ve korumacı davrandıkları bilinmektedir. Bu anlamda, zedelenmiş otonomi şema alanının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek çıkma nedeninin; kız çocuklarının yetiştirilme tarzıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Kopukluk alanına sahip kişilerin yaşamın erken dönemlerinde istismarcı, soğuk ya da reddedici aileye sahip olduğu görülmektedir ve travmatik bir çocukluk geçirdikleri belirtilmektedir (Salimoğlu, 2015). Zedelenmiş sınırlar alanı ise, genellikle erken dönem aile ilişkilerinde fazla serbestlik, aşırı hoşgörü ve müsamaha olduğunda; yönlendirme disiplin ve sınır koyma olmadığında gelişir ancak tam tersi katı ailelerde büyüyen çocuklarda da geliştiği görülmektedir. Araştırma grubumuzdaki erkek katılımcıların kopukluk ve zedelenmiş sınır şema alanlarından kadınlara göre daha yüksek puan almalarının nedeni, katı, reddedici, soğuk yetiştirme tarzını benimsemiş ebeveynlere sahip olma ve bu nedenle diğerleriyle yakın ilişki kurmadan kaçınmaları olabilir (Young ve diğerleri, 2019).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ilişki süresine göre incelendiğinde 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları inançlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öcal Yüceol (2016) da yaptığı çalışmada, akılcı olmayan inançların ilişki süresine göre farklılaştığını ve uzun ilişki süresine sahip katılımcıların, kısa ilişki süresine sahip olanlara göre daha fazla akılcı olmayan inançlarının olduğunu saptamıştır. İlişki süresi arttıkça kişilerin birlikte daha çok zaman geçirerek birbirilerini ve ilişkilerini daha iyi tanınması, daha fazla sorunu ortaya çıkarabilir. Birlikte olunan zaman arttıkça ilişki içindeki sorunların artması ve daha görünür olmasının akılcı olmayan inançları tetiklediği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları ilişki süresine göre incelendiğinde, ilişkisi olmayanların boyun eğici yaklaşımı, 0-3 yıl arası ilişkisi olan kişilere göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Araştırma sonucumuzun nedeni olarak; ilişkisi olanların düzenli bir sosyal desteği bulunduğundan, stresli bir durumla karşılaştıklarında mücadele etmek için daha fazla motivasyona sahip oldukları ve bu nedenle boyun eğici yaklaşımdan uzaklaştıkları düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şema alanları ilişki süresine göre incelendiğinde ilişkisi olmayan katılımcıların kopukluk alanı puanlarının, 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Kopukluk şeması olan kişilerin, diğerleriyle yakın ilişki kurmadan kaçtıkları ya da kendilerine zarar verebilen ilişkiler kurdukları görülmektedir (Young ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda, yakın ilişkilerden kaçmaları nedeniyle ilişkisi olmayan katılımcıların kopukluk şema puanlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Sonuç ve Öneriler

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının dolayısıyla erken çocukluk dönemi deneyimlerinin, yetişkin yaşamlarını etkileyebildiği ve romantik ilişkilerde de akılcı olmayan inançların gelişmesi üzerinde etkili olabileceği izlenmiştir. Akılcı olmayan inançların belirlenerek artan bireysel farkındalıkla yerine akılcı inançların konulması ve bunların başa çıkma tarzları ile ilişkilendirilmesi, kişisel gelişimde ve sağlıklı romantik ilişki kurmada oldukça önemlidir. Bu anlamda ebeveynler ve çocuklarına yönelik yapılacak bilgilendirici çalışmalar, ileride çocukların sağlıklı romantik ilişki ve evlilik bağları kurmasında önemli bir etken olabilir. Ayrıca şemaların romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlarla olan ilişkisinin anlaşılmasının, daha etkin başa çıkma stratejilerinin belirlenmesine ve ilişki danışmanlarına kaynak olarak terapi sürecinin iyileştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece çiftler psikolojik yardım aldıklarında daha doyum verici ilişkiler kurmalarına yardımcı olunabilir.

Araştırmada incelenmiş kavramlar ilk defa bir arada ele alınmış ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara dair Türkiye’de yapılan çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Konunun farklı değişkenlerle de ele alınmasının kısıtlı literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma yalnızca 18-35 yaş aralığındaki yetişkin kişilerle yürütüldüğünden, gelecek araştırmalarda yaş aralığının genişletilmesi ve böylece araştırmanın genellenebilirliğinin sağlanması tavsiye edilmektedir.

Kaynakça

- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital Adjustment and Irrational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13.
- Akbaba, T. P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Akbağ, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alevsaçanlar, S. (2015). Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arntz, A., & Genderen, H. V. (2013). *Sınır Kişilik Bozukluğu için Şema Terapi*. (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). *Uygulamada Şema Terapi*. (G. Soygüt, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aycock, K. J. (2011). Dissertation, Coping Resources, Coping Styles, Mastery, Social Support, an Depression in Male and Female College Students (Doctoral Dissertation). Georgia State University, Georgia.
- Babajani, S., Akrami, N., & Farahani, A. (2014). Relationship between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles with Stress. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(6), 570-574.
- Bağdaççek, S. (2009). Majör Depresyon Ve Panik Bozukluğu Olan Hastaların Erken Disfonksiyonel Şema Aktivasyonlarının Karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Batıgün, A. D., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.

- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S., & Sher, T. G. (1989). The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological, and Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31-38.
- Bayalan, Y. (16.10.2020). Terk Edilme Şeması Nedir? (19.10.2020 tarihinde alındı).
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Behary, W. T. (2017). İstanbul: Narsistle Ateşkes: Benmerkezci Biriyle Ayakta Kalma ve Gelişme.
- Boysan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Caner, M. (2009). Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Collins, C. A. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Curun, F. (2001). The Effects of Sexism and Sex Role Orientation on Romantic Relationship Satisfaction (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çiçek, A. U., Fethahoğlu, E. Ç., Özatalay, E., & Sarı, S. A. (2019). Cinsel İstismara Uğrayan Ergen Olguların Repertuar Grid Tekniği ile Değerlendirilmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1007-1016.
- Çivitçi, A. (2005). Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 59-80.
- Dağ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Daş, C. (2018). *Geşalt Terapi: Bütünleşmek ve Büyümek*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Doğan, S. (1995). Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36.
- Durmuş, Y., & Tezer, E. (2001). Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 25-32.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.

- Eken, Ö. (2019). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ellis, A. (1986). Rational Emotive Therapy Applied to Relationships Therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4(1), 14-21.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., Sichel, J., Yeager, P., Dimattia, D., & R. Diguisepe. (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). State and Trait Anxiety, Depression and Coping Styles. *Australian Journal of Psychology*, 12(2), 207-220.
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2015). *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi*. (E. Alkan, & S. Görül Alkan, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Fırat, N., & Kaya, F. (2015). Yurttta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 10(7), 407-426.
- Folkman, S., & J. T. Moskowitz. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Proces: Study of Emotion and Coping During Three Stages of Collage Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Friedman, M. A., & Whisman, M. (1998). Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes. *Cognitive Therapy & Research*, 98(22), 149-160.
- Furman, W. (2002). The Emerging Field of Adolescent. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 177-180.
- Goodwin, R., & Gaines, S. O. (2004). Relationship Beliefs and Relationship Quality Across Cultures: Country as a Moderator of Dysfunctional Beliefs and Relation Quality in Three Former Communist Countries. *Personal Relationship*, 11(3), 267-279.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (S. Aydemir, & S. Ergene, Çev.) Mentis Yayıncılık.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental Perceptions, Early Maladaptive Schemas and Depressive Symptoms in Young Adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Hatipoğlu, D. Y. (2015). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Mizah Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Kagan, J., & Snidman, N. (1999). Early Childhood Predictors of Adult Anxiety Disorders. *Biological Psychiatry*, 46(11), 1536-1541.
- Knussen, C., & Sloper, P. (1992). Stress in Families of Children with Disability: A Review of Risk and Resistance Factors. *Journal of Mental Health*, 1(3), 241-256.
- Köroğlu, E., & Türkçapar, H. (2013). *Psikoterapi Yöntemleri*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mayda, B. S. (2020). Çocukluk Çağı Travmasının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Başa Çıkma Tarzına Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The Influence of Relationship Beliefs and Problemsolving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Owen, F. K., & Sarı, T. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2012). *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir?* (S. Ataman, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sağlam, N. (2016). Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salimoğlu, K. B. (2015). Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 131-155.
- Saraç, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunun Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Sarı, T., & Owen, F. K. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.
- Saygılı, G. (2014). Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler ile Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Schill, T., Adams, A. E., & Ramanaiah, N. (1982). Coping with Stress and Irrational Beliefs. *Psychological Reports*, 51(3), 1317-1318.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2013). Do Gender Differences in Depression Remain After Controlling for Early Maladaptive Schemas? An Examination in a Sample of Opioid Dependent Treatment Seeking Adults. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(5), 401-410.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Soysal, E. (2017). *Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Spranger, S. C., Waller, G., & Bryant-Waugh, R. (2001). Schema Avoidance in Bulimic and Non-Eating-Disordered Women. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 302-306.
- Şahin, B. (2019). Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 58-73.
- Thimm, J. C. (2013). Early Maladaptive Schemas and Interpersonal Problems: A Circumplex Analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(1), 113-124.
- Tönbül, Ö. (2020). Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Benlik Farklılaşma Düzeylerinin Evlilik İlişkisi İnançları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Türkçapar, H. (2015). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Uebelacker, L. A., & Whisman, M. A. (2005). Relationship Beliefs, Attributions, and Partner Behaviors Among Depressed Married Women. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 143-154.
- Ulutaş, A., Demir, E., & Yayan, E. H. (2017). Motor Gelişim Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocuklarının Kaba ve İnce Motor Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1523-1538.

- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A., & Ahmadi, S. (2010). An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 269-292.
- Young, J. E., & Brown, G. (2005). *The Young Schema Questionnaire-Short Form 3*. New York: NY: Cognitive Therapy Centre.
- Young, J. E., & Klosko, J. (2012). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (D. Güler, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2019). *Şema Terapi (9 b.)*. (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Yüceol, S. E. (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar İle İlişki Doyumu Ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zadahmad, M., & Torkan, H. (2016). Investigation of the Multiple Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles with Anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49-53.