

# Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ve İntikam Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*

## Examination of the Relationship Among Early Maladaptive Schemas, Forgiveness in Interpersonal Relationships and Vengeance

Hanife Sena ULAŞ\*\*

Neslihan YAMAN\*\*\*

### Öz

Bu araştırma, erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. 283'ü kadın, 115'i erkek olmak üzere toplam 398 katılımcıyla gerçekleştirilen bu çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmıştır. Veriler; “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)”, “Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği” ve “İntikam Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyi arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson korelasyon analizi; erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyini anlamlı yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizi neticesinde; sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar ve dayanıksızlık şema alt boyutlarının intikamı pozitif yönlü; kendini feda alt boyutunun ise intikamı negatif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının intikamın toplam varyansının %21.1'ini açıkladığı bulunmuştur. Karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve duygusal yoksunluk şema alt boyutlarının kişiler arası ilişkilerde affetmeyi negatif yönlü; kendini feda, cezalandırma ve terk edilme alt boyutlarının ise kişiler

\* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\* Uzm. Psi. Dan. Sena Ulaş, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, E-posta: [h.senaulas@gmail.com](mailto:h.senaulas@gmail.com), Orcid ID: 0000-0003-4564-8444

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi Neslihan Yaman, Yalova Üniversitesi, E-posta: [neslihan.yaman@yalova.edu.tr](mailto:neslihan.yaman@yalova.edu.tr), Orcid ID: 0000-0003-0324-2390

arası ilişkilerde affetmeyi pozitif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetmenin toplam varyansının %13.1'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikamı açıklamada erken dönem uyumsuz şemaların anlamlı bir değişken olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Affetme ve İntikam

### **Abstract**

This study was conducted to reveal the predictive power of early maladaptive schemas on the level of forgiveness in interpersonal relationships and revenge. In this study, which was conducted with 398 participants (283 women and 115 men), the relational survey model was used. Data were collected through “Young Schema Questionnaire Short Form-3 (YSQ-SF3)”, “Interpersonal Forgiveness Scale”, and “Revenge Scale”. In the analysis of the data, Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between early maladaptive schemas, forgiveness and revenge level in interpersonal relationships, and multiple linear regression analysis was used to determine whether early maladaptive schemas significantly predict forgiveness and revenge level in interpersonal relationships. When the findings of the study are examined, it was seen that social isolation/insecurity, high standards and vulnerability schema sub-dimensions positively and significantly predicted revenge; while the self-sacrifice sub-dimension negatively and significantly predicted revenge. Early maladaptive schema sub-dimensions were found to explain 21.1% of the total variance of revenge. Pessimism, privilege/ insufficient self-control and emotional deprivation schema sub-dimensions negatively affect forgiveness in interpersonal relations; self-sacrifice, punishment and abandonment sub-dimensions were found to positively predict forgiveness at a significant level. Early maladaptive schemas were found to explain 13.1% of the total variance of forgiveness in interpersonal relationships. Accordingly, early maladaptive schemas were found to be a significant variable in explaining forgiveness in interpersonal relationships and vengeance.

**Keywords:** Early Maladaptive Schemas, Forgiveness, and Vengeance

## Summary

### Introduction

People's desire to establish healthy social connections is one of their basic existential needs. However, mistakes that occur in relationships and these mistakes turning into conflicts can cause disappointment in individuals. Individuals who are hurt by wrongful behavior may avoid continuing their relationships, choose to forgive, or tend to take revenge. However, research shows that the act of revenge may lead to a short-term burst of positive emotions, but later brings with it regret and negative emotions. On the other hand, it has been determined that forgiveness behavior is directly related to satisfaction, commitment and trust in the relationship (Carlsmith et al., 2008; Cioni, 2009; Davis et al., 2015; Fincham & Beach, 2002; Miceli & Castelfranchi, 2011; Stuckless & Goranson, 1992). Factors affecting individuals' tendency to forgive or revenge include personality traits, age, gender, belief systems, severity of the violation, the nature of the relationship and the events that occurred afterwards (Brewer et al., 2015; Fitness, 2001; Gauche & Mullet, 2005; Mullet et al., 2005; Satici et al., 2014; Tsang et al., 2006). It is emphasized that in the forgiveness process, cognitive changes occur as well as emotional, behavioral and motivational changes. Forgiveness begins with a conscious decision to forgo cognitive revenge and requires hurt individuals to reframe their experience of the mistake, their perceptions and thoughts about the person they see at fault or about themselves. According to the research of Miceli and Castelfranch (2011), in order to forgive, individuals need to restructure their cognitive schemas. According to Gordon and others (2009), people must discover their own basic beliefs and cognitive distortions in order to understand forgiveness and revenge.

Early maladaptive schemas emerge when basic needs are not met in childhood and are emotional and cognitive patterns that have negative effects throughout life. Individuals with these schemas tend to develop maladaptive behaviors, and these effects continue later in life. Life events and coping styles in adulthood also affect schemas (Young et al., 2006). The processes of forgiveness and revenge can be complicated by individual differences and experiences. In this process, it is important to evaluate emotional, cognitive and behavioral factors together. This study investigates the impact of early maladaptive schemas by examining levels of forgiveness and revenge in the context of interpersonal relationships. While forgiveness strengthens relationships, the desire for revenge can hinder forgiveness. Early

maladaptive schemas may shape individuals' motivations for forgiveness or revenge, and this issue requires further research.

### **Method**

In this study, the relational screening method was used to investigate the relationship between individuals' early maladaptive schemas and their levels of revenge and forgiveness. The participant group consists of adults between the ages of 18-67. A total of 398 people, 283 women and 115 men, participated in the research and the average age of the participants was 34. "Young Schema Scale Short Form-3" to determine their early maladaptive schemas, "Forgiveness Scale in Interpersonal Relationships" to determine the levels of forgiveness in interpersonal relationships, and data on levels of revenge. "Revenge Scale" were used to collect data. In the analysis of the data, Pearson analysis was used to determine the relationship between early maladaptive schemas, forgiveness and revenge level in interpersonal relationships, and multiple linear regression analysis was used to determine whether early maladaptive schemas significantly predicted forgiveness and revenge level in interpersonal relationships.

### **Findings**

In the analysis, various relationships were identified between Revenge Scale scores and Young Schema Questionnaire subdimensions, showing positive associations with emotional deprivation, failure, pessimism, social isolation/insecurity, and others. However, no significant relationship was observed with the self-sacrifice subdimension. Similarly, negative relationships were found between Forgiveness Scale scores and Young Schema Questionnaire subdimensions, except for specific subdimensions like enmeshment/undeveloped self and self-sacrifice. The Revenge Scale score was predicted by early maladaptive schema scores, with vulnerability, high standards, self-sacrifice, and social isolation/insecurity schemas significantly predicting revenge tendencies. Early maladaptive schemas were examined as predictors of forgiveness, with entitlement/inadequate self-control, self-sacrifice, pessimism, punishment, emotional deprivation, and abandonment schemas significantly affecting forgiveness levels. In summary, early maladaptive schemas were found to be a significant variable in explaining forgiveness in interpersonal relationships and vengeance.

### **Discussion**

In the study, it has been observed that some early maladaptive schemas are among the variables predicting forgiveness and revenge levels in interpersonal relationships. The negative

predictors of forgiveness in interpersonal relationships are schemas of pessimism, entitlement/lack of self-control, and emotional deprivation. On the other hand, schemas of self-sacrifice, punishment, and abandonment are found to be positive predictors of forgiveness. Individuals with a schema of pessimism tend to believe that negativity will persist in their lives and focus less on the positive aspects of experiences. Forgiveness, on the other hand, can be summarized as a transformative process involving the release of negative feelings and thoughts towards the offender, leading to an increase in positive feelings towards that person. Another negative predictor of forgiveness is the schema of entitlement/lack of self-control. Individuals with this schema may believe that they are different from others and therefore entitled to special privileges. They may often display dominant and demanding attitudes and lack empathy. Additionally, individuals with this schema may insist on others behaving in ways they deem correct and may always justify themselves in interpersonal problems. In this context, the emergence of entitlement/lack of self-control schema as a negative predictor of forgiveness can be interpreted as a consistent result. It has been suggested that individuals with schemas of emotional deprivation perceive that their need for effective emotional support will not be met. These individuals typically exhibit characteristics such as detachment, coldness, rejection, shyness, loneliness, unpredictability, or exploitation in their family of origin. Moreover, based on unmet emotional needs throughout their lives, they may harbor anger or hostility towards others and struggle to show empathy towards others in their relationships. Forgiveness essentially involves the injured party developing empathy or compassion towards the offender. Therefore, it seems likely that the schema of emotional deprivation will emerge as a negative predictor. In our study, the self-sacrifice schema was found to be a positive predictor of forgiveness. Individuals with this schema have acute responses to the needs of others rather than their own needs and are characterized by excessively self-sacrificing behaviors as they avoid being selfish. Forgiveness is a response based on concepts such as high levels of compassion, unconditional love, empathy, kindness, and generosity. Therefore, it was considered an expected result for it to emerge as a positive predictor. Another positive predictor of forgiveness is the abandonment and punishment schemas. Individuals with an abandonment schema may perceive that they may be deprived of emotional support and connection by the figures of close relationships in their lives. These individuals may expect to be more forgiving when they experience fears of being alone in the face of negative experiences from the other party.

## Giriş

İnsanın yaşamının her evresinde diğerlerinin varlığına ihtiyaç duyması, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmayı arzulaması, temel varoluşsal ihtiyaçlarından biri olmakla birlikte, ilişkilerde zaman zaman hataların yaşanması ve bu durumların anlaşmazlıklara dönüşmesi kırılganlıklara zemin oluşturabilmektedir. İlişkilerinde bir hata karşısında incinen bireyler ilişkilerini devam ettirmekten kaçınabilmekte, tarafından haksızlığa uğradığını düşündüğü kişiyle ilişkisini yeniden düzenleyebilmekte yahut o kişiye karşı intikam almaya yönelebilmektedir. Bireyin bir sorun karşısında hatalı olduğunu düşündüğü kişi ya da kişilere zarar vermeye yönelik davranışları olarak tanımlanan intikam (Stuckless ve Goranson, 1992) aynı zamanda, bireylerin bir hatadan sorumlu olduğunu düşündüğü tarafa kendi maruz kaldığı zarara karşılık gelecek şekilde rahatsızlık veya ceza vermeye yönelik eylemleridir (Aquino vd., 2001). Bireyler öfkelerinin geçeceği ve rahatlayacakları düşüncesiyle intikam almaya yönelebilsede intikam davranışı, gerek kişinin kendisi gerekse hatalı olduğunu düşündüğü kişi için zararlı sonuçlar doğurabilmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992). Örneğin yapılan bir araştırmada bireyler her ne kadar intikam davranışına kendilerini haklı olarak görerek yönelse de sonrasında kendilerini iyi hissetmediklerini bildirmişlerdir. Ayrıca, intikam içeren bir eylemin ardından kısa süreli olumlu duygu patlaması yaşanmasına karşın bir süre sonra pişmanlık, ruminasyon ve olumsuz duygulanım yaşandığı görülmüştür (Carlsmith vd., 2008).

Diğer taraftan, hatalı olarak değerlendirilen durumun ardından gösterilen affetme davranışının ise hataya sebep olan kişiyle yeniden kurulacak ilişkide tatmin, bağlılık ve güven ile doğrudan pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Fincham ve Beach, 2002; Gordon vd., 2009; McCullough vd., 1998). Affetme, bireyin hatalı olduğunu düşündüğü kişinin eylemleri karşısında misilleme yapma ve kaçınma arzusunu azaltmasının ardından o kişiye yönelik olumlu duygularını artırarak uzlaşmaya varma isteğidir (McCullough vd., 1997). Thompson ve diğerleri (2005), yaşanan olumsuz durumun ardından oluşan incinmenin kaynaklarına göre affetmeyi; kendini, başkasını ve durumu affetme olmak üzere üç farklı boyuta ayırmıştır. Kendini affetme, kişinin başka birine zarar verdikten sonra duyduğu suçluluk ve pişmanlıkla birlikte kendini affetmeye çalışması, bu süreçte öfkesini bırakması ve hatanın sorumluluğunu üstlenmesiyle ilişkilendirilmektedir (Freedman ve Enright, 1996). Başkalarını affetme, olumsuz duyguları yapıcı duygularla değiştirerek sorunlu hale gelen ilişkileri onarma süreci olarak tanımlanırken (Tsang vd., 2006), durumu affetme ise, kimseye atfedilemeyen olumsuz olaylar karşısında beliren duyguları olumluya çevirerek affetmeyi ve duygusal dengeyi yeniden kurmayı içermektedir (Thompson vd., 2005). Bu araştırma ile kişiler arası ilişkiler

incelendiğinden, söz konusu üç boyuttan başkasını affetme boyutuna odaklanılmıştır. Kişiler arası ilişkilerde affediciliğin, değer verilen insanlarla ilişkilerin devamlılığını sağlayarak onlardan alınan sosyal desteğin sürmesine katkıda bulunduğu öne sürülmektedir (Karremans ve Van Lange, 2004). Affetmenin kişiler arası ilişkilere ve bireyin iyi oluşuna katkısının olumlu olduğu (Chan, 2009; Datu, 2014), buna karşın intikamın bireyler için yıkıcı sonuçlara sebebiyet verebildiği görülmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992).

Bireylerin hangi durumlarda daha affedici olduğu yahut intikama yöneldiği birçok araştırmaya konu olmuş; affetme ve intikam davranışı üzerinde farklı faktörlerin etkileri incelenmiştir. Bu faktörler arasında genellikle kişilik özellikleri (Brewer vd., 2015), yaş (Fitness, 2001), cinsiyet (Gauche ve Mullet, 2005), inanç sistemleri (Mullet vd., 2005), affedilecek kişiyle olan ilişkinin niteliği (Saticı vd., 2015) ve ihlalden sonra yaşanan olaylar yer almaktadır (Tsang vd., 2006). Söz konusu araştırmaların çoğunun affetme ekseninde ele alındığı; intikam kavramının ise genellikle, algılanan adaletsizlik (Peleg vd., 2021), utanç (Cottee, 2020) ve öfke (Van Doorn, 2018) değişkenleri ile incelendiği görülmektedir. Mevcut çalışmaların bulgularında affetmenin bireylerin iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı ortaya konmuştur (Enright vd., 1991; Hall ve Fincham, 2005; McCullough vd., 2000; Saticı, 2016; Yalçın ve Malkoç, 2015). Affetmemek her zaman intikam almak değildir. Fakat affediciliğin önündeki en büyük engellerden biri olduğu düşünülmektedir (Berry vd., 2005). Aynı zamanda, affetmeme, kaçınmayı ve iletişimi kesmeyi içerebilmekte ve incinen birey için ilişkinin bittiği anlamına gelebilmektedir. İntikam davranışı ise hem öncesinde yoğun olumsuz düşünceler içermesi hem de intikam eylemi gerçekleşmesinden sonra ortaya çıkan olumsuz sonuçları itibariyle affetmemekten ayrılmaktadır. Affedici bir yaklaşım yerine karşı tarafa bir bedel ödetme gerçekleştiğinde bireyler sosyal ortamlarında yalnız kalabilmekte, ilişkileri olumsuz etkilenebilmektedir (Devrim-Yılmaz, 2014).

Yapılan başka çalışmalarda, incinen bireylerin affetme süreçlerinde yalnızca duygusal, davranışsal veya motivasyonel değişimler değil; aynı zamanda, bilişsel değişimler yaşadıklarının da altı çizilmiştir (DiBlasio, 2000; McCullough vd., 1998). Çünkü affetmek; aynı zamanda bilinçli olarak gerçekleşen bilişsel bir intikamdan vazgeçme kararı ile başlamaktadır (Davis vd., 2015; Enright ve Fitzgibbons, 2000). İntikamdan vazgeçmek ve affetmek için gerekli olan şey, incinen bireylerin maruz kaldıkları hata deneyimlerini, hatalı gördükleri kişi veya kendileri hakkındaki algı ve düşüncelerini yeniden çerçevelemektir (Cioni, 2009; Thompson vd., 2005). Miceli ve Castelfranchi (2011) yaptıkları araştırmada, bir bireyin affetmek için incitici deneyimleri hakkında sahip olduğu bilişsel şemalarını yeniden

yapılandırması veya çerçevelemesinin önemini altını çizmiştir. Bu bağlamda, uyumsuz şemalar, yaşamın erken döneminde gelişen ve yaşam boyu olumsuz çıktılarla pekişen duygusal ve bilişsel örüntüler şeklinde tanımlanmaktadır. Uyum bozucu şemalara sahip olan bireyler buna paralel olarak gelişen uyumsuz davranışlar gösterebilmekte ve hayatının ilerleyen dönemlerinde, özel yaşantılarında ve kurdukları ilişkilerde uyumsuz şemaların etkileri görülebilmektedir. Bu noktada, şemaların yetişkinlik döneminde deneyimlenen yaşam olaylarını ve bunların getirdiği zorluklarla başa çıkma biçimlerini etkilediği düşünülmektedir (Young vd., 2006).

Alan yazın incelendiğinde, beş alanda sınıflandırılan erken dönem uyum bozucu 18 şemanın tanımlandığı ve bunların da çoğunlukla ilişkisel ihtiyaçlara ve problemli ilişki dinamiklerine dayandığı görülmektedir (Rafaeli vd., 2011). Bu şemalar; zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve ayrılma/reddedilme başlıkları altında incelenmektedir. *Zedelenmiş özerklik alanı*; bağımlılık/yetersizlik şeması, dayanıksızlık şeması, iç içe geçme şeması, başarısızlık şemalarından oluşmaktadır. Bu alan, bireyin bağımsızlık ve başarı beklentileriyle uyuşmayan deneyimleri sonucu ortaya çıkmaktadır. *Zedelenmiş sınırlar* şema alanı; haklılık şeması, yetersiz öz kontrol/öz disiplin şemalarından oluşmaktadır. Bu şema alanı erken dönem yüksek özgürlük, tolerans veya üstünlük duygusu içeren aile ortamlarıyla ilişkilendirilmektedir. *Başkalarına yönelimlilik şema alanı*; boyun eğicilik şeması, kendini feda şeması, onay arayıcılık şemalarından oluşmaktadır. Bu alan, ebeveynlerin kendi duygusal ihtiyaçlarına odaklandığı ve çocuğa sevgi ile kabulün şartlı şekilde verildiği aile ortamlarını işaret etmektedir. *Ayrılma ve reddedilme alanı*; terk edilme şeması, güvensizlik/suistimal edilme şeması, duygusal yoksunluk şeması, kusurluluk şeması ve sosyal izolasyon şemalarından oluşmaktadır. Bu şema alanı genellikle soğuk, reddedici veya istismarcı aile ortamlarıyla ilişkilendirilmektedir. *Aşırı tetikte olma şema alanı*; olumsuzluk/karamsarlık şeması, duyguları bastırma şeması, yüksek standartlar şeması, cezalandırıcılık şemalarını içermektedir. Bu alan, doğal olarak meydana gelen duyguları, dürtüleri ve seçimleri aşırı derecede bastırma ile mücadele ettikleri; koşullu sevgi veren, cezalandırıcı aile ortamlarına vurgu yapmaktadır (Young vd., 2006).

Bu araştırma da kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyleri hakkında; kişiliğin önemli bir parçasını oluşturan temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar gibi işlevsiz başa çıkma biçimlerine daha geniş bir perspektif getiren şema terapi modelinin erken dönem uyumsuz şemaları üzerinden bir inceleme yapmayı amaçlamaktadır. Mevcut araştırmalar incelendiğinde genellikle affetmenin erken dönem uyumsuz şemalar da dahil olmak üzere farklı değişkelerle



olan ilişkisi incelenmesine karşın intikam kavramının az sayıda çalışmada ele alındığı görülmektedir. Halbuki, affetme ve intikam kavramları bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Affetme davranışı; ilişkileri koruma, olumsuz duyguları azaltma ve psikolojik iyi oluşu artırmayla ilişkilendirilirken; affetme davranışının gerçekleşmesinde intikam arzusu engelleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların ise kişilerin maruz kaldıkları ihlale ilişkin algıları ve tepkileri üzerinde, potansiyel olarak affetme veya intikam motivasyonlarında önemli bir belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmayla; erken çocukluk döneminde şekillenen uyumsuz şemaların, bireylerin yetişkinlikteki kişiler arası ilişkilerinde affetme veya intikam düzeylerinin anlamlı bir yordayıcı olup olmadığının incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affetmeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Erken dönem uyumsuz şemalar, intikam değişkenini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## **Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu çalışmada, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarıyla intikam ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla genel tarama modellerinden ilişkiyel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkiyel tarama modellerinden de korelasyonel model ile yürütülen bu araştırmada iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek bir değişkenin bilinen değerinden yola çıkılarak diğer değişkenin bilinmeyen değeri tahmin edilmeye çalışılmıştır (Sümbüloğlu ve Akdağ, 2007). Değişkenlerin yordama gücünü belirlemeye yönelik bu araştırmanın bağımsız değişkeni erken dönem uyumsuz şemalar iken bağımlı değişkenleri ise kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyidir.

### ***Çalışma Grubu***

Erken dönem uyumsuz şemalar, sonuçlarını uzun süreli sosyal ilişkiler ve yaşam deneyimleri aracılığıyla daha net bir şekilde ortaya koymakta olup, bu şemaların bireylerin davranışlarını nasıl etkilediği yetişkinlik döneminde belirginleşmektedir. Bu araştırmanın

değişkenleri üzerinden düşünüldüğünde, yetişkinlerin yaşam deneyimleri ve karşılaştıkları kişiler arası sorunlar, affetme ve intikam eğilimlerini daha karmaşık hale getirebileceğinden, bu değişkenlerin bu araştırma için zengin ve anlamlı veri sağlayabileceği varsayılmıştır. Buradan hareketle, araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturmuştur. Araştırma kapsamında, bir popülasyonun tüm birimlerine eşit bir biçimde seçilme olasılığı tanıyan bir örnekleme yöntemi olan rastgele örnekleme yönteminden (Martella vd., 2013) faydalanılarak 421 katılımcıya ulaşılmış olup eksik veriler nedeniyle 14, uç değerler nedeniyle 9 katılımcının verileri araştırmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, araştırmanın katılımcılarını, yaşları 18-67 arasında değişen ( $\bar{x}=34$ ), 283’ü (n=283) kadın, 115’i (n=115) erkek toplam 398 yetişkin oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Çalışmanın amacı doğrultusunda veriler; “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3”, “Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği” ve “İntikam Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır.

### ***Young Şema Ölçeği Kısa Form-3***

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla ilk ölçek çalışması Young (1998) tarafından gerçekleştirilmiş olup, bu ilk form 205 maddeden oluşmuştur. Young 2003 yılında bu ölçeği “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” adıyla tekrar revize ederek bugünkü 90 maddelik son halini vermiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Soygüt ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda Türkçe Formu için 5 şema alanı belirlenmiş ve orijinal formdan farklı olarak 14 şema alt boyutu olarak isimlendirilen 14 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. “Beni hiç tanımlamıyor: 1” ile “Beni mükemmel şekilde tanımlıyor: 6” ifadeleri arasında 1’den 6’ya kadar derecelendirilen 6’lı likert tipi bir ölçektir. Bu çalışmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 için alt boyutların Cronbach alfa değerleri .69 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçekten toplam bir puan alınmamakta, her bi alt boyuttan alınan puanlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Alınan puanlardaki artış ilgili al boyutun değerlerdirdiği şema türünün daha çok var olduğu anlamına gelmektedir.

### ***Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği (KİAÖ)***

Katılımcıların kişilerarası ilişkilerde affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla Kaya (2019) tarafından geliştirilen Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği kullanılmıştır. “Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği” 14 olumlu maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipi (1=..., 5=...) bir derecelendirmeye dayanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70’dir. Yüksek puanlar, bireylerin kişilerarası ilişkilerde affetme eğiliminin yüksek olduğunu

göstermektedir. Bu çalışmada Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

### ***İntikam Ölçeği***

Katılımcıların intikam düzeylerini ölçmek amacıyla Satıcı ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan İntikam ölçeği kullanılmıştır. Her madde 1 ile 7 arasında puanlandırılmaktadır. Ölçekte bulunan 1, 4, 5, 8, 9, 11, 15, 17, 18 ve 20. maddeler ters kodlanarak, tüm maddelerin puanları toplanarak bir intikam puanı hesaplanmaktadır. Ölçeğin potansiyel puan aralığı 20 ile 140 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin intikam alma eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Satıcı vd., 2015). Bu çalışmada İntikam Ölçeği için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırma kapsamında belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek veri seti oluşturulmuş ve Google Form aracılığıyla link haline getirilmiştir. Araştırmanın verileri, çevrimiçi platformlar üzerinden iletilen link aracılığıyla gönüllülük esasına ve gizlilik ilkesine dayalı olarak toplanmıştır. Araştırmanın yürütülmesi için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin 24.05.2024 tarihli 20292139 numaralı kararıyla etik kurul onayı alınmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmada, ölçekler aracılığıyla toplanan veriler SPSS 26.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analiz aşamasından önce veriler normallik, kayıp değerler ve uç değerlerin varlığı açısından incelenmiş, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Veri setinin söz konusu varsayımları karşıladığı tespit edildikten sonra değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Çoklu regresyon analizine geçilmeden önce ise çoklu bağlantı sorununun tespiti için verilerin VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bu çalışmada VIF değerlerinin 1.50 ile 3.33 arasında, tolerans değerlerinin ise .33 ile .66 arasında değiştiği görülmüştür. Bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri .10'un üzerinde ve VIF değerleri 10'dan küçük olduğundan (Seçer, 2013), bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı görülmüş ve ardından çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

### ***Bulgular***

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak, toplanan verilerin istatistiksel analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Çalışma verilerinin analizi aşamasında ilk

olarak değişkenler arası ilişkiler incelenmiş, ardından erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam değişkenleri üzerindeki yordayıcı rolü araştırılmıştır. Araştırmada incelenen değişkenlerin betimleyici istatistikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.**

*Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler (N=398)*

Ölçekler	Puanlar	$\alpha$	N	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	$\bar{x}$	Ss
Young Şema Ölçeği Kısa Form -3	Duygusal Yoksunluk	0.85	398	5.00	29.00	9.95	5.24
	Başarısızlık	0.86	398	6.00	36.00	12.45	5.46
	Karamsarlık	0.84	398	5.00	30.00	12.11	5.58
	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	0.81	398	7.00	41.00	17.06	6.88
	Duyguları Bastırma	0.75	398	5.00	28.00	11.27	4.72
	Onay Arayıcılık	0.77	398	6.00	36.00	19.67	5.75
	İç İçe Geçme / Bağımlılık	0.81	398	9.00	49.00	16.56	6.84
	Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	0.73	398	7.00	42.00	22.86	6.62
	Kendini Feda	0.75	398	5.00	30.00	16.01	5.36
	Terk Edilme	0.81	398	5.00	30.00	8.91	4.11
	Cezalandırılma	0.76	398	6.00	36.00	20.68	5.79
	Kusurluluk	0.81	398	6.00	33.00	10.62	4.51
	Dayanıksızlık	0.75	398	5.00	28.00	12.15	4.98
Yüksek Standartlar	0.69	398	3.00	18.00	8.66	3.60	
Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği		0.84	398	25.00	70.00	50.26	7.38
İntikam Ölçeği	İntikam	0.91	398	20.00	139.00	60.98	20.91

Tablo 1’de görüldüğü üzere, alt boyutlara ait Cronbach Alfa değerleri; Young Şema Ölçeği için .69 ile .85 arasında; İntikam Ölçeği için .91 ve Affetme Ölçeği için .84 olarak bulunmuştur.

Ölçme araçlarından elde edilen puanların betimleyici istatistik sonuçlarına göre; Young Şema Ölçeği, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutunda ( $\bar{x}$ =22.863), cezalandırılma alt boyutunda ( $\bar{x}$ =20.685), onay arayıcılık alt boyutunda ( $\bar{x}$ =19.670), sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutunda ( $\bar{x}$ =17.063), iç içe geçme/bağımlılık alt boyutunda ( $\bar{x}$ =16.560), kendini feda alt boyutunda ( $\bar{x}$ =16.013), başarısızlık alt boyutunda ( $\bar{x}$ =12.450), karamsarlık alt boyutunda ( $\bar{x}$ =12.115), dayanıksızlık alt boyutunda ( $\bar{x}$ =12.015), duyguları bastırma alt boyutunda ( $\bar{x}$ =11.273), duygusal yoksunluk alt boyutunda ( $\bar{x}$ =9.948), terk edilme alt boyutunda ( $\bar{x}$ =8.915),

kusurluluk alt boyutunda ( $\bar{x}=10.625$ ) ve yüksek standartlar alt boyutunda ( $\bar{x}=8.662$ ) puan alınmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen puanların betimleyici istatistik sonuçlarına göre; Affetme Ölçeği'nden  $\bar{x}=50.260$  ve İntikam Ölçeği'nden  $\bar{x}=60.980$  puan elde edilmiştir.

**Tablo 2.**

*Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Şemalar	Affetme	İntikam
Duygusal Yoksunluk	-0.15**	0.16**
Başarısızlık	-0.13**	0.16**
Karamsarlık	-0.18***	0.27***
Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	-0.19***	0.37***
Duyguları Bastırma	-0.15**	0.29***
Onay Arayıcılık	-0.10*	0.31***
İç İçe Geçme / Bağımlılık	-0.08	0.14**
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.24***	0.27***
Kendini Feda	0.05	0.06
Terk Edilme	-0.01	0.17***
Cezalandırılma	0.03	0.22***
Kusurluluk	-0.11*	0.27***
Dayanıksızlık	-0.15**	0.38***
Yüksek Standartlar	-0.11*	0.31***

\* $p<0.05$ ; \*\* $p<0.01$ ; \*\*\* $p<0.001$

Tablo 2’de görüldüğü üzere; İntikam Ölçeği puanı ile Young Şema Ölçeği'nin duygusal yoksunluk ( $r=0.167$ ;  $p<0.01$ ), başarısızlık ( $r=0.161$ ;  $p<0.01$ ), karamsarlık ( $r=0.272$ ;  $p<0.001$ ), sosyal izolasyon/güvensizlik ( $r=0.375$ ;  $p<0.001$ ), duyguları bastırma ( $r=0.294$ ;  $p<0.001$ ), onay arayıcılık ( $r=0.317$ ;  $p<0.001$ ), iç içe geçme/bağımlılık ( $r=0.149$ ;  $p<0.01$ ), ayrıcalıklılık ( $r=0.277$ ;  $p<0.001$ ), terk edilme ( $r=0.179$ ;  $p<0.001$ ), cezalandırılma ( $r=0.227$ ;  $p<0.001$ ), kusurluluk ( $r=0.271$ ;  $p<0.001$ ), dayanıksızlık ( $r=0.380$ ;  $p<0.001$ ) ve yüksek standartlar ( $r=0.312$ ;  $p<0.001$ ) alt boyutlarında elde edilen puanlar arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiş olmakla birlikte, kendini feda ( $r=0.068$ ;  $p>0.05$ ) alt boyutuyla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır.

Affetme ölçeği genel puanı ile duygusal yoksunluk ( $r=-0.157$ ;  $p<0.01$ ), başarısızlık ( $r=-0.134$ ;  $p<0.01$ ), karamsarlık ( $r=-0.180$ ;  $p<0.001$ ), sosyal izolasyon/güvensizlik ( $r=-0.195$ ;  $p<0.001$ ), duyguları bastırma ( $r=-0.155$ ;  $p<0.01$ ), onay arayıcılık ( $r=-0.103$ ;  $p<0.05$ ), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ( $r=-0.249$ ;  $p<0.001$ ), kusurluluk ( $r=-0.117$ ;  $p<0.05$ ), dayanıksızlık ( $r=-0.156$ ;  $p<0.01$ ) ve yüksek standartlar ( $r=-0.113$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenirken, iç içe geçme/bağımlılık ( $r=-0.083$ ;  $p>0.05$ ), kendini feda ( $r=0.054$ ;  $p>0.05$ ), terk edilme ( $r=-0.018$ ;  $p>0.05$ ) ve cezalandırılma ( $r=0.039$ ;  $p>0.05$ ) alt boyutlarıyla anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Bu doğrultuda, anlamlı ilişki bulunan değişkenler üzerinden yapılan regresyon analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 3.**

*Affetme Değişkeninin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları*

	B	S. h.	Beta	t	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F
(Sabit)	53.168	1.566		33.953***			
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.275	0.057	-0.246	-4.846***			
Kendini Feda	0.213	0.085	0.155	2.514*			
Karamsarlık	-0.338	0.085	-0.255	-3.958***	0.144	0.131	11.050***
Cezalandırılma	0.202	0.077	0.159	2.623**			
Duygusal Yoksunluk	-0.222	0.082	-0.157	-2.702**			
Terk Edilme	0.233	0.115	0.130	2.028*			

\* $p<0.05$ ; \*\* $p<0.01$ ; \*\*\* $p<0.001$

Çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların affetmeyi yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(6.393)=11.5050$ ;  $p<0.001$ ). Buna göre; ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması puanı ( $t=-4.846$ ;  $p<0.001$ ), kendini feda şeması puanı ( $t=2.514$ ;  $p<0.05$ ), karamsarlık şeması puanı ( $t=-3.958$ ;  $p<0.001$ ), cezalandırılma şeması puanı ( $t=2.623$ ;  $p<0.01$ ), duygusal yoksunluk şeması puanı ( $t=-2.702$ ;  $p<0.01$ ), terk edilme şeması puanı ( $t=2.028$ ;  $p<0.01$ ) affetmeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Söz konusu şema puanları affetme puanını %13.1 oranında açıklamaktadır.

**Tablo 4.**

*İntikam Değişkeninin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları*

	B	S. h.	Beta	t	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F
(Sabit)	40.818	3.317		12.305***			
Dayanısızlık	0.840	0.280	0.200	3.000**			
Yüksek Standartlar	1.211	0.299	0.209	4.049***	0.219	0.211	27.685***
Kendini Feda	-0.819	0.202	-0.210	-4.049***			
Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	0.744	0.199	0.245	3.731***			

\*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$

İntikam puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(4.395)=27.685$ ;  $p < 0.001$ ). Buna göre, dayanısızlık ( $t=3.000$ ;  $p < 0.01$ ), yüksek standartlar ( $t=4.049$ ;  $p < 0.001$ ), kendini feda ( $t=-4.049$ ;  $p < 0.001$ ) ve sosyal izolasyon/güvensizlik ( $t=3.731$ ;  $p < 0.001$ ) şemaları hep birlikte intikam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Dayanısızlık, yüksek standartlar, kendini feda ve sosyal izolasyon/güvensizlik şema alt boyutları puanları intikam değişkeninin %21.1'ini açıklamaktadır. Beta katsayıları incelendiğinde; dayanısızlık, yüksek standartlar ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının intikam puanlarını pozitif yönde; kendini feda etme şemasının ise negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır.

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalardan kimilerinin kişiler arası ilişkilerde affetmeyi ve intikam düzeyini yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Kişiler arası ilişkilerde affetmenin negatif yordayıcıları; karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve duygusal yoksunluk şemaları iken; kendini feda, cezalandırma ve terk edilme şemaları ise affetmenin pozitif yönlü birer yordayıcısı olarak bulunmuştur. Affetme, hatalı kişiye yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerin serbest bırakılarak o kişiye karşı olumlu duyguların artmasını içeren dönüştürücü bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; McCullough vd., 1998). Bu doğrultuda, karamsarlık şemasının affetmenin negatif yordayıcısı çıkması olası bir sonuç olarak görülmektedir. Karamsarlık şemasına sahip bireyler, kişilerarası ilişkilerinde karşılaştıkları bir

hata ya da incinme durumunun telafi edilebileceği yönünde olumsuz düşüncelere sahip olabildiklerinden affetmekte güçlük çekebilmektedir. Araştırmalarda da karamsarlık şemasına sahip bireylerin, hayatlarında olumsuzlukların devam edeceğine dair inançlarının yüksek olduğu ve hayatlarının olumlu yönlerine daha az odaklandıkları görülmektedir (Young vd., 2006). Affetmenin bir diğer negatif yordayıcısının ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması olduğu görülmüştür. Ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasına sahip bireyler diğerlerinden farklı olduklarını ve kendilerinin özel ayrıcalıklara sahip olmaları gerektiğini varsayabilmektedir. Şartlar ne olursa olsun kendi isteklerini gidermeye yönelmeyle birlikte genellikle baskın, talepkar tutum ve daha az empatik yaklaşım sergileyebilmektedir (Young vd., 2006). Ayrıca bu şemaya sahip bireyler, başkalarını kendi doğru bildiği şekilde davranması için ısrarcı tutumlar sergileyebilmekte ve kişilerarası problemlerde kendilerini haklı görme eğiliminde olabilmektedir (Roediger vd., 2018). Bu bağlamda, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasının affetmenin negatif yordayıcısı çıkması olası bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Affetmenin diğer bir negatif yordayıcısı olan duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin ihtiyaç duydukları etkili duygusal desteğin gerektiği gibi karşılanmayacağına dair algılarının yaygın olduğu görülmektedir (Young ve Klosko, 2013). Bu şema alanına sahip bireylerin köken ailelerinde “soğuk, reddedici, çekingen, yalnız, öngörülemez veya istismarcı olmak” gibi özelliklere rastlanmaktadır (Young vd., 2006). Aynı zamanda insanlarla olan etkileşimlerinde ömür boyu desteklenmeyen/karşılanmayan duygusal ihtiyaçlara dayalı olarak öfke veya düşmanlık besleyebilmekte, ilişkilerinde karşı tarafa empati göstermekte zorlanabilmektedirler (Young, 1999). Affetmenin özünde, incinen kişinin suçluya karşı empati veya şefkat geliştirmesi vardır (McCullough vd., 1998). Bu açıdan değerlendirildiğinde duygusal yoksunluk şemasının negatif yordayıcı çıkması muhtemel görünmektedir.

Diğer taraftan, kendini feda, cezalandırma ve terk edilme şemaları affetmenin pozitif yönlü birer yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kendini feda şemasına sahip bireylerin kendi ihtiyaçlarından daha çok karşısındakinin ihtiyaçlarına akut biçimde duyarlı yanıtları yaygındır ve bencil olmaktan kaçındıkları için aşırı fedakar davranışlarla karakterize oldukları bilinmektedir (Martin ve Young, 2010). Affetme davranışı; yüksek düzeyde merhamet, koşulsuz sevgi, empati, şefkat ve cömertlik gibi özelliklerle karakterize bir tepkidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Gassin, 1998). Bundan dolayı pozitif yordayıcı çıkması beklendiği bir sonuç olarak görülmektedir. Affetmenin bir diğer pozitif yordayıcısı terk edilme ve cezalandırıcılık şemalarıdır. Bireyin yakın ilişkilerde sürekli olarak reddedileceği ya da terk edileceği beklentisini içeren terk edilme şemasına sahip bireylerin yaşamlarındaki yakın ilişki figürleri



tarafından duygusal destek ve bağlantıdan yoksun kalabileceklerine dair yaygın algılarının olduğu görülmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin karşı taraftan gelen olumsuz bir deneyim yaşadıklarında yalnız kalma korkuları baskın olduğundan (Young vd., 2006) ötürü daha affedici davranmalarının yaygın sonuçlar arasında olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, terk edilme şeması olan ise bireylerin ilişkilerde bağ kurmanın ve bu bağları korumanın önemini daha derin hissedebildikleri ve affetmenin de ilişkilerin sürdürülmesinde etkili bir araç olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Young vd., 2006), bu durumun affetme süreçlerini tetikleyebileceği düşünülmektedir. Hata yapanların cezalandırılmayı hak ettiği inancını içeren cezalandırıcılık şemasına sahip bireylerin ise affetmeye daha az yatkın olması beklenebilirken bu şemanın farkında olan bireyler, kendilerini bu olumsuz bilişsel çerçeveye baş etmeye çalışırken bulabilmektedir. Ayrıca, araştırmalar, cezalandırıcılık şeması olan bireylerin, affetme süreçlerini öğrenerek duygusal rahatlama ve sosyal uyum sağlayabildiklerini göstermektedir (Worthington ve Wade, 1999).

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan intikam düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi incelendiğinde; sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar ve dayanıksızlık şemalarının pozitif yönlü; kendini feda şemasının ise intikam düzeyinin negatif yönlü birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip olan bireyler, kendilerini farklı ve uyum sağlayamayacakları bir sosyal grup içinde hissedebilmektedir. Bu bireyler genellikle kendilerini dışlanmış hissedebilmekte ve zarar görebilecekleri düşüncesine kapılabilmektedir (Young vd., 2006). Ayrıca, sıklıkla dışlanma, istismar gibi durumların etkileriyle şekillenen bir düşünce yapısına sahip olabildikleri, çevrelerindeki insanlarla güvenli ilişkiler kurmakta zorlanabildikleri ve kendilerini korumayı öncelikli hale getirebildikleri görülmektedir. Söz konusu bu algılar neticesinde intikam düşüncelerinin ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Özellikle de ilişki ihlalleri, dışlanma hissi veya haksızlıklar, intikam alma eğilimini artırabilmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu bağlamda, intikam düşüncelerini tetikleyen temel faktörler arasında kişinin farklı, değersiz, kötüye kullanılmış olduğu inancı yer alabilmektedir (Chester ve DeWall, 2017; Thau vd., 2007). Burada, sosyal bağlılık ile affetme arasındaki ilişki, sosyal izolasyon ve güvensizlik şemasının intikamla olan ilişkisine benzetilmektedir. Çünkü zayıf sosyal bağlılık, bu şemanın en belirgin özelliğidir (Lee ve Robbins, 1998). Affetme ise, yakın ilişkiler ve samimiyetle bağlantılı olup, intikamdan vazgeçmeyi teşvik edebilmektedir. Bu nedenle, daha güçlü sosyal bağla, insanların intikam eğilimlerinden uzaklaşmalarını ve affedicilik eğilimlerinin artmasını desteklemektedir. Diğer yandan, zayıf sosyal bağlar, ilişkilerde güvenin azalmasına ve intikam alma isteğinin artmasına

neden olabilmektedir (Satıcı, 2016). Sonuç olarak, sosyal izolasyon ve düşük düzeyde güven duygularına sahip bireylerin, düşük sosyal bağlılık ve yüksek intikam düzeyleri arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer pozitif yordayıcı olan yüksek standartlar şemasına sahip bireyler, kusursuzluk arzusuyla yaşamlarını şekillendirebilmekte ve hem kendilerine hem çevrelerine karşı yüksek düzeyde eleştirel olabilmektedir. Bu bireyler, kendilerini baskı altına alarak yaşamlarını katı kurallarla yönetmeye meyilli olup, söz konusu kurallar ihlal edildiğinde olumsuz duygular yaşayabilmektedir (Young ve Klosko, 2013). Ayrıca, incinme durumuyla karşı karşıya kalmış bireylerin yeterlilik algısı zayıflayabilmekte ve intikam alma eğilimleri artabilmektedir (Shnabel ve Nadler, 2008). Bu durumda, kendisine hatalı davranıldığına inanan kişiler, itibarını ve özsaygısını korumak adına intikama başvurabilmektedir (Brown, 2004) Sonuç olarak, yüksek standartlar şeması ve intikam arasındaki pozitif ilişkinin varlığı anlaşılır görülmektedir. Çünkü bu şemaya sahip bireyler, ihlal edilen kuralları onarmak veya itibarlarını korumak için intikama yönelebilmektedir.

Son olarak, intikamın pozitif yordayıcısı olarak çıkan dayanıksızlık şemasına sahip bireylerin intikam düzeylerinin yüksek olabileceği bulgusu, intikamın merkezinde kaygı ve korkunun yer aldığı kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Kim ve Smith, 1993; Stuckless ve Goranson, 1992). Bu şemaya sahip olan bireyler, çevreleri ve kişilerarası ilişkiler hakkında bazı temel varsayımlara sahip olup, bu varsayımların gerçekleşmediği durumlarda daha fazla incinmiş hissedebilmektedir. Dayanıksızlık şemasına sahip bireylerin dış dünyayı sıklıkla tehlikeli ve problemlerle dolu görmeleri, maruz kaldıkları ihlale felaketleştirici bir değerlendirmeyle yaklaşmalarına neden olabilmektedir. Bu kişilerin intikam düzeylerinin yüksek olması, abartılmış korkuları nedeniyle günlük hayatta sık sık kaygı yaşamalarıyla da ilişkilendirilebilir (Özbaş vd., 2012; Rhein ve Sukawatana, 2015; Zadahmad ve Torkan, 2016). Ayrıca, dayanıksızlık şeması ile nevroitiklik kişilik özelliği arasında pozitif ilişki saptanmıştır (Costa ve McCrae, 2006). Bu da, dayanıksızlık şemasına sahip bireylerin intikam arzusunun, yaşadıkları durumların tekrarlanmasını engellemeye ve ihlalin getirdiği haksızlık duygusunu telafi etmeye zemin oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Diğer taraftan, araştırmada, kendini feda şemasına sahip bireylerin intikam düzeyi ile negatif bir ilişki içinde oldukları tespit edilmiştir. Bu şemaya sahip kişiler, kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olup, aşırı fedakar davranışlar sergileyebilmektedir (Martin ve Young, 2010). İntikam niyetindeki belirleyiciler arasında öfke ve kişisel zarara ilişkin değerlendirmeler bulunmasına karşın, kendini feda şemasına sahip bireyler muhtaç

olduğunu düşündükleri kişileri korumak adına intikam duygularından vazgeçebilmekte veya bu duyguyu hissetmeyebilmekte yahut bu duygularının farkında olmayabilmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992). Bu nedenle, bu şemaya sahip kişilerin başkalarına yönelik olumsuz duygulanımlarının düşük olduğu ve hatalı olduğunu düşündükleri kişiye karşı hayal kırıklıklarının veya öfkeli yaklaşımlarının azaldığı görülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları, erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam duygularının belirleyicisi olabildiğini göstermektedir. Bu bağlamda, bir hataya maruz kaldığını düşünen ve psikolojik danışma hizmeti alan danışanlarda affetme ve intikam duygusunu tetikleyen erken dönem uyumsuz şemalar (örneğin, sosyal izolasyon veya kusurluluk şeması) belirlenerek bu şemaların bireylerin algılarını ve durumları değerlendirme süreçlerini nasıl etkilediği üzerinde çalışılması önerilmektedir. Zira erken dönem uyumsuz şemalar; bireylerin çevreyi ve kendilerini algılama biçimlerini etkileyen, güçlü inançlar ve düşüncelerden oluşmaktadır (Young vd., 2006). Bu şemaların özellikle intikamla (örneğin, yüksek standartlar veya sosyal izolasyon/güvensizlik) veya affetmeyle ilgili öğelerini ele almanın, katı kalıpları kırmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma ile affedici tutumların artırılması ve intikam tutumlarının bireylerin şemalarıyla ilişkili olabildiği görülmüştür. Bu doğrultuda, psikolojik danışmanların kırılabilirlikle sonuçlanan travmalar, düşük benlik saygısı, güvensizlik ve stres gibi yalnızca zayıflatıcı faktörlere yönelik müdahalelerin yanı sıra, sağlıklı bir ruhsal işleyişin önemli bir bileşeni olan 'affetme' gibi olumlu davranış kaynaklarının da güçlendirilmesine katkı sağlayabilmesi mümkündür. Bireylerin affetmelerini zorlaştıran uyumsuz şemaları üzerine çalışırken bu şemaların yaşamlarına etkilerini sorgulamalarına ve alternatif düşünce biçimleri geliştirmelerine yardımcı olmak önemli görülmektedir. Örneğin, "terk edilme" şemasına sahip bir birey, ilişkilerde sürekli terk edileceği korkusu nedeniyle affetmekte zorlanabilmektedir. Bu bireye, geçmiş deneyimleriyle şekillenen şemaların bugünkü ilişkilerinde ne ölçüde belirleyici olduğunu sorgulatan bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları uygulanabilir, affetme sürecini engelleyen şemaların bireylerin davranışlarına nasıl yansıdığı üzerinde çalışılabilir. Bireyler, şemaları tetiklendiğinde verdikleri tepkilerine (örneğin öfke, kaçınma, intikam alma gibi) yönelik farkındalıkları artırılabilir ve bu tepkileri farklılaştırabilecek davranışsal stratejiler geliştirilebilir. Bu aşamada, affetmeye yönelik pozitif davranışları destekleyen egzersizlerden (örneğin, şefkat geliştirme, hoşgörü eğitimi) faydalanılabilir.

Bu araştırma ile kişiler arası hataların ardından bireylerin affetme veya intikama yönelik tutumlarında sahip oldukları kimi erken dönem uyumsuz şemalarının etkililiğini destekleyecek

bulgulara ulaşılmasının ve bu bağlamda alan yazına olumlu katkılarının yanında her araştırmada olduğu gibi birtakım sınırlılıklar da mevcuttur. Bu araştırma, katılımcıların yalnızca “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)”, “Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği” ve “İntikam Ölçeği” ölçeklerine verdikleri yanıtlar ve 18 yaş üstü gibi geniş bir örneklem ile sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalarda farklı yaş ve gelişim gruplarındaki katılımcıların ve farklı değişkenlerin dahil edilmesi önerilmektedir. Örneğin, sonraki çalışmalarda araştırmacılar bilgi toplarken katılımcılardan kişisel deneyimlerini mevcut bir hata bağlamında değerlendirmelerini isteyebilir. Zira kişisel bağlamlardan yola çıkılarak verilen yanıtlarda bireylerin affetme veya intikam düzeylerine göre değişimler gözlemlenebilmekte ve şemaların türü de farklılaşabilmektedir. Diğer taraftan, bu araştırmada veriler çoklu doğrusal regresyon analiziyle değerlendirilmiştir. Farklı araştırmalarda aracılık modeli kurulması yahut ileri analiz tekniklerinin kullanılması önerilmektedir.

### **Etik Kurul İzni**

Bu araştırma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'nın 24.05.2024 tarihli 2024/04 sayılı kararı ile alınan izin ile yürütülmüştür.

### **Kaynakça**

- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2001). How Employees Respond to Personal Offense: The Effects of Blame Attribution, Victim Status, and Offender Status on Revenge and Reconciliation in the Workplace. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 52. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.52>
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Brewer, G., Hunt, D., James, G., & Abell, L. (2015). Dark Triad Traits, Infidelity and Romantic Revenge. *Personality and Individual Differences*, 83, 122-127. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.007>
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and the Tendency to Forgive. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 576-584. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2003.10.003>

- Carlsmith, K. M., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). The Paradoxical Consequences of Revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1316. <https://doi.org/10.1037/a0012165>
- Chan, D. W. (2009). The Hierarchy of Strengths: Their Relationships with Subjective Wellbeing Among Chinese Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867–875. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.01.010>
- Chester, D. S., & Dewall, C. N. (2017). Combating the Sting of Rejection with the Pleasure of Revenge: A New Look at How Emotion Shapes Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 413. <https://doi.org/10.1037/pspi0000080>
- Cioni, P. F. (2009). *Hate, Revenge and Forgiveness: A Healthy, Ego-Strengthening Alternative to the Experience of Offense*. Nova Science Publishers.
- Costa, P., & McCrae, R. R. (2006). Age Changes in Personality and Their Origins: Comment on Roberts, Walton, and Viechtbauer (2006). *Psychological Bulletin*, 132(1), 26–28. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.26>
- Cottee, S. (2020). Incel (E) Motives: Resentment, Shame and Revenge. *Studies in Conflict & Terrorism*, 44(2), 93-114. <https://doi.org/10.1080/1057610X.2020.1822589>
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *International Journal for The Advancement of Counselling*, 36(3), 262- 273. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9>
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., ... & Westbrook, C. J. (2015). Forgiving The Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329. <https://doi.org/10.1037/cou0000063>
- Devrim-Yılmaz, Ö. (2014). Algılanan Mağduriyetin Affetme Eğilimi Ve İntikam Niyeti Üzerindeki Etkisi: Konaklama İşletmeleri Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *AKÜ İİBF Dergisi*. 14(1), 87-105. DOI: 10.5578/jeas.7489
- Diblasio, F. A. (2000). Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 149. <https://doi.org/10.1037/h0087834>

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (1991). Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion. *Counseling and Values*, 36(2), 84-103. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007x.1991.tb00966.x>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00016>
- Fitness, J. (2001). Betrayal, Rejection, Revenge and Forgiveness: An Interpersonal Script Approach. In *Interpersonal Rejection*, Ed. MR Leary, New York: Oxford Univ. Press, 73-103.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness As An Intervention Goal with Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983–992. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>
- Gassin, E. (1998). Children, Adolescents, and Forgiveness. *The World of Forgiveness*, 2(1), 4-8.
- Gauche, M., & Mullet, E. (2005). Do We Forgive Physical Aggression in the Same Way That We Forgive Psychological Aggression? *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 31(6): 559-570. <https://doi.org/10.1002/ab.20108>
- Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tomcik, N. D., Dixon, L. J., & Litzinger, S. C. (2009). Widening Spheres of Impact: The Role of Forgiveness in Marital and Family Functioning. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 1. <https://doi.org/10.1037/a0014354>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621.
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.

- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2004). Back to Caring after Being Hurt: The Role of Forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34, 207-227. <https://doi.org/10.1002/ejsp.192>
- Kaya, Ö. S. (2019). Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 1244-1259. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.611538>
- Kim, S. H., & Smith, R. H. (1993). Revenge and Conflict Escalation. *Negot.* 9, 37.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity [Editorial]. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338–345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Martella, R. C., Nelson, R.C., Morgan, R. L., & Marchand Martella, N. E. (2013). *Understanding and Interpreting Educational Research*. Guilford Press.
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema Therapy. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, New York: The Guilford Press.
- Mccullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An Annotated Bibliography of Research on Forgiveness and Related Concepts. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*, 1, 193-317.
- Mccullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press.
- Mccullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington Jr, E. L. (1997). *To Forgive is Human: How to put Your Past in the Past*. Inter Varsity Press.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2011). Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. *Journal for The Theory of Social Behaviour*, 41(3), 260-290. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2011.00465.x>
- Mullet, E., Neto, F., & Riviere, S. (2005). Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, and Forgiveness and on Self-Forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness*. Brunner-Routledge, 159–182.
- Özbaş, A. A., Sayın, A., & Coşar, B. (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 81-89.

- Peleg, D., Hochman, G., Levine, T., Klar, Y., & Ayal, S. (2021). Revenge is Not Blind: Testing the Ability of Retribution to Justify Dishonesty. *Judgment and Decision Making*, 16(6), 1525-1548. <https://doi.org/10.1017/S1930297500008536>
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema Therapy: Distinctive Features*. NYC: Routledge, 13.
- Rhein, D., & Sukawatana, P. (2015). Thai University Student Schemas and Anxiety Symptomatology. *International Education Studies*, 8(7), 108-126. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v8n7p108>
- Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation and Interpersonal Functioning*. New Harbinger.
- Satıcı S.A., Can G., & Akın A. (2015). İntikam Ölçeği: Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 36 - 43. <https://dx.doi.org/10.5455/apd.170563>
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Satıcı, S. A., Uysal, R., & Akın, A. (2014). Forgiveness and Vengeance: The Mediating Role of Gratitude. *Psychological Reports*, 114(1), 157-168. <https://doi.org/10.2466/07.09.PR0.114k11w9>
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi & Analiz ve Raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.
- Shnabel, N., & Nadler, A. (2008). A Needs-Based Model of Reconciliation: Satisfying The Differential Emotional Needs of Victim and Perpetrator as A Key to Promoting Reconciliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 116. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.116>
- Soygüt Pekak, 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
- Stuckless, N., & Goranson, R. (1992). The Vengeance Scale: Development of a Measure of Attitudes Toward Revenge. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(1), 25.



- Sümbüloğlu, K., & Akdağ, B. (2007). *Regresyon Yöntemleri ve Korelasyon Analizi*. Hatiboğlu Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Allyn and Bacon.
- Thau, S., Aquino, K., & Wittek, R. (2007). An Extension of Uncertainty Management Theory to the Self: The Relationship Between Justice, Social Comparison Orientation, and Antisocial Work Behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 250. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.250>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The Longitudinal Association Between Forgiveness and Relationship Closeness and Commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.448>
- Van Doorn, J. (2018). Anger, Feelings of Revenge, and Hate. *Emotion Review*, 10(4), 321-322. <https://doi.org/10.1177/1754073918783260>
- Worthington, E. L. & Wade, N. G. (1999). The Psychology Of Unforgiveness And Forgiveness And Implications For Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9540-5>
- Young, J. E. (1998). Young Schema Questionnaire-Short Form. *Cognitive Therapy And Research*. Cognitive Therapy Center.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach* (Rev. Ed.). Professional Resources Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

Young, J., & Klosko, J. (2013). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (3. B.). (Çev. S. Kohen ve D. Güler), Psikonet Yayınları.

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.