

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME VE İLİŞKİ
DOYUMUNUN YORDAYICILARI: ŞEMA BAŞ ETME MODLARI ve
PREFRONTAL İŞLEVLER

HAZIRLAYAN
HANDAN DENİZ AYALP

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. OKAN CEM ÇIRAKOĞLU

ANKARA – 2022

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 10/02/2022

Öğrencinin Adı, Soyadı: Handan Deniz Ayalp

Öğrencinin Numarası: 21810145

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji Tezli YL

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

Tez Başlığı: Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ve İlişki Doyumunun Yordayıcıları: Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 111 sayfalık kısmına ilişkin, 10/2/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 6'dır.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

Onay
10/02/2022

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

Bu tezi yazdığım dönemde ansızın kaybettiğim, miras bıraktığı eşsiz cesareti ve azmiyle hayatta değilken bile bana devam etme gücü veren canım dedem Kamil Ağcakanat'a...

TEŞEKKÜR

Hem lisans eğitimim hem de yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgilerini, kıymetli desteğini ve anlayışını benden hiç esirgemeyen, tez sürecim boyunca bütün kaygılarımı yatıştırarak ilerlememin önündeki engelleri kaldıran değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na bugüne dek kattığı tüm değerler için çok teşekkür ederim.

Tez jürime katılan Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün'e ve Dr. Öğr. Üyesi Özlem Kahraman Erkuş'a değerli vakitlerini ayırıp görüşlerini paylaşarak tezimi geliştirmeme sağladıkları büyük katkıdan ötürü çok teşekkür ederim. Bugün bir uzman klinik psikolog adayı olarak sahip olduğum kişisel ve mesleki duruşuma en büyük katkıyı sağlayan, içselleştirdiğim sesiyle beni bugünlere getiren rehberim ve çok kıymetli hocam Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin'e tüm emekleri ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Bir uzman klinik psikolog olarak psikoterapiye dair her türlü beceri ve deneyimi kazanabilmem için kıymetli emeklerini, desteğini ve şefkatini hiç esirgemeyen, tüm bunların ötesinde kendimi parça parça tanıyıp, tüm farklı parçalarımınla mutlu bir bütün olarak yönetebilmeme olanak sağlayan çok değerli hocam ve süpervizörüm Uzm. Klinik Psk. Didem Sevrük'e varlığı ve bana kazandırdığı her şey için çok teşekkür ederim. 2013 yılında katıldığım Başkent Psikoloji ailesinde lisans ve yüksek lisans eğitimlerim boyunca esirgemedikleri tüm destekleri için hocalarıma teşekkür ederim.

Veri toplama sürecim başta olmak üzere tez sürecime destek olan ve ismine yer veremediğim tüm arkadaşlarıma, tanıdıklarıma ve katkı sağlayan herkese çok teşekkür ederim.

Uzun yıllardır aynı yolda yürüdüğüm, hem kişisel hem de mesleki anlamda yardımlarını, desteğini ve neşesini benden hiç esirgemeyen, tez sürecimin her aşamasını benimle birlikte yaşayan ve paylaşan, çoğu zaman kendini unutup benim yardımına koşan canım arkadaşım ve meslektaşım İdil Ögüş'e ve kıymetli ailesine tüm destekleri için çok teşekkür ederim.

Tanıştığım günden beri hayatımdaki en büyük zorluklarda da, en mutlu anlarımda da yanımda olan, beni ben yapan her şeyde çok büyük katkıları ve emeği olan, beraber büyüyüp güçlendiğim, hayatımdaki varlığını bir şans saydığım ve kardeşlerimden ayırmadığım en değerli arkadaşım Gizem Özata ve kendi ailemden ayırmadığım çok değerli Özata Ailesi'ne hayatımdaki varlıkları ve üzerimdeki tüm emekleri için çok teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında bana destek olan, ben yoruldukça güç veren, bu yoldaki zorlukları hafifletmek için elinden gelen her şeyi yapan rol modelim, bir tanecik anneannem Peruze Ayalp Ağcakanat'a, bu süreçte kendi yüklerini bir kenara bırakıp benim yükümü paylaşan canım teyzem Işıl Topal'a, yorucu geçen tez sürecime varlıklarıyla neşe katan dünyalar güzeli kuzenlerim Zelal Deniz'e ve Neva'ya, her zaman yanımda olduklarını bildiğim canım kardeşlerim Alper'e ve Emir'e ve son olarak meslek seçimi yaptığım günden yüksek lisans eğitimimi tamamladığım bu güne kadar beni destekleyen, yüreklendiren ve her zaman arkamda olduklarını hissettiren; hayatta tüm zorluklara rağmen yılmadan devam edebilmenin ne demek olduğunu öğreten ilk öğretmenim, canım annem Arzu Ayalp'e ve sabrını, dürüstlüğünü ve disiplinini her zaman örnek aldığım canım babam Mahmut Ayalp'e sonsuz teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

ÖZET

AYALP, Handan Deniz. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ve İlişki Doyumunun Yordayıcıları: Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı. Ankara, 2022.

Mevcut çalışmanın amacı yaş, cinsiyet, şema baş etme modları, prefrontal işlevler ile romantik ilişkide çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemektir. Bir diğer amaç ise romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumunu yordayan yaş, cinsiyet, şema baş etme modları ve prefrontal işlevler değişkenlerini incelemektir. Araştırma örneklemini halihazırda devam eden bir romantik ilişkisi bulunan 25 - 40 yaş aralığındaki 346 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Şema Mod Envanteri – Şema Baş Etme Modları Alt Ölçekleri, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği – İlişki Doyumu Alt Ölçeği ve Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, çıkış tepkisinin söz dinleyen teslimci, kopuk korungan, öfkeli korungan ve aşırı telafici baş etme modlarının tümü ile arasında pozitif yönde; bedensel işlevlerin yönetimi haricindeki tüm prefrontal işlevler ile arasında ise negatif yönde ilişkiler elde edilmiştir. Büyüklenmeci, entrikacı ve manipülatif, kopuk korungan ve öfkeli korungan modlar ile bedensel işlevlerin yönetimi, empati ve tepki esnekliği ve kadın cinsiyetin çıkış tepkisini %39.8 oranında yordadığı görülmüştür. Konuşma tepkisinin prefrontal işlevler ile arasında pozitif yönde; kopuk korungan, büyüklenmeci, zorba ve saldırgan, entrikacı ve manipülatif ve kurnaz avcı modları ile arasında ise negatif yönde ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Empati ve tepki esnekliği, vicdan ve erkek cinsiyet ile söz dinleyen teslimci, adli büyüklenmeci, kopuk korungan ve zorba ve saldırgan modların konuşma tepkisini %20.6 oranında yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bağlılık tepkisi ile söz dinleyen teslimci mod ve kopuk korungan mod arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Örneklemdeki yüksek yaş grubu, erkek cinsiyet, söz dinleyen teslimci mod ve kopuk kendini yatıştırıcı modun bağlılık tepkisini %19.2 oranında yordadığı görülmüştür. Yokmuş gibi davranma tepkisi ile tüm şema baş etme modları arasında pozitif yönde; bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler ve empati ve tepki esnekliği adlı prefrontal işlevler ile arasında negatif yönde ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Yüksek yaş grubu, empati ve tepki

esnekliği, vicdan ve kadın cinsiyetin yokmuş gibi davranma tepkisini %16.7 oranında yordadığı sonucu elde edilmiştir. İlişki doyumu ile kopuk korungan mod arasında negatif yönde; korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan adlı prefrontal işlevler ile arasında ise pozitif yönde ilişkiler bulunduğu görölmüştür. Örneklemdaki düşük yaş grubu, erkek cinsiyet, söz dinleyen teslimci mod, kopuk korungan mod ve empati ve tepki esnekliğinin ilişki doyumunu %10.3 oranında yordadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın bulguları bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Şema baş etme modları, Romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri, İlişki doyumu, Prefrontal işlevler

ABSTRACT

AYALP, Handan Deniz. The Predictors of Conflict Resolution Responses and Relationship Satisfaction in Romantic Relationships: Schema Coping Modes and Prefrontal Functions. Başkent University, Institute of Social Sciences, Master Program of Clinical Psychology with Thesis. Ankara, 2022.

The aim of the current study is to examine the relationships between age, gender, schema coping modes, prefrontal functions, and conflict resolution responses and relationship satisfaction in romantic relationships. Also, it is aimed to examine the variables of age, gender, schema coping modes and prefrontal functions that predict conflict resolution responses and relationship satisfaction in romantic relationships. The study's sample consists of 346 participants between 25-40 years who have an ongoing romantic relationship. The data was collected with through Demographic Information Form, Schema Mode Inventory - Subscales of Schema Coping Modes, Dissatisfaction in Close Relationships - Accomodation Instrument, Relationship Stability Scale – Relationship Satisfaction Subscale and Interpersonal Neurobiology Based Prefrontal Functions Scale. The results of statistical analyzes showed that the exit response was found to have positive relationships with compliant surrender mode, detached protector mode, angry protector mode and all of the overcompensatory coping modes. Also, there were negative relationships between exit response and all prefrontal functions except the management of bodily functions. Modes that self-aggrandizer, conning and manipulative, detached protector and angry protector, management of bodily functions, empathy and response flexibility and female gender predicted the exit response by 39.8%. While the voice response was positively correlated with prefrontal functions, it was negatively correlated with modes that detached protector, self-aggrandizer, bully and attack, conning and manipulative, and predator. Empathy and response flexibility, conscience, male gender, criminal self-aggrandizer mode, detached protector mode and bully and attack mode predicted the voice response by 20.6%. There were positive relationships between the loyalty response and compliant surrender mode and detached protector mode. The older group in sample, male gender, the compliant surrender mode and detached self-soothing mode predicted the loyalty response by 19.2%. While neglect response was positively related to all schema coping modes, it was negatively related to the prefrontal functions called management of bodily functions, fear management and intuitions, and empathy and response flexibility. The older sample, empathy and response

flexibility, conscience and female gender predicted the neglect response by 16.7%. The results showed that there was a negative relationship between relationship satisfaction and detached protector mode. Also, relationship satisfaction was positively correlated with fear management and intuitions, empathy and response flexibility, insight and conscience. The younger group in sample, male gender, compliant surrender mode, detached protector mode, empathy and response flexibility predicted relationship satisfaction by 10.3%. Findings of the current study were discussed in the context of the relevant literature findings.

Keywords: Schema coping modes, Conflict resolution responses in romantic relationships, Relationship satisfaction, Prefrontal functions



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Modları.....	3
1.1.1 Erken dönem uyumsuz şemaların tanımı ve sınıflandırması.....	3
1.1.2. Şema modlarının tanımı ve sınıflandırılması.....	8
1.1.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile şema modları arasındaki ilişkiler.....	18
1.1.4. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları ile romantik ilişkilerde çatışma çözme arasındaki ilişkiler.....	19
1.1.5. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler.....	21
1.1.6. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları ile prefrontal işlevler arasındaki ilişkiler.....	23
1.2. Romantik İlişkilerde Çatışma ve Çatışma Çözme.....	28
1.2.1. Çatışma ve çatışma çözmenin tanımı.....	28
1.2.2. Romantik ilişkilerde çatışma ve çatışma çözmenin tanımı.....	34
1.2.3. Romantik ilişkilerde çatışma çözme ile prefrontal işlevler arasındaki ilişkiler.....	38
1.2.4. Romantik ilişkilerde çatışma çözme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler.....	42

1.3. İlişki Doyumu.....	43
1.3.1. İlişki doyumunun tanımı.....	43
1.3.2. İlişki doyumu ile prefrontal işlevler arasındaki ilişkiler.....	44
1.4. Prefrontal İşlevler.....	48
1.4.1. Prefrontal korteks ile sorumlu olduğu ve ilişkili olduğu işlevlerin tanımı.....	48
1.4.2. Prefrontal işlevlerin sınıflandırılması ve tanımı.....	53
1.5. Araştırmanın Amacı.....	55
1.6. Araştırmanın Hipotezleri.....	55
1.7. Araştırmanın Önemi.....	58
2.BÖLÜM.....	60
YÖNTEM.....	60
2.1. Örneklem.....	60
2.2. Veri Toplama Araçları.....	64
2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.....	64
2.2.2. Demografik bilgi formu.....	64
2.2.3. Şema Mod Envanteri (ŞME) – Şema Baş Etme Modları Alt Ölçekleri.....	65
2.2.4. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ).....	67
2.2.5. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) – İlişki Doyumu Alt Ölçeği.....	68
2.2.6. Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği (KNTPIÖ).....	70

2.3. İşlem.....	71
3.BÖLÜM.....	72
BULGULAR.....	72
3.1. Şema Baş Etme Modları, Prefrontal İşlevler, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumu Arasındaki Korelasyonel Bulgular.....	72
3.2. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumunun Yaş ve Cinsiyete Bağlı Olarak Değişimine Yönelik Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Bulguları.....	75
3.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ile İlişki Doyumunu Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	76
3.3.1. Çıkış Tepkisini Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	76
3.3.2. Konuşma Tepkisini Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	79
3.3.3 Bağlılık Tepkisini Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	81
3.3.4. Yokmuş Gibi Davranma Tepkisini Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	83
3.3.5. İlişki Doyumunu Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	85
4. BÖLÜM.....	88
TARTIŞMA.....	88
4.1. Çıkış Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Çıkış Tepkisine Etki Eden ve Çıkış Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	88

4.2. Konuşma Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Konuşma Tepkisine Etki Eden ve Konuşma Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	92
4.3. Bağlılık Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Bağlılık Tepkisine Etki Eden ve Bağlılık Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	95
4.4. Yokmuş Gibi Davranma Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Yokmuş Gibi Davranma Tepkisine Etki Eden ve Yokmuş Gibi Davranma Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	97
4.5. İlişki Doyumu ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile İlişki Doyumuna Etki Eden ve İlişki Doyumunu Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	100
4.6. Araştırmanın Klinik Çıkarımları.....	103
4.7. Araştırmanın Önemi, Kısıtlılıklar ve Öneriler.....	105
SONUÇ.....	108
KAYNAKLAR.....	109
EKLER	

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK 2: Demografik Bilgi Formu

EK 3: Şema Mod Envanteri (ŞME)

EK 4: İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)

EK 5: İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) – İlişki Doyumu Alt Ölçeği

EK 6: Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği (KNTPIÖ)

EK 7: Şema Mod Envanteri (ŞME) Kullanım İzni

EK 8: İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ) Kullanım İzni

EK 9: İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) – İlişki Doyumu Alt Ölçeği Kullanım İzni

**EK 10: Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği (KNTPIÖ)
Kullanım İzni**



TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Analiz Bulguları.....	63
Tablo 2. Şema Baş Etme Modları, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri, İlişki Doyumu ve Prefrontal İşlevlerin Alt Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ve Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	74
Tablo 3. Çıkış Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi.....	78
Tablo 4. Konuşma Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi.....	80
Tablo 5. Bağlılık Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi.....	82
Tablo 6. Yokmuş Gibi Davranma Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi.....	84
Tablo 7. İlişki Doyumunun Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi.....	86
Tablo 8. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumunu Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizleri Sonuçlarına İlişkin Özetler.....	87

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Şema modları, kişilerin çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları travmatize edici yaşam olayları sonucunda oluşan erken dönem uyumsuz şemalara bağlı olarak gelişen, ortaya çıkan, davranışsal olarak şemalardan daha belirgin biçimde gözlenebilen ve davranışları doğrudan etkileyen duygudurumlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema baş etme modları ise kişilerin şemalarına adapte olmaları, şemalarından kaçınmaları ve şemalarının yarattığı güçlü duyguları deneyimlememeleri amacıyla yaşamın erken dönemlerinde gelişen bilinçdışı tarzlar olarak tanımlanmaktadır (Young ve ark., 2003). İlerleyen bölümlerde yer verilen ilgili alanyazın bulgularında da belirtildiği üzere, şema baş etme modlarını da içeren uyumsuz şema modları çeşitli davranışsal sorunlar ve kişilerarası ilişki problemleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Ancak alanyazında bu ilişkileri gösteren çalışmaların sayısı, erken dönem uyumsuz şemalar ile belirtilen değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren çalışmaların sayısına göre oldukça azdır. İnsanın sosyal bir canlı olduğu düşünüldüğünde, diğer kişilerle ilişki kurması ve iletişim halinde olması kaçınılmazdır. Çatışma ise kişinin temas ettiği günlük iletişim alanlarının tümünde yaşanması oldukça olağan olan, anlaşmazlık ve uyuşmazlığa bağlı olarak ortaya çıkan bir his ve davranışlar bütünüdür (Mayer, 2012). Bu bağlamda kişilerin yaşamlarındaki en önemli ilişki alanlarından olan romantik ilişkilerde de çatışma sıklıkla yaşanmakta, fakat kişilerin bu çatışmalar karşısında verdikleri tepkiler değişiklik gösterebilmektedir. Benzer şekilde kişiler romantik ilişki içerisinde olsalar da, her bir kişinin ilişkisinden aldığı doyum birbirinden farklı olabilmektedir. İnsanın sosyal bir canlı olarak sosyal bir beyne sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda, prefrontal korteks gelişmişlik düzeyi ile insanı diğer sosyal canlılardan ayıran beyin bölgesidir. İlerleyen bölümlerde rapor edilmiş ilgili alanyazın bulgularında yer verildiği üzere, prefrontal korteksin sahip olduğu işlevlerin düzeyi arttıkça kişinin fizyolojik sağlığı ile psikolojik sağlığı başta olmak üzere kişilerarası ilişkilerinde sergilediği davranışlar da daha sağlıklı ve olumlu olmakta, kişiler ilişkilerinden daha fazla doyum almaktadırlar. Fakat prefrontal işlevler ve bu işlevlerle bağlantılı diğer işlevler ile mevcut araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunsa da, doğrudan prefrontal işlevler adı altında inceleyen çalışmalar (ölçeğin geliştirildiği ve standardizasyon çalışmalarının

yapıldığı çalışmalar haricinde) oldukça az sayıdadır. Tüm bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin davranışlarını doğrudan etkileyen değişkenler olan şema baş etme modları ile prefrontal işlevlerinin, ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri ile ilişkilerinden aldıkları doyum yordayıcı etkiye sahip olacağı düşünülmüştür. Şema baş etme modları ile prefrontal işlevlerin bu bağlamda incelenmesinin hem ortaya yeni klinik bulgular koyabilmek, hem de alanyazında söz konusu değişkenleri inceleyen az sayıdaki çalışmalara bir yenisini ekleyebilmek adına yararlı olabileceği düşünülmüştür.

Şema modları, erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yönetilen, şemalara tepki olarak ortaya çıkan, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenler içeren ve kullanılmaya devam ettikleri sürece uyumsuz şemaları pekiştirerek daha kalıcı hale getiren duygudurumlarıdır (Young ve ark., 2003). Bazı erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları eş zamanlı olarak tetiklenebilmekte, bazı psikopatolojiler ve kişilerarası ilişki örüntülerinde devreye giren erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları belirgin biçimde sınıflandırılabilirler (Young ve ark., 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları arasındaki ilişkiler kuramsal bilgilerin yanı sıra çeşitli görgül araştırma sonuçlarında da rapor edilmektedir. Bu bağlamda şema modları, kişilik örüntüleri, kişilerarası ilişki dinamikleri, fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık ile ilişkili pek çok değişken açısından büyük önem arz eden erken dönem uyumsuz şemalar kadar önem teşkil etmektedir. Ancak ilgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırmadaki romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri, romantik ilişki doyum ve prefrontal işlevler değişkenleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların, söz konusu değişkenler ile şema modları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara kıyasla çoğunlukta oldukları görülmüştür. Mevcut çalışmada söz konusu araştırma değişkenleri ile şema modları arasındaki ilişkilere yönelik daha kapsamlı bir çerçeve oluşturabilmek adına (1) öncelikle erken dönem uyumsuz şemalar ile şema modları arasındaki ilişkilere yönelik kuramsal temel ile görgül araştırma bulgularına yer verilmiş, (2) daha sonra ise söz konusu araştırma değişkenlerinin yalnızca şema modları ile ilişkilerine değil, erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkilerine de çeşitli araştırma bulguları bağlamında yer verilmiştir. Daha sonra ise kişilerin romantik ilişkilerinde çatışma çözme tepkileri, romantik ilişki doyumları ve prefrontal işlevleri arasındaki ilişkilere yönelik araştırma bulgularına sırasıyla yer verilmiştir.

1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Modları

1.1.1. Erken dönem uyumsuz şemaların tanımı ve sınıflandırılması

Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyumsuz şemaları gelişimin erken dönemlerinde başlayarak yaşam boyunca devam eden, kişinin kendi kendini engelleyici davranışlar sürdürmesine neden olan işlev bozucu duygusal ve bilişsel örüntüler olarak tanımlamışlardır. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk döneminde (1) diğerlerine güvenli bağlanma, (2) otonomi, yeterlilik ve kimlik algısı, (3) ihtiyaçları ve duyguları ifade etme özgürlüğü, (4) kendiliğindenlik ve oyun ve (5) gerçekçi sınırlar ve öz-kontrol gibi temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda oluşmaktadır (Young ve ark., 2003). Young ve ark. (2003) 5 temel şema alanıyla ilişkili toplamda 18 adet erken dönem uyumsuz şema tanımlamışlardır: (1) *Kopukluk ve Reddedilme*: Terk Edilme / Değişkenlik, Güvensizlik / Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk / Utanç, Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma; (2) *Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık*: Bağımlılık / Yetersizlik, Hastalık ya da Zarar Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme / Gelişmemiş Kendilik, Başarısızlık; (3) *Zedelenmiş Sınırlar*: Haklılık / Büyüklencilik, Yetersiz Özdenetim ve Kontrol; (4) *Başkaları Yönelimlilik*: Boyun Eğme, Kendini Feda, Onay Arayıcılık; (5) *Aşırı Uyarılma ve Ketlenme*: Karamsarlık / Kötümserlik, Duygusal Ketlenme, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık. Young ve ark. (2003) tarafından yapılan çalışmada her bir şema alanı ile ilişkili temel gereksinimler şu şekilde sıralanmıştır: (1) Kopukluk ve Reddedilme - güvenli bağlanma, kabul ve bakım, (2) Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık - özerklik, yeterlik ve kimlik hissi, (3) Zedelenmiş Sınırlar - gerçekçi sınırlar ve özdenetim, (4) Başkaları Yönelimlilik - gereksinimlerin ve duyguların özgürce dile getirilmesi ve (5) Aşırı Uyarılma ve Ketlenme - kendiliğindenlik ve oyun. Young ve ark. (2003) ile Arntz ve Jacob (2016) erken dönem uyumsuz şemalar ile alanlarını şu şekilde tanımlamışlardır:

1. ***Kopukluk ve Reddedilme***: Alandaki şemaların ortak temaları, bağlanma zorlukları ile kişilerarası ilişkilerde güvenlik ve güvenilirlik eksikliğidir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Terk Edilme / Değişkenlik: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri genellikle çocuklukta terk edilme ve ebeveyn ya da önemli birinin kendisinin ya da ilgisinin kaybedilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları kurdukları ilişkilerin hiçbir zaman devam

etmeyeceği hissi, istikrarlı ilişkilerde en küçük olayların bile terk edilme hissini tetiklemesi ve sıklıkla güvenilir olmayan kişilerle ilişki kurularak şemanın onaylanmasını içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Güvensizlik / Kötüye Kullanılma: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri çocukluk çağı kötüye kullanımı, cinsel, fiziksel, duygusal ya da sözlü kötüye kullanım öyküsü ve akran zorbalığı ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları kötüye kullanılma ve aşağılanma beklentisi, kasten zarar görme korkusundan kaynaklanan şüphecilik ve arkadaşça davranışların temelinde gizli planlar olduğu inancını içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Duygusal Yoksunluk: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenlerinde kişiler çocukluk yaşantılarını düzgün ve iyi olarak tanımladıkları halde, sıcaklık, sevilmişlik, güvende olma, rahat ettirilmişlik ve yeterli bakım açılarından eksik ve doyum alınamamış yaşantılara sahiptirler (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları çevredeki kişilerin çabalarına rağmen yeterince algılanamayan ve kabul edilemeyen güvende olma ve sevilme hissi ve diğer kişilerin kendilerine sevgi ve destekle ulaşamayacağı algısını içermekteyken; bu şemanın varlığı bunaltıcı bir hal alıncaya kadar sorunsuzca sürmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Kusurluluk / Utanç: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri çocukluk döneminde yoğun bir biçimde değersizleştirilme ve küçümsenme ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları kusurlu, aşağılık, değersiz ve istenmeyen biri olma hissi ve yoğun utanç duygusuyla bağlantılı olarak sevgi, saygı ya da dikkate alınmayı hak etmeme inancını içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri çocuklukta tek başına kalmış olma / dışlanmış hissetme ve sosyal ailesel geçmiş ile ileri dönem başarıları arasında uyumsuzluk ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları diğer insanlara yabancılık, herkesten farklı olduğuna yönelik algı ve hiçbir yere, herhangi birine ya da sosyal gruplara ait hissetmemeyi içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

2. **Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık:** Alandaki şemaların ortak temaları, özerklik ve başarı potansiyeli sorunları, kişinin kendisini bağımlı biri olarak algılaması, güvensizlik ve kendi geleceğini kendisinin belirleyemeyeceği hissi, özerk olarak alınan kararların önemli ilişkileri bozabileceği korkusu ve şemanın sosyal öğrenme yolu ve yeterli desteği alamadan çok erken özerkleşme ile edinilmiş olabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Bağımlılık / Yetersizlik: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri örtük sosyal taleplerle (Örneğin, hasta bir ebeveyne bakım verme) yüzleşme, ebeveynlerinin bu kişilere fikirlerini yeterince sormaması ve kişiler ergenlik dönemindeyken ebeveynlerinin bu kişilerin özerkliğini reddetmesi ya da sorumluluk vermeden yardım etmeye devam etmesi ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları çaresizlik hissi ile günlük yaşamı diğerlerinin yardımı olmadan idare edemeyecekmiş hissini içermektedir ve bu kişiler terapötik ilişkide çok iyi bir işbirliği sergilemektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Hastalık ya da Zarar Karşısında Dayanıksızlık: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri bakım verenlerin aşırı sakıngan, sürekli endişeli ve tehlikelere karşı alarm halinde olması, aşırı özen ve dikkat talep etmesi ve doğal afet ya da ciddi hastalıklar gibi ağır ve kontrol edilemeyen olayların mağduru olma ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ilişkilerine yönelik algıları beklenmedik üzücü olaylar, felaketler ve hastalıklarla ilgili abartılı kaygıyı içermekte; bu şema hipokondri ya da yaygın kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerde sıklıkla görülebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

İç İçe Geçme / Gelişmemiş Kendilik: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri iç içe geçilen kişiyle çok yakın ve duygusal bir ilişki ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları kimliğe ilişkin zayıf algı, birey olarak hissedememe, güvence almadan günlük kararları veremeyecekmiş hissi ve fikir üretme becerisinden yoksunluğu içermekte ve tüm bu belirtiler obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili olabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Başarısızlık: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri kendini doğrulayan kehanet işlevi görebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin

kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları başarısızlık ya da diğer insanlardan daha az yetenekli / zeki olma hissi, hiçbir alanda hiçbir zaman başarılı olamayacağına yönelik inanç ve kişilik değerini düşüren olumsuz geribildirim yaşantılarına eğilimini içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

3. **Zedelenmiş Sınırlar:** Alandaki şemaların ortak temaları, normal sınırları kabul etmekte güçlük, öz-disiplin yoksunluğu, kişinin kendisinin ya da ebeveyninin çocuklukta şımartılmış ya da normal sınırlardan yoksun bırakılmış olması, ebeveynin çok katı olması olabilmekte; bu tür durumlarda bu şema sınır ve disipline başkaldırı olarak gelişebilmekte, model alma ve sosyal öğrenme yollarıyla kazanılabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Haklılık / Büyüklenmecilik: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri denetleyici ve güçlü kişilerarası davranışların ebeveynler tarafından pekiştirilmesi ve ebeveynlerinin bu kişilere özel hissetmesi gerektiğine yönelik telkinleri ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları özel olma ve herkes için geçerli olan sınır ve kurallara uymak zorunda olmama hissi, sınırlandırılma ya da kısıtlanmaya yönelik nefret duygusu, haklılık hissi, büyülenmeci eğilim, güç ve denetim savaşları ve diğer kişilerle rekabetçi etkileşimleri içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Yetersiz Özdenetim ve Kontrol: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri haklılık şemasındakilere benzemekte, ek olarak ailede kötüye kullanım ya da ihmale bağlı olarak gerekli öz-disiplini öğrenecek yönlendirmeden yoksun kalma ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları öz-disiplin ve doyum erteleme becerisi ile ilgili sorunlar ve disiplin ile sabır gerektiren görevler için yeterli sabra sahip olmamayı içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

4. **Başkaları Yönelimlilik:** Alandaki şemaların ortak temaları, başkalarının gereksinim ve isteklerini kendininkinden önde tutma ve karşılama eğilimi, ikincil şema olma, birincil şemalarla (kopukluk ve reddedilme) baş etmek için gelişmiş olabilme ve rol model alınarak öğrenilebilmedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Boyun Eğme: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri, bir ebeveynin diğer ebeveyne boyun eğdiği tehlikeli ailevi durumlar deneyimleme ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine

yönelik algıları davranışlarını başkalarının fikir ya da gereksinimlerine (açık ya da örtük) göre biçimlendirme ve en iyi şekilde uydurma, ilişkilerde diğer insanların üstünlük kurmasına izin verme ve kendi gereksinimlerine ayak uydurmakta güçlük yaşamayı içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Kendini Fedâ: Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları başkalarının sorunlarını çözmeye yönelik aşırı sorumluluk hissi, sürekli olarak başkalarının gereksinimlerini karşılamaya odaklanma, diğerlerine yönelik kişisel ya da durumsal gereklilikleri hızlıca keşfederek çözmeye yönelmenin asıl hedef olması ve kendi gereksinimlerine odaklandıklarında suçluluk hissetmeyi içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Onay Arayıcılık: Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları başkaları üzerinde iyi izlenim bırakmanın çok önemli bulunması, kendisi ile ilgili daha fazlasını geliştirmeye çok zaman ve enerji harcama, tek amacının başkalarını memnun etmek ve onayını kazanmak olması ve kendi gereksinim ve isteklerine ayak uydurmakta güçlük yaşamayı içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

5. **Aşırı Uyarılma ve Ketlenme:** Alandaki şemaların ortak temaları, kendiliğinden ortaya çıkan duygu ve gereksinimleri dile getirmek ve yaşantılamaktan kaçınma, çocukluktaki yoğun duygulara dair olumsuz deneyimler, itici duygulardan korunmak için yoğun duygusal deneyimlerden kaçınma ve sosyal modeller ya da dolaylı yoldan kazanılabiliyor olmaktır (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Karamsarlık / Kötümserlik: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri, aşırı derecede kötümser ya da olumsuz bakış açısına sahip ebeveynler ya da önemli figürlerden model alma ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları sürekli olarak her durumun olumsuz ya da sorunlu tarafına odaklanma, bir şeylerin yoluna girmeyeceği konusunda kaygılanma, her yerde sorunla karşılaşma beklentisi ve diğerleri için engelleyici davranmayı içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Duygusal Ketlenme: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri, öfkeli ya da üzgün oldukları için ebeveynlerin alay etmesine bağlı olarak duyguları saçma algılayarak değersizleştirmeyi öğrenmek ve aile üyelerinin dile getirdiği duyguların başa çıkılması zor ya da yoğun bulunmasından dolayı duyguları tehdit edici ya da bunaltıcı yaşamak ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan

kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları duyguları önemsiz ya da gereksiz görme ve kendiliğinden ortaya çıkan duyguları göstermeyi nahoş ya da saçma bulmayı içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Yüksek Standartlar: Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları başarı ve iddialı hedeflere ulaşmak için sürekli baskı altında hissetme, yapılan şeyde en iyi olmak için çabalama, eğlenceli ve kendiliğinden etkinlikler konusunda kendini serbest bırakmayı zor bulma, başarı ile ilişkisiz etkinlikleri değersiz bulma eğilimi, mükemmeliyetçi ve katı olma ve olumsuz sonuçlara rağmen yüksek standartlarını sorgulamama ve doğal görmeyi içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Cezalandırıcılık: Bu şemanın yaşam öyküsel kökenleri kendisine benzer modellerin varlığı ile ilişkilendirilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik algıları hata yaptığında cezayı hak ettiğine ikna olmuş olmayı ve kendisi ile başkalarına karşı çoğunlukla sabırsızlık ve acımasızlığı içermektedir (Arntz ve Jacob, 2016; Young ve ark., 2003).

Young ve arkadaşlarına (2003) göre erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin kendisine ve diğer kişilerle olan ilişkilerine bağlı olarak ortaya çıkan örüntülerdir. Bir yetişkin, başına gelen bir olayı bilinçdışı bir biçimde çocukluğundaki travmatik deneyimlerine benzer algıladığında şeması tetiklenir ve bu tetiklenmeye bağlı olarak üzüntü, utanç, korku ya da hiddet gibi güçlü negatif duygular deneyimler. Şemalar her ne kadar acı verici olsa da kişiye rahatlatıcı ve tanıdık gelirler ve kişiler çoğunlukla şemalarını tetikleyecek olaylara doğru çekilirler. Bunun nedenleri şemaların (1) kişilerin düşünce, duygu, davranış ve diğerleriyle ilişki kurma biçimlerini etkilemesi ve (2) kişilerin yetişkin hallerini kasıtsız bir biçimde çocukluk dönemlerinde en çok zarar gördükleri koşulun içinde var etme yoluyla sonraki yaşam deneyimlerini etkilemesidir. Erken dönem uyumsuz şemalar anıları, duyguları, bilişleri ve bedensel duyuları kapsamaktadır ancak kişinin davranışı şemanın bir parçası değildir. Uyumsuz davranışlar şemalara yanıt olarak gelişmekte ve şemalar tarafından sürdürülmektedir ancak bu davranışlar şemaların değil, şemalarla baş etme tarzlarının birer parçasıdır.

1.1.2. Şema modlarının tanımı ve sınıflandırılması

Young ve arkadaşlarına (2003) göre şema modları, anbean deneyimlediğimiz uyumlu ve uyumsuz duygu durumları ve başa çıkma tepkileridir. Şema modları genellikle

aşırı hassas olduğumuz yaşamsal olaylar tarafından tetiklenirler ve diğer pek çok uyumsuz şema yapısının aksine uyumlu özellikler de gösterebilirler. Şema modları belirgin bir uyumsuz şema veya baş etme tepkisi patlak verdiğinde ortaya çıkan sonuç (rahatsız edici duygular, kaçınma tepkileri ve kendi kendini engelleyici davranışlar) kişinin işlevselliğini kontrol altına aldığı anda aktif hale gelirler. Kişinin uyumsuz şema modları arasında geçişler yaşanabilir ve bu geçişler yaşandıkça öncelikli olarak baskın olanlar olmak üzere farklı şemalar ya da baş etme tepkileri aktif hale gelebilir. Farklı kişilerdeki mod geçişleri, farklı iki uçlu boyutlar arasında değişkenlik gösterebilir: (1) Ayrışmış - Bütünleşmiş, (2) Onaylanmamış - Onaylanmış, (3) Uyumsuz - Uyumlu, (4) Katı - Esnek, (5) Saf - Karışık. Sağlıklı ve daha az sağlıklı kişiler arasındaki mod geçişi farklılıklarını belirleyen bir diğer unsur, kişilerdeki sağlıklı yetişkin modunun güçlülüğü ve etkililiğidir. Öfkeli çocuk modu kişinin kişiliğini ele geçiren bir etki yaratırken, sağlıklı yetişkin modu sağlıklı kişilerde daha güçlüdür, daha sık aktif hale gelmektedir ve uyumsuz modların etkisini hafifletici ve iyileştirici etkiye sahiptir. Young ve arkadaşları (2003), 4 ana kategori altında toplamda 10 farklı şema modu tanımlamışlardır: (1) *Çocuk Modları* (Kırılgan Çocuk, Öfkeli Çocuk, Dürtüsel / Denetimsiz Çocuk, Mutlu Çocuk), (2) *İşlevsel Olmayan Baş Etme Modları* (Söz Dinleyen Teslimci Mod, Kopuk Korungan Mod, Aşırı Telafi Modu), (3) *İşlevsel Olmayan Ebeveyn Modları* (Cezalandırıcı Ebeveyn, Talepkar Ebeveyn), (4) *Sağlıklı Yetişkin Modu*. Young ve diğer. (2007) tarafından yapılan Şema Mod Envanterinin geliştirilmesine yönelik çalışmada ele alınan 16 şema modunda, Young ve ark. (2003) tarafından tanımlanan 10 şema modu dışındaki farklı şema modlarına da yer verilmiş; ancak bu envanterin psikometrik özelliklerine ilişkin bir çalışma yapılmamıştır (Lobbastael, Vreeswijk, Spinhoven, Schouten ve Arntz, 2010). Mod yaklaşımının gelişmesi ve yaygınlaşması üzerine bazı farklı şema modları Arntz ve Bernstein tarafından oluşturulmuş ve tanımlanmışlardır (Arntz ve Jacob, 2016).

1. Çocuk Modları: Young ve arkadaşlarına (2003) göre çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçların yeteri kadar karşılanmaması sonucunda gelişen, doğuştan gelen ve evrensel nitelik taşıyan çocuk modlarından ilki olan *kırılgan çocuk* modu, *terk edilmiş çocuk*, *kötüye kullanılmış çocuk*, *yalnız çocuk* ve *reddedilmiş çocuk* gibi temel şemaları deneyimler. Bir diğer çocuk modu olan *öfkeli çocuk*, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sebebiyle hiddetlenmekte ve sonuçları düşünmeksizin öfke ile hareket etmektedir (Young ve ark., 2003). *Dürtüsel / Denetimsiz Çocuk*, duygularını ifade etmekte, isteklerine yönelik hareket etmekte, anbean doğal eğilimlerini izlemekte ve kendisi ya da başkaları için olumlu

sonuçlara yönelik olmayan biçimde hareket etmektedir (Young ve ark., 2003). Young ve arkadaşları (2003) tarafından tanımlanmış çocuk modlarından sonuncusu olan *mutlu çocuk* ise mevcut anda temel duygusal ihtiyaçları karşılanmış olandır.

Lobbestael, Vreeswijk, Spinhoven, Schouten ve Arntz (2010) tarafından geliştirilmiş olan Kısa Şema Mod Envanterinde (Short Schema Mode Inventory - SMI), Young ve ark. (2003) ile Bernstein, Arntz ve De Vos (2007) tarafından tanımlanmış olan şema modlarından farklı olarak *Hiddetli Çocuk* alt boyutuna yer verilmiş ve Young ve ark. (2003) tarafından tanımlananan dürtüsel / denetimsiz çocuk modu *Dürtüsel Çocuk* ve *Denetimsiz Çocuk* modları olmak üzere iki ayrı alt boyuta ayrılmıştır.

Arntz ve Jacob (2016) yukarıda sıralanmış olan çocuk modları dışında *Bağımlı Çocuk* ve *İnatçı Çocuk* modlarına yer vererek çocuk modlarının tümünü 3 temel kategoride şu şekilde ele almış ve tanımlamıştır:

Kırılgnlık ile İlişkili Çocuk Modları

Yalnız Çocuk: Young ve ark. (2003) tarafından yapılan adlandırması ve tanımını korumuştur. En temel gereksinimleri karşılanmayan bir çocuk olarak yalnız, duygusal açıdan boş, sosyal kabulü ve sevgiyi hak etmeyen, sevilmeyen ve sevilemez biri gibi hisseder (Arntz ve Jacob, 2016).

Terk Edilmiş ve Kötüye Kullanılmış Çocuk: Young ve ark. (2003) tarafından tanımlanmış olan *Terk Edilmiş Çocuk* ve *Kötüye Kullanılmış Çocuk* modlarının bir araya getirilmiş halidir. Yoğun bir acı, terk edilme ve/veya kötüye kullanılma korkusu yaşayan, çaresiz ve tamamen yalnız hisseden, kayıp bir çocuğun duygulanımına sahip olan, kendisine bakım verecek bir ebeveyn figürü bulmayı takıntı haline getiren ve dışarıdan kırılgn ve çocuk gibi görünen biri olma hissini deneyimler (Arntz ve Jacob, 2016).

Küçümsenmiş / Aşağılanmış Çocuk: Young ve ark. (2003) tarafından tanımlanan *Reddedilmiş Çocuk* modunu karşılamaktadır. *Terk Edilmiş ve Kötüye Kullanılmış Çocuk* modunun alt biçimidir, terk edilme duyguları yerine çocukluk yaşantılarıyla ilgili küçümsenmişlik ve aşağılanmışlık duyguları daha ağır basmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

Bağımlı Çocuk: Yeteneksiz ve yetişkin sorumlulukları altında ezilmişlik hisseder, güçlü regresif eğilimler gösterir, kendisine bakım verilmesini ister ve tüm bunlar özerklik ve özgüven gelişiminin eksikliği ile ilişkilidir (Arntz ve Jacob, 2016).

Öfke ile İlişkili Çocuk Modları

Öfkeli Çocuk: Young ve ark. (2003) tarafından yapılan adlandırması ve tanımını korumuştur. Temel duygusal gereksinimleri karşılanmayan kırılğan çocuk kötü davranıma isyan eder, bastırılmış öfkesini uygun olmayan biçimde dışa vurur ve ayrıcalıklı görünen talepleri diğerk kişilerle arasında mesafe oluşturacak sorunlar yaşamasına neden olabilir (Arntz ve Jacob, 2016).

İnatçı Çocuk: Öfkeli çocuğın alt biçimidir fakat öfkesini açık bir biçimde dışa vurmak yerine, edilgen şekilde, mantıksız isteklerde bulunma ya da özerkliğinin ihlal edilmesi halinde direnç gösterme davranışlarıyla ifade eder (Arntz ve Jacob, 2016).

Hiddetli Çocuk: Lobbastael ve diğerk. (2010) tarafından yapılan adlandırması ve tanımını korumuştur. Kişi bu moddayken denetimsiz bir saldırganlıkla sonuçlanan yoğun hiddet duygusu yaşar, denetlenemez bir çocuk duygulanımı gösterir ve denetimsiz saldırganlığı saldırganlara zarar verme veya saldırganı yok etme amacı taşır (Arntz ve Jacob, 2016).

Denetim Eksikliğı ile İlişkili Çocuk Modları

Dürtüsel Çocuk: Young ve ark. (2003) tarafından tanımlananan *dürtüsel / denetimsiz çocuk modunun* Lobbastael ve diğerk. (2010) tarafından ikiye ayrılan bileşenlerinden ilkidir ve bu çalışmalarda yapılan tanımını korumuştur. Kişi olası sonuçlara aldırmdan bencil ya da denetimsiz biçimde istediğini elde etme amacıyla davranır, kendi istek ve dürtülerine göre hareket eder, kısa süreli hazzı erteleme konusunda güçlük yaşar ve şımarık bir çocuk izlenimi yaratabilir (Arntz ve Jacob, 2016).

Denetimsiz Çocuk: Young ve ark. (2003) tarafından tanımlananan *dürtüsel / denetimsiz çocuk modunun* Lobbastael ve diğerk. (2010) tarafından ikiye ayrılan bileşenlerinden ikincisidir ve bu çalışmalarda yapılan tanımını korumuştur. Kişi sıradan ve sıkıcı görevleri tamamlamak konusunda kendisini zorlayamaz, çabuk yenik düşer ve kısa sürede vazgeçer (Arntz ve Jacob, 2016).

2. İşlevsel Olmayan Baş Etme Modları: *Uyumsuz baş etme tarzları*, şemalara adapte olmak ve dolayısıyla şemaların yarattığı güçlü ve ezici duyguları deneyimlememek amacıyla yaşamın erken dönemlerinde gelişmiş olan bilinçdışı tarzlardır (Young ve ark., 2003). Bu tarzlar kişinin şemalarından kaçınmasına yardımcı olsa da, iyileştirici bir etki yaratmamakta ve davranışsal, bilişsel ve duygusal stratejiler halinde meydana gelebilmektedirler (Young ve ark., 2003). Tilden ve Dattilio'ya (2005) göre erken dönem çocukluk deneyimleri

sonrasında öncelikle öz-kavramsallaştırıcı şemalar ile koruyucu / telafi edici baş etme stratejileri oluşmakta; uyumsuz şemalar ile uyumsuz baş etme stratejileri ise sonraki tetikleyici yaşam olayları tarafından ortaya çıkarılmaktadır. Şemalarla baş etme tarzları çerçevesinde meydana gelen davranışlar, baş etme tepkileri olarak tanımlanmaktadır (Young ve ark., 2003). Young ve ark.'a (2003) göre şemalar sabit bir yapıya sahip iken, şemalarla baş etme tarzları zaman içerisinde değişkenlik gösterebilmektedir. Baş etme tarzları yalnızca zaman içerisinde değil, kişiden kişiye de değişkenlik gösterebilmekte; aynı şemaya sahip olan kişiler hayatlarının farklı dönemlerinde ve farklı durumlar karşısında farklı başa çıkma tarzları sergileyebilmektedirler (Young ve ark., 2003). Young ve ark.'a (2003) göre tüm canlıların tehlikeler karşısında gösterdiği üç temel tepki *savaşma*, *kaçma* ve *donma* tepkileridir ve bu tepkilere karşılık gelen şemalarla baş etme tarzları sırasıyla *şema aşırı telafisi*, *şema kaçınması* ve *şema teslimi* olarak tanımlanmıştır. Çocuk bir tehdit ile karşılaştığında bu üç baş etme tarzının çeşitli kombinasyonları ile karşılık verebilir ve bu tarzlar çocukluk döneminde işlevsel olup sağlıklı hayatta kalma mekanizmaları olarak kabul edilebilirler (Young ve ark., 2003). Ancak çocuk büyüdükçe bu tarzlar uyumsuz hale gelirler çünkü koşullar değişip çocuk daha umut vaadeden seçeneklere sahip olsa bile, baş etme tarzları kullanılmaya devam ettikleri sürece şemalar kalıcılışır ve kişiler şemalarının tutsağı haline gelirler (Young ve ark., 2003).

Şema Teslimi: Young ve ark.'a (2003) göre, şemalarla baş etme tarzlarından ilki olan şema teslimini deneyimleyen kişiler şemalarından kaçınmaya ya da şemaları ile savaşmaya çalışmamakta, şemaların doğruluğunu kabul etmekte, şemanın yarattığı duygusal acıyı hissetmekte, şemayı doğrular biçimde davranmakta, şemayı yaratan çocukluk deneyimlerini yeniden yaşatan örüntüleri sürdürmekte, şema tetiklendiğinde ortaya çıkan duyguları fazlasıyla ve bilinçli olarak yaşamakta, romantik ilişkilerinde incitici ebeveyn rolü üstlenen partnerler seçmekte, romantik partnerleriyle pasif ve boyun eğici tarzda ilişki kurmaktadır. Örneğin; terk edilme şemasına şema teslimi gerçekleştiğinde, kişiler ilişkiyi sürdüremeyecekleri eşler seçebilirler (Arntz ve Jacob, 2016). Young ve arkadaşları (2003) tarafından tanımlanan ilk şema teslimi modu olan *Söz Dinleyen Teslimci Mod*, şemaları doğrulamakta, pasif bir rol üstlenmekte ve çaresiz bir çocuk gibi hissetmektedir. Arntz ve Jacob'a (2016) göre kişi çatışma ve reddedilme korkusuyla edilgen davranan, itaat eden, boyun eğen, güvence arayan, kendini küçümseyen, kötüye kullanımı edilgen biçimde kabul eden, gereksinimlerini karşılamaya yönelik adımlar atmayan, kendini engelleyen ve şema kimyasına uygun işler ve kişilerle meşgul olan davranışlar ile karakterize edilmektedir.

Şema Kaçınması: İkinci baş etme tarzı olan şema kaçınmasını deneyimleyen kişiler yaşamlarını şemalarını aktive etmeyecek biçimde düzenlemekte, şema yokmuşçasına farkındalıktan uzak davranmakta, şemayı tetikleyecek nitelikteki düşünce ve imgeleri engellemekte, şemayı tetikleyecek nitelikteki ilişki ve ortamlardan uzak durmakta, duyguları gün yüzüne çıktığında refleksif bir biçimde geri itmekte, kişilerarası ilişkilerinde oldukça normal görünmekte ve sıklıkla unutma, geç kalma, uyuşturucu kullanma, rastgele cinsel ilişkiye girme, aşırı yeme, kompulsif biçimde temiz olma ve işkolik olma gibi davranışlar sergilemekte olan kişilerdir (Young ve ark., 2003). Örneğin; terk edilme şemasına şema kaçınması gerçekleştiğinde kişiler yakın ilişkilerden kaçınabilir, yalnızken alkol kullanabilirler (Arntz ve Jacob, 2016). Young ve arkadaşları (2003) tarafından tanımlanan ilk kaçınmacı şema baş etme modu olan *Kopuk Korungan Mod*, kendini duygusal kopukluk, madde kullanım bozukluğu, kendini uyarma, insanlardan kaçınma ve diğer kaçış yollarını kullanma yoluyla şemanın verdiği acıdan yoksun kılmaktadır.

Bernstein ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada, Young ve ark. (2003) tarafından tanımlanmış olan kaçınmacı baş etme moduna ek olarak *öfkeli korungan* mod tanımlanmıştır.

Arntz ve Jacob (2016) yukarıda sıralanmış olan kaçınmacı baş etme modları dışında *Kaçınan Korungan* moda yer vererek kaçınmacı baş etme modlarının tümünü şu şekilde ele almış ve tanımlamıştır:

Kopuk Korungan: Young ve ark. (2003) tarafından yapılan adlandırması ve tanımını korumuştur. Arntz ve Jacob'a (2016) göre kişi duygusal kopukluk yoluyla şemaların acısından kaçınma, duyguları engelleme, bağlantı kesme, yardımı reddetme, kendine yabancılaşma, boşluk hissi, madde kötüye kullanımı, aşırı yeme/içme, kendini yaralama, psikosomatik yakınmalar ve anlamsızlık hisleri ile karakterize edilmektedir.

Kaçınan Korungan: Davranışsal kaçınma ön plandadır; kişi zorlayıcı ve çatışmalı sosyal durumlardan, duygularından, yoğun duyularından ya da uyarıcı etkinliklerden kaçınabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Öfkeli Korungan: Bernstein ve ark. (2007) tarafından yapılan adlandırması ve tanımını korumuştur. Kişiler kendilerini tehdit olarak algıladıkları diğerlerinden korumak amacıyla öfke duvarını kullanabilir, diğer kişilere öfke göstererek onları güvenli mesafede tutabilir ve öfkelerini öfkeli çocuk moduna kıyasla daha fazla kontrol edebilirler (Bernstein ve ark.,

2007). Arntz ve Jacob'a (2016) göre bazı kişiler diğerleriyle arasına mesafe koymak amacıyla yakınmalarını dile getirebilmekte ve gösterebilmektedirler.

Kopuk Kendini Yatıştırma / Uyarıcı: Young ve ark. (2003) tarafından tanımlanmış olan kopuk korunan modun bazı özelliklerini gösteren farklı bir mod olarak tanımlanmıştır. Arntz ve Jacob'a (2016) göre kopuk kendini uyaran kişi dikkatini duygularından başka bir yöne çekecek etkinliklerle meşgul olarak duygularını kapatır ve bu davranışları (işkoliklik, kumar, ilaç kötüye kullanımı, vb.) genellikle bağımlılık yapıcı ve obsesif yollarla gerçekleştirir. Kopuk kendini yatıştıran kişi ise kendini uyuşturan tek kişilik ilgi alanlarıyla (bilgisayar oyunu oynama, aşırı yeme, hayal kurma, vb.) kompulsif biçimde meşgul olur (Arntz ve Jacob, 2016).

Şema Aşırı Telifisi: Üçüncü ve son baş etme tarzı olan şema aşırı telifisi ise şemanın yarattığı acıya bir alternatif oluşturduğu için gelişmektedir (Young ve ark., 2003). Şema aşırı telifisini deneyimleyen kişiler şemanın tam tersi doğruymuşçasına düşünerek, hissederek, davranarak ve ilişki kurarak şema ile savaşmakta, şema ile yüzleştğinde karşı saldırıya geçmekte, görünürde özgüvenli ve kendinden emin olsa da aslında şema tehdidinin patlak vermesinin baskısını hissetmekte, çoğunlukla sağlıklı görünmekte ve toplum tarafından beğeni toplayan kişiler olabilmektedirler (Young ve ark., 2003). Örneğin; terk edilme şemasına şema aşırı telifisi gerçekleştiğinde, kişiler eşlerini uzaklaştıracak kadar yapışabilir, küçük ayrılıklarda bile aşırı tepki gösterebilirler (Arntz ve Jacob, 2016). Young ve arkadaşları tarafından tanımlanan ilk aşırı telifici şema baş etme modu olan *Aşırı Telifi Modu*, şemanın aksini ispatlamak için uç davranışlar sergileyerek diğer kişileri kötüye kullanmakta ve şemalarla savaşmaktadır (Young ve ark., 2003).

Bernstein ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada, Young ve ark. (2003) tarafından tanımlanmış olan aşırı telifici baş etme moduna ek olarak 3 farklı aşırı telifici baş etme modu (*entrikacı ve manipülatif, avcı, paranoid aşırı denetimci / mükemmeliyetçi aşırı denetimci*) tanımlanmıştır.

Arntz ve Jacob (2016) yukarıda sıralanmış olan aşırı telifici baş etme modları dışında *İlgi Bekleyen* moda yer vererek aşırı telifici baş etme modlarının tümünü şu şekilde ele almış ve tanımlamıştır:

Büyükleme: Arntz ve Jacob'a (2016) göre bu kişiler istediklerini almak ve korumak için rekabetçi ve kötüye kullanıcı davranışlar, bencillik, diğerlerinin gereksinimleri ve duygularıyla çok az empati kurma, üstünlük sergileme, özel biri gibi davranılmayı bekleme,

kurallara uymaya gerek görmeme, beğenilmeyi arzulama, kendini övme ve büyüklenmeci tutumlar sergileme davranışları ile karakterize edilmektedir.

İlgi Bekleyen: Arntz ve Jacob'a (2016) göre insanların dikkatini çekme, fevri, uygunsuz ve abartılı davranışlarla onay almaya çalışmaya yönelik yalnızlık ve tanınma eksikliği ile karakterize edilmektedir.

Mükemmeliyetçi Aşırı Denetimci: Bernstein ve ark. (2007) tarafından tanımlanan *Aşırı Denetimci* modun ilk türüdür ve bu çalışmada yapılan adlandırması ile tanımını korumuştur. Kişiler kendilerini bir tehdit karşısında dikkatlerini odaklama, ruminasyon yapma ve aşırı kontrolcü davranma yoluyla koruma girişiminde bulunurken emirleri, tekrarları ve ritüelleri kullanırlar (Bernstein ve ark., 2007). Arntz ve Jacob'a (2016) göre bu kişiler denetimi sağlamak ve eleştirileri önlemek için mükemmeliyetçiliğe odaklanırlar.

Paranoid Aşırı Denetimci: Bernstein ve ark. (2007) tarafından tanımlanan *Aşırı Denetimci* modun ikinci türüdür ve bu çalışmada yapılan adlandırması ile tanımını korumuştur. Kişiler kendilerini bir tehdit karşısında dikkatlerini odaklama, ruminasyon yapma ve aşırı kontrolcü davranma yoluyla koruma girişiminde bulunurken algıladıkları gizli bir tehdidi ortaya çıkarma ve bu tehdidin yerini belirleme yollarını kullanırlar (Bernstein ve ark., 2007). Arntz ve Jacob'a (2016) göre bu kişiler tetikte olmaya, diğer insanların kötü niyetlerinin göstergelerini incelemeye ve şüphelerinden dolayı diğerlerinin davranışlarını denetlemeye odaklanırlar.

Zorba ve Saldırgan: Arntz ve Jacob'a (2016) göre bu kişiler istediklerini elde etmek ya da algılanan / gerçek zarardan korunmak için tehdit, sıcak saldırganlık ve zorbalığı kullanırlar.

Entrikacı ve Manipülatif: Bernstein ve ark. (2007) tarafından yapılan adlandırması ve tanımını korumuştur. Kişiler bir hedefi başarmak, diğer kişileri mağdur etmek ya da cezadan kaçınmak amacıyla entrika, yalan ve manipülasyon yollarına başvururlar (Bernstein ve ark., 2007). Arntz ve Jacob'a (2016) göre kişiler amaçlarına ulaşmak için tasarlanmış biçimde kandırır, yalan söyler, manipüle ederler ve bu mod bazı narsisistik kişilerde görülebilmektedir.

Kurnaz Avcı: Bernstein ve ark. (2007) tarafından tanımlanmış olan *Avcı Modunun* adlandırması farklılaşmıştır. Tehditleri, engelleri, rakipleri ya da düşmanları soğukkanlı, acımasız ve kurnaz bir tutumla ortadan kaldırmaya odaklanan bu kişiler zorba ve saldırgan

moddaki sıcak saldırganlığın aksine soğukkanlı ve acımasız bir saldırganlığa sahip olmakta ve bu mod neredeyse sadece psikopatik kişilerde görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Kısa Şema Mod Envanterinin (Lobbastael ve diğer., 2010) Soygüt, Gülüm, Tuncer, Lobbastael ve Bernstein (2019) tarafından yapılan uyarlama çalışmasına eklenen maddeler ve yapılan analizler sonucunda, yukarıda verilmiş olan çalışmalarda (Arntz ve Jacob, 2016; Bernstein, Arntz ve De Vos, 2007; Young ve ark., 2003) tanımlanan şema modlarına ek olarak *Adli Büyükleme Mod* tanımlanmıştır:

Adli Büyükleme Mod: Bu modu deneyimleyen kişilerin değerlendirilmesi, kendi gereksinimlerini diğer insanlarınkinden öncelikli tutması, onay vermediği kişilere sabır gösterememesi ve uzak durması, güç ve statüye her şeyden daha fazla değer vermesi, kendisini diğerlerinden üstün görmesi ve bunu diğerlerine yansıtması, kişinin üstünlük kurmayı ve güçlü olduğunu diğer kişilere göstermeyi sevmesi, kişilerde olumlu izlenim yaratmaya yönelik eylemlerde bulunması, sıradan olmayı kötü olarak değerlendirmesi, diğerlerinde yarattığı izlenimin kibirli ve soğuk olduğunu düşünmesi, diğerlerinin kendisini tanımamasının onlar için bir ayrıcalık olduğunu düşünmesi ve istediklerini yaparken diğer kişilerin ihtiyaç ve duygularını umursamaması gibi davranışlarının sıklığı ve şiddeti üzerinden yapılmaktadır (Soygüt, Gülüm, Tuncer, Lobbastael ve Bernstein, 2019).

3. İşlevsel Olmayan Ebeveyn Modları: Young ve arkadaşları (2003), bu modları aktif hale gelen kişilerin içselleştirmiş oldukları ebeveynlere benzer hale geldiklerini; *cezalandırıcı ebeveyn*in kişinin çocuk modlarından birini “kötü” olarak etiketlerken, *talepkar ebeveyn*in yüksek standartları karşılatmak amacıyla çocuk modunu sürekli olarak ittiğini ve baskı altında hissettirdiğini belirtmektedirler.

Arntz ve Jacob (2016) yukarıda belirtilen ebeveyn modlarını 2 kategoride şu şekilde ele almış ve tanımlamıştır:

Ceza ile İlişkili Ebeveyn Modu

Cezalandırıcı Ebeveyn: Kişi çocukluğunda gereksinimlerini dile getirdiğinde cezalandırıldığı için gereksinimleri hissettiğinde ya da ifade ettiğinde cezalandırılmayı hak ettiğini düşünür. Kızarak ya da eleştirerek cezalandıran bakım verenlerin içselleştirilmiş sesidir ve bu modun sesi eleştirel ve acımasızdır (Arntz ve Jacob, 2016).

Eleştiri ile İlişkili Ebeveyn Modu

Talepkar Ebeveyn: Yüksek standartları karşılaması için çocuğu devamlı iterek baskı yapar. Bu moda göre var olmanın en kabul edilebilir yolları mükemmel olmak, beklenenden daha başarılı olmak, her şeyi düzende tutmak, yüksek makamlar için çabalamak, alçakgönüllü olmak, diğerlerinin gereksinimlerini kendininkilerden önde tutmak, yetenekli olmak ve boşa zaman harcamayan biri olmaktır (Arntz ve Jacob, 2016).

Sağlıklı Yetişkin Modu: Young ve arkadaşlarına (2003) göre terapide güçlendirilmesi gereken, kişiye diğer modları yatıştırmayı ve iyileştirmeyi öğreten moddur.

Arntz ve Jacob (2016) işlevsel ve sağlıklı modları şu şekilde tanımlamıştır:

Mutlu Çocuk: Bu kişi huzurlu hissetmektedir ve temel duygusal gereksinimleri karşılanmıştır. Kişi sevilen, halinden hoşnut, yakın ilişkileri olan, kendini gerçekleştirmiş, korunmuş, övülmüş, değerli, ilgilenilmiş, yönlendirilmiş, anlaşılmış, onaylanmış, kendinden emin, yetenekli, özerk ya da kendine güvenen, güvenilir, dayanıklı, güçlü, denetimli, uyumlu, iyimser, doğal olmak gibi özelliklerle karakterize edilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Sağlıklı Yetişkin: Bu kişi çalışma, ebeveynlik, sorumluluk alma gibi yetişkin işlevlerini uygun biçimde yerine getirmektedir. Kişinin cinsel, düşünsel, estetik ve kültürel ilgi alanları vardır ve sağlığı koruma, sportif etkinlikler gibi keyif veren etkinlikleri sürdürmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Şema baş etme modlarını farklı şekillerde sınıflandıran çalışmalardan birinde Van Wijk-Herbrink ve arkadaşları (2017) *İçselleştiren Modlar* (Terk Edilmiş Çocuk Modu, Yalnız Çocuk Modu, Cezalandırıcı Ebeveyn Modu, Söz Dinleyen Teslimci Mod, Kopuk Korungan Mod), *Sağlıklı Modlar* (Mutlu Çocuk Modu, Sağlıklı Yetişkin Modu), *Dışsallaştıran Modlar* (Hiddetli Çocuk Modu, Dürtüsel Çocuk Modu, Zorba ve Saldırgan Mod, Denetimsiz Çocuk, Öfkeli Çocuk) ve *Yüksek Başarı Modları* (Büyükleme Mod, Talepkar Ebeveyn, Aşırı Denetimci Mod) sınıflarını belirlemişlerdir. Bir diğer çalışmada Jacobs, Lenz, Wollny ve Horsch (2020) şema modlarını hiyerarşik olarak 3 düzeyde sınıflandırmışlardır: 1. Düzey: *Kişilik Patolojisi* (Terk Edilmiş / Kötüye Kullanılmış Çocuk, Yalnız Çocuk ve Cezalandırıcı Ebeveyn), 2. Düzey: *İçselleştiren Modlar* (Terk Edilmiş / Kötüye Kullanılmış Çocuk, Yalnız Çocuk ve Kaçınan Korungan) ve *Dışsallaştıran Modlar* (Büyükleme, Zorba ve Saldırgan ve Dikkat / Onay Arayıcı) ve 3. Düzey: *İçselleştiren*

Modlar (Terk Edilmiş / Kötüye Kullanılmış Çocuk, Yalnız Çocuk ve Mutlu Çocuk), *Kompulsif Modlar* (Talepkar Ebeveyn, Mükemmeliyetçi Aşırı Denetimci ve Kopuk Kendini Yatıştırıcı) ve *Dışsallaştırıcı Modlar* (Dürtüsel Çocuk, Zorba ve Saldırgan ve Hiddetli Çocuk).

1.1.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile şema modları arasındaki ilişkiler

Young ve arkadaşlarına (2003) göre belirli şema sınıfları ya da baş etme tepkileri beraber tetiklenebilmektedir. Örneğin; kırılğan çocuk modunda hissedilen duygular kırılğanlık, korku ve üzüntü, eş zamanlı olarak aktif hale gelen şemalar duygusal yoksunluk, terk edilme ve dayanıksızlık iken; kopuk korungan mod duygusal yoksunluk şeması ve yüksek düzeyde şema kaçınması ile karakterize edilmektedir (Young ve ark., 2003). Van Wijk-Herbrink ve arkadaşlarına (2017) göre (1) işlevsel olmayan şema baş etme tarzları ile işlevsel olmayan şema modları arasında pozitif yönde, (2) işlevsel olmayan şema baş etme tarzları ile sağlıklı şema modları arasında negatif yönde, (3) şema teslimi ile içselleştirici modlar arasında, (4) şema aşırı telafisi ile yüksek başarı modları arasında, (5) şema aşırı telafisi ile dışsallaştırıcı modlar arasında ve (6) şema kaçınması ile içselleştirici modlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Van Wijk-Herbrink ve ark. (2018) kopukluk ve reddedilme şema alanında bulunan şemalarla baş etme tarzlarına göre devreye giren şema modlarını detaylı şekilde tanımlamışlardır. *Terk Edilme* şemasına şema teslimi gerçekleştiğinde *terk edilmiş / kötüye kullanılmış çocuk modu*, şema kaçınması gerçekleştiğinde *kopuk korungan mod* ve *söz dinleyen teslimci mod* ve şema aşırı telafisi gerçekleştiğinde *öfkeli çocuk modu* devreye girmektedir. *Güvensizlik / Kötüye Kullanılma* şemasına şema teslimi gerçekleştiğinde *terk edilmiş / kötüye kullanılmış çocuk modu*, şema kaçınması gerçekleştiğinde *kopuk korungan mod* ve *söz dinleyen teslimci mod*, şema aşırı telafisi gerçekleştiğinde *öfkeli çocuk modu* ve *zorba ve saldırgan mod* devreye girmektedir. *Duygusal Yoksunluk* şemasına şema teslimi gerçekleştiğinde *terk edilmiş / kötüye kullanılmış çocuk modu*, şema kaçınması gerçekleştiğinde *kopuk korungan mod* ve şema aşırı telafisi gerçekleştiğinde *öfkeli çocuk modu* devreye girmektedir. *Sosyal İzolasyon* şemasına şema teslimi gerçekleştiğinde *terk edilmiş / kötüye kullanılmış çocuk modu*, şema kaçınması gerçekleştiğinde *kopuk korungan mod* ve şema aşırı telafisi gerçekleştiğinde *öfkeli çocuk modu* devreye girmektedir. *Kusurluluk* şemasına şema teslimi gerçekleştiğinde *terk edilmiş / kötüye kullanılmış çocuk modu* ve *cezalandırıcı ebeveyn modu*, şema kaçınması gerçekleştiğinde *kopuk korungan mod*

ve şema aşırı telafisi gerçekleştiğinde ise öfkeli çocuk modu ve büyülenmeci mod devreye girmektedir.

Bach, Lockwood ve Young (2018) tarafından yapılan çalışmada kırılğan çocuk modunun, 18 adet erken dönem uyumsuz şemanın tümüyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmiştir. Gök (2012) tarafından yapılan çalışmada (1) zedelenmiş sınırlar / yüksek standartlar ve yetersiz özdenetim / başkaları yönelimlilik şema ve şema alanları ile şemalarla baş etme tarzlarından şema aşırı telafisi arasında ve (2) kopukluk / reddedilme ve zedelenmiş sınırlar / yüksek standartlar şema ve şema alanları ile şema kaçınması arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

1.1.4. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları ile romantik ilişkilerde çatışma çözme arasındaki ilişkiler

Kopukluk ve reddedilme şema alanı ve kapsamakta olduğu şemalar ile (1) güvenli iletişim, çatışma çözme ve problem odaklı baş etme arasında negatif yönde ve (2) kişilerarası ilişkilerden kaçınma, ilişkilere gereğinden fazla değer verme eğilimi gösterme, ketleyici ilişki tarzı ve duygu odaklı baş etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Babajani, Akrami ve Farahani, 2014; Falah Chay, Zarei ve Normandy Pour, 2014; Mahmoudi, Mahmoudi ve Nooripour, 2017; Yiğit ve Çelik, 2016; Yoo, Park ve Jun, 2014). Kusurluluk şeması problem odaklı baş etme ve adaptif baş etmeyi yordamaktadır (Babajani ve diğer., 2014; Mc Donnell, Hevey, McCauley ve Ducray, 2018). Terk edilme şeması adaptif olmayan baş etmeyi yordamaktadır (Mc Donnell ve diğer., 2018). Karamsar atıf tarzı kusurluluk / utanç şeması ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken, terk edilme şeması ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Shaghaghy, Saffarinia, Iranpoor ve Soltanynejad, 2011). Terk edilme ve sosyal izolasyon şemaları ile ilişkideki baskınlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Salahian, Salahian, Gharibi, Saedi ve Zamani, 2020). *Zedelenmiş sınırlar şema alanı* ve ilişkili şemalar ile (1) çatışma çözme ve ketleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler (Falah Chay ve diğer., 2014; Yiğit ve Çelik, 2016) ve (2) güvenli iletişim arasında negatif yönde anlamlı ilişki (Mahmoudi ve diğer., 2017) bulunmaktadır. Haklılık şeması adaptif baş etmeyi, yetersiz özdenetim şeması ise adaptif olmayan baş etmeyi yordamaktadır (Mc Donnell ve diğer., 2018). *Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık şema alanı* ve ilişkili şemalar ile (1) karamsar atıf tarzı, ilişkideki baskınlık, ketleyici ilişki tarzı ve duygu odaklı baş etme arasında pozitif yönde (Babajani ve diğer., 2014; Salahian ve ark., 2020; Shaghaghy ve diğer., 2011; Yiğit ve Çelik,

2016) ve (2) güvenli iletişim ve problem odaklı baş etme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu (Babajani ve diğer., 2014; Mahmoudi ve diğer., 2017) görülmüştür. Tehlikelere karşı dayanıksızlık şemasının duygu odaklı baş etme ile adaptif olmayan baş etmeyi yordadığı belirtilmiştir (Babajani ve diğer., 2014; Mc Donnell ve diğer., 2018). *Aşırı uyarılma ve ketlenme şema alanı* ve içerdiği şemalar ile (1) ketleyici ilişki tarzı, karamsar atıf tarzı ve ilişkideki baskınlık arasında pozitif yönde (Salahian ve ark., 2020; Shaghaghay ve diğer., 2011; Yiğit ve Çelik, 2016) ve (2) güvenli iletişim arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler (Mahmoudi ve diğer., 2017) bulunmaktadır. Cezalandırıcılık ve yüksek standartlar şemaları duygu odaklı baş etme, kaçınan baş etme ve adaptif olmayan baş etmeyi anlamlı şekilde yordamaktadır (Babajani ve diğer., 2014; Mc Donnell ve diğer., 2018). *Diğeri yönelimlilik şema alanı* ve ilişkili şemalar ile (1) duygu odaklı baş etme arasında pozitif yönde ve (2) güvenli iletişim ve problem odaklı baş etme arasında negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır (Babajani ve diğer., 2014; Mahmoudi ve diğer., 2017). Kendini feda şeması adaptif baş etmeyi yordamaktadır (Mc Donnell ve diğer., 2018). Çeşitli çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemalar ile duygusal kaçınan, manipülatif ve istismar edici kişilerarası tarzlar, kaçınan baş etme, duygu odaklı baş etme, kişilerarası problemler, intikamcılık, sosyal kaçınanlık, kendine güvensizlik, kendini kullandırabilirlik, aşırı merhametlilik, müdahalecilik ve zorbalık arasında anlamlı ilişkiler olduğu (Gallagher ve Gardner, 2007; Janovsky, Rock, Thorsteinsson, Clark ve Murray, 2020; Khajouei Nia ve Sovani, 2014; Nikmanesh, Kazemi, Khosravi ve Bahonar, 2015; Sade ve Zabihi, 2018; Thimm, 2013; Kaya Tezel, Tutarel Kışlak ve Boysan, 2015; Welande ve Stedal, 2015; Zadahmad ve Torkan, 2016) görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkilerle ilgili çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar ve evlilikte baş etme yolları arasında pozitif yönde (Kargın Güner, 2014) ve bir kişilik bileşeni olan yumuşak başlılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (Ehsan ve Bahramizadeh, 2011) rapor edilmiştir. Alanyazında ilişki doyumu, olumlu iletişim becerileri, sağlıklı çatışma çözme stratejileri ve olumlu kişilerarası davranışlar ve tarzlar ile pozitif yönde ilişkili oldukları sıkça rapor edilen bilgece farkındalık ve öz-şefkatin, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilerarası problemler ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür (Hisli Şahin ve Ayalp, 2017; Janovsky, Clark ve Rock, 2019; Thimm, 2017). Cain (2018) kişilerin kendi şemalarıyla örtüşen davranışlar sergileyen kişileri, kendi şemalarına uyumsuz davranan kişilere göre, daha az rahatsız edici algıladıklarını ve tercihlerini kendi şemalarıyla tutarlı davranışlar sergileyen kişilerle etkileşim kurma yönünde kullandıklarını belirtmiştir. Aynı çalışmada kişilerin kendi şema

doğalarının farkında olmalarının kişilerarası gerilimlerini ve etkileşimlerini yönetmelerine katkı sağlayabileceği belirtilmiştir (Cain, 2018).

Tilden ve Dattilio'ya (2005) göre kritik bir yaşam olayı sonucunda uyumsuz şemalar ile şema baş etme tarzları devreye girdiğinde otomatik düşünceler aktif hale gelmekte, bu düşünceler duygular ile davranışları etkilemekte ve etkilenen duygular ile davranışlar yeniden otomatik düşünceleri tetikleyebilmektedir. Dadomo ve arkadaşları (2016), şema modlarının düzensiz duygular ile problemli duygusal tepkileri üreten ve sürdüren düzensizleştirici stratejiler ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Atkinson'a (2012) göre çiftler sağlıklı yetişkin, kırılgan çocuk ve mutlu çocuk modları arasında esnek geçişler yapabildiklerinde sağlıklı mod döngüsü gerçekleşmekte, çiftler daha tutarlı iletişim kurabilmekte ve işbirlikçi konuşmalar gerçekleştirebilmektedirler. Dunne, Lee ve Daffern'e (2019) göre yıkıcı baş etme davranışını yansıtan hiddetli çocuk modu ve risk alma davranışı, agresyonla ilişkili bilişsel ve duygulanımsal yapıların oluşmasına katkı sağlamaktadır. Van Wijk-Herbrink ve arkadaşlarına (2018) göre (1) şema teslimi ve içselleştirici modlar, şemalar ile içselleştirici davranış problemleri arasında ve (2) şema aşırı telafisi ve dışsallaştırıcı modlar, şemalar ile dışsallaştırıcı davranış problemleri arasında aracı etkiye sahiptir. Stavropoulos, Haire, Brockman ve Meade (2020) kırılgan ve öfkeli çocuk modunun aktif hale gelmesinden kaçınma sonucunda tekrarlayıcı negatif düşünmenin meydana geldiğini belirtmişlerdir. Ata (2016) başta kaçınan tarzlar olmak üzere işlevsel olmayan baş etme tarzlarındaki azalmanın işlevsel olmayan şema modlarında azalma sağlarken, işlevsel şema modlarında artış sağladığını belirtmiştir.

1.1.5. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler

Çeşitli çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu ve evlilik uyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı, şema ortalama puanlarının evliliği uyumsuz olan kişilerde daha yüksek olduğu ve iki partnerin tekrarlayıcı şema alanlarının eşleşiyor olmasından kaynaklanan şema kimyasının çiftlerin evlilik uyumunu etkilediği belirtilmiştir (Kargın Güner, 2014; Körük, 2017; Körük ve Özabacı, 2020; Özabacı ve Körük, 2018; Rodriguez, Ratanasiripong, Hardaway, Barron ve Toyama, 2020). *Kopukluk ve reddedilme şema alanı* ve ilişkili şemaların ilişki doyumu, evlilik doyumu, iletişim doyumu, çatışma çözme doyumu ve evlilik uyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu (O'Connor, Izadikhah, Abedini ve Jackson, 2018; Çiftçi,

2020; Körük ve Özabacı, 2020; Özabacı ve Körük, 2018; Yiğit ve Çelik, 2016) ve aldatma eğilimini arttırıcı ve yordayıcı etkiye sahip olduğu (Çiftçi, 2020; Tortamış, 2014) rapor edilmiştir. Aynı çalışmalarda zedelenmiş özerklik ve başarısızlık, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının içerdiği bazı şemaların da evlilik uyumu ile negatif yönde güçlü ve anlamlı ilişkilere sahip oldukları, ilişki doyumunu düşürerek aldatma eğilimini arttırdıkları ve erkeklerde aldatma eğilimini yordayıcı etkiye sahip oldukları belirtilmiştir (Çiftçi, 2020; Körük ve Özabacı, 2020; Özabacı ve Körük, 2018; Tortamış, 2014). Diğer bazı çalışmalarda da erken dönem uyumsuz şemaların kaygı, ilişkisel kaçınma, olumsuz başa çıkma tarzları, eşe verilen değer az olması, algılanan eş reddi, romantik partnere kaygılı ve kaçınmalı bağlanma, evlilik sorunları, azalan evlilik doyumu, azalan evlilik uyumu, azalan ilişki doyumu ve artan sadakatsizlik ile ilişkili olduğu (Alkım Arı, 2015; Babuşcu, 2014; Dumitrescu ve Rusu, 2012; Eftekhari, Hejazi ve Yazdani, 2018; Falah Chay, Zarei ve Normandy Pour, 2014; McDermott, 2008; Medalová ve Procházka, 2014; Porjorat, 2016; Sadati, Nazarboland ve Khoshkonesh, 2017) görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumunu, evlilik doyumunu, partner duyarlılık algısını, iletişim değerlendirmesini, cinsel uyum değerlendirmesini, genel ilişki değerlendirmesini, içsel ilişkisel kontrolü ve ilişkiye yönelik korkuyu olumsuz yönde ve boşanmayı olumlu yönde yordadığı (Akkol, 2017; Güngör, 2015; Izadi, Rezaee, Zahiredin ve Mohsenzadeh, 2018; Körük ve Kurt, 2019; Shams ve Ghahari, 2018; Yousefi, Etemadi, Bahrami, Ahmadi ve Fatehi zadah, 2010) bulguları rapor edilmiştir. Şema terapinin evlilikteki yakınlık, evlilik doyumu ve evlilik ilişkisinin kalitesi üzerinde arttırıcı etkiye sahip olduğu (Kermani, Dookaneei, Shafiabadi ve Abdi, 2016; Khatamsaz, Forouzandeh ve Ghaderi, 2017) ve partnerler arasındaki çekimi pekiştirdiği (Chan ve Tan, 2020) belirtilmiştir.

Atkinson'a (2012) göre partnerlerin durağanlık, güvenlik, bağlanma, doyum, sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmaması mod döngüsü ile sonuçlanır. Young ve arkadaşlarına (2003) göre sıkıntılı çiftler kendilerine ya da ilişkilerine yönelik bir tehdit algıladıklarında üç temel uyumsuz tepki çeşidi kullanırlar ve ilişki dinamiği bu tepkilerde kullanılan mod döngüsünden etkilenir: (1) *savaş* (öfkeli, hiddetli ve dürtüsel çocuk modları; büyülenmeci ve zorba ve saldırgan aşırı telafi modları; talepkar ve cezalandırıcı ebeveyn modları), (2) *kaç* (kopuk korungan ve kopuk kendini yatıştırıcı kaçınma modları) ve (3) *don* (söz dinleyen teslimci mod). Young ve arkadaşlarına (2003) göre partnerler arasında çeşitli uyumsuz mod döngüleri bulunmaktadır. Bu döngülerden ilki olan *savaş / kaç döngüsü* bir partner cezalandırıcı ebeveyn modundayken diğer partnerin kopuk korungan modda olması

anlamına gelmektedir (Young ve ark., 2003). *Savaş / savaş döngüsü*, her iki partnerin de cezalandırıcı ebeveyn modunda olduğunu göstermektedir (Young ve ark., 2003). *Savaş / don döngüsü* bir partner cezalandırıcı ebeveyn modundayken diğerinin söz dinleyen teslimci modda olması anlamına gelmektedir (Young ve ark., 2003). *Don / don döngüsü* aktifleştğinde her iki partnerin de söz dinleyen teslimci modda olduğu ve birbirlerinin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını sormayarak şemalarını sürdürdükleri anlaşılmaktadır (Young ve ark., 2003). Son döngü olan *kaç / kaç döngüsü* her iki partnerin de kopuk korungan modda olması, paralel yaşamlar sürdürmeleri ve aktivitelerini duygusal bir etkileşim olmadan birbirlerinden uzak planlamaları anlamını karşılamaktadır (Young ve ark., 2003). Her iki partnerde de özellikle güvensizlik ve kötüye kullanılma şemaları güçlüyse, mod döngüleri ilişki dinamiklerini hızlı ve güçlü bir biçimde alevlendirebilmektedir (Atkinson, 2012). Uyumsuz mod döngüleri aldatma, terk edilme, ayrılma ve boşanmayla sonuçlanabilecek çarpışmalara yol açarken, uyumlu mod döngüleri ilişkideki iyileşmeyi ve ilişki süresinin uzunluğunu arttırabilmektedir (Gottman, 1994). Partnerlerin sağlıklı yetişkin, kırılgan çocuk ve mutlu çocuk modları arasında esnek geçişler yapabilmeleri sağlıklı mod döngüsüne sahip olduklarını göstermektedir (Atkinson, 2012). Her bir partnerin uyumsuz mod döngüleri ile şemalarını başarılı biçimde iyileştirme yetisine sahip olması güvenli bağı sürdürebilmekte ve ilişkinin inşasına katkı sağlayabilmektedir (Atkinson, 2012). Chan ve Tan'a (2019) göre, baskın olan şema modları arasında daha az fark olan çiftler daha yüksek ilişki doyumuna sahiptir. Hem kendisinde hem de partnerinde hiddetli çocuk modu bulunan kişilerin karşılanmamış ihtiyaçları partnerleri tarafından tetiklenmektedir (Chan ve Tan, 2019). Mutlu çocuk modu baskın olan kişiler, mutlu çocuk ve sağlıklı çocuk moduna sahip olan partnerlere sahip olduklarında, karşılanmamış ihtiyaçları daha az olmakta ve ilişkilerine yeni değerler katabilecek partnerler aramaya daha açık olabilmektedirler (Chan ve Tan, 2019). Emdady, Halebi, Mirzahoseini ve Monirpour (2019) tarafından yapılan çalışmada çocuk modları ile işlevsel olmayan modların çift uyumunu negatif biçimde yordadığı ve işlevsel olmayan ebeveyn modlarının çift uyumsuzluğu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

1.1.6. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları ile prefrontal işlevler arasındaki ilişkiler

Young ve arkadaşlarına (2003) göre kişi şemasının gelişmesine yol açmış olan çocukluk yaşantısını anımsatan bir uyarana karşılaştığında, olayla ilişkili duygular ve

bedensel duyular amigdala bölgesinde bilinçdışı bir biçimde aktif hale gelmektedir. Beynin duygular ve bedensel duyuları kaydetmekten sorumlu olan bölgesi amigdala iken, travma ile ilişkili bilinçli anılar ve bilişler hipokampus ve üst düzey korteksler ile ilişkilidir (Young ve ark., 2003). Kişi şemalarına bağlı olarak aktif hale gelen duyguları ve bedensel duyularının bilincinde olsa bile, duygular ile bedensel duyular, bilişlerden daha hızlı bir biçimde aktif hale gelmektedir (Young ve ark., 2003). Üst düzey kortekslerden biri olan prefrontal korteksin işlevleri Siegel (2007) tarafından (1) bedensel işlevlerin düzenlenmesi, (2) ilgili - odaklı iletişim, (3) tepki esnekliği, (4) içgörü ve öz-farkındalık, (5) sezgi, (6) ahlaki değerler ve ahlaklılık, (7) korku yönetimi, (8) empati ve (9) duygusal denge ve duygu düzenleme şeklinde sıralanmıştır. Prefrontal korteks işlevleri ve bu işlevlerle ilişkili diğer bazı değişkenler ile erken dönem uyumsuz şemalar ve şema modları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulgularına aşağıda yer verilmektedir.

Bedensel işlevlerin düzenlenmesi, ilgili - odaklı iletişim ve duygu düzenleme gibi prefrontal işlevlerle ilişkilendirilebilecek, kişilerin (1) bedensel ve duygusal tepkilerini kontrol edebilmesi, (2) problem çözme stratejilerini kullanabilmesi ve (3) hazı erteleyebilme becerisine sahip olması ile ilişkili olan öz-kontrol davranışları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Carpenter, 2004; Rosenbaum, 1980). Kopukluk / reddedilme ve zedelenmiş özerklik şema alanları dürtüsellik ve dürtüsel davranış ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir (Estévez, Ozerinjauregi, Herrero-Fernández ve Jauregui, 2016). Chakhssi, Bernstein ve De Ruiter'e (2012) göre güvensizlik, yetersiz özdenetim ve zedelenmiş özerklik ile ilişkili şemalar dürtüsel yaşam tarzı ve antisosyal davranış özelliklerinde rol oynamaktadır. Güvensizlik, haklılık, yetersiz özdenetim ve zedelenmiş sınırlar şemaları çeşitli çalışmalarda agresyon, yakın partnere yönelik fiziksel ve psikolojik agresyon ve agresif mizah tarzı ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olarak görülmüştür (Dozois, Martin ve Faulkner, 2013; LaMotte, Taft ve Weatherill, 2016; Tremblay ve Dozois, 2009). Hassija, Robinson, Silva ve Lewin (2017) tarafından yapılan çalışmada haklılık, yetersiz özdenetim, güvensizlik / kötüye kullanılma, terk edilme ve sosyal izolasyon şemalarının yakın partnere şiddet uygulama davranışını yordadığı belirtilmiştir. Keulen-de Vos ve arkadaşlarına (2014) göre tehdit, gözdağı ve agresyonu kapsayan tehlikelere ilişkin dürtüsellik, öfke ve aşırı telafiyle ilişkili şema modları suç davranışı ile sonuçlanabilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının tümü hem sosyal kaygıya yatkınlık oluşturmakta, hem de sosyal kaygıyı anlamlı biçimde yordamakta ve bilişsel çarpıtmalar

uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasında bağlantı sağlayıcı rol oynamaktadır (Naderzadeh, Salehi, Jafari Roshan ve Koochak Entezar, 2019). Kolonia, Tsartsara ve Giakoumaki'ye (2019) göre haklılık ve kusurluluk / utanç şemalarını örtmek için kullanılan otoriteye saygı duymaya yönelik nezaket ifadeleri, duygusal mesafeyi pekiştirmektedir. McCullars (2016) tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile uyumlu mizah tarzları (yakınlaştırmacı, kendini geliştirici, vb.) arasında negatif yönde anlamlı ve uyumsuz mizah tarzları (kendini engelleyici, agresif, vb.) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Dunne ve arkadaşlarına (2019) göre hiddetli çocuk modu, yıkıcı baş etme davranışını yansıtmaktadır. Kolonia ve arkadaşlarına (2019) göre duygusal mesafeyi pekiştirmeye yol açan otoriteye saygı duymaya yönelik nezaket ifadeleri, kopuk korungan mod ve talepkar ebeveyn modlarını örtme girişimi olarak ortaya çıkabilmektedir.

Bilgece farkındalık, öz-farkındalık, öz-düzenleme ve öz-aşkınlığı geliştiren sistematik zihinsel egzersiz olarak tanımlanmaktadır (Vago ve Silbersweig, 2012). Çeşitli çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemaların bilgece farkındalık ve öz-şefkat ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu, *kopukluk ve reddedilme* ile *aşırı uyarılma ve ketlenme* şema alanlarının farkındalıkla hareket etme ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve şema terapisinin duygusal öz-farkındalığı pozitif yönde etkilediği belirtilmiştir (Danaei Sij, Manshaee, Hasanabadi ve Nadi, 2018; Grigorian, Brem, Shorey, Anderson ve Stuart, 2020; Thimm, 2017). Silberstein, Tirch, Leahy ve McGinn (2012) tarafından yapılan çalışmada yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olan kişilerin aynı zamanda daha yüksek düzeyde bilgece farkındalık ve daha uyumlu duygusal şemalara sahip oldukları belirtilmiştir. Katı duygusal şemalar, kopukluk ve reddedilme alanındaki şemaların tümüyle negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir (Rezaei, Ghazanfari ve Rezaee, 2016). Brock (2014), terk edilme, kusurluluk ve cezalandırıcılık şemalarının kendini affedememe davranışını yordadığını belirtmiştir. Gómez-Odrizola ve Calvete (2020) tarafından yapılan çalışmada şemaların depresyon ve bazı bilgece farkındalık bileşenlerinin yüksekliği (içsel ve dışsal uyaranları gözlemleme, içsel ve dışsal uyaranlardan etkilenmeme) ile bazı bilgece farkındalık bileşenlerinin düşüklüğünü (içsel ve dışsal uyaranları tanımlama, farkındalıkla hareket etme, içsel ve dışsal uyaranları yargılamama) yordadığı belirtilmiştir. Maçık (2020) şemalar ile durağan mizaç arasında negatif yönlü doğrudan bir ilişki olduğunu rapor etmiştir. Mükemmeliyetçi aşırı denetimci, büyüklenmeci, söz dinleyen teslimci, kopuk korungan ve kopuk kendini yatıştırıcı şema modları, kusma ve aşırı egzersiz yapma gibi kısıtlayıcı ve

aşırı telafi edici davranışlar ile ilişkili görülmüştür (Brown, Selth, Stretton ve Simpson, 2016).

Salahian, Salahian, Gharibi, Saedi ve Zamani (2020) tarafından yapılan çalışmada güvensizlik ve boyun eğme şemalarının ahlaki değerler ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmiştir. Mahmoudi, Mahmoudi ve Nooripour (2017), erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik ilişkisindeki dini tutumlar arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu rapor etmişlerdir. Terk edilme ve haklılık şemaları, algılanan adaletsizliğin agresyon üzerindeki etkisinde önemli rol oynamaktadırlar (Van Wijk-Herbrink ve ark., 2020). Xiang, Cao ve Dong'a (2020) göre çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmak ahlaki hassasiyeti negatif yönde yordamaktadır. Porjorat (2016) erken dönem uyumsuz şema düzeyinin yüksekliğinin sadakatsizliği arttırdığını belirtmiştir.

Moosavian ve Nejati (2018) tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların tümü ile korku ve nötr duyguları tanıyabilme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir. Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha (2006), güvensizlik / kötüye kullanılma, kusurluluk, haklılık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar ve utanç şemaları ve şema alanlarının sosyal ortamlarda negatif değerlendirilme korkusuna yönelik kaygıyı büyük ölçüde açıkladığını rapor etmişlerdir. Bir başka çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların sınavlarda negatif değerlendirilme korkusu ile de anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmiştir (Ahangari, Tahan, Syadabadi ve Sadeghifar, 2020). Jafari, Kakawand ve Hakami (2015), kopukluk / reddedilme şemalarının ölüm kaygısını yordadığını belirtmişlerdir. Drummond ve Gatt'a (2017) göre utanma korkusu sosyal etkileşim kaygısı, kopukluk ve reddedilme şemaları ve duygusal ketlenme şeması ile güçlü ilişkilere sahiptir. Obeid ve arkadaşları (2019) tarafından yakınlık korkusu ile ilgili yapılan çalışmada (1) yüksek düzeyde yakınlık korkusunun, kusurluluk, güvensizlik, dayanıksızlık, duygusal yoksunluk ve başarısızlık şemaları, sosyal fobi puanı ve kaçınan bağlanmadaki azalma ile ve (2) düşük düzeyde yakınlık korkusunun ise haklılık ve yetersizlik şemaları ve özsaygı puanındaki azalma ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu rapor edilmiştir. Hedley, Hoffart ve Sexton (2001) tehlikelere karşı dayanıksızlık şemasının kontrol kaybı, bedensel duyumlardan korkma ve kaçınanlığa yönelik inançları etkileyerek panik bozukluk ve agorafobinin sürmesine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Kwak ve Lee'ye (2015) göre dayanıksızlık ve kendini feda şemaları panik bozukluğa sahip olan kişilerde gözle görünür biçimde aktif hale gelmektedir. Eldoğan ve Barışkın (2014) duygu düzenleme güçlüğünün kopukluk / reddedilme, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal

fobi belirtileri arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olduğunu belirtmişler. Fassbinder ve Arntz'a (2018) göre şema terapi kişilerin duygu ve ihtiyaçlarını güvenli bir şekilde deneyimleyebilmelerini ve düzenleyebilmelerini sağlamaktadır. Terapist her bir mod için doğrudan belirli teknikler uygulayabilmekte; danışan duygularından korkmayı bıraktıkça duygunun anlamı değişmekte ve işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmalarını kullanmayı azaltabilmektedir (Fassbinder ve Arntz, 2018).

Mirović ve Mešković (2017) tarafından yapılan çalışmada kendini feda dışındaki tüm erken dönem uyumsuz şemalar ile empati arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir. Rafaeli, Maurer ve Thoma'ya (2014) göre şema terapide terapistin danışanının yaşadığı güçlük ya da sıkıntıya yönelik empatisi, uyumsuz baş etme modlarının harekete geçmesini sağlamaktadır. Jacobs, Wollny, Seidler ve Wochatz (2020) tarafından yapılan çalışmada empatiyle ilişkili olduğu belirtilen toplam duygusal zeka puanı ile sağlıklı modlar (sağlıklı yetişkin ve mutlu çocuk) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Çalışkan'a (2017) göre *Zedelenmiş Otonomi* şema alanı duygu düzenlemede yaşanan zorlukları pozitif yönde yordarken, *Kopukluk*, *Zedelenmiş Sınırlar* ve *Diğeri Yönelimlilik* şema alanları duygu düzenleme zorluklarını negatif yönde yordamaktadır. Faustino ve Vasco (2020) tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olan duygusal işleme güçlüklerinin aynı zamanda psikolojik ihtiyaçları düzenleme ile de negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmiştir. Davoodi ve Ghahari (2019), erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme yetersizlikleri ve genel sağlıktaki düşüklüğün suç davranışında kritik bir role sahip olduğunu belirtmişler. Çeşitli çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemaların “pozitif bilişsel ve duygusal düzenleme stratejileri” ile negatif yönde ve “negatif bilişsel ve duygusal düzenleme stratejileri” ile “belirsizliğe tahammülsüzlük” ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu rapor edilmiştir (Besharat, Dehghani, Lavasani ve Malekzadeh, 2015; SeyedAlinaghi ve diğer., 2020). Şema terapi duygusal örüntüler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde iyileşme, duygu düzenlemede iyileşme, mutluluk düzeyinde iyileşme gibi etkiler yaratarak psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Ahmadi, Asqarnejad-Farid ve Borjali, 2014; Hajikhaniyan, Astaneh, Sadighi ve Koushkestani, 2020). Dadomo, Panzeri, Caponcello, Carmelita ve Grecucci'ye (2017) göre şema terapinin imgeleme, sınırlı yeniden ebeveynlik, sandalye uygulaması ve bilişsel yeniden yapılandırma

gibi teknikleri duygu düzensizleştirici mekanizmaları ortadan kaldırarak duygu düzenleme güçlüğüne tedavisine katkı sağlamaktadır.

Dadomo ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada şema modları ile duygu düzenleme problemleri arasındaki ilişkiler belirtilmiştir. Çocuk Modları öfke, utanç, üzüntü gibi belirli bir duygunun düzensizliği ile karakterize edilmektedir. Baş Etme Modları işlevsel olmayan düzenleme stratejileri ile baş etme tarzlarını yansıtmaktadır. Bu stratejiler kısa vadede anlık rahatlama sağlasa da uzun vadede düzensiz duygusal durumlara (kişilerarası yakınlık ve bağlanma güçlükleri gibi) yol açmakta ve bu durumları sürdürmektedir. Ebeveyn Modları düzensiz duyguların birincil kaynağı olarak en şiddetli düzensiz duyguları üreten düzensizleştirici mekanizmalar görevini görmektedir. Sağlıklı Yetişkin Modu ise zihnin mutlu çocuk modunu üreten, duygu düzenlemede kendini yatıştırıcı, pozitif bakış açısına sahip ve kabule dayalı düzenleyici stratejilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır.

1.2. Romantik İlişkilerde Çatışma ve Çatışma Çözme

1.2.1. Çatışma ve çatışma çözmenin tanımı

Mayer (2012), çatışmanın bir his, bir anlaşmazlık, gerçek ya da algılanan bir çıkar uyumsuzluğu, dünya görüşlerindeki tutarsızlığın bir sonucu ya da davranışlar bütünü olarak düşünülebileceğini belirtmiştir. Çatışma bilişsel (algı), duygusal (his) ve davranışsal (eylem) boyutlarda ortaya çıkmakta ve deneyimlenmektedir. Algı olarak çatışma, kendi ihtiyaçlarımız, çıkarlarımız ya da değerlerimizin bir başkasınıkiyle objektif ya da subjektif biçimde uyumsuz olduğu algılar bütünüdür. Duygusal tepki olarak çatışma, davranışsal olarak açıkça görülme de öfke, korku, üzüntü ya da heyecan gibi güçlü bir duygu durumu oluşturmaktadır. Eylem olarak çatışma, özellikle başkalarının ihtiyaçlarına müdahale potansiyeli yaratan durumlarda kişilerin duygularını ve çatışmayı ifade etmesi, algılarını açıkça söylemesi ve ihtiyaçlarını karşılamasına yönelik doğrudan girişimleridir. Bu eylemler uzlaşmacı, yapılandırmacı ve arkadaşça olabildiği gibi yıkıcı ve saldırgan da olabilmektedir. Bir boyuttaki çatışmanın doğası, çatışmanın diğer iki boyutta nasıl deneyimleneceğini ve nasıl sonlanacağını etkileyebilmektedir. Bir boyuttaki değişim her zaman diğer boyutlarda benzer bir değişime neden olmayabilmektedir. Her bir boyuttaki çatışmanın gücü ve karakteri, ani ve sık biçimde değişebilmektedir. Çatışma halinde olan kişiler gözlemlendiklerinde taraflardan biri duygu dilini kullanırken diğer taraf algı dilini

kullandığında bunun çatışmayı kızıştırdığı anlaşılmıştır ve bu durumu incelemeye odaklanan çok sayıda çatışma tarzı envanteri bulunmaktadır.

Mayer'e (2012) göre çatışma, temel insani dürtüler, kaynak ve güç için rekabet, kişiler tarafından kurulan kuruluşlar ve toplum yapısı, kusurlu iletişim ve sınıflar arası mücadeleden kaynaklanabilmektedir. Farklı çatışma kaynakları farklı çatışmalara sebep olabilmekte ve bu kaynaklar ilişki problemleri, bilgi problemleri, değer farklılıkları, yapısal problemler ve çıkarlar olarak ele alınabilmekteyken (Moore, 2003); iletişim, duygular, değerler, etkileşim içinde olunan yapılar ve öykü (Mayer, 2012) olarak da sınıflandırılabilirler. Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin merkezinde ihtiyaçlar (hayatta kalmaya yönelik ihtiyaçlar, çıkarlar ve kimlik ihtiyaçları) yer almaktadır. Merkezin dışındaki çemberde iletişim, duygular, değerler, yapılar ve öykü bulunmaktadır. En dış halkada ise güç, kültür, bilgi ve kişilik bileşenleri diğer tüm bileşenleri kapsamaktadır. Çatışmanın kaynağı olan bileşenler (iletişim, duygular, değerler, etkileşim içinde olunan yapılar ve öykü), aynı zamanda çatışmanın çözümünü sağlayabilmektedir.

İhtiyaçlar: Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin merkezinde bulunur ve kişilerin çatışma ile meşguliyetleri de dahil olmak üzere eylemlerini yönlendirir. Çatışma ile ilişkili alanyazındaki ayrım sıklıkla çıkarlar ile ihtiyaçlar arasında yapılmaktadır. Çıkarlar daha geçici ve yüzeysel olarak ele alınırken, ihtiyaçların daha temel ve kalıcı oldukları belirtilmektedir. Mayer (2012) çatışma sürecinde işleyen ve örtüşen üç ihtiyaç çeşidi tanımlamış ve bu ihtiyaçların çatışma halindeki kişileri nelerin harekete geçirdiğini anlamaya yardımcı olacağını belirtmiştir. Bu ihtiyaç çeşitlerinden ilki olan **hayatta kalmaya yönelik ihtiyaçlar** yeme, barınma, giyinme ve güvenlidir. İkinci ihtiyaç çeşidi olan **kimlik ihtiyaçları** anlam, ortaklık, yakınlık ve özerkliği içermektedir. Üçüncü ve son ihtiyaç çeşidi olan **çıkarlar** ise kalıcı, prosedürel ve psikolojik ihtiyaçlar altında sınıflandırılmaktadır.

İletişim: Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin merkezinden sonra gelen halkanın bileşenlerinden ve çatışmaya hem kaynak oluşturan, hem de çözüm üretebilen bileşenlerden ilkidir. Eylemler gerçekte var olan iletişime göre değil, iletişime ya da iletişimden anlaşılanlara yönelik varsayımlara dayanarak gerçekleştirildiğinde çatışma alevlenmektedir. Başarılı iletişim, kişilerin iletişimin gerçekleşmesine olanak sağlayacak güçlü normlar ve stratejilerle fillen etkileşime geçmelerini gerektirmektedir. Bu da nasıl iletişim kurulacağı ile ilgili mesajların gönderildiği ve alındığı, bir değişim şeklinde meydana gelen ve iletişimin nasıl daha iyi hale geleceğini belirleyen karşılıklı bir süreci kapsamaktadır. İletişim hakkında iletişim kurmak nadiren kasıtlı ya da bilinçli şekilde

gerçekleşse de, kritik bir öneme sahiptir. Güçlü çatışmalara rağmen iletişimi geliştirebilmek önemlidir çünkü iletişim, ciddi çatışmalarla baş ederkenki güçlüklerin de umudun da en büyük kaynaklarından biridir.

Duygular: Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin merkezinden sonra gelen halkanın bileşenlerinden ve çatışmaya hem kaynak oluşturan, hem de çözüm üretebilen bileşenlerden ikincisidir. Duygular, çatışmanın yakıtını dolduran enerji olarak ele alınmıştır. Mayer'e (2012) göre kişiler kendilerinin ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve uyum sağlayabilmek için her zaman rasyonel ve odaklanmış biçimde kalabilseler, pek çok çatışma meydana gelmeyebilir ya da şiddeti hızlı bir biçimde azalabilir. Davranışları kontrol eden duygular kişilerin çatışmaya güçlü biçimde dahil olabilmelerini sağlayacak enerjiye, güce, cesarete ve istikrara katkı yapmaktadır. Duygular aynı zamanda önemli etkileşimler, koşullar ya da geçmiş deneyimler tarafından üretilmektedirler. Duyguların doğrudan gösterilmesi çatışmayı kızıştırabilmektedir. Çatışmayla ilişkili güçlü duygularla baş etmek, duyguları ifade etmek ve açığa çıkarmak için uygun bir fırsat bulmayı ve karşıdaki kişinin olayı kavrayış şekli ile empati kurmayı gerektirmektedir. Duyguyu ifade etmek, duyguyu tanımlamak ya da duygu değişimi gerektiğinde ve tartışmanın duygusal içeriği ile ilgili daha sınırlı bir yaklaşım uygun olduğunda yargılamak, çatışmayla baş ederken verilen en zor fakat önemli kararlardan biridir. Duygular her ne kadar çatışmanın yakıtını doldursalar da, aynı zamanda şiddetini de azaltabilmektedirler. Pek çok duygu çatışmayı önleyebilmekte, aracı etki sağlayabilmekte ya da kontrol altına alabilmektedir. Kişilerin duygusal yaratılışlarının bir parçası bağlantı kurmayı, onaylanmayı ve kabul edilmeyi arzu etmektedir. Taraflardan birinin tartışmaya yönelik üzüntü ya da kaygısını içtenlikle ifade etmesi, çatışmayı etkili bir biçimde tanımlamaya temel oluşturabilmektedir. Bazen tartışmanın kızışmasına izin vermek de (kişilerin duygularıyla baş etmelerine yetecek fakat durumu yapılandırıcı şekilde tanımlama yetilerini bozmayacak derecede) gerekli olabilmektedir.

Değerler: Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin merkezinden sonra gelen halkanın bileşenlerinden ve çatışmaya hem kaynak oluşturan, hem de çözüm üretebilen bileşenlerden üçüncüsüdür. Bir çatışma değerlerle ilgili bir savaş şeklinde tanımlandığında veya deneyimlendiğinde daha gergin ve yola getirilemez olabilmektedir. Kişiler kendilerini temel inançlarının bir parçası olarak tanımladıklarından, değerlerinin saldırı altında olduğunu hissettiklerinde kendilerini de saldırıya uğramış hissetmektedirler. Kişiler kendilerinden emin olmadıklarında, ne yapılması gerektiği konusunda kafa

karışıklığı yaşadıklarında ya da saldırıya uğradıklarında meseleyi “doğru ya da yanlış meselesi” olarak tanımlamak daha cazip gelebilmektedir. Bu tanımlama kişilerin düşüncelerini katılaştırır ya da kabul edilebilir düşünceler konusunda daha dar görüşlü hale getirir de, kişiyi “doğru yoldan gitmek” konusunda güçlendirmektedir. Tartışmacılar sıklıkla işbirlikçi çabaları destekleyici nitelikteki değerlerini (kişilerarası ilişkilere yönelik) paylaşabilecekleri noktalar bulabilmekte, değerlerin çatışmada rol oynadığını fark etmek, çatışmayı yapılandırıcı bir yöne çevirmek açısından kritik öneme sahip olabilmektedir. Kişiler değerlerini ve inançlarını olumlu yönde ve doğrudan tanımlayarak ifade ettiklerinde de çatışmayı daha yapılandırıcı biçimde tanımlayabilmektedirler.

Etkileşim İçinde Olunan Yapılar: Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin merkezinden sonra gelen halkanın bileşenlerinden ve çatışmaya hem kaynak oluşturan, hem de çözüm üretebilen bileşenlerden dördüncüsüdür. Çatışmanın yapısal bileşenleri ulaşılabilir kaynakları, karar alma süreçlerini, zaman kısıtlılıklarını, yasal gereklilikleri, iletişim süreçlerini ve fiziksel çevreyi içermektedir. Kişilerin uyushabilir çıkarları kişileri daha işbirlikçi bir duruşa yönlendirir de bu süreçte etkileşim içinde olunan yapı, çatışmayı destekleyebilmektedir. Yapının çatışma sisteminin önemli bileşenlerinden biri olduğu ve sistem dinamikleri ile sistem dinamiklerinin çatışmada nasıl ifade edildiklerini göz önünde bulundurmanın önemli ve yararlı olduğu belirtilmektedir. Çatışma, insan sistemlerinin kaçınılmaz ve gerekli bir ifadesidir. Çatışma hangi sistemlerin değişime uyumu sürdürdüğünü anlamak açısından önemlidir çünkü etkili bir biçimde baş edilemediğinde bu sistemler için oldukça işlevsiz olabilmektedir.

Öykü: Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin merkezinden sonra gelen halkanın bileşenlerinden ve çatışmaya hem kaynak oluşturan, hem de çözüm üretebilen bileşenlerden beşinci ve sonuncusudur. Çatışma, çatışmada var olan kişilerin, çatışmanın meydana geldiği sistemin ve çatışma meselelerinin öyküsel bağlamlarından bağımsız olarak ele alınamamaktadır çünkü tüm bunlar çatışmanın gidişatı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Kişinin çatışma öyküsü tutarlı bir biçimde oluşmakta, çatışmanın diğer kaynaklarının zaman içerisindeki değişim ve gelişim biçimleri öykünün önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.

Genel Bağlamsal Faktörler: Mayer (2012) tarafından tanımlanmış olan çatışma tekerleğinin en dış halkasını oluşturan ve diğer bileşenleri kapsayan kültür, güç, kişilik ve bilgi değişkenleri çatışmanın bağlamsal faktörleri olarak ele alınmıştır. Bu değişkenler çatışmayı ele almak açısından özel önem arz etmektedir. Bu değişkenlerden ilki olan **kültür**

çatışmayı etkilemektedir çünkü kişilerin iletişim tarzları, öyküleri, duygularını ifade etme biçimleri, değerleri ve çatışmanın içinde gerçekleştiği yapı ile bütünleşik bir haldedir. İkinci değişken olan **güç**, bir yandan çatışmanın kökenini gizleyebilirken diğer yandan etkileşimin doğasını anlamaya yardımcı olduğu için anlaşılması zor olan bir kavramdır. Fakat çatışmanın gerçekleştiği yapı ile kısmen bütünleşiktir ve kişisel tarzlar ile kişilerarası etkileşimlerin bir sonucu olarak ele alınabilmektedir. Üçüncü değişken olan **kişilik** çok geniş bir kavram olmakla birlikte, çatışma konusu bağlamında çatışmaya katılma ve çatışmadan kaçınma açılarından ele alınmaktadır. Dördüncü ve son değişken olan **bilgi** çatışmanın temel kaynaklarından olmasa da, bilginin nasıl ele alındığı ve iletişimde nasıl kullanıldığı, çatışmanın kızışmasında rol oynayabilmektedir.

Mayer'e (2012) göre çatışmanın kendisi kötü bir şey olmamakla beraber, toplumların, toplulukların, ailelerin ve bireylerin gelişimi ve büyümesi için gerekli bir unsurdur. Çatışma, (1) toplulukların inşasına, (2) kişilerin hem bireysel hem de daha büyük sistemlerin birer üyesi olarak ortaya çıkan ihtiyaçlarını tanımlanmasına ve dengelenmesine ve (3) hayatın kişilere getirdiği zor seçimleri açık ve bilinçli biçimde tanımlayabilmesine ve yüzleşebilmesine olanak sağlamaktadır. Çatışma ile çalışmak önemli bir bağlanma deneyimi ve kişisel gelişim fırsatı olabilmektedir. Sosyal sistemlerin gücü yalnızca ciddi çatışmaları nasıl önledikleri ile değil, çatışma meydana geldiğinde sistemin bütünlüğünü ve bireylerin iyi-oluş halini korumak ve sürdürmek için çatışmayı nasıl tanımladıkları ile de ilişkili olabilmektedir. Kişilerin çatışmaya yönelik yaklaşımlarında çatışma ile ilişkili geçmiş deneyimleri, kişilerin ailelerinde çatışmanın nasıl ele alındığı ve kişilerin bu çatışmalardaki tipik rolleri, kişilerin kültürel normları ve çatışmaya ilişkin görüşleri, kişilik değişkenleri ve çatışmaya getirdikleri becerileri rol oynayabilmektedir. Çatışma ile ilgili kendi değerlerinin farkında olmayan kişiler sıklıkla diğerlerinin değerlerinin de farkında olmamaktadır. Kişilerin çatışmayı açıklarken yaptıkları atıfları, çatışmanın bu kişiler için ne anlam ifade ettiğini ve öyküleri ile hikayelerini anlamak, çatışma öykülerini ortaya çıkarmak ve çatışmaya müdahale etmek açısından kritik öneme sahiptir. Çatışmanın çözülebileceğine inanan kişiler çatışma halinde oldukları kişiler ile farklılıklarına kesin çözümler aramayı, çatışmaya içten bir dönüşüm sağlamayı ve olumlu bir ilişkiye yönelik onarımı hedeflemektedir. Çatışmanın çözülebileceğine, çatışmanın daha az ketleyici olabileceğine ya da kişilerin deneyimler sonucunda içtenlikle değişebileceğine inanmayan kişiler ise daha hızlı onarımlara, yüzeysel çözümlere ya da çatışmayı önleyici yollara odaklanmaktadırlar.

Mayer (2012), çatışmadaki kişilerin nasıl davranması gerektiği konusunda çok sayıda norm bulunduğunu belirtmiştir. Kişilerin çatışmadaki davranışları saygı, şiddet, dürüstlük ve şeffaflık değerleri ile ilişkili olabilmektedir. Bazı kişiler çatışmada etkili olabilmek için kurnazlık, aldatma ve yalan söylemeye yönelik bir değerler bütünü kullanmakta ve bu değerler kişileri çatışmada daha zorlu, kararlı ve merhametsiz davranmaya sevk etmektedir. Açık fikirliliği, farklı bakış açılarının olduğunu kabullenmeyi, adil olmayı, bir meselede iki tarafı da görebilmeyi ve insanlığa saygı duymayı içeren bir başka değerler bütününe sahip olan kişiler ise çatışmada tepkisel olmayan, yargılamayan, nazik ve açık fikirli davranışlar sergilemek konusunda daha iyidirler. Bazı kişiler açık fikirli, güvenilir, hassas ve uyumlu olmaya değer verirken bazı kişiler naif ya da zayıf olmayı istememektedirler.

Thomas'ın (1983) kişilerin çatışmaya yaklaşımları ile ilgili tanımlamış olduğu 5 genel strateji bulunmaktadır. Bu stratejiler bir kişinin kendi çıkarlarını karşılaması ile diğerlerinin çıkarlarını tanımlaması arasında farklılaşan ilişkileri yansıtmaktadır. Bu stratejilerden ilki olan **ışbirliği**, her iki tarafın da çıkarlarını karşılamaya yönelik bir efordur. İkinci strateji olan **uzlaşma** daha çok diğerlerinin çıkarlarını karşılamaya odaklanmaktadır. Üçüncü strateji olan **rekabet** kişinin kendi çıkarlarını vurgulamakta iken, dördüncü strateji olan **kaçınma** her iki tarafın da çıkarlarına yönelik düşük bir yükümlülük üstlenmektedir. Beşinci ve son strateji olan **anlaşma** kişilerin kayıpları ve kazançları ortaklaşa paylaşmasına yönelmektedir.

Mayer (2012) kişilerin çatışmaya yönelik davranışlarını çatışmadan kaçınma ve çatışmaya katılma olmak üzere iki şekilde ele almış ve her birinin biçimlerini açıklamıştır.

Çatışmadan Kaçınma: Çatışmadan kaçınan kişilerin gayretleri çatışmanın ortaya çıkmasını önleme, çatışmanın varlığını inkar etme ya da devam eden bir çatışmanın dışında kalma yönünde yoğunlaşır. Bu kişiler çatışmaya yaptıkları duygu ve enerji yatırımını kısıtlarlar. Çatışmada yaygın olarak görülen 8 kaçınma yöntemi şunlardır: agresif kaçınma, pasif kaçınma, pasif agresif kaçınma, umutsuzluk yoluyla kaçınma, vekiller yoluyla kaçınma, inkar yoluyla kaçınma, zamanından önce problem çözme yoluyla kaçınma, kapatma yoluyla kaçınma.

Çatışmaya Katılma: Çatışmaya katılan kişilerin enerjileri çatışmaya katılma, ihtiyaçlarını ortaya koymaya, duygularını ifade etmeye, fikirlerini öne sürmeye ve belirli sonuçları desteklemeye yönelir. Tartışmacılar bir çatışmaya katıldıklarında yüzleştikleri koşullara ve çatışma ile ilgili genel varsayımlarına dayanan bir tutum ve yaklaşımla ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanırlar. Bu ihtiyaçları karşılarken kullanılan 5 temel yol bulunmaktadır.

Bunlardan ilki olan normatif yaklaşımda kişiler adalet, ahlaki değerler, etik ya da değerlere başvurmaktadırlar. İkinci yaklaşım olan manipülasyona dayalı yaklaşıma sahip olan kişiler çatışmayla doğrudan baş etmek yerine manipülasyon ya da hilekarlık yollarına başvurmaktadırlar. Üçüncü yol olan güce dayalı yaklaşımlarda çatışma sıklıkla yıkıcı olup bazen de şiddet içerirken, ilişkilerde iyileşme sağlaması nadiren meydana gelmektedir. Dördüncü yol olan haklara dayalı yaklaşımda kişiler ihtiyaçlarını karşılarken haklarını öne sürmekte ve hukuk, politika, düzenleme ya da prosedür gibi yapılardan hak iddia edebilmektedirler. Beşinci ve son yol olan çıkarlara dayalı yaklaşımda kişiler kendi ihtiyaç ya da çıkarlarını öne sürebilmekte, çözüme yönelik çalışabilmekte ve tüm bunları yeterli biçimde tanımlayabilmektedir. Bu yaklaşım sıklıkla işbirlikçi görülmektedir.

1.2.2. Romantik ilişkilerde çatışma ve çatışma çözmenin tanımı

Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus'a (1991) göre kişiler gündelik hayatın getirdiği doyumsuzluklar ve rahatsızlıklara ya da partnerlerinin yıkıcı davranışlarına tepki olarak yakın ilişkilerinde olumsuz davranışlar sergileyebilmektedirler. Rusbult ve Zembrodt (1983) ikili ilişkilerdeki doyumsuzluğa yönelik tepkileri incelemek amacıyla yaptıkları bir dizi çalışma sonucunda romantik ilişkilerdeki doyumsuzluğa ilişkin dört önemli tepki çeşidi tanımlamışlardır: *çıkış*, *konuşma*, *bağlılık* ve *ihmal* (Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus, 1991).

Çıkış: Ayrılmak, birlikte yaşanan yerden taşınmak, partneri aktif biçimde istismar etmek, boşanmak, partneri ayrılmakla tehdit etmek ya da partnere bağırarak gibi davranışları kategorize eden tepkidir (Rusbult ve diğer., 1991).

Konuşma: Sorunları tartışmak, bir arkadaş ya da terapistten yardım talebinde bulunmak, çözüm önerisi sunmak, kendini değiştirmek ya da partnerini değişime teşvik etmek gibi davranışlara çerçeve sağlayan tepki çeşididir (Rusbult ve diğer., 1991).

Bağlılık: Bir şeylerin iyiye gitmesini beklemek ve umut etmek, eleştiri karşısında partneri desteklemek ya da koşulların iyileşmesi için dua etmek gibi davranışları içeren tepki çeşididir (Rusbult ve diğer., 1991).

İhmal: Partneri reddetmek, partnerle daha az zaman geçirmek, sorunları tartışmaktan kaçınmak, partnere kötü davranmak ya da karşısında yer almak, asıl sorundan bağımsız olan şeyler için partneri eleştirmek ya da bir şeylerin dağılmasına izin vermek gibi davranışları tanımlayan tepki çeşididir (Rusbult ve diğer., 1991).

Rusbult ve diğer. (1991) bu dört tepki çeşidinin iki boyut üzerinden farklılaştığını belirtmektedirler. Bu boyutlar *Yapıcılık / Yıkıcılık* ve *Aktiflik / Pasiflik* olarak ele alınmıştır. Tanımlanmış olan dört tepki çeşidi iki boyuta göre incelendiğinde, romantik ilişkilerdeki doyumsuzluk karşısında ortaya çıkan çıkış tepkisi aktif - yıkıcı tepki, konuşma tepkisi aktif - yapıcı tepki, bağlılık tepkisi pasif - yapıcı tepki ve ihmal tepkisi ise pasif - yıkıcı tepki olarak ele alınmaktadır.

Yapıcılık / Yıkıcılık: Konuşma ve bağlılık tepkilerinin yapıcı tepkiler olduğu ve ilişkiyi canlandırma ve sürdürme girişimini ifade ettiği belirtilmiştir. Çıkış ve ihmal tepkilerinin ise daha yıkıcı tepkiler olduğunu belirtilmiştir. Yapıcı ya da yıkıcı etki, tepkinin birey üzerindeki değil, ilişki üzerindeki etkisini yansıtmaktadır. Örneğin; çıkış tepkisi partnerlerden birinin bireysel bakış açısına göre yapıcı bir yol olarak kabul edilse de, ilişkinin geleceği açısından yıkıcı bir tepki olarak değerlendirilmektedir.

Aktiflik / Pasiflik: Çıkış ve konuşma tepkilerinin aktif tepkiler olduğu ve probleme yönelik bir şeyler yapılmasını sağladığı belirtilmiştir. Bağlılık ve ihmal tepkilerinin ise daha pasif tepkiler olduğunu belirtilmiştir. Bu sınıflandırma aktif ya da pasif etki sergilenen davranışın doğrudan kendi niteliğinin etkisini değil, soruna yönelik tepkinin yarattığı etkiyi ifade etmektedir. Örneğin; çıkış tepkisi yalnızca ilişkiyi sonlandırmak değil, kişinin partnerine vurması ya da ilişkiyi sonlandırmakla tehdit etmesi gibi davranışları da içerdiğinden yıkıcı olmasının yanı sıra aktif bir tepki olarak sınıflandırılmaktadır.

Gottman ve Driver (2005) çatışmanın dile getirilmemiş etkileşimlerin bir sonucu olarak meydana geldiğini belirtmişlerdir. John Gottman (1994, 1999) yapmış olduğu çeşitli çalışmalardan yola çıkarak *çift çatışma türleri* kavramını geliştirmiş; evlilikte çatışmanın yaygınlık derecesinin evlilikteki mutluluk ve mutsuzluğun ayırt edicisi olduğunu belirtmiştir. Gottman'a (1999) göre evlilikteki çatışmalar çözülme de, yalnızca düzenlenebiliyor olabilmeleri bile evlilikteki uzun vadeli sonuçları yordamaktadır ve çatışmanın etkili bir biçimde düzenlenmesi, çiftin meseleleri açıkça konuşabilmesini gerektirmektedir. Gottman (1994) tarafından *Mahşerin 4 Atlısı* olarak tanımlanan bazı negatif etkileşimler (eleştirelilik, savunmacılık, aşağılamak ve duvar örmek) diğerlerinden daha yıkıcı sonuçlara yol açmakta, düzenli olmayan çiftler tarafından daha sık kullanılmakta (Gottman, 1994) ve boşanmanın yordayıcıları olarak kabul edilmektedirler (Gottman, 1999).

Gottman (1999) Mahşerin 4 Atlısı'nı şu şekilde tanımlamaktadır:

Eleştirelilik: Kişinin, partnerinin süregelen bir yönünün ya da özelliğinin tamamıyla yanlış olduğunu ima eden herhangi bir ifade kullanmasıdır. Doğası itibarıyla savunmacılığı ortaya çıkarır. “Sen her zaman...” ya da “Sen asla...” şeklinde başlayan ifadeler şikayetten çok eleştirelilik olarak kabul edilmektedir.

Savunmacılık: Kişinin kendisini algılanan bir saldırıdan koruma girişimidir. Savunmacılık sıklıkla soruna yönelik sorumluluğu inkar etmeyi de içermekte, bu da evlilik çatışmasını alevlendirebilmektedir. Çünkü kişi bu durumda diğer kişinin suçlu taraf olduğunu savunmaktadır.

Aşağılamak: Kişinin kendisini partnerinden daha üstün bir yere koyduğu sözel olmayan davranışlar ya da ifadelerdir.

Duvar Örmek: Dinleyici etkileşimden uzaklaştığı zaman meydana gelir. Bir dinleyicinin sergilediği göz teması kurmak, kafa sallamak, mimik ve duygu ifadeleri göstermek ya da onaylayıcı kısa sesler çıkarmak gibi sözel ve sözel olmayan ipuçlarının hiçbiri gerçekleşmemektedir. Duvar ören kişiler genellikle karşı taraftaki kişiye kısa bakışlar atmak, bu kişiden uzağa ya da aşağıya bakmak veya kafalarını bu kişiye hiç çevirmemek gibi davranışlar sergilemektedirler.

Yapılan bir dizi çalışma sonucunda çiftler bir çatışma ile nasıl baş ettikleri konusunda (1) *düzenli çiftler* ve (2) *düzenli olmayan* çiftler olarak sınıflandırılmışlardır (Gottman, 1994; Holman ve Jarvis, 2003). Gottman (1994) bu iki tip çift birbirinden ayrıştırılırken pozitiften negatife etkileşimsel süreçlerini değerlendiren 5:1 oranının kullanılabileceğini belirtmiştir. Düzenli çiftler her bir negatif etkileşimleri için en az beş pozitif etkileşim yaşarlarken, düzenli olmayan çiftlerde bu oran daha düşüktür (Gottman, 1994). Bu iki çift grubunu birbirinden ayırmakta kullanılabilecek diğer değişkenler partnerlerden birinin diğerini etkilemeye yönelik girişimde bulunma derecesi ve partnerlerden birinin diğerini etkileme girişiminin zamanlamasıdır (Gottman, 1994).

Düzenli Çiftler: İşlevsel, yüksek kalitede ve yüksek durağanlıkta bir evliliğe sahiptirler (Gottman, 1994). Bu çiftler kendi içlerinde birbirlerini etkilemeye yönelik girişimlerinin derecesi ve sıklığına göre üç farklı çeşide (onaylanan çiftler, patlamaya hazır çiftler ve çatışmadan kaçınan çiftler) ayrılmaktadırlar (Gottman, 1994). Bu çeşitlerin her birinde pozitif duygular ile negatif duygular arasındaki 5:1 oranı farklılaşan derece ve sıklıklarda sürmektedir (Gottman, 1994; Holman ve Jarvis, 2003):

Onaylanan Çiftler: Bu çiftler farklılıklarının üstesinden açık ve işbirlikçi bir şekilde gelebilmektedirler, yüksek düzeyde pozitif duygulanıma sahiptirler ve birbirlerinin düşüncelerine saygı duymaktadırlar (Holman ve Jarvis, 2003).

Patlamaya Hazır Çiftler: Bu çiftler tıpkı onaylanan çiftler gibi farklılıklarını açıkça tanımlayabilmekte ancak bunu işbirlikçi bir yoldan ziyade rekabetçi bir yolla yapmaktadırlar. Çatışma etkileşimleri yüksek sıklıkta negatif duygulanım ile eşlerini özür dilemeye ikna etme girişimlerini içermektedir (Holman ve Jarvis, 2003).

Çatışmadan Kaçınan Çiftler: Bu çiftler farklılıkları ile daha örtük biçimde yüzleşmekte, negatif duyguların önemini azaltmakta ve öncelikli olarak birbirleri ile benzer yönlerine odaklanmaktadırlar (Holman ve Jarvis, 2003).

Düzenli Olmayan Çiftler: İşlevsel olmayan etkileşimsel süreçleri sıklıkla ve devamlı olarak kullanırlar (Gottman, 1994). Gottman (1994) bu çiftleri *düşmanca çiftler* olarak adlandırmıştır. Bu çiftler çatışma etkileşimlerinde en yüksek sıklık ile en büyük kuvveti gösteren çiftler iken, kişisel saldırılardan faydalanmakta ve çok ufak düzeyde pozitif duygulanım göstermektedirler (Holman ve Jarvis, 2003). Düşmanca çiftler düzenli çift çeşitleri ile kıyaslandıklarında daha düşük çift ve evlilik doyumuna sahip oldukları, mahşerin 4 atlısını kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve partnerin negatif duygulanımından boğulma ve taşma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür (Gottman ve Levenson, 1992; Gottman, 1994). Düşmanca çiftlerin kendisinin ve partnerinin duygusal tepkiselliğini yatıştırma konusunda düzenli çiftlerden daha az yeterli oldukları, ayrılık risklerinin daha yüksek olduğu, savunmacılıklarının daha yüksek olduğu, etkileşimlerde daha inatçı ve daha ihmalkar oldukları, pozitif duygu ifadelerinin daha düşük olduğu, negatif duygu ifadeleri ile etkileşimlerin daha yüksek olduğu ve sağlık açısından daha zayıf oldukları (Gottman ve Levenson, 1992; Gottman, 1994) anlaşılmıştır.

Gottman (1999), durağan ve mutlu evlilikler sürdürebilmek için 5 etkili problem çözme yolu tanımlamıştır. Bu yollardan ilki olan *psikolojik yatıştırma*, evliliği sınırlanacak bir liman haline getirmeyi amaçlamakta ve geri kalan 4 problem çözme yoluna temel oluşturmaktadır (Gottman, 1999). İkinci yol olan *yumuşak başlangıç yapma* partnerlerin çatışmaya başladığı tartışma biçimlerini değiştirerek daha yumuşak hale getirmeyi hedeflemektedir (Gottman, 1999) çünkü başlangıçtaki tartışma şekli, tartışma sonucunun belirlenmesinde kritik öneme sahiptir (Gottman ve Levenson, 1999). Üçüncü yol olan *onarım* çatışmanın düzenlenmesinde kritik öneme sahiptir. Dördüncü yol olan *taşma* ve

kendini yatıştırma, çiftlerin bir çatışma esnasında taşmış hissettiklerini fark etmelerini ve kendilerini yatıştırarak çatışmaya ara vermeyi bir ritüel haline getirmelerini hedeflemektedir. Beşinci ve son yol olan *etkiyi kabul etmek*, eşlerin partnerlerinin gelmiş olduğu noktada partnerlerini anlayabilecekleri ve kabul edebilecekleri kısımları bulmalarına yardımcı olmaktadır.

1.2.3. Romantik ilişkilerde çatışma çözme ile prefrontal işlevler arasındaki ilişkiler

Çekişmeli bir biçimde tartışan ya da çatışmayla ilgili konuşan çiftlerle yapılan bir çalışmada, bu etkileşimler esnasında kendi ses tonunu daha sakin algılayan kişilerin daha az kaygılı ve stresli oldukları ve kendi sesini daha düşük aralıkta duyan kişilerin kendilerini daha güçlü hissettikleri belirtilmiştir (Costa ve ark., 2018). Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor ve Mikulincer'e (2013) göre duygu düzenleme müdahaleleri fizyolojiyi, duygusal davranışı ve duygusal deneyimi etkilemektedir. Ben-Naim ve arkadaşlarına (2013) göre kişi bir başkası ile etkileşim halindeyken duygusal bir tepki meydana geldiğinde duygu kanalları arasındaki geribildirim süreçleri hem bireyin kendi içinde, hem de iki kişi arasında devreye girmekte ve bastırma arttıkça kardiyovasküler uyarılmışlık ve negatif duygulanım azalmaktadır. Balzarotti, Biassoni, Colombo ve Ciceri (2017) tarafından yapılan çalışmada kardiyak vagal kontrolün (parasempatik sinir sistemin vagus sinirleri aracılığıyla kalpteki hız değişimini etkilemesi, duygu düzenlemenin fizyolojik göstergesi) yüksek olmasının (1) negatif duygulanımı daha iyi azaltma, (2) uyumlu düzenleyici stratejileri daha iyi kullanma, (3) daha esnek duygusal tepkiler verme ve (4) stres karşısında iyileşme ve öz-düzenlemede artış ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Colzato, Sellaro, Samara ve Hommel (2015), meditasyona katılımın çatışmanın sevk ettiği adaptasyonlar üzerindeki bilişsel kontrol durumunu hemen yarattığını belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada kişilerarası çatışmaya yönelik fizyolojik stres tepkilerinin iletişim deneyimleri ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Aloia ve Solomon, 2015). Çetin ve Çelik (2014) pozitif ve yapılandırıcı çatışma çözme süreçlerinin bilgece farkındalık, içsel durum farkındalığı, bilinç tarzı, görünüm bilinci gibi öz-bilinç alt boyutları ve sosyal kaygı ile anlamlı ilişkilere sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Laurent ve Powers (2007) tarafından yapılan çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki çiftlerin çatışma esnasındaki stres tepkileri incelenmiştir. Partnerlerden her ikisinin de kaçınan bağlanmaya sahip olması, çatışma esnasında kadının HPA aktivasyonunun derecesini yordamaktadır. Partneri yüksek derecede kaçınan olan kadının

kendi kaçınanlığı stres tepkisini azaltmakta yetersiz kalmaktadır. Partneri kaçınan olduğu halde kendisi kaçınan olmayan kadınlar, partnerlerinin çatışma etkileşimi sırasındaki davranışsal bozukluklarını telafi edebilmektedirler. Partnerlerden ikisinin de kaçınan olmaları sonucunda kadının hissettiği sorumluluk hissi, kortizol düzeyinde fark edilir değişiklik yaratan bir stres tepkisi oluşturmaktadır. Partnerlerden ikisinin de uç derecede düşük kaçınanlığa sahip olmaları daha katılımcı ve duygusal bir etkileşim sağlasa da kortizol tepkisini çok üst düzeye çıkarmaktadır. Çalışmada yüksek düzey kortizolün zararlı bir tepkinin değil, yapılandırıcı bir etkileşimin sinyali olduğu belirtilmiştir.

Ho, Nakamura ve Swain (2021) şefkat uygulamasının çatışmaya dayanıklılık ve çatışma sonrasındaki iyi oluş halini desteklemeye yönelik bir müdahale olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada şefkat meditasyonunun çatışmaya dahil olan tarafların birbirlerine yönelik ilgi ve odaklarını arttıran ve önceki inançlarını askıya almalarına olanak sağlayan beyin bölgelerini güçlendirdiği belirtilmiştir. Empatik doğruluk, bir kişinin partnerinin düşünce ve duygularının içeriğini doğru bir biçimde anlama yetisidir ve çatışmanın çözülmesi ile algılanan empatik doğruluk arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır (Bates ve Samp, 2011). Somohano (2013) bilgece farkındalığın çatışma düzenleme becerilerinde artış sağladığını belirtmiştir. Bilgece farkındalık yapılarından açıklık, kabullenme ve yargılamamadaki artış çatışma düzenleme sonuçları ve ilişki doyumundaki iyileşme ile ilişkilidir (Somohano, 2013). Bir başka çalışmada evlilik çatışmasına sahip olan kadınlarda yakınlık ve iletişimsel dinamiklerin problem çözme, iletişimsel roller, duygulanımsal tepki, duygulanımsal katılım ve aile işlevleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmiştir (Ghaem Magami, Abolghasemi ve Nikham, 2017).

Cheng, Lau ve Chan (2014) esnek baş etme ile stres verici yaşamsal değişiklikler karşısındaki psikolojik uyum (durumsal gereklilikleri karşılayan esnek baş etme stratejilerini güçlendiren becerilerin oluşumunu etkileyen işlev) arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Olumlu bir kişilerarası ilişki zemininde güven ihlali yaratan bir olay meydana geldiğinde, var olan olumlu duygu kişiye öz-kontrol ve bilişsel esneklikle tepki vermesini sağlayan kaynaklar sağlayabilmektedir (Williams, Belkin ve Chen, 2020). Wang, Chen ve Yue'ye (2017) göre olumlu duygular dorsal anterior singulat korteksin aktivasyonunu azaltarak bilişsel esnekliği arttırabilmekte ve çatışmayı azaltabilmektedir. Daks ve Rogge (2020) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılığın yüksek düzeyde negatif çatışma ve fiziksel agresyon ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Danek ve Flanagin'e (2019) göre bilişsel çatışma ve yeniden yapılandırma esnasında aktif olan beyin bölgeleri (angular gyrus ve orta temporal gyrus) içgörüyle problem çözme sürecinde de önemli rol oynamaktadır. Moeller ve Kwantes'e (2015) göre kişilerin çatışma yönetimi tercihleri gerçekteki çatışma yönetimi davranışlarını yordamaktadır ve duygusal zeka bu ilişkide aracı etkiye sahiptir. Aynı çalışmada bazı duygusal zeka bileşenlerinin agresif çatışma yönetimi tercihleri ile buna ilişkin davranışlar arasındaki bağlantıyı güçlendirdiği belirtilmiştir. Price (2018), çatışma analizi ve çözümüne yönelik içgörü yaklaşımına göre, tehlikenin çatışma davranışını biçimlendirdiğini ve merakın çatışma dönüşümünü kolaylaştırdığını belirtmiştir. İçgörü yaklaşımına göre kişi bir çatışma davranışı sergilediğinde zihnini nasıl kullandığına yönelik bir merakla sahip olursa, yeni etkileşim yollarına yönelik olasılıklar ortaya çıkmaktadır (Price, 2018). Coholic (2011) bilgece farkındalığın kişilere sosyal beceriler ile baş etme yetisi kazandığını ve kişilerin öz-farkındalık, özsaygı ve dayanıklılıklarını geliştirdiğini belirtmiştir.

Kuczma'ya (2018) göre sezgi, gündelik karar alma süreçlerinde temel rol oynamaktadır ve duygulanımsal sezgi ile yarar ve zarara yönelik ahlaki temeller arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Sezgisel ve otomatik süreçler, özellikle rekabetçi ve grup dışından kişilerle etkileşim halinde olunan bağlamlarda kişileri işbirlikçi olmayan, agresif, korkuya dayalı, savunmacı ve işbirlikçi olmayan davranışlara sevk etmektedir (Everett, Ingbreetsen, Cushman ve Cikara, 2018). İşbirliğinin içgüdüsel bir dürtü ya da öz-kontrollü bir seçim olmaktan ziyade birincil olarak sezgi kanalıyla yönetilen bir deneyim olduğu (Capraro ve Cococcioni, 2015) belirtilmektedir. Bazı çalışmalarda sezgisel işlemlenin, zaman baskısı gibi sezgisel süreçlerin ve sezgiye yönelik güvendedeki artışın işbirliği ile yardım etme davranışını kolaylaştırdığı ve arttırdığı belirtilmiştir (Evans, Dillon ve Rand, 2015; Evans ve Rand, 2019; Rand, 2017; Shi, Qi, Ding, Liu ve Shen, 2020).

Ahlaki değerlendirme çatışma eyleminin temel bileşenlerinden biridir (Peddle, 2018) ve ahlaki temeller karar alma süreçlerinde karara yönelik nedensellik sağlamaktadır (Kuczma, 2018). Kriesberg'e (1999) göre problem çözme odaklı çatışma çözümleri bazı ahlaki ilkeleri desteklemekte; yıkıcı çatışma ilişkilerini önlemek, dönüştürmek veya yapılandırıcı ilişkileri güçlendirmek bunlara örnek olarak sayılabilmektedir. Benzer şekilde, Curry, Mullins ve Whitehouse (2019) ahlaklılığın işbirliğindeki problemlere yönelik biyolojik ve kültürel çözümler içerdiğini; yardım etme, saygı duyma ve adil olmaya yönelik bazı işbirliği davranışlarının da ahlaki kurallar olarak kabul edilebileceğini belirtmişlerdir. Hofmann, Meindi, Mooijman ve Graham'a (2018) göre kişinin içsel çatışmalarına başarılı

çözümler bulmasını ve istenmeyen davranışsal yatkınlıklarını ketlemesini sağlayan öz-kontrol kavramı ile ahlaklılık kavramı, davranışları üst düzey değerler ve standartlara bağlı olarak düzenlemeye olanak sağlamaları açısından kavramsal olarak örtüşmektedirler.

Rafı, Bogacz, Sander ve Klimecki'ye (2020) göre romantik ilişkideki çatışmaya üçüncü bir kişi tarafından yapılan aracılık, korku, hayal kırıklığı ve öfke gibi olumsuz duyguların yönetilmesine yardımcı olmakta ve çatışmaya çözüm sağlarken bu esnada beyindeki ödül yolağında anahtar bir role sahip olan bölgedeki (nucleus accumbens) aktivitede artış sağlamaktadır.

Papp, Kouros ve Cummings (2010) tarafından yapılan çalışmada olumsuz duygulardaki empatik doğruluğun olumlu duygulardakilerden daha tutarlı olduğu belirtilmiştir. Klimecki'ye (2019) göre empati ve şefkat daha fazla yardım etme davranışı, daha az agresyon, çatışma esnasında daha olumlu atıflar ve çatışma sonrasında uzlaşmaya daha hazır olma ile ilişkilidir. Hastings, Kavookjian ve Ekong (2019) tarafından yapılan çalışmada (1) rekabetçi çatışma yönetimi tarzından elde edilen yüksek puanlar ile empatiye yönelik tutumdan elde edilen düşük puanlar ve (2) uyumlu çatışma yönetimi tarzından elde edilen yüksek puanlar ile empatiye yönelik tutumdan elde edilen yüksek puanlar arasında anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir. LeBlanc, Oore, Calnan ve Solarz'a (2012) göre yüksek ilişkisel çatışma ile olumsuz duygulara yönelik yüksek empati arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı çalışmada perspektif alma konusunda yüksek puana sahip olan kişilerin algıladıkları ilişkisel çatışmanın daha düşük olduğu ve bu ilişkide bilişsel esnekliğin aracı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Van Kleef ve Côté'ye (2017) göre kişilerarası etkilerde hem duygusal tepkiler hem de varsayımsal süreçler rol oynamaktadır. Kişilerin ikili ilişki süreçlerindeki duygu ifadeleri karşıdaki kişinin bilgi işlemlerine ve ifade edilen duyguyu ne kadar uygun algıladığına bağlı olarak çıkmaz, rekabet ya da işbirliği ile sonuçlanabilmektedir (Van Kleef ve Côté, 2017). Kumar, Van Kleef ve Higgins (2019) tarafından yapılan çalışmada reddedilmeyle ilişkili duyguların ifade edilmesinin kişiyi partneriyle anlaşma yoluna götürdüğü belirtilmiştir. Aynı çalışmada kışkırtmaya yönelik duyguların ifade edilmesinin ise tarafların gücüne ve kışkırtıcı duygunun ne olduğuna bağlı olarak, kişiyi partneriyle anlaşma yoluna götürebildiği gibi kişinin partnerine karşı yönde hareket etmesine de yol açabildiği belirtilmiştir. Sanford (2007) sert duyguların (öfke ile güç ve kontrol öne süren diğer olumsuz duyguları içeren) olumsuz iletişimi, yumuşak duyguların (üzüntü, kırgınlık ve

kırılganlık deneyimleyen ya da ifade eden diğer olumsuz duyguları içeren) ise olumlu iletişim ile kişilerarası çatışmaların çözülmesine verilen önemdeki artışı yordadığını rapor etmiştir. Vader ve Schröder-Abé (2015) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme, olumlu kişilerarası davranış ve çatışma esnasındaki durumsal ilişki doyumunun kişilik ile uzun süreli ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Çeşitli çalışmalarda bilgece farkındalığın işbirliğini artırma ve kaçınanlığı azaltma yoluyla yapılandırıcı çatışma yönetimini güçlendirdiği (Kay ve Skarlicki, 2020), açık ve saygılı bir biçimde ilişki kurmayı ifade eden besleyici ilişki tarzı ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu (Hisli Şahin ve Ayalp, 2017), partnerlik doyumu, partnerlik niteliği ve cinsel doyum ile arasındaki ilişkide olumlu problem çözmenin aracı etkiye sahip olduğu (Gesell, Niklas, Schmiedeler ve Segerer, 2020) ve duygu düzenleme güçlüğü ile arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu (Ayalp ve Hisli Şahin, 2018) belirtilmektedir.

1.2.4. Romantik ilişkilerde çatışma çözme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler

Gürcan (2015) tarafından yapılan çalışmada ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkilerinden *konusma* ve *bağlılık* tepkileri ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ve *çıkış* ve *yokmuş* gibi davranma tepkileri ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Taluy ve Büyükşahin Sunal'a (2016) göre kadınların partnerlerinden algıladıkları çıkış tepkisi, erkeklerin partnerlerinden algıladıkları yokmuş gibi davranma tepkisi, kadınların hem kendileri hem de partnerlerinden algıladıkları ortak çıkış tepkisi ve kadınların kendi yokmuş gibi davranma tepkileri ile partnerlerinden algıladıkları bağlılık tepkisinin ortak etkisi, ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Cleary Bradley, Friend ve Gottman (2011) tarafından yapılan çalışmada ilişkiyi desteklemeye ve çatışmayı azaltmaya yönelik psikoeğitim müdahalesinin sonucunda çiftlerin ilişki doyumlarının arttığı, sağlıklı ilişki becerilerinin daha iyi kullanıldığı ve çatışmanın azaldığı rapor edilmiştir. Ünal ve Akgün'e (2020) göre evli çiftlerde her iki tarafın da olumlu problem çözme tarzına sahip olması evlilik uyumu aracılığıyla evlilik doyumunu yordamaktadır. Eftekhari, Hejazi ve Yazdani (2018) tarafından yapılan çalışmada evlilik doyumu ile ortak yapılandırmacı örüntü arasında pozitif yönde ve anlamlı, kaçınan örüntü ve talepkarlık/içe kapanma örüntüsü arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir. Hysi (2015) tarafından yapılan çalışmada evliliğinden doyum almayan kişiler çatışma yönetiminde kaçınan bir tarz kullanırken, evliliğinden doyum alan kişilerin çatışma yönetiminde işbirlikçi bir tarza sahip oldukları belirtilmiştir. Dehghani ve

Esmailian (2017), boşanma girişiminde bulunan ve bulunmayan çiftlerde problem çözme, roller ve davranışsal kontrol gibi aile işlevleri açısından önemli farklar bulunduğunu belirtmişlerdir.

1.3. İlişki Doyumu

1.3.1. İlişki doyumunun tanımı

İlişki doyumunu bağlılık, çatışma çözme yetisi ya da ilişkiye yönelik beklentiler ile gerçekliğin örtüşme düzeyi üzerinden tanımlayan çeşitli kuramlar ve araştırmalar bulunmaktadır (Miller ve Tedder, 2011). Bu kuramların en iyi bilinenlerinden olan *karşılıklı bağımlılık kuramı*nda (Thibaut ve Kelley, 1959) ilişki doyumu, bireyin ilişki kalitesine ilişkin beklentileri ile ilişkiye verdiği değer arasındaki farklılığın bir işlevi olarak tanımlanmış (Rusbult, 1980) ve ilişkiden elde edilen doyumu değerlendirmek için *karşılaştırma düzeyi kavramı* kullanılmıştır (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Karşılaştırma düzeyi kişinin mevcut zamana kadar yaşadığı ilişkilerden elde ettiği kazançların, zaman içinde yükselme eğilimi gösteren, ağırlıklı ortalaması anlamına gelmektedir ve bu bağlamda kişinin mevcut ilişkisinden elde ettiği kazançlar karşılaştırma düzeyinin üstünde ise, kişi, ilişkisini doyum verici olarak nitelendirmektedir (Büyükşahin ve diğer., 2005; Thibaut ve Kelley, 1959). Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) karşılaştırma düzeyi kavramını (Thibaut ve Kelley, 1959) etkileyen değişkenlerle ilgili yapılan önemli çalışmalardan birinin *yatırım modeli* (Rusbult, 1980; Rusbult, 1983) olduğunu belirtmiştir. Rusbult (1980; 1983) yatırım modelinde ilişki doyumunu tanımlarken karşılıklı bağımlılık kuramını temel almış; modelde var olan doyum düzeyi, seçeneklerin niteliği ve yatırım miktarı bileşenlerinin ilişki bağlanımını sağladığını belirtmiştir (Büyükşahin ve diğer., 2005).

İlişki doyumu kavramı romantik ilişkilerin tüm çeşitleri için geçerli olmasına rağmen ilişki doyumuna yönelik ölçüm araçları çoğunlukla evlilik doyumuna odaklanmaktadır (Fincham, Rogge ve Beach, 2018). Evlilik doyumu kişinin evliliğine yönelik algısını (Anderson, Russell ve Schumm, 1983) ve eşler arasındaki kişilerarası süreçlerin uyumunu (Vajda, 2015) yansıtmakta ve eşin evliliğin tüm bileşenlerini göz önünde bulundurduğunda deneyimlediği subjektif mutluluk, doyum ve memnuniyet hisleri olarak tanımlanmaktadır (Hawkins, 1968). Çeşitli çalışmalarda evlilik doyumunun u biçimli bir eğriye sahip olduğu;

evliliğin başlangıç aşamalarında yüksekken orta dönemlerinde düştüğü ve ilerleyen dönemlerinde ise tekrar yükseldiği belirtilmektedir (Anderson ve ark., 1983; Vajda, 2015).

1.3.2. İlişki doyumu ile prefrontal işlevler arasındaki ilişkiler

Constant ve arkadaşlarına (2020) göre stres verici durumlar karşısında devreye giren yüksek nabız ve vagal baskılama gibi kişinin bedensel işlevlerinin düzenlenmesini sağlayan öz-düzenleyici mekanizmalar, ilişki doyumu yüksek olan kişilerde daha fazla devreye girmektedir. Merrill ve Afifi (2017) çift kimlik açıklığını “ilişkide taraflar tarafından algılanan çift kimliklerinin birbiriyle uyuşmaması” ve/veya “gerçekte var olan ilişkideki çift kimliği ile dışarıdan algılanan çift kimliğinin birbiriyle uyuşmaması” olarak tanımlamaktadır. Çift kimlik açıklığının taraflardan en az biri tarafından algılanması, stres ve çatışma yönetiminde güçlük yaşanmasına işaret etmektedir (Merrill ve Afifi, 2017). Bu güçlükler çatışma etkileşiminin olumsuz yönde etkilenmesi, konuşma öncesinde, esnasında ve sonrasında fizyolojik stres yaşanması, erkeklerin çatışmanın tetiklediği konuşma esnasında ortaya çıkan kaygı ve stresi içselleştirme ve bastırma eğilimi göstermeleri ve kadınların potansiyel bir açıklık ya da olumsuzluk olasılığı aramaya devam ederek konuşma bittikten 45 dakika sonrasına kadar toparlanamamaları olarak sıralanmaktadır (Merrill ve Afifi, 2017). Perrone-McGovern ve arkadaşlarına (2014) göre kişilerin uyumlu çatışma çözme stratejileri fizyolojik uyarılmışlık üzerinde, partnerlerine yönelik empati düzeyleri ise hem ilişki doyumu, hem de fizyolojik uyarılmışlık üzerinde anlamlı etkiye sahiptir. Liu, Dabbish ve Kaufman (2017) tarafından yapılan çalışmada kişilerin duygularını ifade etmek için mevcut andaki kalp atış hızlarını doğrudan ya da mobil vasıta ile paylaşmalarının olumlu sosyal etkileşimleri arttırdığı belirtilmiştir.

Ulaşoğlu’ya (2020) göre kişilerin iletişim yeterlilikleri ile dürtü kontrolleri arttıkça evlilik doyumları da artmaktadır. Hou, Jiang ve Wang’a (2018) göre kadınların evlilikteki bağlılığın iletişim yoluyla evlilik doyumuna dönüşmesine yatkınlıkları erkeklere kıyasla daha fazladır. Hiew, Halford, Van De Vijver ve Liu (2015) tarafından yapılan çalışmada ilişki doyumunun düşük düzeyde olumsuz davranış ve yüksek düzeyde olumlu davranışlarla ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Luo ve Tuney (2015) kişilerin cep telefonlarıyla partnerlerine her gün olumlu mesajlar göndermelerinin ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bir ikili ilişkide tarafların birbirlerinin duygusal ifadelerini kopya etmesi sonucunda altta yatan fizyolojiler zaman içerisinde birbirine doğru yaklaşmaya başlamakta ve çift duygulanımsal senkronizasyon durumuna ulaşmaktadır

(Wood, Lipson, Zhao ve Niedenthal, 2020). Duygulanımsal senkronizasyon kişilerarası duygu düzenleme ve yeni sosyal bağlar kurmayı sağlayan işlevlere sahiptir (Wood ve diğer., 2020). Kişinin partnerinin bedensel durumlarını paylaşabilme yetisi, kişinin kendisi ile partneri arasındaki etkileşimleri kolaylaştırmakta ve duygulanımsal bağı güçlendiren davranışları desteklemektedir (Quintard, Jouffe, Hommel ve Bouquet, 2020). İlişki doyumu ile soğukkanlı problem çözme yetileri, güvenli bağlanma ve yüksek özgüven arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Eğeci ve Gençöz, 2006). İlişki doyumu, ilişki başlangıcındaki ilişki doyumu ve çiftlerin ikili baş etme yeterlilikleri tarafından yordanmaktadır (Ruffieux, Nussbeck ve Bodenmann, 2014).

Constant ve arkadaşları (2020) fizyolojik bir örüntü olan vagal baskılamanın stres verici durumlar karşısındaki esnek tepkileri yansıttığını ve ilişki doyumu yüksek olan erkeklerin ilişkisinden doyum almayan erkeklere kıyasla daha yüksek vagal baskılamaya sahip olduklarını belirtmişlerdir. Shareh ve Eshaghi Sani (2019) tarafından yapılan çalışmada seçenek algısı ve kontrol algısı gibi bilişsel esneklik bileşenleri, doğrudan bilişsel esneklik, kabullenme ve perspektif almanın evlilik doyumunu pozitif yönde yordadığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın ise evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı rapor edilmiştir. Twiselton, Stanton, Gillanders ve Bottomley'e (2020) göre psikolojik açıdan daha esnek olan kişiler daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım ile daha düşük düzeyde olumsuz duygulanıma sahiptirler ve bu duygulanımlar daha yüksek ilişki kalitesi ile ilişkilidir. Baugh (2018) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk döneminde duygusal açıdan kötü muameleye maruz kalmış kişilerde artan psikolojik esnekliğin romantik partnere güveni kolaylaştırdığı belirtilmiştir. Daks ve Rogge'ye (2020) göre psikolojik katılık kişilerin kendilerindeki düşük ilişki doyumu, düşük cinsel doyum ve düşük duygusal destekleyicilik ve partnerlerindeki düşük ilişki doyumu ile ilişkilidir. Dreifuss (2010) atıfsal esnekliğin evlilik doyumunu, affedicilik ve etkisiz tartışma gibi ilişki işlevselliği bileşenlerini yordadığını belirtmiştir. Nicoleau, Kang, Choau ve Knudson-Martin'e (2014) göre karar alma, ev işlerine uyum sağlama ve partnere kişisel zaman tanımadaki ortaklık, çiftlerin esnekliği sürdürmelerini sağlayan önemli bileşenlerdir.

Kay'a (2018) göre kişinin kendi düşünce ve davranış örüntülerine yönelik öz-farkındalığa sahip olması diğer kişileri anlamasına, empati kurmasına ve daha iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Franzoi, Davis ve Young'a (1985) göre kişisel öz-bilinç kişinin kendini açması yoluyla benlik bileşenleriyle ilgili daha derin ve net bilgilere sahip olmasını sağlamakta, böylelikle de kişinin ilişkilerini güçlendirmektedir. Akdoğan ve Çimşir

(2020) tarafından yapılan çalışmada içgörü ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve ilişki doyumunun bu ilişkide kısmi aracı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Parker ve arkadaşları (2021) kavramsal olarak öz-farkındalık bileşenini de içermekte olan duygusal zekanın ilişki doyumunu yordadığını ve doyum verici ilişkilerin gelişimine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Lahiji ve Zakeri'ye (2018) göre cinsel açıdan kendini tanımaya ilişkin bileşenler evlilik yakınlığı ile anlamlı ilişkilere sahiptir, evlilik yakınlığındaki varyansı %36 oranında açıklamaktadır ve cinsel farkındalığa sahip olan çiftlerin ilişkileri daha yakındır.

İlk görüşte aşkın mümkün olduğu, gerçek aşkın yalnızca bir kez olabileceği, gerçek aşkın sonsuza dek süreceği ve gerçek aşkın tüm engellerin üstesinden gelebileceği gibi fikirler anlamına gelen romantik inançları desteklemek, sezgisel (analitik) bilişsel tarz arttıkça azalmaktadır (Trémolière ve Djeriouat, 2019). Stevenson ve Hicks (2016) tarafından yapılan çalışmada sezgisel düşünme ile mutluluk arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Meneses ve Larkin'e (2015) göre bir başka kişiyi anlamak sezgisel, paylaşımlı/sempatik ve hayalperest/entellektüel bileşenler üzerinden deneyimlenmektedir. Sezgisel anlayış sözel olmayan bir iletişim bileşenidir ve entellektüel ve sempatik anlayışlardan farklı olarak empatinin önemli bir deneyimsel bileşeni sayılabileceği belirtilmiştir (Meneses ve Larkin, 2015). Schnall ve Cannon'a (2012) göre duygular ve sezgilerin ahlaklılık üzerinde etkisi bulunmakta, ahlaki kararlar ile davranışları sezgiler yönlendirmektedir.

Koleva (2011) tarafından yapılan çalışmada kişilerin ideal partner seçimi yaparkenki tercihleri incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında kişilerin dürüstlük ve nezaket gibi ahlaki değerlere çekicilik ve zeka gibi ahlaki olmayan özelliklere göre kıyasla daha fazla öncelik verdikleri görülmüştür. Kişiler kendilerine benzeyen ahlaki değerler ve kişiliğe sahip olan kişileri daha fazla tercih etmektedirler. Aynı çalışmada kadınların ilişki doyumunun çift benzerliği ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Vang'a (2016) göre sağlıklı bir ilişki yaşamakta olan kişiler bir başkasının partnerini kendisine çekmeye yönelik davranışları kabul edilebilir karşılamakta, bu davranışları kabul edilemez bulan kişiler ise tercihlerini saygı ve ahlaki yanlışlık değerleri üzerinden gerekçelendirmektedirler.

Łada ve Kaźmierczak'a (2019) göre korku, üzüntü, huzursuzluk ve hayal kırıklığı bileşenlerini barındıran olumsuz uyarılmışlıkları yüksek düzeyde olan kişilerin ilişki doyumları daha düşüktür. Tani, Pascuzzi ve Fallagnino (2015) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün (1) duygusal katılım, bağımlılık ve kontrole yönelik korkuyu (kişilerin sıklıkla kendi duygularını yönetemeyerek yakın temastan kaçmasına ve partneri

tarafından kontrol edildiği korkusuna kapılmasına neden olan) yordadığı, (2) özellikle partnerin yakın diyaloga açık olduğuna yönelik algı başta olmak üzere, çiftin yakınlığını olumsuz yönde etkilediği ve (3) çiftin ilişki kalitesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Corley, Cano, Goubert, Vlaeyen ve Wurm (2016) tarafından yapılan çalışmada durumsal ilişki doyumunun ağrı şiddeti ve ağrı tehdidindeki azalma ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Çeşitli çalışmalarda yakın ilişki içerisinde olunan bir kişinin dokunuşu ya da görsel varlığının, kişilerin ağrılarının ve ağrıyla ilişkili fizyolojik uyarılmışlıklarının azaltılmasında özel bir öneme sahip olduğu belirtilmiştir (Che, Cash, Chung, Fitzgerald ve Fitzgibbon, 2018; Che, 2019). Rick'e (2015) göre kadınlardaki dürtü kontrol yetisi partnerlerinin doyumunu olumlu yönde yordamaktadır ve kişilerin duygu düzenleme stratejilerine erişebileceklerine yönelik algıya sahip olmaları ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Levesque, Lafontaine, Caron, Flesch ve Bjornson'a (2014) göre kişilerin empatik doğruluk ve perspektif alabilme yetileri, ilişkilerindeki yüksek düzeyde ikili baş etme stratejilerini anlamlı şekilde yordamakta ve bu stratejilerindeki artış da ilişki doyumunda benzer derecedeki artışı yordamaktadır. Aynı çalışmada ikili baş etme stratejilerinin erkeklerde empatik doğruluk ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu belirtilmiştir. Perrone-McGovern ve arkadaşları (2014) kişilerin partnerlerine yönelik empati düzeylerinin ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Blasko'ya (2016) göre algılanan partner empatik doğruluğu ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ve algılanan partner empatik doğruluğu ile perspektif alma ilişki doyumundaki varyansı açıklayan değişkenlerdendir. Łada ve Kaźmierczak (2019) tarafından yapılan çalışmada olumsuz uyarılmışlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide empatik doğruluğun aracı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Cramer ve Jowett (2010) algılanan empatinin ilişki doyumu ile pozitif ve çatışma ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu ve çatışmanın ilişki doyumsuzluğu ile anlamlı ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Backhuus (2012) tarafından yapılmış bir başka çalışmada bilişsel empati ve duygulanımsal empati ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir.

Wollny, Jacobs ve Pabel (2020) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme ve duygu yönetimi gibi bileşenlere sahip olan duygusal zekanın ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve bu ilişkide olumlu ikili ilişki baş etmesi ile ortak ikili ilişki baş etmesinin aracı etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir. Parker ve arkadaşlarına (2021) göre öz-

farkındalık, sosyal farkındalık, stres yönetimi ve uyum sağlama yeteneği bileşenlerini içeren duygusal zeka ilişki doyumunu yordamakta ve doyum verici kişilerarası ilişkilerin gelişimine katkı sağlamaktadır. Frye, Ganong, Jensen ve Coleman (2020) duygu düzenlemenin evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasında aracı etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Chervonsky ve Hunt'a (2017) göre yüksek düzey duygusal bastırma ile zayıf sosyal iyi-oluş (daha fazla olumsuz ilk izlenim, daha düşük sosyal destek, daha düşük sosyal kalite ve doyum ile daha zayıf romantik ilişki kalitesini içeren) arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ursu (2017) tarafından yapılan çalışmada duygularını tanıyabilen ve adaptif stratejilere sahip olan bir kişinin ikili ilişki doyumunun daha yüksek olacağı belirtilmiştir. Pepping, Cronin, Lyons ve Caldwell (2018) bir kişilik özelliği olarak bilgece farkındalığın daha adaptif cinsel davranışları yordadığını ve duygu düzenlemenin bu ilişkide aracı etkiye sahip olduğunu rapor etmişlerdir.

1.4. Prefrontal İşlevler

1.4.1. Prefrontal korteks ile sorumlu olduğu ve ilişkili olduğu işlevlerin tanımı

Beynin üst kısmında bulunan ve neokorteks olarak da adlandırılan serebral korteks algı, düşünme, muhakeme, motor kontrol ve somatosensoriyal temsiller gibi karmaşık bilgi işleme süreci işlevlerinden sorumludur (Siegel, 2012). Serebral korteks arkadan öne doğru olgunlaşmakta, özellikle frontal (ön) bölgeleri belirgin yetişkinlik döneminde de aktif bir şekilde gelişmeye devam etmektedir (Siegel, 2012). Frontal korteks motor davranış, anlatımsal dil, yönetici işlev, soyut muhakeme ve yöneltilmiş dikkat ile ilişkili alanları içermektedir (Cozolino, 2017). Cozolino'ya (2017) göre frontal ve prefrontal korteksleri de içeren yönetici kortikal alanlar en son evrilen, çocukluk ve ergenlikte en yavaş gelişen nöral sistemlerdendir, yaşam boyu gelişmeye devam etmektedir ve duygusal, motor, bellek ve duygusal bilgileri birleştirerek fikirleri, planları ve eylemleri şekillendirmektedir. Cozolino'ya (2017) göre bu alanlar perspektif, şefkat ve bilgeliğin artmasını sağlamakta, kişinin kendisini belirli bir faaliyete vermesini, dikkat dağıtıcı unsurları filtreleyerek ayırmasını, kararlar vermesini ve düzenli ve amaçlı şekilde hareket etmesini sağlamak ve sürdürmekte olduğu tüm bu işlevler başarılı biçimde devam ettiğinde kişi dikkatini kendi içine yönlendirerek derin düşüncelere dalabilmekte, hayal kurabilmekte ve öz-farkındalığa odaklanabilecek kadar sakin ve güvenli hissetmektedir. Cozolino (2017) frontal loblar başlangıçta karmaşık motor davranışları düzenlemek üzere evrilmiş olsa da zaman içerisinde

prefrontal lobların gelişmesi ile birlikte plan yapma, strateji ve çalışma belleği kapasitelerinin de eklenen işlevler olduğunu belirtmiştir. Korteks (serebral), limbik sistem ve beyin sapının bulunduğu yer olan frontal ve prefrontal bölgeler farklı bilgileri sentezleyebilmekte; dikkat, duygular ve bilişin eylem ile eşgüdümlü olmasını sağlayabilmektedir (Cozolino, 2017).

Serebral korteksin frontal korteks bölümünün en ön kısmında bulunan bulunan prefrontal korteks (1) orbitomedyal prefrontal korteks (OMPFK) / ventral medial (ön orta) bölgeler ve (2) lateral / dorsolateral (yan) prefrontal korteks (DLPFK) olmak üzere iki önemli bileşene sahiptir (Cozolino, 2017; Siegel, 2012). Cozolino'ya (2017) göre alınacak karar dikkatle ilgili olduğunda DLPFK devreye girerken, duygusal bilgiyle ilişkili olduğunda OMPFK devrede olmaktadır. Bu bağlamda Cozolino (2017) prefrontal korteksin “duygulanım ile bilişin bütünleşmesi”ne dayanan ve “bilinç akışını gözlemleyebilme, anılara dönebilme, düşünme sürecinin kendisi üzerine düşünebilme” anlamlarına gelen üstbilis kavramı için de önem arz ettiğini belirtmiştir. Ek olarak Cozolino (2017) OMPFK ve DLPFK arasındaki iletişimin hem yukarıdan aşağıya (kortikal ve limbik işleme arasında) hem de sağdan sola (sağ ve sol yarımküreler arasında) bütünleşme sağladığını belirtmiştir.

Yan (Dorsolateral) Prefrontal Korteks (DLPFK): Korteksin en son gelişen bölgesi olan dorsolateral alanların gelişimi geç başlamakta, dilin gelişmesi ve fiziksel/kavramsal dünyaların gelişimi ile büyüme başlangıcı meydana gelmekte ve gelişim yirmili yaşların sonuna kadar devam etmektedir (Cozolino, 2017). Cozolino'ya (2017) göre bu bölge bilişsel kontrol, dikkati yöneltme, temporal deneyimin örgütlenmesi, çalışma belleğinin örgütlenmesi, sağ epizodik belleğin örgütlenmesi, üzüntünün istemli biçimde bastırılması, motor sekansların öğrenilmesi, karmaşık bilgiye dayanan kararların alınması, benzer olmayan bir başkasının düşünülmesi, duygu ve bilişin bütünleştirilmesi ve duyulardan, vücuttan ve bellekten gelen bilgilerin bütünleştirilerek davranışın örgütlenmesi ve yönlendirilmesi gibi işlevlerden sorumludur. Siegel'e (2012) göre ise yan prefrontal korteks kısaca çalışma belleği, dış dünyanın algısal işlenmesi, sosyal algı ve bilinçli dikkatin odaklanmasında temel ve önemli roller oynamaktadır.

Orta Prefrontal Bölge(ler): Orta prefrontal bölge orbitofrontal korteksi, orta prefrontal korteksin arka (dorsal) ve yan (ventral) bölgelerini, ventrolateral prefrontal korteksi ve anterior (ön) singulat korteksi içermektedir (Siegel, 2012). Orta prefrontal bölgeler, korteks tarafından yürütülen düşünce aktivitesi ile bedensel bölge işlevleri, beyin sapı ve alt limbik

bölgeler tarafından yürütülen duygu aktiviteleri arasında koordine edici ve denge sağlayıcı önemli bütünleştirici işlevlere sahiptir (Siegel, 2012). Orta prefrontal bölgenin işlevlerinden bir diğeri de öz-farkındalık, empati, bellek, duygu düzenleme ve bağlanma gibi bütünleştirici süreçlerde temel rol oynamasıdır (Siegel, 2012).

Orbitomedyal Prefrontal Korteks (OMPFK): Frontal lobun gelişmeye başlayan ilk bölgesi olan OMPFK yaşamın ilk anlarından itibaren kişilerarası ilişkiler bağlamında duygusal gelişimi örgütlemeye başlamaktadır (Cozolino, 2014, 2017). OMPFK sağ yarımkürede daha büyüktür ve sağ yarımkürenin bağlanma, sosyal ilişkiler, duygu düzenleme ve yüksek düzeydeki girdilerin bedensel dengeye alınmasıyla ilgili ağların üst düzey yöneticisi olarak işlev görürken; limbik sistemin hemen üstünde bulunduğu için subkortikal öğrenme, bellek ve duygu ağları ile de yoğun olarak bağlantı halindedir (Barbas, 1995; Cozolino, 2014). Cozolino (2017) OMPFK'nin işlevlerini kapsamlı bir şekilde bağlanma, sosyal biliş, benzer olan bir başkası hakkında düşünme, kendine atfedici zihinsel faaliyet, mizahı anlama, yeni bilginin şifrelenmesi, duyuşal-iç organsal-motor bağlantı, ödül değerini ve büyüklüğünü tahmin, gelecekteki sonuçlara duyarlılık, hedeflere ulaşma, uyarandan bağımsız düşünce, duygusal işlemede ketleyici kontrol, karmaşık sosyal olayları yorumlama ve bunlara duygusal değer atama ve duygulanımsal bilgiye dayalı kararlar olarak sıralamıştır.

Insula: Bir başka orta prefrontal alan olan ve ventrolateral prefrontal kortekste bulunan insula, bedenden gelen bilgilerin doğrudan alınmasını sağlamakta, içsel ve dışsal deneyimler arasında köprü kurmaktadır (Cozolino, 2014; Siegel, 2012). Insula, çeşitli bedensel süreçler (kötü tatlar, mide bulantısı, koku, ısı hissi, yatıştırıcı dokunuş, kendi kalp atış hızını izleyebilmek ve somatik ya da iç organlardan gelen acı verici hisler), sosyal görsel işlemler (bakışlar, güvenilmez insanlar görmek, yüz ifadeleri ve başkalarının yüzündeki iğrenme ifadeleri) ve kişinin kendisinin ve başkalarının duygusal durumlarına (hayal kırıklığı, engellenmek, bir eylemin kontrolünü eline aldığını hissetmek, gülme veya ağlama sesi duymak ve sevilen birinin yaşadığı deneyime şahit olmak) cevaben aktif hale gelmektedir (Cozolino, 2014).

Ön (Anterior) Singulat Korteks: Ön singulat korteks, duygusal önem, fiziksel acı ve sosyal dışlanma konuları söz konusu olduğunda aktif hale gelen bölgedir (Cozolino, 2014).

Cozolino'ya (2017) göre prefrontal korteks ile ilişkili bozulmalar psikiyatrik rahatsızlıklara farklı şekillerde (bilişsel çarpıtma, duygu düzenleme güçlüğü, öz-farkındalık eksikliği ve öz-gözlem eksikliği) katılım sağlamaktadır. OMPFK'deki bozulmalar sosyal ve

duygusal ketlenme (münasebetsizlik veya aptalca tavır, sosyal durumları umursamama, cinsel teşhircilik veya müstehcen konuşma, büyüklenmecilik, öfke ve asabiyetle hiddetlenme, yerinde duramama) ile apati (ilginin azalması, inisiyatif kaybı, kendiliğindenliğin kaybı, kayıtsızlık, depresyon) belirtilerine yol açmaktadır. DLPFK'deki bozulmalar ise yönetici işlevlerin kaybı (unutkanlık, dikkatin kolayca dağılması, geleceğe yönelik belleğin azalması, öngörünün azalması, planlama yetisinin zayıflaması, iş kalitesinde bozulma) ve soyut tutum kaybı (soyut kavramları kullanmada sıkıntı yaşama, uyarana bağlılık, estetik duygusunun kaybı, belirli bir düşünme şekline takılıp kalma - perseverasyon-, takılıp kalma) ile ilişkili belirtilere yol açmaktadır.

Porges'e (2009, 2011) göre sosyal beynin bir bileşeni olan sosyal katılım sistemi çoklu vagus sisteminin en son evrilen kısmı olan miyelinize olmuş ventral vagustan yararlanmaktadır. Prefrontal bölgeler içinde bulunulan koşulları güvenli olarak algıladığında sosyal katılım sistemi yüz kasları ile kulak zarını kontrol eden kasları rahatlatmakta ve kişi böylelikle diğerleriyle etkileşime daha açık hale gelmektedir (Siegel, 2012). Bir tehlike algılandığı zaman prefrontal bölgeler korteks altı limbik bölge ve beyin sapı ile birleşerek sosyal katılım sistemini kapatabilmekte ve otonom sinir sisteminin sempatik kısmını aktive edebilmekte; böylelikle adrenalin ve noradrenalin salınımı gerçekleşmekte ve hızlanan beden *kaçma, savaşıma* ya da *aktif donma* tepkisine hazırlanmaktadır (Siegel, 2012). Kişinin prefrontal bölgesi mevcut durumdaki zarardan kaçmaya yönelik herhangi bir strateji olmadığını değerlendirdiğinde, dorsal vagal sinirlerin miyelinize olmamış kısmı aktif hale gelmekte, kişi dorsal dalışa geçmekte, kan basıncı ve kalp atış hızı düşmekte, baygınlık meydana gelebilmekte ve bu çaresiz durum ya da *zayıf donma* tepkisi bazen disosiyatif bir duruma da atfedilebilmektedir (Siegel, 2012).

Siegel'e (2012) göre sistemin farklılaşmış bölgeleri arasındaki bağlantı *bütünleşme* anlamına gelirken, bu bağlantının beyinde gerçekleşmesi *nöral bütünleşme* olarak adlandırılmaktadır ve nöral entegrasyon sonucunda *öz-düzenleme* gerçekleşmektedir. Bütünleşme zihnin uyumlu ve koordine olmuş işlevselliğine olanak sağlayan enerji akışı ve bilgi işleme süreçlerini ortak düzenlemeyi deneyimlemesine imkan sağlamakta ve beyin ile beden arasındaki kendiliğinden enerji ve bilgi akışına olanak vermektedir (Siegel, 2012). Kişinin kendi kendini organize etmesi sistemi bütünleşme ile daha esnek, uyumlu ve ahenkli hale getirdiğinde, öz-düzenleme de bütünleşmeye bağlı olarak daha esnek, uyumlu ve ahenkli hale gelmektedir (Siegel, 2012). İlgili ve odaklı olan (farklılıklara saygı gösteren ve şefkatli bağlantılar kuran) ilişkiler, sağlığı geliştiren bütünleştirici ilişkilerdir ve şefkatli

iletişim iki tarafı birbirine bağlamaktadır (Siegel, 2012). Beynin esnek ve uyumlu nöral bütünleşmeye olanak sağlayan bütünleşme işlevi ile bütünleştirici kişilerarası ilişkiler, sağlıklı öz-düzenlemeyi desteklemektedir (Siegel, 2012). Sağlıklı ilişkiler sağlığın önemli bir parçasıdır ve paylaşımlı ve işbirlikçi deneyimler ile hayat bütünleşen bir yakınlık ve anlamlılık hissi ile dolu hale gelmektedir (Siegel, 2012). Siegel'e (2012) göre bütünleşme sürecinin en iyi görülebildiği form rezonanstır ve *rezonans*, iki sistemin birbirini güçlendirmesi ve birbirinin aktivitelerini ortak düzenlemesini sağlamaktadır. Bütünleştirici rezonans deneyimi aynalama sistemleri tarafından tetiklenen otomatik, zorunlu ve örtülü refleks tepkisidir ve önemli bilgilerin iletimini, sosyal uyumun gelişimini ve grup özdeşimi yoluyla güvenliğin artmasını sağlar (Cozolino, 2014; Siegel, 2012). İlişkiler açısından düşünüldüğünde iki kişi arasında gerçekleşen kendiliğindenlik ve yaratıcılık hissini artırır ve romantik ilişkiler, arkadaşlıklar, meslektaşlar, öğretmen ve öğrenciler, terapistler ve danışanlar ve ebeveynler ile çocuklar gibi çeşitli duygusal ilişkilerde zihinler arasında bağlantılar sağlar (Cozolino, 2014; Siegel, 2012). İki zihin arasında bağlantı kurulması rezonansın ikili bir halidir ve her bir beyin iki yarımküresinde de iletişim örüntülerini de içeren enerji ve bilgi akışının meydana gelmesi ile gerçekleşmektedir (Siegel, 2012). Beyin gelişimi işbirlikçi iletişim temellerine dayanmaktadır ve duygusal ilgililik ve odaklılık, yansıtıcı diyalog, yaşam öyküsünün ortak yapılandırılması ve iletişimdeki bozulmaların etkileşimli biçimde onarılması güvenli bağlanmanın temel bileşenleriyken aynı zamanda kişilerarası ilişkilerin güçlenmesini geliştirici etkiler yaratmaktadırlar (Siegel, 2012). Kişilerarası ilişkilerde her iki zihin de tam gücüyle katıldığında kuvvetli yakınlık, netlik ve güvenilirlik hisleri oluşmakta; bu yüksek katılım ve ikili rezonans anlarında kişiler zihinleri iyileştirebilen ilişkilerin gücüne daha fazla değer vermektedirler (Siegel, 2012). Siegel (2012) tarafından kişilerarası nörobiyoloji perspektifine göre tanımlanan bir başka kavram olan *duygu*, bütünleşme durumundaki değişiklikleri yansıtan bir kendini organize etme bileşenidir. *Duygu düzenleme* ise prefrontal koordinasyon ve denge ile birebir ilişkiler, aileler, toplumlar ve içinde yaşanan kültür ile ilişkili kişilerarası deneyimler ile oluşan büyük ölçekli bütünleştirici süreçlere bağlı olarak meydana gelmektedir (Siegel, 2012).

Siegel'e (2012) göre Kabat-Zinn (1994) tarafından "zihinden geçenlere ve bedenden gelen sinyallere açıklık, kabulleniş, merak, anlayış ve şefkatle yaklaşımın gerçekleştiği, zihni ve bedeni dinginleştiren bir tutum" olarak tanımlanan bilgece farkındalık, içsel bir bilme hissi ile canlılık ve netliğe erişmeyi sağlayan hayatta olma hissini subjektif deneyimine olanak sağlamaktadır. Mevcut anda bilgece farkındalıkla var olmanın fiziksel,

zihinsel ve sosyal iyi-oluş halini desteklediğini gösteren bilimsel çalışmalar bulunmaktadır. Bilgece farkındalık nöral dayanıklılığın bir göstergesi sayılmakta, iyi-oluşun zihin - beyin - ilişkiler üçgeni üzerinden sağlığı güçlendirmekte, artan esneklik, konsantrasyon ve iyi-oluş hissi ile zihin sağlığını geliştirmekte ve gelişen empati ve şefkat ise ilişkileri güçlendirmektedir. Bilgece farkındalık aynı zamanda öz-şefkat ile başkalarına yönelik şefkatin özelliklerini de içermektedir ve kişinin hem kendi iç dünyasına hem de çevresine nezaketle yaklaşması, kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik olumlu bir saygınlıktır. Kişi başka kişileri severken kişilerarası bütünleşmiş ve bilgece farkındalıklı bir halde olmakta; kendisini severken ise öz-şefkat ve nezaket ile içsel olarak bütünleşmiş biçimde bilgece farkındalık halinde olmaktadır.

1.4.2. Prefrontal işlevlerin sınıflandırılması ve tanımı

Siegel'e (2007) göre 9 tane orta prefrontal işlevi bulunmaktadır ve bu işlevler aynı zamanda hem güvenli bağlanmanın sonuçlarını, hem de içsel ilgililik ve odaklılığın bir çeşidi olan bilgece farkındalık süreci ile bu sürecin sonucunu yansıtmaktadır. Prefrontal işlevler bedensel işlevlerin düzenlenmesi, ilgili - odaklı iletişim, duygusal denge, tepki esnekliği, empati, içgörü / öz-farkındalık, korku yönetimi, sezgi ve ahlaklılık olarak sıralanmıştır.

Bedensel İşlevlerin Düzenlenmesi: Orta prefrontal bölgelerin sempatik ve parasempatik sinir sistemi aktivitelerini izleyerek bu aktiviteler üzerinde hızlandırıcı ya da yavaşlatıcı etkiler yaratabilmesini sağlayan işlevidir (Siegel, 2007).

İlgili - Odaklı İletişim: Bir kişinin bir başka kişiden gelen bilgi, düşünce ya da davranışa kendi aktivitesi ile koordine olabilmesini sağlayan, orta prefrontal bölgelerin devrede olduğu rezonans sürecidir (Siegel, 2007).

Tepki Esnekliği: Siegel'e (2007) göre tepki esnekliği "devam etmekte olan uyarıyı değerlendirmeyi, uyarana yönelik tepkiyi ertelemeyi, çeşitli seçenekler arasından seçim yapabilmeyi ve eylemi başlatabilmeyi gerektiren, eyleme geçmeden önce duraklayabilme yetisi"dir. Bu işlev orta ve yan prefrontal bölgeler tarafından yürütülmektedir.

İçgörü / Öz-farkındalık: Siegel (2007) içgörü ve/veya öz-farkındalığın geçmiş, bugün ve gelecek arasında bağlantı kurduğunu belirtmiştir. Orta prefrontal korteks pek çok bölgede nöral ağlara sahiptir ve bu bağlamda (1) otobiyografik bellek mevcut andaki farkındalık, yaşam öyküsü ve geleceğe yönelik imgelerin beliren temalarının kortikal temsillerini depolarken, (2) limbik ateşleme bu temalara duygusal bir doku kazandırmaktadır.

Sezgi: Siegel (2007) sezgiyi “iç organları çevreleyen nöral ağlar tarafından işlenen bilgilerin kaydı” ve “bedenin organları çevreleyen, paralel dağılmış işlemleri aracılığıyla derin bir bilme deneyimi yaratan nöral mekanizma” olarak tanımlamaktadır. Bu mekanizmadan gelen bilgiler orta prefrontal kortekste kaydedilmekte ve sonrasında muhakeme yetisi ve tepkileri etkilemektedir (Siegel, 2007). Cozolino’ya (2017) göre sezgi, orbitomedyal prefrontal korteks (OMPFK) tarafından yürütülen ve bilinçli farkındalığın dışında gerçekleşen, davranışların ödül ve ceza değerlerini hesaplama işlevidir.

Ahlaki Değerler / Ahlaklılık: Çeşitli çalışmalarda orta prefrontal korteksin ahlaklılığa aracılık ettiği ve bu bölgedeki hasarın ahlaksızlık ile sonuçlanan ahlaki davranış bozulmalarına yol açtığı belirtilmiştir. Bir kişi yalnızken bile yalnızca kendisi için değil herkes için en iyinin ne olduğunu söz konusu ettiğinde ahlaki değerler devreye girmektedir (Siegel, 2007).

Korku Yönetimi: Siegel’e (2007) göre korku limbik sistem tarafından öğrenilebilmektedir fakat orta prefrontal sinir ağlarının limbik bölgedeki büyümesi ile öğrenilmemiş hale gelebilmekte ve böylelikle korku azaltılabilmektedir. Korkunun azaltılması, korkuya aracılık eden limbik bölgeler üzerine ketleyici bir nörotransmitör olan GABA’nın salınması ile gerçekleşmektedir.

Empati: Empati, bir başkasının sinyallerinin algılanması ile başlayan limbik ve bedensel değişimlerdeki rezonans tarafından gerçekleştirilen içsel deneyimlere dayanmaktadır (Siegel, 2007). Daha sonra orta prefrontal bölgeler insula yoluyla orta prefrontal bölgeye giren korteks altı ve bedensel durumların bilgisini içsel algı yoluyla kullanmakta ve yorumlanan bilgi kişinin kendi içinde devam eden bir empatik imgeye dönüşerek bir başkasına atfedilmektedir (Siegel, 2007). Cozolino’ya (2017) göre empatik düşünme “kişinin kendini içinde bulunduğu ortamın dışına çıkarabilmesi, o an için kendi ihtiyaçlarını kenara koyabilmesi ve başkalarının hislerini hayal edebilmesi” anlamına gelmektedir ve kişinin empatik düşünebilmesi için hem bilişsel açıdan esnek hem de duygularını düzenleyebiliyor olması gerekmektedir.

Duygusal Denge / Duygu Düzenleme: Siegel (2007) duygusal dengenin, duygu üreten limbik bölgelerdeki aktivasyonu hayatı anlamlı ve canlı tutmaya yetecek düzeyde tutma kapasitesi olduğunu belirtmiştir. Korteks altı limbik bölgelerden orta prefrontal kortekse giden yüksek düzeydeki iki yönlü akışı sağlayan limbik ateşlemeyi izleme ve ketleme yetisine sahip olan bölgeler orta prefrontal bölgelerdir.

1.5. Araştırmanın Amacı

İlgili alanyazında şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerin romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ve romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır. Mevcut çalışmada şema baş etme modları ile prefrontal işlevlerin romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ile romantik ilişki doyumunu yordayacağı düşünülmüştür. Mevcut çalışmanın amacı şema baş etme modları ile prefrontal işlevlerin romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ve romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisine yönelik açıklayıcı bilgilere ulaşmak ve bu bağlamda klinik çıkarımlarda bulunarak alanyazına katkıda bulunmaktır. Bu amaç doğrultusunda planlanan hedefler şu şekildedir:

1. Şema baş etme modları ile prefrontal işlevlerin romantik ilişkide çatışma çözme tepkileri ve romantik ilişki doyumu düzeyi ile arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını incelemek
2. Yaş ve cinsiyetin romantik ilişkide çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkisinin olup olmadığını incelemek
3. Romantik ilişkide çatışma çözme tepkilerini yordayan yaş, cinsiyet, şema baş etme modları ve prefrontal işlevleri incelemek
4. Romantik ilişki doyumu düzeylerini yordayan yaş, cinsiyet, şema baş etme modları ve prefrontal işlevleri incelemek

1.6. Araştırmanın Hipotezleri

1. Katılımcıların şema baş etme modları ile prefrontal işlev düzeylerinin romantik ilişkide çatışma çözme tepkileri ve romantik ilişki doyumu düzeyleri ile arasında anlamlı ilişkiler vardır.

a. Teslimci baş etme modu (söz dinleyen teslimci mod) ile bağılılık tepkisi (pasif yapıcı çatışma çözme tepkisi) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

b. Aşırı telafici baş etme modları (büyüklenmeci mod, zorba ve saldırgan mod, entrikacı ve manipülatif mod, kurnaz avcı modu, şüpheli aşırı denetimci mod ve adli büyüklenmeci mod) ile çıkış tepkisi (aktif yıkıcı çatışma çözme tepkisi) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

c. Kaçınmacı baş etme modları (kopuk korungan mod, kopuk kendini yatıştırıcı mod ve öfkeli korungan mod) ile yokmuş gibi davranma tepkisi (pasif yıkıcı çatışma çözme tepkisi) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

d. Teslimci baş etme modu (söz dinleyen teslimci mod) ile romantik ilişki doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

e. Aşırı telafici baş etme modları (büyüklenmeci mod, zorba ve saldırgan mod, entrikacı ve manipülatif mod, kurnaz avcı modu, şüpheli aşırı denetimci mod ve adli büyüklenmeci mod) ile romantik ilişki doyumu düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

f. Kaçınmacı baş etme modları (kopuk korungan mod, kopuk kendini yatıştırıcı mod ve öfkeli korungan mod) ile romantik ilişki doyumu düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

g. Prefrontal işlevler (bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan) ile yapıcı çatışma çözme tepkileri (aktif yapıcı çatışma çözme tepkisi olan “konuşma” ve pasif yapıcı çatışma çözme tepkisi olan “bağlılık”) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

h. Prefrontal işlevler (bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan) ile yıkıcı çatışma çözme tepkileri (aktif yıkıcı çatışma çözme tepkisi olan “çıkış” ve pasif yıkıcı çatışma çözme tepkisi olan “yokmuş gibi davranma”) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

i. Prefrontal işlevler (bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan) ile romantik ilişki doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

2. Yaşın romantik ilişkide çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu üzerindeki etkisi anlamlıdır.

a. Yaşın yapıcı (konuşma ve bağlılık) ve pasif (bağlılık ve yokmuş gibi davranma) çatışma çözme tepkileri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

- b. Yaşın ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
3. Cinsiyetin romantik ilişkide çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu üzerindeki etkisi anlamlı değildir.
- a. Cinsiyetin çatışma çözme tepkileri üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır.
 - b. Cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır.
4. Katılımcıların şema baş etme modları ile prefrontal işlevleri, romantik ilişkide çatışma çözme tepkilerini anlamlı şekilde yordamaktadır.
- a. Teslimci baş etme modu (söz dinleyen teslimci mod) bağıllık tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
 - b. Aşırı telafici baş etme modları (büyüklenmeci mod, zorba ve saldırgan mod, entrikacı ve manipülatif mod, kurnaz avcı modu, şüpheli aşırı denetimci mod ve adli büyüklenmeci mod) çıkış tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
 - c. Kaçınmacı baş etme modları (kopuk korungan mod, kopuk kendini yatıştırıcı mod ve öfkeli korungan mod) yokmuş gibi davranma tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
 - d. Prefrontal işlevler (bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan) yapıcı çatışma çözme tepkilerini (aktif yapıcı çatışma çözme tepkisi olan “konuşma” ve pasif yapıcı çatışma çözme tepkisi olan “bağıllık”) pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
 - e. Prefrontal işlevler (bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan) yıkıcı çatışma çözme tepkilerini (aktif yıkıcı çatışma çözme tepkisi olan “çıkış” ve pasif yıkıcı çatışma çözme tepkisi olan “yokmuş gibi davranma”) negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
5. Katılımcıların şema baş etme modları ile prefrontal işlevleri, romantik ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.

- a. Teslimci baş etme modu (söz dinleyen teslimci mod) romantik ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
- b. Aşırı telafici baş etme modları (büyüklenmeci mod, zorba ve saldırgan mod, entrikacı ve manipülatif mod, kurnaz avcı modu, şüpheli aşırı denetimci mod ve adli büyüklenmeci mod) romantik ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
- c. Kaçınmacı baş etme modları (kopuk korungan mod, kopuk kendini yatıştırıcı mod ve öfkeli korungan mod) romantik ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.
- d. Prefrontal işlevler (bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan) romantik ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.

1.7. Araştırmanın Önemi

Mevcut bölümün girişinde belirtildiği ve ilgili alanyazın bulgularında görülebileceği üzere, şema baş etme modları (1) erken dönem uyumsuz şemalar ile yakından bağlantılıdır, (2) kişilerin davranışsal, ilişkisel ve iletişimsel dinamiklerini etkilemekte ve bu dinamiklere yön vermektedir ve (3) kişilik örüntüleri, kişilerarası örüntüler ve psikoterapötik müdahaleler açısından büyük önem arz etmektedir. Bununla beraber ilgili alanyazında erken dönem uyumsuz şemalar ile mevcut araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların, şema baş etme modlarının söz konusu değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği çalışmalara kıyasla büyük bir çoğunluğa sahip olduğu görülmüştür. Ek olarak, ilgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin tamamını bir arada inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Tüm bunların hem ilgili alanyazın hem de mevcut çalışma için bir kısıtlılık olduğu düşünülmüştür. Mevcut çalışmada bu kısıtlılığı giderebilmek ve şema baş etme modları haricindeki diğer araştırma değişkenlerinin şema modları ile ilişkilerine yönelik daha kapsamlı bir çerçeve çizilebilmek adına, yalnızca şema modları ile değil, şemalar ile ilişkilerini gösteren araştırma bulgularına da yer verilmiştir. Romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri, romantik ilişki doyumu ve prefrontal işlevlerin hem şemalar hem de şema modları ile ilişkilerinin bir arada verilmiş olmasının ilgili

alanyazındaki kısıtlı çalışmaları derleyebilmek ve geniş bir çerçeve sunabilmek adına önemli olabileceği düşünülmüştür.

Yine mevcut bölümün girişinde belirtildiği ve ilgili alanyazın bulgularında görülebileceği üzere, prefrontal işlevler fizyolojik, psikolojik ve sosyal işlevsellik açısından oldukça önem arz eden kavramlardır. İlgili alanyazında bazı prefrontal işlevler ve prefrontal işlevlerle ilişkili bazı değişkenler (Örneğin, korku yönetimi yerine ağrı tehdidine yönelik korkunun azaltılması) ile diğer mevcut araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunabildiği halde doğrudan prefrontal işlevler adı altında değerlendirilen az sayıda çalışma bulunduğu görülmüştür. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda prefrontal işlevlerin şema baş etme modları, romantik ilişkide çatışma çözme ve ilişki doyumu kavramları ile bir arada ilk kez mevcut çalışmada ele alınacak olmasının hem olası klinik sonuçlar, hem de alanyazına katkı sağlayabilmek açısından yarar sağlayacağı düşünülmüştür.

Yukarıda belirtilmiş olan bazı alanyazın kısıtlılıklarına rağmen alanyazında mevcut araştırma değişkenleri, bu değişkenlerin yapısal bileşenleri (alt ölçekleri / faktörleri) ve tüm bunlarla bağlantılı olan diğer bazı değişkenler ile yine mevcut araştırma değişkenleri arasında ikili ilişkiler bulunmaktadır. İlgili alanyazında söz konusu ikili ilişkilerin var olması çoklu ilişkilerin de bulunabileceğini düşündürmüştür. Buradan yola çıkıldığında, mevcut çalışma hipotezlerinin doğrulanması halinde kişilerin romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri ve romantik ilişki doyumlarının nöropsikolojik (prefrontal işlevler) ve çocukluk dönemi travmatik deneyimleri (şema baş etme modları) ile bağlantılarına yönelik fikir edinilebileceği, bunun da alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

2.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yürütüldüğü örneklem, kullanılan veri toplama araçları ve elde edilmiş olan verilere yönelik işlem bilgileri aktarılmıştır.

2.1. Örneklem

Mevcut çalışmada çalışılacak örnekleme karar verirken öncelikli olarak bir beyin bölgesi yeterince gelişmediğinde o bölgenin işlevleri üzerinde yapılacak ölçümlerin de sağlıklı sonuçlar vermeyebileceği düşünülmüştür. Frontal korteks gelişimi beliren yetişkinlik döneminin sonuna kadar devam etmekte ve beliren yetişkinlik dönemi 18-25 yaş aralığını kapsamaktadır (Arnett, 2000; Siegel, 2012). Mevcut çalışmada prefrontal işlevleri değerlendirmek amacıyla kullanılacak olan Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeğinin (KNTPIÖ) psikometrik özellikleri 18-22 (Hisli Şahin ve Varlık Özsoy, 2017), 18-29 (Hisli Şahin ve Varlık Özsoy, 2017) ve 30-70 (Duman ve Hisli Şahin, 2018) yaş aralığındaki kişilerle yapılan çalışmalarda incelenmiş ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin uygun olduğu belirtilmiştir. Duman ve Hisli Şahin (2018) tarafından yapılan tüm ikili yaş karşılaştırmaları sonucunda ikili gruptaki yüksek yaş grubunun prefrontal işlev düzeyinin düşük yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu da ilgili alanyazınla tutarlı biçimde prefrontal korteksin yaş ilerledikçe gelişmeye devam ettiğinin göstergesi kabul edilmektedir (Cozolino, 2017; Duman ve Hisli Şahin, 2018). Santrock (2013) 18-40 yaş aralığının erken yetişkinlik dönemi olduğunu ve beliren yetişkinlik dönemini (18-25 yaş) kapsadığını, 40-65 yaş aralığının orta yetişkinlik dönemi olduğunu ve geç yetişkinlik döneminin ise 65 yaş ve üzeri yaş dönemlerini kapsayarak yaşlılık başlangıcı sayıldığını belirtmiştir. Tüm bu bulgular ışığında mevcut çalışmada prefrontal korteksin gelişimini temel düzeyde tamamlamış olması (Siegel, 2012), prefrontal korteksin yaş ilerledikçe gelişmeye devam ediyor olması ve çalışmadan elde edilecek verilerin yaşlılığa bağlı fizyolojik ve nörolojik değişimlerin yaratabileceği etkilerden minimum düzeyde etkilenmesinin amaçlanmasından yola çıkılarak, 25-40 yaş aralığında bulunan erken yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla çalışılmıştır. Ek olarak, mevcut araştırma değişkenlerinden birinin ilişki doyumu olması sebebiyle katılımcılara yönelik ilişki durumu kriteri uygulanmış, 25-40 yaş aralığındaki katılımcılardan yalnızca devam eden bir romantik ilişkisi bulunan katılımcılardan elde edilen veriler analizlere dahil edilmiştir.

Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu ve romantik ilişki durumlarına ilişkin analiz bulgularına Tablo 1’de yer verilmiştir.

Yaş istatistiklerine bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun 25 – 29 yaş aralığında (N = 161, % 46.5) bulunduğu görülmüştür. 30 – 34 yaş aralığındaki katılımcıların (N = 102) örneklemin % 29.5’ini oluşturduğu ve 35 - 40 yaş aralığındaki katılımcıların ise (N = 83) araştırma örnekleminde % 24 oranına sahip olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Katılımcıların % 63’ü kadın (N = 218), % 37’si (N = 128) erkektir.

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında örneklemin büyük çoğunluğunun lisans mezunu (N = 151, % 43.6) olduğu ve geri kalan % 2.6’sının ilköğretim mezunu (N = 9), % 6.9’unun ortaokul mezunu (N = 24), % 21.1’inin lise mezunu (N = 73), % 11.8’inin önlisans mezunu (N = 41), % 12.7’sinin yüksek lisans mezunu (N = 44) ve % 1.2’sinin ise doktora mezunu (N = 4) olduğu görülmüştür.

Sonuçlar çalışma durumu açısından incelendiğinde katılımcıların % 73.4’ünün halihazırda çalışmakta olduğu (N = 254), % 15.9’unun halihazırda devam ettiği bir işinin olmadığı (N = 55) ve % 10.7’sinin ise ev kadını olduğu (N = 37) sonuçları elde edilmiştir.

Katılımcıların romantik ilişki durumlarına bakıldığında örneklemin büyük çoğunluğunun evli olduğu (N = 193, % 55.8), % 22.8’inin devam eden bir romantik ilişkisinin olduğu (N = 79), % 11.8’inin flört etmekte olduğu (N = 41), % 7.2’sinin sözlü veya nişanlı olduğu (N = 25) ve % 2.3’ünün ise romantik ilişki yaşadığı kişi ile aynı evde beraber yaşamakta olduğu (N = 8) görülmüştür.

Demografik bilgilere ek olarak alınan bilgilerden katılımcıların geçmiş romantik ilişki deneyimlerine bakıldığında (N = 346, Ort. = 1.17, SS = .374) katılımcıların 288’inin mevcut romantik ilişkilerinden önce başka romantik ilişki deneyimine de sahip oldukları (% 83.2), geri kalan 58 katılımcının ise (% 16.8) ilk romantik ilişki deneyimlerini mevcut ilişkilerinde yaşamakta oldukları görülmüştür.

Katılımcıların kendi ekonomik durumlarına yönelik değerlendirmeleri incelendiğinde (N = 346, Ort. = 3.41, SS = .726) araştırma örnekleminin % 54’ünün (N = 187) ekonomik durumunu “orta” olarak değerlendirdiği, % 32.9’unun (N = 114) ekonomik durumunu “iyi” olarak değerlendirdiği, % 7.2’sinin (N = 25) ekonomik durumunu “çok iyi” olarak değerlendirdiği, % 5.2’sinin (N = 18) ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendirdiği ve

% 0.6'sının (N = 2) ise ekonomik durumunu “çok kötü” olarak değerlendirdiği sonuçları elde edilmiştir.

Katılımcıların kendi fiziksel sağlıklarına yönelik değerlendirmelerine bakıldığında (N = 346, Ort. = 3.77, SS = .730) araştırma örnekleminin % 52.3'ünün (N = 181) fiziksel sağlığını “iyi” olarak değerlendirdiği, % 30.6'sının (N = 106) fiziksel sağlığını “orta” olarak değerlendirdiği, % 13.9'unun (N = 48) fiziksel sağlığını “çok iyi” olarak değerlendirdiği, % 2.9'unun (N = 10) fiziksel sağlığını “kötü” olarak değerlendirdiği ve % 0.3'ünün (N = 1) ise fiziksel sağlığını “çok kötü” olarak değerlendirdiği görülmüştür.

Katılımcıların kendi psikolojik sağlıklarına yönelik değerlendirmeleri incelendiğinde (N = 346, Ort. = 3.43, SS = .863) araştırma örnekleminin % 39'unun (N = 135) psikolojik sağlığını “orta” olarak değerlendirdiği, % 38.4'ünün (N = 133) psikolojik sağlığını “iyi” olarak değerlendirdiği, % 11.8'inin (N = 41) psikolojik sağlığını “kötü” olarak değerlendirdiği, % 9.5'inin (N = 33) psikolojik sağlığını “çok iyi” olarak değerlendirdiği ve % 1.2'sinin (N = 4) ise psikolojik sağlığını “çok kötü” olarak değerlendirdiği sonuçları elde edilmiştir.

Katılımcıların diğer insanlarla (sosyal) ilişkilerine yönelik değerlendirmelerine bakıldığında (N = 346, Ort. = 3.98, SS = .730) araştırma örnekleminin % 60.4'ünün (N = 209) sosyal ilişkilerini “iyi” olarak değerlendirdiği, % 20.8'inin (N = 72) sosyal ilişkilerini “çok iyi” olarak değerlendirdiği, % 16.2'sinin (N = 56) sosyal ilişkilerini “orta” olarak değerlendirdiği, % 1.4'ünün (N = 5) sosyal ilişkilerini “kötü” olarak değerlendirdiği ve % 1.2'sinin ise (N = 4) sosyal ilişkilerini “kötü” olarak değerlendirdiği görülmüştür.

Katılımcıların halihazırdaki romantik ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri incelendiğinde (N = 346, Ort. = 3.87, SS = .861) araştırma örnekleminin % 46.3'ünün (N = 160) halihazırdaki romantik ilişkisini “iyi” olarak değerlendirdiği, % 23.7'sinin (N = 82) romantik ilişkisini “çok iyi” olarak değerlendirdiği, % 23.7'sinin (N = 82) romantik ilişkisini “orta” olarak değerlendirdiği, % 5.8'inin (N = 20) romantik ilişkisini “kötü” olarak değerlendirdiği ve % 0.6'sının ise (N = 2) romantik ilişkisini “çok kötü” olarak değerlendirdiği sonuçları elde edilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Analiz Bulguları

Demografik Değişkenler	N	Ort.	SS	Sayı	Yüzde
Yaş	346	31	4.929		
25 – 29 yaş				161	% 46.5
30 – 34 yaş				83	% 24
35 – 40 yaş				102	% 29.5
Cinsiyet	346				
Kadın				218	% 63
Erkek				128	% 37
Eğitim Durumu	346				
İlkokul				9	% 2.6
Ortaokul				24	% 6.9
Lise				73	% 21.1
Önlisans				41	% 11.8
Lisans				151	% 43.6
Yüksek Lisans				44	% 12.7
Doktora				4	% 1.2
Çalışma Durumu	346				
Çalışıyor.				254	% 73.4
Çalışmıyor.				55	% 15.9
Ev Kadını				37	% 10.7
Romantik İlişki Durumu	346	4.67	1.584		
Flört ediyor.				41	% 11.8
Romantik ilişkisi var.				79	% 22.8
Sözlü / Nişanlı				25	% 7.2
Aynı evde beraber yaşıyor.				8	% 2.3
Evli				193	% 55.8

Not. N = Katılımcı Sayısı, Ort. = Ortalama Değer, SS = Standart Sapma

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma değişkenlerine ilişkin veri toplamak amacıyla beş farklı öz bildirim ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların çalışmayla ilgili bilgilendirilmeleri ve gönüllü olarak katıldıkları bilgisini verebilmeleri amacıyla “Bilgilendirilmiş Onam Formu”, demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Demografik Bilgi Formu”, şema baş etme modlarını inceleyebilmek amacıyla “Şema Mod Envanteri (ŞME) - Şema Baş Etme Modlarına Yönelik Alt Ölçekleri (Söz Dinleyen Teslimci, Kopuk Korungan, Kopuk Kendini Yatıştırıcı, Öfkeli Korungan, Büyüklenmeci, Zorba ve Saldırgan, Entrikacı ve Manipülatif, Kurnaz Avcı, Şüpheli Aşırı Denetimci ve Adli Büyüklenmeci Mod Alt Ölçekleri)”, romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkilerini belirlemek için “İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ) - Bireyin Tepkileri Boyutu”, romantik ilişki doyumlarını belirleyebilmek amacıyla “İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) - İlişki Doyumu Alt Ölçeği” ve prefrontal işlev düzeylerini belirleyebilmek adına “Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği (KNTPIÖ)” kullanılmıştır.

2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu

Katılımcıların araştırma, araştırmacı ve araştırma süreci ile ilgili doğru bilgilendirilmeleri ve bu doğrultuda katılım için gönüllü olduklarını belirtebilmeleri amacıyla oluşturulmuştur. Bu formda katılımcılara araştırmacı, araştırmanın amacı ve süreci, elde edilecek bilgilerin gizliliği, araştırma verilerinin hangi amaçla ve ne şekilde kullanılacağı, katılımcıların katılımlarını tamamlamalarında kendi gönüllülüklerinin esas olduğu, araştırmanın etik kurul tarafından onaylandığı ve araştırmacıyla iletişim kurulmak üzere kullanılabilecek iletişim adresi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.2.2. Demografik bilgi formu

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi edinebilmek amacıyla oluşturulmuş olan demografik bilgi formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu ve romantik ilişki durumuna yönelik maddeler yöneltilmiştir. Ek olarak katılımcıların geçmiş romantik ilişki deneyimleri ile kendi ekonomik durumlarına, fiziksel sağlıklarına, psikolojik sağlıklarına, diğer insanlarla ilişkilerine ve halihazırdaki romantik ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinin sorulduğu maddeler eklenmiştir. Araştırma değişkenlerinin incelenmesine temel sağlayacak demografik bilgilerin yanı sıra

katılımcıların kendileri ve ilişkilerine ilişkin öz-değerlendirme yapabilmelerini sağlayan maddelerin eklenmesinin katılımcıların genel sağlık, ilişki ve yaşamsal işlevselliklerine yönelik fikir vereceği ve bu fikrin elde edilecek araştırma bulgularının tartışılması bağlamında önem arz edeceği düşünülmüştür.

2.2.3. Şema Mod Envanteri (ŞME) - şema baş etme modları alt ölçekleri

Envanterin Short Schema Mode Inventory (SMI) isimli orijinal formu Lobbestael ve ark. (2010) tarafından, şema modlarını değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. 118 maddeden oluşan orijinal ölçek, 6 çocuk modu (Kırılgan Çocuk, Öfkeli Çocuk, Hiddetli Çocuk, Dürtüsel Çocuk, Denetimsiz Çocuk, Mutlu Çocuk), 5 baş etme modu (Söz Dinleyen Teslimci, Kopuk Korungan, Kopuk Kendini Yatıştırıcı, Büyüklenmeci, Zorba ve Saldırgan), 2 ebeveyn modu (Cezalandırıcı Ebeveyn, Talepkar Ebeveyn) ve 1 yetişkin modu (Sağlıklı Yetişkin) olmak üzere toplamda 14 alt boyutlu bir yapıya sahiptir. Orijinal çalışmada 14 alt boyutun güvenirlik katsayıları sırasıyla .96, .89, .92, .89, .79, .92, .82, .91, .80, .83, .81, .91, .85 ve .85 ve olarak hesaplanmıştır.

Soygüt ve ark. (2019) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında orijinal çalışmadaki 118 maddeye ek olarak adli vakaları da değerlendirebilecek 163 madde eklenmiştir. Yapılan analizler sonucunda 174 maddeye sahip olduğu rapor edilen envanter 6 çocuk modu (Kırılgan Çocuk, Öfkeli Çocuk, Hiddetli Çocuk, Dürtüsel Çocuk, Denetimsiz Çocuk ve Mutlu Çocuk), 10 baş etme modu (Söz Dinleyen Teslimci, Kopuk Korungan, Kopuk Kendini Yatıştırıcı, Öfkeli Korungan, Büyüklenmeci, Zorba ve Saldırgan, Entrikacı ve Manipülatif, Kurnaz Avcı, Şüpheli Aşırı Denetimci ve Adli Büyüklenmeci), 2 ebeveyn modu (Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkar Ebeveyn) ve 1 yetişkin modu (Sağlıklı Yetişkin) olmak üzere toplamda 19 alt boyutlu bir yapıya sahiptir.

Envanterin alt boyutlarına yönelik madde örnekleri:

Çocuk Modları: “Kendimi dışarıda bırakılmış ya da dışlanmış hissederim.” (Kırılgan Çocuk), “Bana yaptıkları yüzünden insanları azarlayasım gelir.” (Öfkeli Çocuk), “Öfkelenmeye başladığımda çoğu kez kontrol etmeye çalışmam ve kendimi kaybederim.” (Hiddetli Çocuk), “Kuralları çiğnerim, sonra da pişman olurum.” (Dürtüsel Çocuk), “Hedeflerime ulaşamadığımda kolayca usanır ve pes ederim.” (Denetimsiz Çocuk), “Bana kulak verildiğini, anlaşıldığını ve onaylandığını hissederim.” (Mutlu Çocuk) (Soygüt ve ark., 2019).

Baş Etme Modları: “Onlarla çatışmaktan, karşı karşıya gelmekten ve reddedilmekten kaçınmak için başkalarını memnun etmeye uğraşırım.” (Söz Dinleyen Teslimci), “İnsanlarla içli dışlı olmak istemem.” (Kopuk Korungan), “Sinirimi bozan düşünce ve duygularımdan daha az etkilenmek için kendimi sürekli meşgul ederim.” (Kopuk Kendini Yatıştırıcı), “Sözel olmayan yöntemlerle insanların öfkemi anlamalarını sağlarım.” (Öfkeli Korungan), “Diğer insanlar, onlardan istediklerimi yapmadıklarında gerilirim.” (Büyükleme), “Eğer insanlar üzerinde üstünlük kurmazsanız, onlar sizin üzerinizde kurarlar.” (Zorba ve Saldırgan), “İnsanlardan yararlanabilmek için öncelikle bana güvenmelerini sağlarım.” (Entrikacı ve Manipülatif), “Birinin canını yakıyorsam bunu hak edecek bir şey yapmış demektir.” (Kurnaz Avcı), “Mücadele etmezsem istismar edirim ya da görmezden gelinirim.” (Şüpheli Aşırı Denetimci), “Kendi gereksinimlerim diğer insanlarınkinden önceliklidir.” (Adli Büyükleme) (Soygüt ve ark., 2019)

Ebeveyn Modları: “Başıma bir şey geldiğinde insanların bana şefkat göstermesini hak etmiyorum.” (Cezalandırıcı Ebeveyn), “Kendime koyduğum standartları yakalayabilmek adına keyfimden, sağlığımdan ve mutluluğumdan vazgeçerim.” (Talepkar Ebeveyn) (Soygüt ve ark., 2019).

Sağlıklı Yetişkin Modu: “Haksız yere eleştirildiğimi, istismar edildiğimi veya benden yararlanıldığını hissettiğimde kendimi savunabilirim.” şeklindedir. (Soygüt ve ark., 2019).

Uyarlama çalışmasında 19 alt boyutun güvenilirlik katsayılarının çocuk modları, baş etme modları, ebeveyn modları ve yetişkin modu için sırasıyla .91, .75, .89, .75, .62, .82, .70, .82, .62, .81, .78, .71, .82, .82, .84, .83, .83, .69 ve .77 olarak hesaplandığı rapor edilmiştir (Soygüt ve ark., 2019). Envanter 6’lı Likert tipi puanlamaya sahiptir (1 = Hiç ya da Neredeyse Hiç, 2 = Nadiren, 3 = Arada Sırada, 4 = Sık Sık, 5 = Çoğu Zaman, 6 = Her Zaman). Envanterin tümü ve alt boyutları için yükselen puanlar, ilgili şema modlarının şiddetinin arttığına işaret etmekte; envanterde ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Mevcut çalışmada ölçekte bulunan 10 şema baş etme modu teslim olma ile ilişkili baş etme modu (söz dinleyen teslimci mod; 7., 22., 123., 47., 105. ve 65. maddeler), kaçınma ile ilişkili baş etme modları (kopuk korungan mod, 82., 116., 6., 56., 27., 103., 106., 160. ve 169. maddeler; kopuk kendini yatıştırıcı mod, 87., 9., 151. ve 50. maddeler; öfkeli korungan mod, 76., 51., 119., 86., 158., 61., 21. ve 134. maddeler) ve aşırı telafici baş etme modları (büyükleme mod, 173., 34., 4., 136., 68., 92., 138., 2., 1. ve 110. maddeler; zorba ve saldırgan mod, 71., 125., 81., 127., 157. ve 150. maddeler; entrikacı ve manipülatif mod,

49., 112., 13., 102., 72., 36., 115., 64., 3., 163. ve 109. maddeler; kurnaz avcı mod, 70., 171., 66., 95., 44., 84., 131., 42., 43. ve 122. maddeler; şüpheli aşırı denetimci mod, 25., 88., 144., 58., 54., 132., 73., 141., 152., 37., 11., 172. ve 26. maddeler; adli büyüklenmeci mod, 118., 69., 32., 12., 83., 96., 91., 55., 57., 35., 78., 24. ve 114. maddeler) olmak üzere 3 şema baş etme modu şeklinde sınıflandırılarak 90 madde üzerinden değerlendirmeye alınmıştır.

Mevcut çalışmada yapılmış olan güvenilirlik analizleri sonucunda (1) “söz dinleyen teslimci mod”un Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .61, (2) “kopuk korungan mod”un .76, (3) “kopuk kendini yatıştırıcı mod”un .69, (4) “öfkeli korungan mod”un .84, (5) “büyüklenmeci mod”un .80, (6) “zorba ve saldırgan mod”un .75, (7) “entrikacı ve manipülatif mod”un .87, (8) “kurnaz avcı mod”unun .82, (9) “şüpheli aşırı denetimci mod”un .87, (10) “adli büyüklenmeci mod”un .86 olduğu ve (11) “Şema Baş Etme Modları Alt Ölçekleri”nden elde edilen toplam ölçeğin güvenilirlik katsayısının ise .96 olduğu sonuçları elde edilmiştir.

2.2.4. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)

Ölçeğin Responses to Dissatisfaction in Close Relationships - Accommodation Instrument / EVLN isimli orijinal formu Rusbult ve diğer. (1991) tarafından, problem yaşayan çiftlerin yaşadıkları sıkıntılar karşısında gösterdikleri tepkilerin (exit/çıkış, voice/konuşma, loyalty/bağlılık, neglect/yokmuş gibi davranma) karşılıklı etkilerini inceleyebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkileri yıkıcı tepkiler, konuşma ve bağlılık tepkileri yapıcı tepkiler, çıkış ve konuşma tepkileri aktif tepkiler, bağlılık ve yokmuş gibi davranma tepkileri ise pasif tepkiler olarak ele alınmaktadır. Ölçekte ölçülmesi hedeflenen çıkış, konuşma, bağlılık ve yokmuş gibi davranma tepkileri “bireyin tepkileri” ve “bireyin partnerinde algıladığı tepkiler” boyutlarının her ikisinde de yer almakta ve her boyutta 16 madde bulunmaktadır. Aktif ve yıkıcı bir tepki olan çıkış tepkisi için bireyin tepkileri alt boyutundaki madde örneği “Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde onu terk etmekle tehdit ederim.” iken, bireyin partnerinde algıladığı tepkiler boyutundaki madde örneği “Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü bir şey söylediğimde beni terk etmekle tehdit eder.” maddesidir. Yıkıcı tepkilerin güvenilirlik katsayılarının .86 ile .92 arasında, yapıcı tepkilerin güvenilirlik katsayılarının ise .61 ile .80 arasında değişkenlik gösterdiğini belirtilmiştir.

Taluy (2018) tarafından yapılmış olan uyarlama çalışmasında güvenilirlik katsayılarının bireyin tepkisi boyutu için .53 ile .80 arasında değiştiği, bireyin partnerinde algıladığı tepki boyutu için ise .54 ile .85 arasında değiştiği belirtilmiştir. Uyarlama çalışması sonucunda tepkilere yönelik dört faktörün orijinal ölçek formu ile tutarlı olduğu; yalnızca 2 maddenin yüklendiği boyutların değişmesine yönelik farklılıklar bulunduğu (orijinal ölçekte yokmuş gibi davranma tepkisindeki 12. maddenin uyarlanmış ölçekteki bağıllık tepkisi altında yer alması ve orijinal ölçekte çıkış tepkisi altında yer alan 5. maddenin uyarlanmış ölçekte yokmuş gibi davranma tepkisi altında yer alması) belirtilmiştir. Ölçek 9’lu Likert tipi puanlamaya sahiptir ($0 = \text{Hiç yapmam}$, $2 = \text{Nadiren yaparım}$, $4 = \text{Bazen yaparım}$, $6 = \text{Sıkça yaparım}$, $8 = \text{Sürekli yaparım}$) (Taluy, 2018). Ölçeğin puanlanması araştırmanın amacına göre iki farklı şekilde yapılabilmektedir (Rusbult ve diğer., 1991): (1) katılımcıların tepkileri (çıkış, konuşma, bağıllık, yokmuş gibi davranma) ayrı ayrı ölçülmek istenirse her bir tepki boyutunun maddelerinin ortalamaları alınabilmekte ve (2) katılımcıların uyumsal davranışlarının değerlendirilmesi için yıkıcı tepki maddeleri ters kodlanarak 16 madde üzerinden katılımcıların ortalama puanı elde edilmekte, alınan yüksek puanlar yüksek uyumsal davranışa işaret etmektedir (Taluy, 2018). Ölçekte ters kodlanan herhangi bir madde belirtilmemiştir. Mevcut çalışmada yalnızca bireyin tepkileri boyutundaki çıkış (1., 5., 9. ve 13. maddeler), konuşma (2., 6., 10. ve 15. maddeler), bağıllık (3., 7., 11., 12. ve 16. maddeler) ve yokmuş gibi davranma (4., 8. ve 14. maddeler) tepkileri incelenmiştir.

Mevcut çalışmada yapılmış olan güvenilirlik analizleri sonucunda (1) “çıkış tepkisi”nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .72, (2) “konuşma tepkisi”nin .82, (3) “bağıllık tepkisi”nin .75, (4) “yokmuş gibi davranma tepkisi”nin .55 olduğu ve (5) “İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği”nin tamamına ait güvenilirlik katsayısının ise .68 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.5. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) - İlişki doyumu alt ölçeği

Ölçeğin Relationship Stability Scale (RSS) isimli orijinal formu Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından, ilişkiye yapılan yatırımı ve bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirme, ilişki doyumunu ve ilişki bağlanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek “ilişki doyumu” (10 madde), “ilişki yatırımı” (10 madde), “seçeneklerin niteliğini değerlendirme” (10 madde) ve “bağlanım” (7 madde) adlarındaki 4 alt ölçekten oluşmakta ve toplamda 37 maddeyi içermektedir. Ölçeğin alt ölçeklerine yönelik madde örnekleri şu

şekildedir: “Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.” (ilişki doyumu), “Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.” (seçeneklerin niteliğini değerlendirme), “İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.” (ilişki yatırımı), “İlişkimizin çok uzun bir süre devam etmesini istiyorum.” (bağlanım) (Büyükşahin ve diğer., 2005). Rusbult ve diğer. (1998) alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının ilişki doyumu alt ölçeği için .92 ile .95 arasında değiştiğini, ilişki yatırımı alt ölçeği için .82 ile .84 arasında değiştiğini ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği için ise .82 ile .88 arasında değiştiğini belirtmiştir.

Ölçeğin Büyükşahin ve diğer. (2005) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında orijinal ölçeğin ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı alt ölçekleri değerlendirmeye alınmış; çalışmanın sonucunda (1) orijinal ölçekteki üç faktörlü yapının korunduğu, (2) her bir alt ölçekte 10 madde olmak üzere ölçekte toplam 30 madde bulunduğu, (3) alt ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının ilişki doyumu için .90, seçeneklerin niteliğini değerlendirme için .84 ve ilişki yatırımı için .84 olduğu ve (4) ölçeğin Türk örneklemini üzerinde anlamlı geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu rapor edilmiştir. Ölçekte yer alan her bir alt ölçeğin ilk 5 maddesi 4’lü Likert tipi puanlamaya sahipken (*1 = Tamamen yanlış, 2 = Oldukça yanlış, 3 = Oldukça doğru, 4 = Tamamıyla doğru*); son 5 maddesinin 9’lu Likert tipi puanlamayla değerlendirildiği (*1 = Tamamen yanlış, 9 = Tamamıyla doğru*) belirtilmiştir. Ölçekten elde edilen toplam puanlar ilişki istikrarını yordarken, her bir alt ölçekten elde edilen puanlar o alt ölçeğin madde sayısına bölünerek değerlendirildiğinde alt ölçeğin ölçtüğü değişkene yönelik doğrudan bilgi edinilebileceği belirtilmiş ve uyarlanmış ölçekte değerlendirmeye alınan alt ölçeklerde ters madde bulunmadığı, ters maddelerin yalnızca bağlanım alt ölçeğindeki 3. ve 4. maddeler olduğu rapor edilmiştir. Mevcut çalışmada incelenen değişkenin romantik ilişki doyumu olması dolayısıyla İlişki İstikrarı Ölçeğinin (İİÖ) yalnızca ilişki doyumu alt ölçeği kullanılmıştır.

Mevcut çalışmada yapılmış olan güvenilirlik analizleri sonucunda “İlişki Doyumu” alt ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .90 olduğu sonucu elde edilmiştir.

2.2.6. Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği (KNTPIÖ)

Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği (KNTPIÖ) Hisli Şahin ve Varlık Özsoy (2017) tarafından prefrontal bölgenin 9 işlevini ölçebileceği düşünülen 90 maddenin çeşitli değerlendirmeler ve istatistiksel analizlere tabi tutulması sonucunda geliştirilmiştir. Ölçeğin değerlendirmeler sonucunda 40 maddeye indirilerek yapılan ilk psikometrik değerlendirme çalışmasında 5’li Likert tipi (*1 = Hiç, 2 = Ender olarak, 3 = Arada sırada, 4 = Sıklıkla, 5 = Her zaman*) yapı ile kullanılmıştır. Yapılan ikinci psikometrik değerlendirme çalışmasında ise ilk çalışmada kullanılan 40 maddeden elde edilen 29 maddelik taslak ölçek kullanılmış, sağlıklı sonuç vermediği düşünülen 2., 4., 12., 15., 16., 26., 29., 30., 38., 39. ve 40. maddeler değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Yapılan psikometrik değerlendirme çalışmaları sonucunda (1) “bedensel işlevlerin yönetimi” (1., 5., 11., 17. ve 28. maddeler), “korku yönetimi ve sezgiler” (3., 23., 24., 25., 31., 34., 36. ve 37. maddeler), “empati ve tepki esnekliği” (7., 8., 9., 10., 13. ve 14. maddeler), “içgörü” (18., 20., 22. ve 27. maddeler) ve “vicdan” (6., 19., 21., 32., 33. ve 35. maddeler) adlandırmalarına sahip 5 faktörlü bir yapıya ulaşıldığı, (2) ilk çalışmada faktörlerin Cronbach alfa katsayılarının .64 ile .78 arasında değiştiği ve (3) ikinci çalışmada faktörlerin Cronbach alfa katsayıları .66 ile .81 arasında değişirken ölçeğin toplam Cronbach alfa katsayısının .90 olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin faktörlerine yönelik madde örnekleri şu şekildedir: “Kalp atışlarımın hızlandığını fark ettiğimde, yavaşlatabilirim.” (bedensel işlevlerin yönetimi), “Korkularımı yönetebilirim.” ve “Sadece sezgilerime ve tahminlerime dayanarak doğru kararlar verebilirim.” (korku yönetimi ve sezgiler), “Başıma bir olay geldiğinde, seçeneklerimin farkına varabilir, ona göre bir seçim yapabilirim.” (empati ve tepki esnekliği), “Yaşamımdaki sorunları analiz ederken, geçmişimden getirdiğim alışkanlıklarımın rolünü görebilirim.” (içgörü), “Elimde bir güç olduğunda, o gücü kullanıp çevreye ya da diğer insanlara zarar vermemek için çok dikkatli olurum.” (vicdan). Ölçeğin toplamından (40 madde) elde edilen puanların yükselmesi, kişilerin prefrontal işlevlerinin gelişmişlik düzeyine işaret etmekte; alt boyutların değerlendirilmesi ise değerlendirmeye dahil edilen 29 madde üzerinden gerçekleşmektedir. Ölçekteki 11., 12., 15., 38. ve 40. maddeler ters puanlanmaktadır.

Mevcut çalışmada yapılmış olan güvenilirlik analizleri sonucunda (1) “bedensel işlevlerin yönetimi” alt ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .65, (2) “korku yönetimi ve sezgiler” alt ölçeğinin .81, (3) “empati ve tepki esnekliği” alt ölçeğinin .79, (4) “içgörü” alt ölçeğinin .82, (5) “vicdan” alt ölçeğinin .79, (6) mevcut çalışmada “Kişilerarası

Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği”nden elde edilen toplam puanda kullanılan 40 maddelik ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısının .92 olduğu ve (7) ölçeği geliştirmiş olan yazarlar tarafından sağlıklı sonuç vermediği düşünülerek alt ölçeklerin hesaplanmasından çıkarılmış olan 11 madde haricindeki “29 Maddeden Oluşan Ölçek Formu”nun güvenilirlik katsayısının da .92 olduğu sonuçları elde edilmiştir.

2.3. İşlem

Araştırmayı yürütmek için gereken etik kurul izni 06/05/2021 tarihinde Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu’ndan alınmıştır. Araştırma verilerinin bir kısmı gönüllü katılım sağlayan yetişkin bireylerden Qualtrics programı aracılığıyla internet ortamı üzerinden toplanmış, geri kalanı ise yine gönüllü katılımcılara elden verilen ölçek bataryaları üzerinden toplanmıştır. Katılımcılardan Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Şema Mod Envanteri - Şema Baş Etme Modları Alt Ölçekleri, Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği - İlişki Doyumu Alt Ölçeğinden oluşturulmuş ölçek bataryasını doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların ölçekleri tamamlamaları yaklaşık olarak 45 dakika sürmüştür.

Araştırmanın amacı doğrultusunda 346 gönüllü katılımcıdan toplanmış olan verilerin istatistiksel analizlerinin SPSS 26.0 paket programı kullanılarak yapılması hedeflenmiştir. Bu hedefler doğrultusunda katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin betimleyici istatistik analizleri, ölçekler ve alt ölçeklerin güvenilirlik analizleri ve araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri, etkileri ve yordayıcı etkileri incelemeye yönelik MANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri SPSS 26.0 programında yapılmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilmiş olan araştırma bulgularında öncelikle katılımcıların şema baş etme modları ve prefrontal işlevleri ile çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik korelasyon analizi bulgularına yer verilecektir. Daha sonra katılımcıların yaş ve cinsiyetlerinin romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumları üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik yapılmış olan çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) bulguları paylaşılacaktır. Sonrasında katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri ile ilişki doyumları üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları rapor edilecektir.

3.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde mevcut çalışmanın amaçları ve hipotezleri doğrultusunda yapılmış olan istatistiksel analizlere ve bu analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle katılımcıların şema baş etme modları ve prefrontal işlevleri ile çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Daha sonra kişilerin yaş ve cinsiyetlerinin romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumları üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılmış olan çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) bulguları paylaşılmıştır. En son katılımcıların demografik değişkenleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri ile ilişki doyumları üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları rapor edilmiştir.

3.1. Şema Baş Etme Modları, Prefrontal İşlevler, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumu Arasındaki Korelasyonel Bulgular

Çalışmada ele alınan değişkenler olan şema baş etme modları, prefrontal işlevler, çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Alt ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilere yönelik bulgulara Tablo 2’de yer verilmiştir. Tablo 2’de aktarılan bulgular mevcut araştırmanın bağımsız değişkenleri (şema baş etme modları ve prefrontal işlevler) ve bağımlı değişkenleri (çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu) arasındaki ilişkilere yönelik düzenlenmiştir.

Sonuçlar incelendiğinde, ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkilerinden çıkış tepkisi ile şema baş etme modları arasındaki korelasyon katsayılarının .05 ile .54 arasında değiştiği görülmüştür. Konuşma tepkisi ile şema baş etme modları arasındaki korelasyon katsayıları -.22 ile .06 arasında değişmektedir. Bağlılık tepkisi ile şema baş etme modları arasındaki katsayıların -.07 ile .28 arasında değiştiği görülmüştür. Yokmuş gibi davranma tepkisi ile şema baş etme modları arasındaki korelasyon katsayıları ise .11 ile .32 arasında değişmektedir.

İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ile prefrontal işlev alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, çıkış tepkisi ile prefrontal işlevler arasındaki katsayıların $-.30$ ile $-.06$ arasında değiştiği görülmüştür. Konuşma tepkisi ile prefrontal işlevler arasındaki korelasyon katsayıları $.18$ ile $.37$ arasında değişmektedir. Bağlılık tepkisi ile prefrontal işlevler arasındaki katsayıların $-.05$ ile $.07$ arasında değiştiği görülmüştür. Yokmuş gibi davranma tepkisi ile prefrontal işlevler arasındaki ilişkilere yönelik katsayılar ise $-.16$ ile $-.04$ arasında değişmektedir.

İlişki doyumu ile şema baş etme modları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, elde edilen korelasyon katsayılarının $-.15$ ile $.04$ arasında değiştiği görülmüştür.

İlişki doyumu ile prefrontal işlev alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, korelasyon katsayılarının $.09$ ile $.18$ arasında değiştiği görülmüştür.

Tablo 2

Şema Baş Etme Modları, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri, İlişki Doyumu ve Prefrontal İşlevlerin Alt Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	Ort.	S	Çıkış	Konuşma	Bağlılık	Y. G. D.	İ. D.
1. Söz Dinleyen Teslimci	13.921	4.4921	.141**	.061	.284**	.197**	.036
2. Kopuk Korungan	21.98	7.17	.403**	-.127**	-.012	.237**	-.147**
3. Kopuk Kendini Yatıştırıcı	13.759	4.3223	.052	.048	.111*	.110*	-.046
4. Öfkeli Korungan	23.756	8.5789	.413**	-.032	-.064	.289**	-.060
5. Büyükleme	26.2403	9.041	.515**	-.140**	-.069	.320**	-.078
6. Zorba ve Saldırgan	13.4180	5.774	.484**	-.217**	-.037	.287**	-.039
7. Entrikacı ve Manipülatif	20.549	9.2118	.535**	-.222**	-.024	.271**	-.055
8. Kurnaz Avcı	20.608	8.5930	.450**	-.165**	.016	.256**	-.085
9. Şüpheli Aşırı Denetimci	40.038	12.585	.403**	-.040	-.056	.245**	-.066
10. Adli Büyükleme	36.005	12.603	.470**	-.079	-.062	.293**	-.059
11. Bedensel İşlevlerin Yönetimi	15.433	3.5662	-.058	.180**	-.016	-.122*	.085
12. Korku Yönetimi ve Sezgiler	27.713	5.474	-.115*	.224**	-.037	-.092*	.177**
13. Empati ve Tepki Esnekliği	21.266	4.199	-.194**	.307**	.013	-.161**	.181**
14. İçgörü	14.544	3.312	-.151**	.261**	-.047	-.036	.119*
15. Vicdan	22.683	4.515	-.302**	.368**	.072	-.070	.113*
16. Çıkış	9.1707	5.211	-	-.365**	-.016	.497**	-.171**
17. Konuşma	24.487	7.341		-	.360**	-.165**	.279**
18. Bağlılık	20.507	8.254			-	.138**	.072
19. Yokmuş Gibi Davranma	17.129	5.963				-	-.118*
20. İlişki Doyumu	51.565	11.9063					-

Not. Ort. = Ortalama Değer, S = Standart Sapma, Y. G. D. = Yokmuş Gibi Davranma, İ. D. = İlişki Doyumu, N = 346, ** $p < .001$, * $p < .05$

3.2. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumunun Yaş ve Cinsiyete Bağlı Olarak Değişimine Yönelik Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Bulguları

Çalışmada ele alınan bağımlı değişkenler olan çatışma çözme tepkileri (çıkış, konuşma, bağlılık ve yokmuş gibi davranma) ve ilişki doyumunun bağımsız değişkenler olarak alınan yaş grubu ve cinsiyet değişkenlerine göre değişimini incelemeye yönelik 2 (cinsiyet; kadın, erkek) x 2 (yaş; düşük yaş, yüksek yaş) MANOVA analizi yapılmıştır. Analizde 25-32 yaş aralığı düşük yaş, 33-40 yaş aralığı ise yüksek yaş kabul edilmiştir.

MANOVA analizi ile ilgili varsayımları test etmek amacıyla kovaryansların eşitliğini incelemeye yönelik uygulanan Box's M istatistiği [Box's M = 90,88, $p = .000$] sonucunda kovaryansların eşitliği kabul edilmiştir.

İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri alt boyutları ile ilişki doyumunda yaş grupları açısından anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre yaş gruplarının etkisi [Wilks' Lambda (λ) = .901, $F(5, 338) = 7.45$, $p < .001$ ve testin etki büyüklüğü = .099] anlamlı çıkmıştır. Yaş gruplarının etkisi bağlılık tepkisi ($p = .000$), yokmuş gibi davranma tepkisi ($p = .004$) ve ilişki doyumu ($p = .001$) üzerinde anlamlıdır. Betimleyici istatistiklerde bağlılık tepkisi yaş gruplarına göre incelendiğinde yüksek yaş grubundaki kişilerin ($N = 123$, $M = 23.24$, $SS = 8.43$) düşük yaş grubundaki kişilere ($N = 223$, $M = 19$, $SS = 7.77$) kıyasla daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Yokmuş gibi davranma tepkisi yaş gruplarına göre incelendiğinde yüksek yaş grubundaki kişilerin ($N = 123$, $M = 18.18$, $SS = 6.23$) düşük yaş grubundaki kişilere ($N = 223$, $M = 16.55$, $SS = 5.74$) kıyasla daha yüksek puana sahip oldukları gözlenmiştir. İlişki doyumu yaş gruplarına göre incelendiğinde düşük yaş grubundaki kişilerin ($N = 223$, $M = 53$, $SS = 11.03$) yüksek yaş grubundaki kişilere kıyasla ($N = 123$, $M = 48.94$, $SS = 12.98$) daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür.

İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri alt boyutları ile ilişki doyumunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre cinsiyetin etkisi [Wilks' Lambda (λ) = .945, $F(5, 338) = 3.97$, $p < .005$ ve testin etki büyüklüğü = .055] anlamlı çıkmıştır. Cinsiyetin etkisi bağlılık tepkisi ($p = .000$) ve ilişki doyumu ($p = .023$) üzerinde anlamlıdır. Betimleyici istatistiklerde bağlılık tepkisi cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerin ($N = 128$, $M = 22.95$, $SS = 8.74$) kadınlardan ($N = 218$, $M = 19.07$, $SS = 7.62$) anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları

görülmüştür. İlişki doyumu cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerin ($N = 128$, $M = 53.17$, $SS = 13.50$) kadınlardan ($N = 218$, $M = 50.62$, $SS = 12.17$) anlamlı olarak daha yüksek puana sahip oldukları gözlenmiştir. Analizde yaş grubu ile cinsiyet değişkenleri arasındaki etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ile İlişki Doyumunu Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Katılımcıların demografik değişkenleri (yaş ve cinsiyet), şema baş etme modları (söz dinleyen teslimci mod, kopuk korungan mod, kopuk kendini yatıştırıcı mod, öfkeli korungan mod, büyüklenmeci mod, zorba ve saldırgan mod, entrikacı ve manipülatif mod, kurnaz avcı modu, şüpheli aşırı denetimci mod ve adli büyüklenmeci mod) ve prefrontal işlevlerinin (bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi ve sezgiler, empati ve tepki esnekliği, içgörü ve vicdan) (bağımsız değişkenler) romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri (bağımlı değişkenler) üzerindeki yordayıcılığını inceleyebilmek adına her bir çatışma çözme tepkisi ayrı ayrı analiz edilmiştir. Aynı bağımsız değişkenlerin ilişki doyumu (bağımlı değişken) üzerindeki yordayıcı etkisi ayrı bir analiz ile incelenmiştir. Yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizlerinde birinci aşamada yaş ve cinsiyet değişkenleri dahil edilmiş, ikinci aşamada şema baş etme modları eklenmiş ve üçüncü aşamada ise prefrontal işlev alt ölçekleri dahil edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemeye yönelik yapılmış hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgularının özetine Tablo 8’de yer verilmiştir.

3.3.1. Çıkış tepkisini yordayan değişkenlere yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin (bağımsız değişkenler) çıkış tepkisi (bağımlı değişken) üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyebilmek amacıyla yapılmış hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgularına Tablo 3’te yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ilk aşamada analize dahil edilmiş olan yaş ve cinsiyet değişkenlerinin [$F(2, 343) = .385$, $p = .681$] anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadıkları görülmüştür. İkinci aşamada şema baş etme modlarının dahil edilmesi ile beraber cinsiyet, kopuk korungan mod, kopuk kendini yatıştırıcı mod, büyüklenmeci mod ve entrikacı ve manipülatif modun çıkış tepkisini anlamlı şekilde yordadıkları [$F(10, 333) = 18.908$, $p < .001$] ve çıkış tepkisindeki toplam varyansın %38.4’ünü açıkladıkları

görülmüştür. Üçüncü aşamada prefrontal işlevlerin dahil edilmesi ile beraber cinsiyet, kopuk korungan mod, öfkeli korungan mod, büyüklenmeci mod, entrikacı ve manipülatif mod, bedensel işlevlerin yönetimi ve empati ve tepki esnekliği değişkenlerinin çıkış tepkisini anlamlı şekilde yordadıkları [$F(5,328) = 14.397, p < .001$] ve çıkış tepkisindeki toplam varyansa %5.4'lük katkı yaparak %39.8'ini açıkladıkları görülmüştür.



Tablo 3

Çıkış Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	Çıkış Tepkisi						%95 Güven Aralığı
	Blok 1		Blok 2		Blok 3		
	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	
Yaş	-.038	-.036	.031	.029	.031	.029	[-.061, .122]
Cinsiyet	-.286	-.027	-1.849	-.171	-1.712	-.159**	[-2.672, -.752]
Söz Dinleyen T.			-.026	-.023	-.046	-.040	[-.160, .067]
Kopuk Korungan			.159	.219	.149	.206**	[.070, .229]
Kopuk Kendini Y.			-.120	-.100	-.100	-.083	[-.211, .011]
Öfkeli Korungan			.067	.110	.079	.130*	[.002, .155]
Büyüklemece			.128	.223	.132	.229**	[.033, .231]
Zorba ve Saldırgan			.089	.099	.093	.103	[-.035, .221]
Entrikacı ve M.			.179	.317	.181	.319**	[.091, .270]
Kurnaz Avcı			-.047	-.077	-.063	-.104	[-.159, .033]
Şüpheli Aşırı D.			-.017	-.041	-.017	-.042	[-.080, .046]
Adli Büyüklemece			-.004	-.011	-.001	-.002	[-.076, .074]
Bedensel İşlevlerin Y.					.179	.123*	[.011, .347]
Korku Y. ve Sezgiler					-.023	-.024	[-.154, .108]
Empati ve Tepki E.					-.203	-.164**	[-.353, -.054]
İçgörü					-.097	-.062	[-.276, .082]
Vicdan					.051	.044	[-.098, .200]
<i>R</i> ²	.002		.405		.427		
<i>F</i>	.385		18.908**		14.397**		
<i>ΔR</i> ²			.403		.022		
<i>ΔF</i>			22.565		2.528		

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

3.3.2. Konuşma tepkisini yordayan değişkenlere yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin (bağımsız değişkenler) konuşma tepkisi (bağımlı değişken) üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyebilmek amacıyla yapılmış hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgularına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, ilk aşamada analize dahil edilmiş olan yaş ve cinsiyet değişkenlerinin [$F(2, 343) = 1.685, p = .187$] anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadıkları görülmüştür. İkinci aşamada şema baş etme modlarının dahil edilmesi ile beraber cinsiyet, söz dinleyen teslimci mod, kopuk korungan mod, zorba ve saldırgan mod ve adli büyüklenmeci modun konuşma tepkisini anlamlı şekilde yordadıkları [$F(10, 333) = 5.171, p < .001$] ve konuşma tepkisindeki toplam varyansın %12.7'sini açıkladıkları görülmüştür. Üçüncü aşamada prefrontal işlevlerin dahil edilmesi ile beraber, ikinci aşamadaki değişkenlere ek olarak empati ve tepki esnekliği ile vicdan değişkenlerinin konuşma tepkisini anlamlı şekilde yordadıkları [$F(5, 328) = 6.257, p < .001$]; konuşma tepkisindeki varyansa %7.9'luk katkı sağladıkları ve ikinci aşamadaki değişkenler ile birlikte konuşma tepkisindeki toplam varyansın %20.6'sını açıkladıkları görülmüştür.

Tablo 4

Konuşma Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	Konuşma Tepkisi						%95 Güven Aralığı
	Blok 1		Blok 2		Blok 3		
	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	
Yaş	.040	.027	-.023	-.015	-.057	-.038	[-.204, .090]
Cinsiyet	1.387	.091	2.685	.177	2.570	.169**	[1.017, 4.123]
Söz Dinleyen T.			.313	.192	.336	.206**	[.152, .520]
Kopuk Korungan			-.179	-.174	-.152	-.148*	[-.280, -.024]
Kopuk Kendini Y.			.061	.036	-.013	-.008	[-.192, .166]
Öfkeli Korungan			.091	.107	.069	.081	[-.054, .193]
Büyüklemece			-.122	-.150	-.111	-.137	[-.271, .048]
Zorba ve Saldırgan			-.368	-.289	-.335	-.264**	[-.543, -.128]
Entrikacı ve M.			-.131	-.164	-.043	-.054	[-.188, .101]
Kurnaz Avcı			-.095	-.111	-.006	-.007	[-.160, .149]
Şüpheli Aşırı D.			.077	.131	.048	.083	[-.054, .151]
Adli Büyüklemece			.178	.306	.132	.226*	[.010, .254]
Bedensel İşlevlerin Y.					-.074	-.036	[-.345, .198]
Korku Y. ve Sezgiler					.006	.005	[-.206, .219]
Empati ve Tepki E.					.289	.165*	[.046, .531]
İçgörü					.182	.082	[-.108, .471]
Vicdan					.296	.182*	[.055, .537]
<i>R</i> ²	.010		.157		.245		
<i>F</i>	1.685		5.171**		6.257**		
ΔR^2			.147		.088		
ΔF			5.821		7.627		

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

3.3.3. Bağıllık tepkisini yordayan değişkenlere yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin (bağımsız değişkenler) bağıllık tepkisi (bağımlı değişken) üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyebilmek amacıyla yapılmış hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgularına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, ilk aşamada analize dahil edilmiş olan yaş ve cinsiyet değişkenlerinin [$F(2, 343) = 17.694, p < .001$] bağıllık tepkisi üzerindeki yordayıcı etkilerinin anlamlı olduğu ve bağıllık tepkisindeki toplam varyansın %8.8'ini açıkladığı görülmüştür. İkinci aşamada şema baş etme modlarının dahil edilmesi ile beraber, ilk aşamadaki değişkenlere ek olarak söz dinleyen teslimci mod ve kopuk kendini yatıştırıcı modun bağıllık tepkisini anlamlı şekilde yordadıkları [$F(10, 333) = 8.091, p < .001$], bağıllık tepkisinde açıklanan varyansa %11 oranında katkı yaptıkları ve ilk aşamadaki değişkenler ile birlikte bağıllık tepkisindeki toplam varyansın %19.8'ini açıkladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü aşamada prefrontal işlevlerin dahil edilmesi ile beraber, ikinci aşamadaki değişkenlere ek olarak herhangi bir prefrontal işlevin bağıllık tepkisini yordamadığı [$F(5, 328) = 5.812, p < .001$] ve son durumda bağıllık tepkisinde açıklanan toplam varyansın %19.2 olduğu görülmüştür.

Tablo 5

Bağılılık Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	Bağılılık Tepkisi						%95 Güven Aralığı
	Blok 1		Blok 2		Blok 3		
	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	
Yaş	.347	.207	.333	.199	.331	.198**	[.164, .498]
Cinsiyet	3.402	.199	3.873	.227	3.793	.222**	[2.031, 5.555]
Söz Dinleyen T.			.586	.319	.609	.332**	[.401, .818]
Kopuk Korungan			-.090	-.078	-.080	-.069	[-.225, .065]
Kopuk Kendini Y.			.314	.164	.307	.161**	[.104, .510]
Öfkeli Korungan			-.028	-.029	-.018	-.019	[-.158, .122]
Büyüklemece			-.149	-.163	-.142	-.155	[-.323, .040]
Zorba ve Saldırgan			-.015	-.010	-.005	-.004	[-.240, .230]
Entrikacı ve M.			-.077	-.086	-.062	-.069	[-.225, .102]
Kurnaz Avcı			.121	.126	.133	.139	[-.042, .309]
Şüpheli Aşırı D.			-.093	-.142	-.104	-.158	[-.220, .012]
Adli Büyüklemece			.078	.119	.060	.091	[-.079, .198]
Bedensel İşlevlerin Y.					.036	.015	[-.273, .344]
Korku Y. ve Sezgiler					.112	.074	[-.129, .352]
Empati ve Tepki E.					-.007	-.003	[-.282, .268]
İçgörü					-.160	-.064	[-.488, .169]
Vicdan					.076	.042	[-.197, .349]
<i>R</i> ²	.094		.226		.231		
<i>F</i>	17.694**		8.091**		5.812**		
<i>ΔR</i> ²			.132		.006		
<i>ΔF</i>			5.687		.490		

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

3.3.4. Yokmuş gibi davranma tepkisini yordayan değişkenlere yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin (bağımsız değişkenler) yokmuş gibi davranma tepkisi (bağımlı değişken) üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyebilmek amacıyla yapılmış hiyerarşik regresyon analizi bulgularına Tablo 6’da yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, ilk aşamada analize dahil edilmiş olan yaş ve cinsiyet değişkenlerinin [$F(2, 343) = 1.638, p = .196$] yokmuş gibi davranma tepkisi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadıkları görülmüştür. İkinci aşamada şema baş etme modlarının dahil edilmesi ile beraber, yaş, cinsiyet ve söz dinleyen teslimci modun yokmuş gibi davranma tepkisini anlamlı şekilde yordadıkları [$F(10, 333) = 5.955, p < .001$] ve konuşma tepkisindeki toplam varyansın %14.7’sini açıkladıkları görülmüştür. Üçüncü aşamada prefrontal işlevlerin dahil edilmesi ile beraber, yaş, cinsiyet, empati ve tepki esnekliği ve vicdan değişkenlerinin yokmuş gibi davranma tepkisini anlamlı şekilde yordadıkları [$F(5, 328) = 5.083, p < .001$]; yokmuş gibi davranma tepkisindeki varyansa %2’lik katkı sağladıkları ve yokmuş gibi davranma tepkisindeki toplam varyansın %16.7’sini açıkladıkları görülmüştür.

Tablo 6

Yokmuş Gibi Davranma Tepkisinin Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Yokmuş Gibi Davranma Tepkisi							
Değişkenler	Blok 1		Blok 2		Blok 3		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	
Yaş	.100	.083	.139	.115	.137	.114*	[.015, .260]
Cinsiyet	-.781	-.063	-1.802	-.146	-1.578	-.128*	[-2.870, -.286]
Söz Dinleyen T.			.187	.141	.133	.100	[-.020, .286]
Kopuk Korungan			.064	.077	.077	.092	[-.030, .183]
Kopuk Kendini Y.			.005	.003	-.003	-.002	[-.152, .146]
Öfkeli Korungan			.084	.121	.082	.118	[-.020, .185]
Büyüklemece			.104	.158	.107	.162	[-.026, .239]
Zorba ve Saldırgan			.084	.081	.056	.054	[-.117, .228]
Entrikacı ve M.			.018	.027	.048	.074	[-.072, .168]
Kurnaz Avcı			-.008	-.012	.001	.002	[-.128, .130]
Şüpheli Aşırı D.			-.047	-.100	-.060	-.127	[-.145, .025]
Adli Büyüklemece			.041	.087	.060	.128	[-.041, .162]
Bedensel İşlevlerin Y.					-.073	-.044	[-.299, .152]
Korku Y. ve Sezgiler					.000	.000	[-.176, .177]
Empati ve Tepki E.					-.277	-.195**	[-.479, -.075]
İçgörü					.068	.038	[-.173, .309]
Vicdan					.215	.163*	[.014, .415]
<i>R</i> ²	.009		.177		.209		
<i>F</i>	1.638		5.955**		5.083**		
<i>ΔR</i> ²			.167		.032		
<i>ΔF</i>			6.763		2.639		

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

3.3.5. İlişki doyumunu yordayan değişkenlere yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin (bağımsız değişkenler) ilişki doyumu (bağımlı değişken) üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyebilmek amacıyla yapılmış hiyerarşik regresyon analizi bulgularına Tablo 7’de yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, ilk aşamada analize dahil edilmiş olan yaş ve cinsiyet değişkenlerinin [$F(2, 343) = 7.895, p < .001$] ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkilerinin anlamlı olduğu ve ilişki doyumundaki toplam varyansın %3.8’ini açıkladığı görülmüştür. İkinci aşamada şema baş etme modlarının dahil edilmesi ile beraber, ilk aşamadaki değişkenlere ek olarak söz dinleyen teslimci mod ve kopuk korungan modun da ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı [$F(10, 333) = 3.134, p < .001$], ilişki doyumunda açıklanan varyansa %3.1 oranında katkı yaptığı ve ilk aşamadaki değişkenler ile birlikte ilişki doyumundaki toplam varyansın %6.9’unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü aşamada prefrontal işlevlerin dahil edilmesi ile beraber, ikinci aşamadaki değişkenlere ek olarak empati ve tepki esnekliği değişkeninin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı [$F(5,328) = 3.326, p < .001$], ilişki doyumunda açıklanan varyansa %3.4 oranında katkı sağladığı ve son durumda ilişki doyumunda açıklanan toplam varyansın %10.3 olduğu görülmüştür.

Tablo 7

İlişki Doyumunun Yaş, Cinsiyet, Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	İlişki Doyumu						%95 Güven Aralığı
	Blok 1		Blok 2		Blok 3		
	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	
Yaş	-.444	-.184	-.541	-.224	-.536	-.222**	[-.790, -.282]
Cinsiyet	3.173	.129	4.222	.171	3.783	.154**	[1.106, 6.461]
Söz Dinleyen T.			.308	.116	.451	.170**	[.134, .768]
Kopuk Korungan			-.390	-.234	-.353	-.213**	[-.574, -.133]
Kopuk Kendini Y.			.021	.008	-.049	-.018	[-.358, .259]
Öfkeli Korungan			.095	.069	.097	.070	[-.116, .310]
Büyüklemece			-.210	-.160	-.211	-.160	[-.487, .064]
Zorba ve Saldırgan			.078	.038	.106	.051	[-.251, .463]
Entrikacı ve M.			.057	.044	.080	.062	[-.168, .329]
Kurnaz Avcı			-.191	-.138	-.113	-.082	[-.380, .154]
Şüpheli Aşırı D.			.024	.026	-.010	-.011	[-.186, .166]
Adli Büyüklemece			.104	.110	.046	.049	[-.164, .256]
Bedensel İşlevlerin Y.					-.161	-.048	[-.630, .307]
Korku Y. ve Sezgiler					.318	.146	[-.048, .684]
Empati ve Tepki E.					.444	.157*	[.026, .862]
İçgörü					.040	.011	[-.459, .540]
Vicdan					-.076	-.029	[-.491, .340]
<i>R</i> ²	.044		.101		.147		
<i>F</i>	7.985**		3.134**		3.326**		
<i>ΔR</i> ²			.057		.046		
<i>ΔF</i>			2.129		3.506		

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

Tablo 8

İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumunu Yordayan Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizleri Sonuçlarına İlişkin Özetler

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler				
	Çıkış	Konuşma	Bağlılık	Yokmuş Gibi Davranma	İlişki Doyumu
Söz Dinleyen T.	Yok	Var	Var	Yok	Var
Kopuk Korungan	Var	Var	Yok	Yok	Var
Kopuk Kendini Y.	Yok	Yok	Var	Yok	Yok
Öfkeli Korungan	Var	Yok	Yok	Yok	Yok
Büyüklemececi	Var	Yok	Yok	Yok	Yok
Zorba ve Saldırgan	Yok	Var	Yok	Yok	Yok
Entrikacı ve M.	Var	Yok	Yok	Yok	Yok
Kurnaz Avcı	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Şüpheli Aşırı D.	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Adli Büyüklemececi	Yok	Var	Yok	Yok	Yok
Bedensel İşlevlerin Y.	Var	Yok	Yok	Yok	Yok
Korku Yönetimi ve S.	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Empati ve Tepki E.	Var	Var	Yok	Var	Var
İçgörü	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Vicdan	Yok	Var	Yok	Var	Yok

4.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, birinci bölümde aktarılan hipotezler doğrultusunda yapılan analizlerin sonucunda elde edilen anlamlı bulguların tartışmasına yer verilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle çıkış tepkisinin diğer araştırma değişkenleri (şema baş etme modları ve prefrontal işlevler) ile arasındaki ilişkiler, bu tepki üzerinde anlamlı etkisi olan değişkenler (yaş ve cinsiyet) ve bu tepkiyi yordayan araştırma değişkenlerine (şema baş etme modları ve prefrontal işlevler) yönelik bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Daha sonra sırasıyla konuşma tepkisi, bağlılık tepkisi, yokmuş gibi davranma tepkisi ve ilişki doyumunun diğer araştırma değişkenleri ile olan ilişkileri, her birine etki eden değişkenler ve her birini yordayan araştırma değişkenlerine yönelik bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Son olarak çalışma bulgularının klinik çıkarımlarına, araştırmanın güçlü yönlerine, kısıtlılıklarına ve gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1. Çıkış Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Çıkış Tepkisine Etki Eden ve Çıkış Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması

İlgili alanyazında çıkış tepkisi partnerden ayrılmak, partneri istismar etmek, tehdit etmek ya da aktif ve yıkıcı bir öfke tepkisi vermek gibi yıkıcı davranışlar ile karakterize edilmektedir (Rusbult ve diğer., 1991). Şema aşırı telafisi ise kişinin bir uyumsuz şeması aktif hale geldiğinde savaşmak ve karşı saldırıya geçmek gibi davranışlarını yansıtmaktadır (Young ve ark., 2003). Bu açıdan bakıldığında her iki tepki çeşidinin de yıkıcı niteliğe sahip olduğu ve birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olabilecekleri düşünülmüştür. Söz konusu tepki çeşitleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada işlevsel olmayan baş etme tarzları azaldıkça işlevsel olmayan şema modlarının da azaldığı belirtilmiştir (Ata, 2016). Bir başka çalışmada ise şema baş etme modlarını aktif hale getirme işlevine sahip olan şemaların ketleyici ilişki tarzı ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip oldukları belirtilmiştir (Yiğit ve Çelik, 2016). Bu bulgular ışığında çıkış tepkisinin hem işlevsel olmayan, hem de ketleyici bir tepki olması ve şema baş etme modlarının da işlevsel olmayan modlar sınıfında olmasından dolayı mevcut araştırmada da ilgili alanyazın bulguları ile tutarlı sonuçlar elde edilmesi beklenmiştir. Araştırma hipotezlerinde çıkış

tepkisinin aşırı telafici baş etme modları (büyüklenmeci mod, zorba ve saldırgan mod, entrikacı ve manipülatif mod, kurnaz avcı mod, şüpheli aşırı denetimci mod ve adli büyüklenmeci mod) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olması ve aşırı telafici baş etme modlarının çıkış tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde aşırı telafici baş etme modlarının tümünün çıkış tepkisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ışığında kişilerin şemaları aktif hale geldiğinde sergiledikleri savaşıma ve karşı saldırıya geçme tepkileri arttıkça, ilişkilerinde yaşadıkları çatışmada ayrılık, istismar, tehdit ya da yıkıcı öfke tepkilerinin de artacağı anlaşılmıştır. Dolayısıyla bu sonuçların hem ilgili alanyazın bulguları, hem de araştırma hipotezi ile tutarlı olduğu düşünülmüştür. Ancak yordayıcı etkiler incelendiğinde, aşırı telafici baş etme modlarından yalnızca “büyüklenmeci mod” ile “entrikacı ve manipülatif mod”un çıkış tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arntz ve Jacob’a (2016) göre büyüklenmeci modu aktif hale gelen kişiler istediklerini elde etmek için kötüye kullanıcı davranışlar, bencillik ve üstünlüğe yönelik davranışlar sergilemektedir. Çıkış tepkisini yansıtan istismar, tehdit ve yıkıcı öfke tepkilerinin de kötüye kullanıcı niteliğe sahip olduğu düşünüldüğünden, büyüklenmeci modun çıkış tepkisini bu ortak nokta üzerinden yordamış olabileceği düşünülmüştür. Diğer taraftan büyüklenmeci modu aktif hale gelen bir kişinin kendi sınırlarını ve değerini partnerinden üstün görmesinin de kişiyi ilişkideki çatışma esnasında yapıcı ve çözüm odaklı değil, yıkıcı tarzda davranmaya sevk edebileceği düşünülmüştür. Çıkış tepkisini yordayan bir diğer mod olan entrikacı ve manipülatif modu aktif hale gelen bir kişi ise kendi amacına ulaşabilmek için entrika, yalan, manipülasyon ve kandırma yollarına başvurabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Çıkış tepkilerinden özellikle tehdidin ilişkideki çatışma esnasında tek bir kişinin çıkarına hizmet edeceği ve manipülatif bir etki yaratabileceği, dolayısıyla entrikacı ve manipülatif modun çıkış tepkisini bu bağlantı aracılığıyla yorduyor olabileceği düşünülmüştür.

Çıkış tepkisinin şema baş etme modları ile arasındaki ilişkilerde araştırma hipotezlerine ek olarak bazı farklı bulgular da elde edilmiştir. Bu bulgulara göre “söz dinleyen teslimci mod”, “kopuk korungan mod” ve “öfkeli korungan mod” çıkış tepkisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Söz dinleyen teslimci modu aktif hale gelen bir kişi çatışma korkusuyla pasif davranan, kötüye kullanılmayı kabul eden ve kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik adımlar atmayan; şema kimyasına uygun davranışlar sergilemektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Çıkış tepkisinin aktif, kötüye kullanıcı ve tek tarafın ihtiyacını

karşılıklı nitelikte bir tepki olması açısından, söz dinleyen teslimci modu aktif olan kişi kötüye kullanılmayı kabul etmeye, pasif davranmaya ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik adımlar atmamaya devam ettikçe ilişki dinamiği açısından partnerinin daha kötüye kullanıcı, aktif ve ihtiyaçlarını karşılayan rolünün pekişerek devam edebileceği düşünülmüştür. Buna bağlı olarak ilişkiye yönelik biriken olumsuz yaşantıların, söz dinleyen teslimci moddaki kişiyi, ilişkisindeki çatışma esnasında ilişki genelinde maruz kaldığı çıkış davranışlarına sevk edebileceği düşünülmüştür. Söz dinleyen teslimci mod arttıkça çıkış tepkisinin de artmasının bu bağlantı aracılığıyla gerçekleşebileceği düşünülmüştür. Çıkış tepkisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip bir diğer mod olan kopuk korungan modu aktif hale gelen bir kişi duygusal kopukluk yoluyla şemaların yarattığı acıdan kaçınmakta, yardımı reddetmekte, duyguları engellemekte ve bağlantı kesmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Bu kişi sorunlar ve çatışmalar karşısında çoğunlukla kaçınma yolunu tercih ederken ilişkisindeki çatışması esnasında çıkış tepkisinin nasıl artıyor olabileceği düşünüldüğünde; kişinin iletişimi ve çözümü reddeden kaçınma yolunun kısa vadede sağladığı rahatlamanın uzun vadede sorunları ve çatışmaları güçlendirebileceği, ifade etmemeyi tercih ettiği tepkilerinin birikme etkisiyle bir çatışmada daha yıkıcı bir yolla (ayrılık, istismar, tehdit ve yıkıcı öfke) ifade edilebileceği fikrine ulaşılmıştır. Bir başka açıdan bakıldığında, kaçınmacı bir baş etme yolu olarak sıklıkla şemalarını tetikleyecek uyaranlardan uzak kalmayı tercih eden kopuk korungan modun ilişkideki çatışma esnasında bu tetiklenmeden kaçınma fırsatı elde edemeyip, olumsuz yaşantıları yıkıcı bir biçimde ortadan kaldırma girişimi olarak çıkış tepkisini kullanıyor olabileceği de düşünülmüştür. Çıkış tepkisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olan diğer mod olan öfkeli korungan modu aktif hale gelen kişi kendisini tehdit olarak algıladığı diğerlerinden koruyabilmek amacıyla diğer kişilere öfke göstererek onları güvenli bir mesafede tutabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Çıkış tepkisi sergileyen bir kişinin ilişkideki çatışma esnasında aktif ve yıkıcı bir öfke tepkisi sergilemesi ile öfkeli korungan moda sahip olan bir kişinin çatışma esnasında kendini koruyabilmek için aktif öfke tepkisi sergilemesi arasında benzerlik olduğu düşünülmüştür. Bu açıdan bakıldığında “kendisini bir tehlikeden koruyabilme isteğini öfkeyle dışa vuran bir kişinin bu dışavurumu arttıkça, ilişkisinde tehdit olarak algılayabileceği bir olay olan çatışma karşısında da sergilediği öfke tepkisinin artması”nın aradaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmüştür. Çıkış tepkisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olan bu üç baş etme modunun ortak sayılabilecek özelliklerine bakıldığında her birinin pasif, kaçınmacı ve çözüm arayışına işlevsel yollarla yönelmeyen tepkiler oldukları düşünülmüştür.

Klimecki'ye (2019) göre empati ve şefkat yardım etme davranışını, çatışma esnasındaki daha olumlu atıfları ve çatışma sonrasında uzlaşma ihtimalini arttırmaktadır. Empatinin bir prefrontal işlev olduğu göz önünde bulundurulduğunda, prefrontal işlevlerin çatışma esnasındaki ve sonrasındaki daha olumlu ve yapıcı tepkiler ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Buradan yola çıkıldığında, araştırma hipotezlerinde çıkış tepkisinin prefrontal işlevler ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olması ve prefrontal işlevlerin çıkış tepkisini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde “bedensel işlevlerin yönetimi” haricindeki tüm prefrontal işlevlerin çıkış tepkisi ile negatif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmüştür. Prefrontal korteksin korku yönetimi, sezgiler, empati, tepki esnekliği, içgörü ve vicdan işlevlerinin ayrılık, tehdit, istismar ve yıkıcı bir öfke tepkisini yansıtan çıkış tepkisi ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olmasının ilgili alanyazın bulguları ve araştırma hipotezi ile tutarlı olduğu düşünülmüştür. Bu sonuca bakıldığında bir kişinin davranışlarında bu işlevleri daha yüksek derecede rol oynadıkça ilişkisinde yaşadığı çatışmada çıkış tepkilerini daha düşük oranda vereceği anlaşılmıştır. Yordayıcı etkilere bakıldığında prefrontal işlevlerden yalnızca “empati ve tepki esnekliği”nin çıkış tepkisini negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Yine ilgili alanyazın bulguları ve araştırma hipotezi ile tutarlı olduğu düşünülen bu sonuca bakıldığında, kişinin “kendisini içinde bulunduğu durumun dışına çıkarıp başka bir kişinin hislerini hayal ederek” (Cozolino, 2017) ve “devam eden bir duruma vereceği tepkiyi erteleyip duraklatabilerek” (Siegel, 2007) davranma oranı arttıkça ilişkisinde yaşadığı bir çatışmada partnerini tehdit etme, partnerinden ayrılma ve partnerini istismar etme ihtimalinin azalacağı anlaşılmıştır. Ek olarak “bedensel işlevlerin yönetimi”nin çıkış tepkisini, araştırma hipotezinde beklenene ters olarak, pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre kişinin sempatik ve parasempatik sinir sistemi aktivitelerini izleyerek bu aktiviteleri hızlandırıcı ve yavaşlatıcı etkiler yaratabilme (Siegel, 2007) ihtimali arttıkça ilişkisinde yaşadığı çatışmasında yıkıcı çıkış tepkileri verme ihtimalinin de artacağı düşünülmüştür. İlgili alanyazında olumlu ve yapıcı bir işlev olarak tanımlanan bedensel işlevlerin yönetiminin olumsuz ve yıkıcı bir tepki olarak ele alınan çıkış tepkisini pozitif yönde yordamasının olası sebebi düşünüldüğünde, sempatik sistem aktivitesine yönelik farkındalık arttıkça kişinin çatışma esnasındaki duyumlarını daha fazla hissedebileceği, bunun da kişiyi daha yıkıcı yönde davranmaya sevk edebileceği düşünülmüştür. Bu açıdan bakıldığında “bedensel işlevlerin yönetimi”ne yönelik maddelerin araştırma katılımcıları tarafından işlev yönetiminden çok bedensel ya da duyuumsal farkındalık olarak yorumlanmış olabileceği düşünülmüştür.

Çıkış tepkisini yordayan değişkenlere bakıldığında araştırma hipotezlerine ek bazı sonuçlar elde edilmiştir. Çıkış tepkisinin diğer yordayıcılarına bakıldığında “cinsiyet”in çıkış tepkisini negatif yönde yordadığı, “kopuk korungan mod” ve “öfkeli korungan mod”un ise pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlardan ilkinde göre kadınların ilişki çatışmalarında çıkış tepkisi verme ihtimalleri daha yüksektir. Diğer sonuçlara göre duygusal kopukluk yoluyla yardım aramayı reddetme ve bağlantı kesme davranışları ile diğerlerini güvenli bir mesafede tutabilmek için öfke sergileme davranışı arttıkça ilişki çatışmalarında ayrılık, tehdit ve istismara yönelik tepkiler de artış göstermektedir.

Çıkış tepkisini yordayan tüm değişkenler bir arada ele alındığında, “büyüklenmeci mod”, “entrikacı ve manipülatif mod”, “bedensel işlevlerin yönetimi”, “empati ve tepki esnekliği”, “cinsiyet”, “kopuk korungan mod” ve “öfkeli korungan mod”un çıkış tepkisindeki toplam varyansın %39.8’ini açıkladığı görülmüştür. Bu duruma bakıldığında kadın olan, empatik ve esnek tepkiler verebilmek açısından güçlü olmayan, bedensel işlevlerini yönetebilmek konusunda güçlü olan, büyüklenmeci modu güçlü olan, entrikacı ve manipülatif modu güçlü olan, kopuk korungan modu güçlü olan ve öfkeli korungan modu güçlü olan bir kişinin romantik ilişkisinde yaşadığı bir çatışmada %39.8 oranında çıkış tepkisi sergileyebileceği düşünülmüştür.

4.2. Konuşma Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Konuşma Tepkisine Etki Eden ve Konuşma Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması

İlgili alanyazında konuşma tepkisi sorunları tartışmak, yardım talebinde bulunmak, çözüm önerisi sunmak ve kendini ya da partnerini değişime teşvik etmek gibi yapıcı davranışlar ile karakterize edilmektedir (Rusbult ve diğer., 1991). Prefrontal işlevler ise güvenli ve sağlıklı ilişkilere zemin oluşturan, güvenli bağlanmanın sonuçları ile içsel ilgililik ve odaklılığın sonuçlarını yansıtan (Siegel, 2007) işlevlerdir. Tüm prefrontal işlevler bireysel ve ilişkisel sağlık haline katkı sağlasa da, özellikle “bir başka kişiden gelen düşünce ya da davranışlara koordine olabilmek” anlamına gelen ilgili – odaklı iletişim (Siegel, 2007) adlı prefrontal işlevin konuşma tepkisini yansıtan davranışlar ile oldukça uyumlu olduğu düşünülmüştür. Wang ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada olumlu duyguların bilişsel esnekliği artırırken çatışmayı azalttığı belirtilmiştir. Prefrontal işlevlerdeki tepki

esnekliği ile yakın ilişki içerisinde olan bilişsel esneklik arttıkça çatışmanın azalıyor olması, tepki esnekliği arttıkça yapıcı bir çatışma çözme tepkisi olan konuşma tepkisinin de artabileceğini düşündürmüştür. Araştırma hipotezlerinde konuşma tepkisinin prefrontal işlevler ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olması ve prefrontal işlevlerin konuşma tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde tüm prefrontal işlevlerin konuşma tepkisi ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmüştür. Hem ilgili alanyazın bulguları, hem de araştırma hipotezi ile tutarlı olan bu sonuçlara bakıldığında; bedensel işlevlerin yönetimi, korku yönetimi, sezgiler, empati, tepki esnekliği, içgörü ve vicdanın davranışlar üzerindeki etkisi arttıkça ilişkide yaşanan çatışmalarda yardım talebinde bulunmak, çözüm önerisi sunmak ve değişime teşvik gibi yapıcı davranışların da artacağı anlaşılmıştır. Yordayıcı etkiler incelendiğinde prefrontal işlevlerden yalnızca “empati ve tepki esnekliği” ile “vicdan”ın konuşma tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu etkilere bakıldığında, kişinin iletişim esnasında “kendi ihtiyaçlarını bir kenara koyarak karşıdaki kişinin hislerini hayal edebilmesi”, “tepki verirken seçenekler arasından bilinçli olarak seçim yapabilmesi” ve “yalnız kendisi için değil, herkes için en iyi olan şeye yönelik davranabilmesi”ne yönelik davranışlarının artmasının ilişkisel çatışma esnasındaki aktif ve yapıcı tepki verme olasılığını da arttıracakı düşünülmüştür.

Konuşma tepkisine ilişkin araştırma hipotezlerine ek olarak şema baş etme modları ile arasındaki ilişkilere yönelik bazı bulgular da elde edilmiştir. Bu bulgulara göre “kopuk korungan mod”, “büyüklenmeci mod”, “zorba ve saldırgan mod”, “entrikacı ve manipülatif mod” ve “kurnaz avcı modu” konuşma tepkisi ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Bu bulgular incelendiğinde duygusal kopukluk yoluyla partnerle bağlantıyı kesme, kendi sınırlarını ve değerini partnerinden daha geniş ve yüksek görme, kendini korumak için partnere yönelik sıcak saldırganlık kullanma, kendi amacına ulaşabilmek için partnere karşı entrika, yalan ve manipülasyonu kullanma ve yine kendini korumak için partnere yönelik soğukkanlı ve acımasız saldırganlık kullanma davranışları azaldıkça konuşma tepkisinin yapıcı davranışlarının artacağı düşünülmüştür.

Araştırma hipotezlerinde mevcut araştırma örnekleminde yaş arttıkça prefrontal işlevlerin artacağı ve prefrontal işlevlerdeki artışa bağlı olarak yapıcı bir tepki olan konuşma tepkisinin de artacağını düşünülmesinden yola çıkılarak, yaşın konuşma tepkisi üzerinde

pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olması beklenmiştir. Elde edilen sonuçta yaşın konuşma tepkisi üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Konuşma tepkisini yordayan değişkenlere bakıldığında araştırma hipotezlerine ek bazı sonuçlar elde edilmiştir. Konuşma tepkisinin diğer yordayıcılarına bakıldığında “cinsiyet”, “söz dinleyen teslimci mod” ve “adli büyüklenmeci mod”un konuşma tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordarken, “kopuk korungan mod” ile “zorba ve saldırgan mod”un ise negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonuçları elde edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında öncelikle cinsiyetin erkek olmasına bağlı olarak kişilerin ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarda yardım aramak, çözüm önerisi sunmak ve değişime teşvik sağlamak gibi yapıcı davranışlarının artacağı düşünülmüştür. Ek olarak kişilerin “çatışma ve reddedilme korkusuyla pasif biçimde davranma ve gereksinimlerini karşılamaya yönelik adım atmama” ve “kendi ihtiyaçlarını diğer kişilerden daha öncelikli tutarak diğer kişilerin ihtiyaç ve duygularını umursamama” davranışlarının artması ile beraber ilişki çatışmalarında verdikleri konuşma tepkisinin de artacağı düşünülmüştür. Diğer sonuçlar incelendiğinde kişilerin “boşluk ve anlamsızlık hisleri deneyimleyerek dış dünyadan uzaklaşıp kendine zarar verici davranışlar sergileyebilme” ve “istediklerini elde edebilmek için tehdit, zorbalık ve sıcak saldırganlık sergileme”ye yönelik davranışlarının azalmasına bağlı olarak ilişki çatışmalarında verdikleri çözüm odaklı ve yapıcı tepkilerin artacağı düşünülmüştür.

Konuşma tepkisini yordayan tüm değişkenler bir arada ele alındığında “empati ve tepki esnekliği”, “vicdan”, “cinsiyet”, “söz dinleyen teslimci mod”, “kopuk korungan mod”, “zorba ve saldırgan mod” ve “adli büyüklenmeci mod”un konuşma tepkisindeki toplam varyansın %20.6’sını açıkladığı görülmüştür. Bu duruma bakıldığında erkek olan, empatik ve esnek tepkiler sergilemek açısından güçlü olan, verdiği tepkilerde vicdanı baskın rol oynayan, söz dinleyen teslimci modu güçlü olan, adli büyüklenmeci modu güçlü olan, kopuk korungan modu güçlü olmayan ve zorba ve saldırgan modu güçlü olmayan bir kişinin romantik ilişkisinde yaşadığı bir çatışmada %20.6 oranında konuşma tepkisi sergileyebileceği düşünülmüştür.

4.3. Bağlılık Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Bağlılık Tepkisine Etki Eden ve Bağlılık Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması

İlgili alanyazında bağlılık tepkisi kişilerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları çatışma esnasında bir şeylerin iyiye gitmesini beklemeleri, umut etmeleri, partnerlerinin eleştirilerini desteklemeleri ve koşulların daha iyi hale gelmesi için dua etmeleri gibi davranışlarla karakterize edilmektedir (Rusbult ve diğer., 1991). Söz dinleyen teslimci mod ise itaat, boyun eğme, güvence arama, kendini küçümseme gibi kötüye kullanımı pasif biçimde kabul eden davranışlar ile karakterize edilen şema teslimi modudur (Arntz ve Jacob, 2016). Kişinin bir uyumsuz şemasının aktif hale gelmesine bağlı olarak oluşan içsel çatışma sonucunda verdiği tepkiyi ifade eden söz dinleyen teslimci modun davranış teması ile romantik ilişkide meydana gelen çatışmaya bağlı olarak oluşan bir tepki olan bağlılık tepkisinin davranış teması arasında benzerlik olduğu düşünülmüştür. Buradan hareketle araştırma hipotezlerinde söz dinleyen teslimci modun bağlılık tepkisi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olması ve söz dinleyen teslimci modun bağlılık tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde söz dinleyen teslimci modun bağlılık tepkisi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ve bağlılık tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlara detaylı biçimde bakıldığında kişilerin çatışma korkusuna bağlı olarak ortaya çıkan pasif, kendini engelleyici ve gereksinimlerine yönelik adım atmamasına yol açan davranışları arttıkça romantik ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarda pasif ve yapıcı bir tutum sergileyerek bekleme ve umut etme davranışlarının da artacağı düşünülmüştür. Diğer bir açıdan bakıldığında ise kişilerin çatışma sonrasındaki koşulların iyileşmesini pasif davranışlarla sağlama ihtimallerindeki artışın, kişinin içsel çatışmalarında da pasif ve teslimci bir tutum sergileme davranışlarındaki artışa bağlı olarak ortaya çıkacağı düşünülmüştür.

Bağlılık tepkisinin şema baş etme modları ile arasındaki ilişkilerde araştırma hipotezine ek olarak farklı bir bulgu da elde edilmiştir. Bu bulguya göre “kopuk kendini yatıştırıcı mod” bağlılık tepkisi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Araştırma hipotezlerinde kopuk kendini yatıştırıcı modun dahil olduğu kaçınmacı baş etme modlarının, davranış teması açısından, pasif ve yıkıcı bir tepki olan yokmuş gibi davranma tepkisinin davranış teması ile benzerlik göstermesine bağlı olarak pozitif yönde ilişkilere sahip olacağı

düşünülmüştür. Ancak elde edilen sonuçta işlevsel olmayan ve kaçınmacı bir mod olan kopuk kendini yatıştırıcı modun yine pasif bir tepki olsa da yıkıcı değil yapıcı niteliğe sahip olan bağıllık tepkisi ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuca bakıldığında kişinin uyumsuz şemasını tetikleyecek bir olay yaşandığında kişinin kendisini tek kişilik ilgi alanlarıyla (hayal kurma, bilgisayar oyunları oynama gibi) meşgul etme davranışları arttıkça ilişkisindeki çatışmalar karşısında sergilediği pasif ve yapıcı davranışlarının da artacağı düşünülmüştür.

Araştırma hipotezlerinde prefrontal işlevlerin bağıllık tepkisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olması ve prefrontal işlevlerin bağıllık tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde prefrontal işlevler ile bağıllık tepkisi arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı ve herhangi bir prefrontal işlevin bağıllık tepkisini anlamlı şekilde yordamadığı sonuçları elde edilmiştir.

Arnett (2000) ve Siegel'e (2007) göre frontal korteks gelişimi 18 - 25 yaş aralığını kapsayan beliren yetişkinlik döneminin sonuna kadar devam etmektedir. Mevcut araştırma örnekleminin yaş aralığı (25 – 40 yaş) içerisinde yaş ilerledikçe prefrontal işlev gelişiminin artacağı ve prefrontal işlevlerin artmasına bağlı olarak da yapıcı çatışma çözme tepkilerinin artacağı düşünülmüştür. Buna bağlı olarak araştırma hipotezlerinde yaşın bağıllık tepkisi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olması beklenmiştir. Elde edilen sonuca bakıldığında yaşın bağıllık tepkisi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu, yüksek yaş grubundaki kişilerin (mevcut araştırma örnekleminde 33 – 40 yaş aralığı) bağıllık tepkisinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Sonuç incelendiğinde yüksek yaş grubundaki kişilerin prefrontal korteks gelişimlerini tamamlamış olmalarına bağlı olarak prefrontal işlevlerinin yüksek olabileceği, dolayısıyla da romantik ilişki çatışmalarında yapıcı tepkiler olan konuşma ve bağıllık tepkilerini verebilecekleri düşünülmüştür. Yüksek yaş grubunun neden aktif olan yapıcı tepki ile değil de pasif olan yapıcı tepki ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, yüksek yaş grubunun düşük yaş grubuna kıyasla daha fazla ilişkisel deneyime sahip olabileceği; dolayısıyla da anlaşmazlık içeren durumlar karşısında tolerans sergileyerek daha pasif tepkiler vermeye yönelebileceği düşünülmüştür.

Bir diğer araştırma hipotezinde cinsiyetin çatışma çözme tepkileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmayacağı beklenirken, bağıllık tepkisinde beklenenin tersi yönde bir sonuç elde edilmiştir. Bu sonuca göre erkeklerin bağıllık tepkisinden elde ettikleri puan daha yüksektir. Dunbar ve Machin (2014) tarafından yapılan çalışmada kadınların daha iyi sosyal becerilere

ve aktif bir sosyal ağı sahip olmasına karşılık erkeklerin daha kırılgan ve ilişki içerisinde de kırılmaya daha eğilimli oldukları belirtilmiştir. Bu açıdan bakıldığında kadınların sosyal becerilerinin güçlü olmasına bağlı olarak ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarda aktif ve yapıcı bir biçimde davranarak konuşma tepkisi verme ihtimallerinin yüksek olabileceği düşünülmüştür. Erkekler açısından bakıldığında ise ilişkisel çatışmada kırılmaya yatkın olmanın, erkekleri çatışma çözme esnasında daha yapıcı ancak daha pasif bir biçimde davranarak beklemek ve umut etmek gibi davranışlara sevk edebileceği düşünülmüştür.

Bağlılık tepkisini yordayan değişkenlere bakıldığında araştırma hipotezlerine ek olarak “kopuk kendini yatıştırıcı mod”un bağlılık tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Kişilerin şemalarını tetikleyen olaylar karşısında kompulsif biçimde kendilerini uyuşturan tek kişilik aktivitelerle meşgul olma davranışları arttıkça ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarda partnerlerinden adım beklemeye yönelik davranışlarının da artacağı düşünülmüştür.

Bağlılık tepkisini yordayan tüm değişkenler bir arada ele alındığında “yaş”, “cinsiyet”, “söz dinleyen teslimci mod” ve “kopuk kendini yatıştırıcı mod”un bağlılık tepkisindeki toplam varyansın %19.2’sini açıkladığı görülmüştür. Bu duruma bakıldığında 33 – 40 yaş aralığında olan, erkek olan, söz dinleyen teslimci modu güçlü olan ve kopuk kendini yatıştırıcı modu güçlü olan bir kişinin romantik ilişkisinde yaşadığı bir çatışmada %19.2 oranında bağlılık tepkisi sergileyebileceği düşünülmüştür.

4.4. Yokmuş Gibi Davranma Tepkisi ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile Yokmuş Gibi Davranma Tepkisine Etki Eden ve Yokmuş Gibi Davranma Tepkisini Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması

Pasif ve yıkıcı bir çatışma çözme tepkisi olan yokmuş gibi davranma tepkisi, ilgili alanyazında partneri reddetmek, partnerle olan sorunları tartışmaktan kaçınmak, partnere kötü davranmak ve partnerle daha az zaman geçirmek gibi davranışlar ile tanımlanmaktadır (Rusbult ve diğer., 1991). Şema kaçınması ise kişilerin şemalarını tetikleyecek nitelikteki düşüncelerini engellemeleri, tetikleyici ilişki ve ortamlardan uzak durmaları, duyguları gün yüzüne çıktığında refleksif biçimde geri itmeleri gibi davranışları ifade etmektedir (Young ve ark., 2003). Yokmuş gibi davranma tepkisi ile kaçınmacı şema baş etme modlarının ortak

yönlerinin kaygı ve stres verici bir durum karşısında duyguları ve partneri reddetmek ile mevcut durumdan kaçınmaya yönelik davranışlar sergilemek olduğu düşünülmüştür. Buradan yola çıkıldığında araştırma hipotezlerinde kaçınmacı baş etme modlarının (kopuk korungan mod, kopuk kendini yatıştırıcı mod ve öfkeli korungan mod) yokmuş gibi davranma tepkisi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olması ve kaçınmacı baş etme modlarının yokmuş gibi davranma tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaları beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde tüm kaçınmacı baş etme modlarının yokmuş gibi davranma tepkisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu fakat kaçınmacı baş etme modlarının yokmuş gibi davranma tepkisini anlamlı biçimde yordamadığı sonuçları elde edilmiştir. Bu sonuçlara daha detaylı bakıldığında kişinin duygusal açıdan koparak kendisiyle ve diğerleriyle bağlantı kesme, kendisini tehlikelerden koruyabilmek için öfke gösterme ve kendisini uyuşturmak için tek başına aktiviteler sürdürme davranışları arttıkça ilişkisinde yaşadığı çatışmada partnerine yönelik kötü davranma ve kaçınma davranışlarının da artacağı düşünülmüştür.

Yokmuş gibi davranma tepkisinin şema baş etme modları ile arasındaki ilişkilerde araştırma hipotezine ek olarak farklı bulgular da elde edilmiştir. Bu bulgulara göre “söz dinleyen teslimci mod” ve aşırı telafici baş etme modlarının tümü ile yokmuş gibi davranma tepkisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Sonuç olarak yokmuş gibi davranma tepkisinin tüm şema baş etme modları ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Gallagher ve Gardner (2007) tarafından yapılan çalışmada şema baş etme modlarını aktif hale getiren erken dönem uyumsuz şemaların kaçınan baş etme tarzı ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmiştir. Yokmuş gibi davranma tepkisinin partnerden, sorunlardan, tartışmaktan ve çözümlerden kaçınmaya yönelik karakterize davranışlarına bakıldığında kaçınan bir baş etme tarzı olarak ele alınabileceği düşünüldüğünden, elde edilen sonucun alanyazın bulguları ve araştırma hipotezi ile uyumlu olduğu düşünülmüştür.

Ghaem Magami ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada yakınlık ve iletişimsel dinamikler arttıkça problem çözme, duygulanımsal katılım ve aile işlevlerinin arttığı belirtilmiştir. Bu bağlamda prefrontal işlevlerin iletişimsel dinamikler ve olumlu duygulara bağlı olarak yakınlığı artırarak yıkıcı çatışma çözme tepkilerini azaltacağı düşünülmüştür. Buradan yola çıkıldığında araştırma hipotezlerinde prefrontal işlevlerin yıkıcı bir tepki olan yokmuş gibi davranma tepkisi ile negatif yönde anlamlı ilişkiler

içerisinde olması ve prefrontal işlevlerin yokmuş gibi davranma tepkisini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde prefrontal işlevlerden “bedensel işlevlerin yönetimi”, “korku yönetimi ve sezgiler” ve “empati ve tepki esnekliği”nin yokmuş gibi davranma tepkisi ile negatif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde oldukları görülmüştür. Bu sonuçlara göre kişinin bedensel duyumlarını ve korkularını fark ederek bilinçli biçimde kontrol edebilmesi, örtük ipuçlarından çıkarımlar yaparak sezgisel kararlar alabilmesi, kendisini diğer kişinin yerine koyabilmesi ve vereceği tepkiler arasından bilinçli seçimler yapabilmesi arttıkça romantik ilişkisindeki çatışma esnasında partnerinden ve yaşadığı sorunlardan kaçınmaya yönelik tepkilerinin azalacağı düşünülmüştür. Prefrontal işlevlerin yokmuş gibi davranma tepkisi üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında ise “empati ve tepki esnekliği”nin yokmuş gibi davranma tepkisini beklendiği gibi negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonucun da hem ilgili alanyazın bulgusu, hem de araştırma hipotezi ve elde edilen korelasyonel araştırma sonucu ile tutarlı olduğu düşünülmüştür. Bir diğer sonuç beklenenin tersi yönde olmuş ve “vicdan”ın yokmuş gibi davranma tepkisini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca bakıldığında, kişinin yalnız kendisi için değil, herkes için en iyinin ne olduğuna daha fazla odaklandıkça çatışma karşısında verdiği tepkinin daha çok “sorunu yok sayma ve olaylardan kaçınma” yönünde olacağı düşünülmüştür. Daha detaylı bakıldığında bu durumun kişinin “kendisi için iyi olana yönelik davrandığında çatışmayı büyütebilme ihtimalini düşünerek” müdahale etmekten geri durmayı tercih etmesinden de kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Bir diğer araştırma hipotezinde yaşın yokmuş gibi davranma tepkisi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olması beklenmiştir. Elde edilen sonuca bakıldığında yüksek yaşın (mevcut araştırma örneklemindeki 33 – 40 yaş aralığı) yokmuş gibi davranma tepkisi üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu; bu yaş aralığındaki kişilerin yokmuş gibi davranma tepkisinden daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Yüksek yaşın bir diğer pasif çatışma çözme tepkisi olan bağımlılık tepkisi üzerinde de pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna bakıldığında, kişilerin yaş ilerledikçe deneyime bağlı olarak çatışmalar karşısında daha pasif tepkiler vermeye yatkın hale gelebileceği düşüncesinin bu bulgu ile beraber daha da pekişebileceği düşünülmüştür.

Yokmuş gibi davranma tepkisini yordayan değişkenlere bakıldığında araştırma hipotezlerine ek bir sonuç elde edilmiştir. Yokmuş gibi davranma tepkisinin diğer

yordayıcılarına bakıldığında “cinsiyet”in yokmuş gibi davranma tepkisini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca bakıldığında kadınların romantik ilişkilerindeki çatışmalarında partnerlerini reddetme, partnerleriyle daha az zaman geçirme ve sorunları tartışmaktan ve çözmekten kaçınma davranışlarını daha fazla sergileyebilecekleri düşünülmüştür.

Yokmuş gibi davranma tepkisini yordayan tüm değişkenler bir arada ele alındığında “yaş”, “cinsiyet”, “empati ve tepki esnekliği” ve “vicdan”ın yokmuş gibi davranma tepkisindeki toplam varyansın %16.7’sini açıkladığı görülmüştür. Bu duruma bakıldığında 33 – 40 yaş aralığında olan, kadın olan, empati ve tepki esnekliği sergileme konusunda güçlü olmayan ve vicdanen verdiği tepkileri güçlü olan bir kişinin romantik ilişkisinde yaşadığı bir çatışmada %16.7 oranında yokmuş gibi davranma tepkisi sergileyebileceği düşünülmüştür.

4.5. İlişki Doyumu ile Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler Arasındaki Korelasyonel Bulgular ile İlişki Doyumuna Etki Eden ve İlişki Doyumunu Yordayan Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulguların Tartışılması

Çeşitli çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumundaki azalma (McDermott, 2008) ve evlilik uyumsuzluğu (Körük ve Özabacı, 2020) ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Partnerler arasındaki uyumsuz şema modu döngüleri ise aldatma ve ayrılıkla sonuçlanabilecek durumlara yol açmaktadır (Gottman, 1994). Bu bulgular ışığında araştırma hipotezlerinde genel olarak şema baş etme modları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler beklense de, söz dinleyen teslimci modun ilişki içerisindeki davranış örüntüsünün diğer modlara kıyasla daha uyumlu ve fedakar olmasından dolayı, ortaya daha farklı bir sonuç koyacağı düşünülmüştür. Buna bağlı olarak söz dinleyen teslimci modun ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olması ve söz dinleyen teslimci modun ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde söz dinleyen teslimci mod ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ancak söz dinleyen teslimci modun ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonuca bakıldığında kişilerin partnerlerine itaat etme, partnerlerine boyun eğme ve partnerlerinin karşısında kendilerini küçümseme gibi davranışlarının artmasına bağlı olarak ilişki doyumlarının da artacağı düşünülmüştür. Bir başka hipotezde aşırı telafici baş etme modlarının tümü ile ilişki doyumu arasında negatif

yönde anlamlı ilişkiler olması ve aşırı telafici baş etme modlarının ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde aşırı telafici baş etme modları ile ilişki doyumu arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı ve aşırı telafici baş etme modlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu ilişkilere yönelik son hipotezde kaçınmacı baş etme modlarının tümünün ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olması ve kaçınmacı baş etme modlarının ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kaçınmacı baş etme modlarından yalnızca “kopuk korungan mod”un ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ve ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı anlaşılmıştır. Bu sonuca göre kişilerin kendilerine yabancılaşma ve anlamsızlık hisleri deneyimlemeleri, duygusal kopukluk sergilemeleri ve karşılarındaki kişi ile bağlantılarını kesmelerinin azalmasına bağlı olarak romantik ilişkilerinden aldıkları doyum artmaktadır. Kaçınmacı baş etme modlarından yalnızca kopuk korungan modun ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olmasının sebebi düşünüldüğünde, Young ve arkadaşları (2003) tarafından tanımlanan ilk kaçınmacı baş etme modunun kopuk korungan mod olduğu ve diğer kaçınmacı modların zaman içerisinde bu mod içerisinden ayrıştırılarak oluşturulduğu; dolayısıyla davranışsal karakteristik ve psikometrik güç açısından diğer kaçınmacı baş etme modlarından daha güçlü sonuç vermiş olabileceği düşünülmüştür. Şema baş etme modları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilere yönelik hipotezler ile sonuçlar bir arada ele alındığında şema baş etme modlarından yalnızca söz dinleyen teslimci modun ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı, aşırı telafici baş etme modları ile kaçınmacı baş etme modları arasından ise yalnızca kopuk korungan modun ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çeşitli çalışmalarda soğukkanlı problem çözme yetileri, güvenli bağlanma ve yüksek özgüven ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu (Eğeci ve Gençöz, 2006), ilişki doyumu yüksek olan kişilerin bedensel işlevlerini düzenlemelerini sağlayan mekanizmalarının daha fazla aktif hale geldiği (Constant ve diğer., 2020) ve öz-farkındalığın kişilerin daha iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olduğu (Kay, 2018) belirtilmektedir. Buradan yola çıkıldığında araştırma hipotezlerinde prefrontal ilişkiler ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olması ve prefrontal işlevlerin ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordaması beklenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde “bedensel işlevlerin yönetimi” haricindeki tüm prefrontal işlevlerin ilişki doyumu ile pozitif yönde ve anlamlı

ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara bakıldığında kişilerin korkularını yönetebilme yetileri, sezgilerini kullanabilmeleri, empati kurabilmeleri, esnek tepkiler verebilmeleri, içgörüyeye sahip olabilmeleri ve vicdanlı tepkiler verebilmeleri arttıkça romantik ilişkilerindeki doyumlarının da artacağı düşünülmüştür. Prefrontal işlevlerin ilişki doyumunu üzerindeki etkisine yönelik bulgulara bakıldığında yalnızca “empati ve tepki esnekliği”nin ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre kişilerin empati kurma yetileri ile esnek tepkiler verebilme yetilerinin artmasına bağlı olarak romantik ilişki doyumlarının da artacağı düşünülmüştür. Ulaşoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada da kişilerin iletişim yeterlilikleri arttıkça evlilik doyumlarının da arttığı belirtilmiştir. Empati kurabilme ve esnek tepkiler verebilmenin olumlu iletişim becerileri olduğu göz önünde bulundurulduğunda, elde edilen sonucun ilgili alanyazın bulguları ile tutarlı olduğunun söylenebileceği düşünülmüştür.

Bir diğer araştırma hipotezinde yaş arttıkça ilişki doyumunun da artacağı düşünüldüğünden yaşı ilişki doyumunu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olması beklenmiştir. Elde edilen sonuçtan ilişki doyumuna etki eden değişkenin yüksek yaş değil, düşük yaş (mevcut araştırma örnekleminde 25 – 32 yaş aralığı) olduğu anlaşılmış; dolayısıyla yaş düştükçe ilişki doyumunu artacağı için hipotezde öngörülen etki yönünün araştırma bulgularında tam tersi yönde olduğu anlaşılmıştır. Evlilik doyumunun evliliğin başlangıç aşamalarında yüksekken orta dönemlerinde düştüğü ve ilerleyen dönemlerde yeniden yükseldiği belirtilmektedir (Anderson ve ark., 1983; Vajda, 2015). Mevcut araştırmanın hem evli, hem de ilişkisi olan kişilerle yürütüldüğü göz önünde bulundurulduğunda ilişki doyumunu kavramının evlilik doyumunu yerine de kullanılabileceği düşünülmüştür. Mevcut araştırmadaki 346 katılımcının 193’ü evlidir ve bu kişilerin tamamı 25 – 40 yaş aralığında bulunmaktadır. Araştırma örnekleminde düşük yaş olarak ele alınan 25 – 32 yaş aralığında bulunan katılımcıların evliliklerinin ilk dönemlerinde olma ihtimallerinin yüksek olduğu ve evliliğin ilk dönemlerinde de evlilik doyumunun daha yüksek olduğu düşünüldüğünde; bu yaş grubunun ilişki doyumunu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olmasının, araştırma hipotezi ile olmasa da ilgili alanyazın bulguları ile tutarlı olduğu düşünülmüştür.

Bir diğer araştırma hipotezinde cinsiyetin ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmayacağı beklenirken, farklı bir bulgu elde edilmiştir. Bu bulguya göre mevcut araştırma örneklemindeki erkeklerin ilişki doyumunu kadınlardan daha yüksektir. Diğer bulgulara

bakıldığında erkek cinsiyetin yapıcı çatışma çözme tepkileri olan konuşma ve bağılılık tepkileri üzerinde de pozitif yönde ve anlamlı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Erkek cinsiyette olmaya bağlı olarak yapıcı çatışma çözme tepkilerini kullanma davranışının da arttığı göz önüne alındığında, yapıcı tepkiler ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olan ilişki doyumunun artmasının da ilgili alanyazın bulguları bağlamında anlaşılabilirliği düşünülmüştür.

İlişki doyumunu yordayan tüm değişkenler bir arada ele alındığında “yaş”, “cinsiyet”, “empati ve tepki esnekliği”, “söz dinleyen teslimci mod” ve “kopuk korungan mod”un ilişki doyumundaki toplam varyansın %10.3’ünü açıkladığı görülmüştür. Bu duruma bakıldığında 25 – 32 yaş aralığında olan, erkek olan, empatik ve esnek tepkiler verebilmek açısından güçlü olan, söz dinleyen teslimci modu güçlü olan ve kopuk korungan modu güçlü olmayan bir kişinin romantik ilişki doyumunun yüksek olacağının %10.3 oranında tahmin edilebileceği düşünülmüştür.

4.6. Araştırmanın Klinik Çıkarımları

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların araştırma hipotezleri ile uyumluluk derecesine bakıldığında, büyük çoğunluğunun uyumlu olduğu görülmüştür. Uyumlu olan bulgular klinik bağlamda kullanıldığında kişilerin yaşları, cinsiyetleri, şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerinin romantik ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri ile ilişki doyumlarını nasıl etkilediğine dair yararlı bilgiler sunabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmada klinik bağlamda kişinin bir çatışma çözme tepkisi ya da herhangi bir şema baş etme modu fark edildiğinde, bunun romantik ilişkisi açısından nasıl değerlendirilebileceğine yönelik bağlantılar sunulduğu düşünülmektedir. Her bir çatışma çözme tepkisi ile ilişki doyumu üzerinde etkisi olan değişkenlerin nasıl fikir verebileceğine yönelik açıklamalara sırasıyla yer verilecektir.

Çıkış tepkisindeki artış ile söz dinleyen teslimci moddaki artış, kopuk korungan moddaki artış, öfkeli korungan moddaki artış, aşırı telafici baş etme modlarının tümündeki artış ve prefrontal işlevlerdeki azalma arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Büyükleme moddaki artış, entrikacı ve manipülatif moddaki artış, bedensel işlevlerin yönetimindeki artış, empati ve tepki esnekliğindeki azalma, kadın cinsiyet, kopuk korungan

moddaki artış ve öfkeli korungan moddaki artışın hep birlikte çıkış tepkisindeki artışı %39.8 oranında öngörebileceği düşünülmüştür.

Konuşma tepkisindeki artış ile prefrontal işlevlerdeki artış, kopuk korungan moddaki azalma, büyüklenmeci moddaki azalma, zorba ve saldırgan moddaki azalma, entrikacı ve manipülatif moddaki azalma ve kurnaz avcı modundaki azalma arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Empati ve tepki esnekliğindeki artış, vicdandaki artış, erkek cinsiyet, söz dinleyen teslimci moddaki artış, adli büyüklenmeci moddaki artış, kopuk korungan moddaki azalma ve zorba ve saldırgan moddaki azalmanın hep birlikte konuşma tepkisindeki artışı %20.6 oranında öngörebileceği düşünülmüştür.

Bağlılık tepkisindeki artış ile söz dinleyen teslimci moddaki artış ve kopuk korungan moddaki artış arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Yüksek yaş, erkek cinsiyet, söz dinleyen teslimci moddaki artış ve kopuk kendini yatıştırıcı moddaki artışın hep birlikte bağlılık tepkisindeki artışı %19.2 oranında öngörebileceği düşünülmüştür.

Yokmuş gibi davranma tepkisindeki artış ile kopuk korungan moddaki artış, kopuk kendini yatıştırıcı moddaki artış, öfkeli korungan moddaki artış, bedensel işlevlerin yönetimindeki azalma, korku yönetimi ve sezgilerdeki azalma, empati ve tepki esnekliğindeki azalma, söz dinleyen teslimci moddaki artış, büyüklenmeci moddaki artış, zorba ve saldırgan moddaki artış, entrikacı ve manipülatif moddaki artış, kurnaz avcı modundaki artış, şüpheli aşırı denetimci moddaki artış ve adli büyüklenmeci moddaki artış arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Yüksek yaş, empati ve tepki esnekliğindeki azalma, vicdandaki artış ve kadın cinsiyetin hep birlikte yokmuş gibi davranma tepkisindeki artışı %16.7 oranında öngörebileceği düşünülmüştür.

İlişki doyumundaki artış ile kopuk korungan moddaki azalma, korku yönetimi ve sezgilerdeki artış, empati ve tepki esnekliğindeki artış, içgörüdeki artış ve vicdandaki artış arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Düşük yaş, erkek cinsiyet, söz dinleyen teslimci moddaki artış, kopuk korungan moddaki azalma ve empati ve tepki esnekliğindeki artışın hep birlikte ilişki doyumundaki artışı %10.3 oranında öngörebileceği düşünülmüştür.

4.7. Araştırmanın Önemi, Kısıtlılıklar ve Öneriler

Mevcut araştırmanın giriş bölümünde yer alan araştırmanın önemi bölümünde, şema baş etme modları (1) erken dönem uyumsuz şemalar ile yakından bağlantılı olduğu, kişilerin davranışsal ve ilişkisel dinamiklerini etkilediği ve yön verdiği ve (3) kişilik örüntüsü ve kişilerarası örüntüler açısından büyük önem arz ettiği halde ilgili alanyazında şemalar kadar sık çalışılmadığı, bunun da bir kısıtlılık olarak ele alınabileceğinden söz edilmiştir. Ek olarak yine ilgili alanyazın incelendiğinde mevcut araştırma değişkenlerinin tümünü bir arada ele alan başka bir çalışmaya rastlanmadığı belirtilmiştir. Tüm bu ifadeler araştırma sonuçları ile birlikte değerlendirildiğinde, “kişilerin romantik ilişkilerinde deneyimledikleri çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumlarının yalnızca şemalarından değil, aynı zamanda şema baş etme modlarından da etkilendiği ve bu etkilere prefrontal işlevlerin de katkı sağladığı” sonucunun ilgili alanyazına yeni bulgular kazandırılması ve bir ilk niteliği taşıması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Tüm bunların yanı sıra, mevcut araştırma süreci boyunca gözlenen bazı durumların da bu araştırmanın kısıtlılıklarını yansıttığı düşünülmüştür. Bunlardan ilki araştırma verilerini toplarken kullanılan ölçek bataryasının uzun ve vakit alıcı olmasıdır. Araştırmada incelenen değişken sayısının fazla olmasına (20 değişken/alt ölçek ve ölçeklerin toplam puanlarını temsil eden 4 farklı ölçek puanı) bağlı olarak ölçek bataryasındaki madde sayısı fazla olduğu için (167 madde) katılımcıların tüm maddeleri yanıtlamakta güçlük çektikleri ve yarım bırakma eğilimi gösterdikleri gözlenmiştir. Ek olarak, çok sayıda katılımcıdan da madde sayısının fazla olmasına yönelik olumsuz geribildirimler alınmıştır. Ölçek bataryasını doldurmanın katılımcılarda zihinsel yorgunluk, sıkılma ve öfke gibi duygudurumlarına sebebiyet vermesinin katılımcıların yanıtlarını etkilemiş olma ihtimalinin de bir kısıtlılık olmuş olabileceği düşünülmektedir. Örneklem sayısının düşük olması ile ilgili olan ikinci kısıtlılık, bu duruma bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Veri toplama süreci boyunca toplamda 520 katılımcıya ulaşılmış, 174 katılımcıdan (örneklem %30’undan fazlası) elde edilen verilerde ölçeklerin tamamlanmışlık derecesi analizler için yeterli olmadığından bu katılımcılardan elde edilen veriler analizlere dahil edilememiş; analizler 346 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ele alınan değişken sayısının fazla olduğu göz önünde bulundurulduğunda 346 kişilik bir örneklem bu araştırma için yeterli olmamasının mevcut araştırma için önemli bir kısıtlılık olduğu düşünülmektedir. Bir diğer kısıtlılık ise araştırmada yapılan ölçümün yalnızca öz-bildirim ölçekleri yoluyla

gerçekleştirilmiş olmasıdır. Çalışmada ele alınan tüm değişkenlerin ölçülmesinde öz-bildirim ölçeklerinin kullanılmış olmasının, katılımcıların gerçek duygu, düşünce ve davranışlarını belirli bir aralığa sığdırmaları gerektiğinden, gerçekliği tam olarak yansıtamamış olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, bazı ölçeklerin sosyal beğenirliği devreye sokabileceği (yapıcı çatışma çözme tepkileri ve prefrontal işlevler), buna bağlı olarak da cevapların yanlılıkla verilmiş olabileceği düşünülmüştür. Bazı araştırma değişkenlerinin istatistiksel olarak güçlü olmayan sonuçlar vermiş olmasının da mevcut araştırmaya yönelik son kısıtlılık olarak ele alınabileceği düşünülmektedir. İlişki doyumu, bağlılık tepkisi ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin şema baş etme modları ve prefrontal işlevlere kıyasla daha az anlamlı ilişkiler sergiledikleri görülmüştür. Yine söz konusu üç değişken ile ilgili araştırma hipotezlerinin araştırma sonuçları ile tutarlı olma oranının şema baş etme modları ve prefrontal işlevlerdeki sonuçlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu değişkenlerin daha çok sayıda anlamlı olmayan ilişkiler sergilemelerinin mevcut değişkenler arası ilişkisizlikten mi, psikometrik güçlerinin yetersizliğinden mi yoksa çalışılan örneklem tarafından yeterince iyi algılanamamış ve yanıtlanamamış olmasından mı kaynaklandığı öngörülememektedir. Dolayısıyla bir kısıtlılık olarak ele alınan bu durumun aynı zamanda gelecek araştırmalar için bir öneri olarak da sunulabileceği düşünülmektedir.

Kısıtlılıkların son bölümünde yer verilen değişkenlerin istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar vermemesinin sebebinin anlaşılabilmesi açısından, ilişki doyumu, bağlılık tepkisi ve yokmuş gibi davranma tepkisine yönelik ölçek ve alt ölçeklerin ilerleyen çalışmalarda daha farklı örneklemelerde ve/veya daha farklı değişkenler ile ilişkilerinin çalışılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bir diğer öneri, mevcut araştırmada beklenmedik yönde elde edilmiş olan bulguların ilerleyen araştırmalarda daha spesifik ve detaylı biçimde ele alınması yönünde olacaktır. Mevcut çalışmada çok sayıda değişkenle çalışılmış ve dolayısıyla çok sayıda bulgu elde edilmiş olması, anlamlı ve anlamsız tüm bulguları detaylı şekilde ele alarak derinlemesine tartışma imkanını kısıtlamış, tartışma bölümünde yalnızca anlamlı bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda araştırmada beklenenin aksi yönde elde edilen bulguların sebeplerinin anlaşılması açısından ilerleyen çalışmalarda detaylı şekilde ele alınmasının, oldukça kısıtlı olan ilgili alanyazına katkı açısından büyük yarar sağlayabileceği düşünülmektedir. Son olarak, yine mevcut araştırmada kullanılmak istendiği halde veri toplama sürecini daha zor hale getirebileceği düşünüldüğünden kullanılamamış olan “İşlevsel Olmayan Çocuk Modları”, “İşlevsel Olmayan Ebeveyn Modları” ve “Sağlıklı Yetişkin Modu”nun prefrontal işlevler, romantik

ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu ile ilişkilerinin ilerleyen çalışmalarda incelenmesinin hem ilgili alanyazındaki kısıtlılığını giderebilmek, hem de mevcut araştırmada elde edilen bulguları daha kapsamlı bir çerçeveden değerlendirebilmek adına faydalı olabileceği düşünülmektedir.



SONUÇ

Mevcut araştırma, romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumunu yordayan şema baş etme modları ile prefrontal işlevlerin incelenmesini amaçlamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişkilerde çatışma çözme tepkilerinden çıkış tepkisinin büyülenmeci mod, entrikacı ve manipülatif mod, bedensel işlevlerin yönetimi, kopuk korungan mod ve öfkeli korungan mod tarafından pozitif yönde ve anlamlı şekilde, empati ve tepki esnekliği ve cinsiyet tarafından ise negatif yönde ve anlamlı şekilde yordandığı; tüm bu değişkenlerin çıkış tepkisindeki artışı %39.8 oranında yordadığı görülmüştür.

Konuşma tepkisini yordayan değişkenler incelendiğinde, konuşma tepkisinin empati ve tepki esnekliği, vicdan, cinsiyet, söz dinleyen teslimci mod ve adli büyülenmeci mod tarafından pozitif yönde ve anlamlı şekilde, kopuk korungan mod ve zorba ve saldırgan mod tarafından ise negatif yönde ve anlamlı şekilde yordandığı; tüm bu değişkenlerin konuşma tepkisindeki artışı %20.6 oranında yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Bağlılık tepkisini yordayan değişkenlere yönelik sonuçlar incelendiğinde, yüksek yaş, erkek cinsiyet, söz dinleyen teslimci mod ve kopuk kendini yatıştırıcı modun bağlılık tepkisindeki artışı %19.2 oranında yordadığı görülmüştür.

Yokmuş gibi davranma tepkisini yordayan değişkenler incelendiğinde, yokmuş gibi davranma tepkisinin yüksek yaş ve vicdan tarafından pozitif yönde ve anlamlı şekilde, empati ve cinsiyet tarafından ise negatif yönde ve anlamlı şekilde yordandığı; tüm bu değişkenlerin yokmuş gibi davranma tepkisindeki artışı %16.7 oranında yordadığı görülmüştür.

İlişki doyumunu yordayan değişkenlere yönelik sonuçlar incelendiğinde, ilişki doyumunun düşük yaş, erkek cinsiyet, söz dinleyen teslimci mod ve empati ve tepki esnekliği tarafından pozitif yönde ve anlamlı şekilde, kopuk korungan mod tarafından ise negatif yönde ve anlamlı şekilde yordandığı; tüm bu değişkenlerin ilişki doyumundaki artışı %10.3 oranında yordadığı görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Ahangari, E., Tahan, M., Syadabadi, Z. ve Sadeghifar, A. (2020). Investigating the relationship between early maladaptive schemes and fear of negative evaluation in students with test anxiety. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(2), 1-12.
- Ahmadi, F., Asqar-nejad-Farid, A. ve Borjali, M. (2014). The comparison of patients suffering from coronary thrombosis with healthy individuals concerning early maladaptive schemas and emotion-regulation strategies. *Journal of Behavioral Sciences*, 8(1), 55-63.
- Akdoğan, R. ve Çimşir, E. (2020). Does insight lead to happiness through providing satisfaction in romantic relationships? *The Social Science Journal*, [doi:10.1080/03623319.2020.1773125](https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1773125).
- Akkol, S. (2017). *Erken dönem uyumsuz şemaların partnerlerin evlilik doyumu üzerine etkileri: şema baş etme stilleri ve partner duyarlılık algısının aracı rolleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Alkım Arı, F. (2015). *Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Aloia, L. S. ve Solomon, D. H. (2015). The physiology of argumentative skill deficiency: Cognitive ability, emotional competence, communication qualities, and responses to conflict. *Communication Monographs*, 82(3), 315-338.
- Anderson, S. A., Russell, C. S. ve Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and Family*, 45(1), 127-139.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi: Şema mod yaklaşımına giriş rehberi* (1. Baskı). (G. Soygüt, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Ata, Y. (2016). *A longitudinal research aimed at investigating the role of coping styles in the process of change in schema modes* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University of Twente, Enschede.

- Atkinson, T. (2012). Schema Therapy for Couples: Healing Partners in a Relationship. *The Wiley Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice* (1. baskı) içinde (s. 323-335). John Wiley & Sons, Ltd.
- Ayalp, H. D. ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği - Kısa Formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe Uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127.
- Babajani, S., Akrami, N. ve Farahani, A. (2014). Relationship between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles with Stress. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(6), 570-574.
- Babuşcu, B. (2014). *The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptance-rejection among married individuals: Mediating role of early maladaptive schemas* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bach, B., Lockwood, G. ve Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(4), 328-349.
- Backhuus, T. (2012). *The effects of cognitive and affective empathy on marital satisfaction* (Yayınlanmamış doktora tezi). Regent University, Virginia Beach.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Colombo, B. ve Ciceri, M. R. (2017). Cardiac vagal control as a marker of emotion regulation in healthy adults: A review. *Biological Psychology*, 130, 54-66.
- Barbas, H. (1995). Anatomic basis of cognitive-emotional interactions in the primate prefrontal cortex. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 19, 499-510.
- Bates, C. E. ve Samp, J. A. (2011). Examining the effects of planning and empathic accuracy on communication in relational and nonrelational conflict interactions. *Communication Studies*, 62(2), 207-223.
- Baugh, L. M. (2018). *Partner trust and childhood emotional maltreatment: Considering the roles of maladaptive schemas and psychological flexibility* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). The University of British Columbia, Vancouver.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. ve Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 1-14.
- Bernstein, D. P., Arntz, A. ve De Vos, M. (2007). Schema focused therapy in forensic settings: theoretical model and recommendations for best clinical practice. *International Journal of Forensic Mental Health*, 6, 169-183.

- Besharat, M. A., Dehghani, S., Lavasani, M. G. ve Malekzadeh, R. (2015). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationship between early maladaptive schemas and severity of symptoms in patients with irritable bowel syndrome. *Contemporary Psychology*, 10(1), 73-84.
- Blasko, K. M. (2016). *Love and mindreading: The role of empathic accuracy perceptions on relationship satisfaction* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University of Michigan-Dearborn, Dearborn.
- Brock, J. P. (2014). *Examining the relationships between early maladaptive schemas, forgiveness and vengeance* (Yayınlanmamış doktora tezi). Regent University, Virginia Beach, VA.
- Brown, J. M., Selth, S., Stretton, A. ve Simpson, S. (2016). Do dysfunctional coping modes mediate the relationship between perceived parenting style and disordered eating behaviours? *Journal of Eating Disorders*, 4(27), 1-10. [doi:10.1186/s40337-016-0123-1](https://doi.org/10.1186/s40337-016-0123-1).
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Cain, K. (2018). *The preference for schema congruence: Schema mode effects on interactions* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University of Melbourne, Melbourne.
- Capraro, V. ve Cococcioni, G. (2015). Social setting, intuition and experience in laboratory experiments interact to shape cooperative decision-making. *Proc. R. Soc. B.*, 282(20150237). [doi:10.1098/rspb.2015.0237](https://doi.org/10.1098/rspb.2015.0237).
- Carpenter, E. (2004). *Early maladaptive schema and self-control behaviour for individuals with bipolar disorder* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Leicester, Leicester.
- Chakhssi, F., Bernstein, D. ve De Ruiter, C. (2012). Early maladaptive schemas in relation to facets of psychopathy and institutional violence in offenders with personality disorders. *Legal and Criminological Psychology*, 1-17. [doi:10.1111/lcrp.12002](https://doi.org/10.1111/lcrp.12002).
- Chan, E. ve Tan, H. J. R. (2019, Nisan). *Schema Mode Chemistry*. (Poster). 28th European Congress of Psychiatry, Madrid.
- Chan, E. W. L. ve Tan, H. J. R. (2020). Positive psychology couple schema therapy: A new model of couple therapy focusing on reigniting couple attraction via schema therapy

- and positive psychology. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2(2), 61-69.
- Che, X., Cash, R., Chung, S., Fitzgerald, P. B. ve Fitzgibbon, B. M. (2018). Investigating the influence of social support on experimental pain and related physiological arousal: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 92, 437-452.
- Che, X. (2019). *Examining the role and neurophysiological mechanisms of social support in pain experience* (Yayınlanmamış doktora tezi). Monash University, Melbourne.
- Cheng, C., Lau, H. P. ve Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Chervonsky, E. ve Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, [doi:10.1037/emo0000270](https://doi.org/10.1037/emo0000270).
- Cleary Bradley, R. P., Friend, D. J. ve Gottman, J. M. (2011). Supporting healthy relationships in low-income, violent couples: Reducing conflict and strengthening relationship skills and satisfaction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10, 97-116.
- Coholic, D. A. (2011). Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to improve aspects of self-awareness and resilience. *Child Youth Care Forum*, 40, 303-317.
- Colzato, L. S., Sellaro, R., Samara, I. ve Hommel, B. (2015). Meditation-induced cognitive-control states regulate response-conflict adaptation: Evidence from trial-to-trial adjustments in the Simon task. *Consciousness and Cognition*, 35, 110-114.
- Constant, E., Leuchtmann, L., Christophe, V., Bodenmann, G., Gabrielli, F., Ott, L. ve Nandrino, J. (2020). Effect of marital satisfaction on self-regulation efforts in couples: Value of heart rate variability measurements. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1-8.
- Corley, A. M., Cano, A., Goubert, L., Vlaeyen, J. W. S. ve Wurm, L. H. (2016). Global and situational relationship satisfaction moderate the effect of threat on pain in couples. *Pain Medicine*, 17, 1664-1675.
- Costa, J., Jung, M. F., Czerwinski, M., Guimbreti re, F., Le, T. ve Choudhury, T. (2018). Regulating feelings during interpersonal conflicts by changing voice self-perception. *CHI*, 631, 1-13.

- Cozolino, L. (2014). *İnsan ilişkilerinin nörobilimi: Bağlanma ve sosyal beynin gelişimi* (1. baskı). (M. Benveniste, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2006).
- Cozolino, L. (2017). *Psikoterapinin nörobilimi: Sosyal beyni iyileştirmek* (1. baskı). (M. Benveniste, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2010, 2002).
- Cramer, D. ve Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 327-349.
- Curry, O. S., Mullins, D. A. ve Whitehouse, H. (2019). Is it good to cooperate? Testing the theory of morality-as-cooperation in 60 societies. *Current Anthropology*, 60(1), 47-69.
- Çalışkan, B. (2017). *Erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Çetin, D. A. ve Çetin, F. (2014). The role of mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *Research Journal of Business and Management*, 1(1), 29-38.
- Çiftçi, E. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişki doyumu ve ilişki bağlanımının rolü: Aracı ve durumsal-aracı model önerileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Dadomo, H., Grecucci, A., Giardini, I., Ugolini, E., Carmelita, A. ve Panzeri, M. (2016). Schema therapy for emotional dysregulation: Theoretical implication and clinical applications. *Frontiers in Psychology*, 7, [doi:10.3389/fpsyg.2016.01987](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01987).
- Dadomo, H., Panzeri, M., Caponcello, D., Carmelita, A. ve Grecucci, A. (2017). Schema therapy for emotional dysregulation in personality disorders: A review. *Curr Opin Psychiatry*, 31, 43-49.
- Daks, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- Danaei Sij, Z., Manshaee, G., Hasanabadi, H. ve Nadi, M. A. (2018). The effects of schema therapy on emotional self-awareness, vulnerability, and obsessive symptoms among patients with obsessive-compulsive disorder. *Modern Care Journal*, 15(2), 1-7.
- Danek, A. H. ve Flanagan, V. L. (2019). Cognitive conflict and restructuring: The neural basis of two core components of insight. *AIMS Neuroscience*, 6(2), 60-84.

- Davoodi, R. ve Ghahari, S. (2019). Early maladaptive schema, emotion regulation, and general health in prisoner and non-prisoner men: A comparative study. *Chronic Diseases Journal*, 7(4), 258-265.
- Dehghani, M. ve Esmailian, N. (2017). Personality characteristics, early maladaptive schema and family function in couples initiating for divorce versus non-initiating ones. *Journal of Family Research*, 12(4), 575-592.
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A. ve Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor*, 26(1), 97-116.
- Dreifuss, J. A. (2010). *Attributional flexibility and relationship functioning in african-american married couples* (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Georgia, Georgia.
- Duman, D. ve Hisli Şahin, N. (2018, Kasım). *Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal Korteks İşlevleri Ölçeğinin (KNBT-PFKİÖ) Psikometrik Özelliklerinin Yaşa Göre Değerlendirilmesi*. (Poster). 20. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Dumitrescu, D. ve Rusu, A. S. (2012). Relationships between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63-76.
- Dunbar, R. I. M. ve Machin, A. J. (2014). Sex differences in relationship conflict and reconciliation. *Journal of Evolutionary Psychology*, 12(2-4), 109-133.
- Dunne, A. L., Lee, S. ve Daffern, M. (2019). Extending the general aggression model: Contributions of DSM-5 maladaptive personality facets and schema modes. *Psychology, Crime & Law*, 1-34. [doi:10.1080/1068316X.2019.1597089](https://doi.org/10.1080/1068316X.2019.1597089).
- Eftekhari, A., Hejazi, M. ve Yazdani, K. (2018). Predicting marital satisfaction through early maladaptive schemas and communication styles of couples. *International Journal of Psychology*, 12(2), 118-146.
- Eğeci, İ. S. ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemp Fam Ther*, 28, 383-391.
- Ehsan, H. B. ve Bahramizadeh, H. (2011). Early maladaptive schemas and agreeableness in personality five factor model. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 547-551.
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Early maladaptive schema domains and social phobia symptoms: Is there a mediator role of emotion regulation difficulties? *Turkish Journal of Psychology*, 29(74), 116-118.

- Emdady, M., Halebi, M. Z., Mirzahoseini, H. ve Monirpour, N. (2019). Explanation of dyadic adjustment model based on components of schema modes and coping styles in blended and normal families. *International archives of Health Sciences*, 6, 36-40.
- Estévez, A., Ozerinjauregi, N., Herrero-Fernández, D. ve Jauregui, P. (2016). The mediator role of early maladaptive schemas between childhood sexual abuse and impulsive symptoms in female survivors of CSA. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-22. [doi:10.1177/0886260516645815](https://doi.org/10.1177/0886260516645815).
- Evans, A. M., Dillon, K. D. ve Rand, D. G. (2015). Fast but not intuitive, slow but not reflective: Decision conflict drives reaction times in social dilemmas. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(5), 951-966.
- Evans, A. M. ve Rand, D. G. (2019). Cooperation and decision time. *Current Opinion in Psychology*, 26, 67-71.
- Everett, J. A. C., Ingbreetsen, Z., Cushman, F. ve Cikara, M. (2018). Aggression, fast and slow: Intuition also favors defensive aggression. [doi:10.31234/osf.io/4v39b](https://doi.org/10.31234/osf.io/4v39b).
- Falah Chay, S. R., Zarei, E. ve Normandy Pour, F. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.
- Fassbinder, E. ve Arntz, A. (2018). Schema therapy with emotionally inhibited and fearful patients. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, [doi:10.1007/s10879-018-9396-9](https://doi.org/10.1007/s10879-018-9396-9).
- Faustino, B. ve Vasco, A. B. (2020). Relationships between emotional processing difficulties and early maladaptive schemas on the regulation of psychological needs. *Clin Psychol Psychother*, 1-10.
- Fincham, F. D., Rogge, R. ve Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. *The Cambridge handbook of personal relationships* içinde (s. 422-436). Cambridge: Cambridge University Press.
- Franzoi, S. L., Davis, M. H. ve Young, R. D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1584-1594.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T. ve Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 00(0), 1-28.

- Gallagher, B. V. ve Gardner, F. L. (2007). An examination of the relationship between early maladaptive schemas, coping, and emotional response to athletic injury. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 47-67.
- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S. ve Segerer, R. (2020). Mindfulness and romantic relationship outcomes: the mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*, 11, 2314-2324.
- Ghaem Magami, T., Abolghasemi, A. ve Nikham, M. (2017). The role of intimacy and communicative dynamics in predicted of family function in women with marital conflict. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science (IJASHSS)*, 6(1), 17-22.
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: W. W. Norton.
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1999). Dysfunctional marital conflict: Women are being unfairly blamed. *Journal of Divorce & Remarriage*, 31(3/4), 1-17.
- Gottman, J. M. ve Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3/4), 63-77.
- Gómez-Odrizola, J. ve Calvete, E. (2020). Longitudinal bidirectional associations between dispositional mindfulness, maladaptive schemas, and depressive symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11, 1943-1955.
- Gök, A. C. (2012). *Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Grigorian, H. L., Brem, M. J., Shorey, R. C., Anderson, S. ve Stuart, G. L. (2020). Mindfulness and early maladaptive schemas among men in treatment for substance use disorder. *Mindfulness*, 11, 1690-1698.

- Güngör, H. C. (2015). The predictive role of early maladaptive schemas and attachment styles on romantic relationships. *International Journal of Social Sciences & Education*, 5(2), 417-430.
- Gürçan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: İlişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hajikhaniyan, Z., Astaneh, A. N. , Sadighi, G. ve Koushkestani, R. (2020). The effect of schema therapy on emotion regulation, happiness, and procrastination in health center employees. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 5(1), 043-049.
- Hassija, C. M., Robinson, D., Silva, Y. ve Lewin, M. R. (2017). Dysfunctional parenting and intimate partner violence perpetration and victimization among college women: the mediating role of schemas. *J Fam Viol*, [doi:10.1007/s10896-017-9942-3](https://doi.org/10.1007/s10896-017-9942-3).
- Hastings, T. J., Kavookjian, J. ve Ekong, G. (2019). Associations among student conflict management style and attitudes toward empathy. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11, 25-32.
- Hawkins, J. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30, 647-650.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. Baskı). New York: The Guilford Press.
- Hedley, L. M., Hoffart, A. ve Sexton, H. (2001). Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(2), 131-142.
- Hiew, D. N., Halford, W. K., Van De Vijver, F. J. R. ve Liu, S. (2015). Communication and relationship satisfaction in chinese, western, and intercultural chinese-western couples. *Journal of Family Psychology*, [doi:10.1037/fam0000144](https://doi.org/10.1037/fam0000144).

- Hisli Şahin, N. ve Ayalp, H. D. (2017, Mayıs). *Bireylerin Bilgece Farkındalık Düzeyleri, Stres Semptomları ve Kişilerarası Tarzları Arasındaki İlişki*. VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu, Ankara.
- Hisli Şahin, N. ve Varlık Özsoy, E. (2017, Mayıs). *Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği: Özgün Bir Ölçek Geliştirme Çalışması*. (Poster). VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu, Ankara.
- Ho, S. S., Nakamura, Y. ve Swain, J. E. (2021). Compassion as an intervention to attune to universal suffering of self and others in conflicts: A translational framework. *Frontiers in Psychology*, 11(603385), 1-20.
- Hofmann, W., Meindi, P., Mooijman, M. ve Graham, J. (2018). Morality and self-control: How they are intertwined and where they differ. *Current Directions in Psychological Science*, 1-6.
- Holman, T. B. ve Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple-conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10, 267-282.
- Hou, Y., Jiang, F. ve Wang, X. (2018). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, [doi:10.1002/ijop.12473](https://doi.org/10.1002/ijop.12473).
- Hysi, G. (2015, Ekim). *Conflict resolution styles and health outcomes in married couples: A Systematic literature review*. The 3rd International Conference on Research and Education, Shkodra.
- Izadi, M., Rezaee, A. M., Zahiredin, A. ve Mohsenzadeh, Y. (2018). The relationship between early maladaptive schemas, attachment and marital satisfaction with applicants for separation. *Alborz University of Medical Sciences Journal*, 61-72.
- Jacobs, I., Lenz, L., Wollny, A. ve Horsch, A. (2020). The higher-order structure of schema modes. *Journal of Personality Disorders*, 34(3), 348-376.
- Jacobs, I., Wollny, A., Seidler, J. ve Wochatz, G. (2020). A trait emotional intelligence perspective on schema modes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1-10.
- Jafari, F., Kakawand, A. ve Hakami, M. (2015). The relationship between early maladaptive schemas and death anxiety and referential thinking. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1), 2162-2171.

- Janovsky, T., Clark, G. I. ve Rock, A. J. (2019). Trait mindfulness mediates the relationship between early maladaptive schema and interpersonal problems. *Australian Psychologist*, 1-11.
- Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I. ve Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clin Psychol Psychother*, 27, 408-447.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kargın Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kay, A. A. ve Skarlicki, D. P. (2020). Cultivating a conflict-positive workplace: How mindfulness facilitates constructive conflict management. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 8-20.
- Kay, N. S. (2018). Self-Awareness in Personal Transformation. *Handbook of Personal and Organizational Transformation* içinde (s. 183-216). Fayetteville: Springer International Publishing.
- Kaya Tezel, F., Tutarel Kışlak, Ş. ve Boysan, M. (2015). Relationships between childhood traumatic experiences, early maladaptive schemas and interpersonal styles. *Arch Neuropsychiatr*, 52, 226-232.
- Kermani, N., Dookaneei, F., Shafiabadi, A. ve Abdi, M. (2016). Schema therapy and marital intimacy. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 8(4), 180-187.
- Keulen-de Vos, M. E., Bernstein, D. P., Vanstipelen, S., De Vogel, V., Lucker, T. P. C., Slaats, M., ...Arntz, A. (2014). Schema modes in criminal and violent behaviour of forensic cluster BPD patients: A retrospective and prospective study. *Legal and Criminological Psychology*, 1-21. [doi:10.1111/lcrp.12047](https://doi.org/10.1111/lcrp.12047).
- Khajouei Nia, M. ve Sovani, A. (2014). Cross cultural comparison role of early maladaptive schemas and coping styles between women with depressive symptoms in Iran and India. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(2), 57-65.
- Khatamsaz, B., Forouzandeh, E. ve Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(1), 11-16.

- Klimecki, O. (2019). The role of empathy and compassion in conflict resolution. *Emotion Review*, 1-16. [doi:10.1177/1754073919838609](https://doi.org/10.1177/1754073919838609).
- Koleva, S. P. (2011). *Birds of a moral feather: The role of morality in romantic attraction and relationship satisfaction* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of California, Irvine.
- Kolonia, K., Tsartsara, E. ve Giakoumaki, O. (2019). Schema therapy and the use of politeness plural in Greek-speaking populations: a need for cultural adaptation or a quest for early maladaptive schemas/modes? *The Cognitive Behaviour Therapist*, 12(14), 1-12.
- Körük, S. (2017). Early maladaptive schemas and attachment styles predicting tendencies in intimate relationship. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 393-411.
- Körük, S. ve Kurt, A. A. (2019). The predictive role of early maladaptive schemas in the evaluation of pre-marital romantic relationships among university students. *Life Skills Journal of Psychology*, 3(5), 73-83.
- Körük, S. ve Özabacı, N. (2020). Fate or Schema Chemistry? Which one does bring and hold mates together? *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(11), 17-42.
- Kriesberg, L. (1999). On Advancing Truth and Morality in Conflict Resolution. *Peace and Conflict Studies*, 6(1), 2.
- Kuczma, M. (2018). Examining moral foundations and thinking styles. *Psychology: Student Scholarship & Creative Works*, 1. <https://jayscholar.etown.edu/psycstu/1>
- Kumar, R., Van Kleef, G. A. ve Higgins, E. T. (2019). How emotions influence alliance relationships: The potential functionality of negative emotions. *Organizational Psychology Review*, 1-27.
- Kwak, K.-H. ve Lee, S. J. (2015). A comparative study of early maladaptive schemas in obsessive-compulsive disorder and panic disorder. *Psychiatry Research*, 230, 757-762.
- Lahiji, I. A. ve Zakeri, H. R. (2018). Correlation between marriage and marital satisfaction with the components of sexual self-awareness of couples. *Family Pathology, Counseling & Enrichment*, 3(2), 61-80.
- LaMotte, A. D., Taft, C. T. ve Weatherill, R. P. (2016). Mistrust of others as a mediator of the relationship between trauma exposure and use of partner aggression. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(4), 535-540.

- Laurent, H. ve Powers, S. (2007). Emotion regulation in emerging adult couples: Temperament, attachment, and HPA response to conflict. *Biological Psychology*, 76, 61-71.
- LeBlanc, D., Oore, D. G., Calnan, K. ve Solarz, B. J. (2012, Temmuz). *Perspective Taking, Empathy, and Relational Conflict at Work: An Investigation among Participants in a Workplace Conflict Resolution Program*. (Poster). 25th Annual International Association of Conflict Management Conference, Spier.
- Levesque, C., Lafontaine, M. F., Caron, A., Flesch, J. L. ve Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology*, 10(1), 118-134.
- Liu, F., Dabbish, L. ve Kaufman, G. (2017). Supporting social interactions with an expressive heart rate sharing application. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 1(3), 77:1-26.
- Lobbestael, J., Vreeswijk, M. V., Spinhoven, P., Schouten, E. ve Arntz, A. (2010). Reliability and validity of the Short Schema Mode Inventory (SMI). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 437-458.
- Luo, S. ve Tuney, S. (2015). Can texting be used to improve romantic relationships? - The effects of sending positive text messages on relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 49, 670-678.
- Łada, A. B. ve Kaźmierczak, M. (2019). Negative arousability and relationship satisfaction: The mediating role of empathy. *Roczniki Psychologiczne*, 1, 73-90.
- Mącik, D. (2020). Temperament, parenting styles and the intensity of early maladaptive schemas: assessment of correlations in a non-clinical adult group. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 1-15. [doi:10.1017/S1352465820000831](https://doi.org/10.1017/S1352465820000831).
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39, 99-128.
- Mahmoudi, F., Mahmoudi, A. ve Nooripour, R. (2017). Investigation the relationship between early maladaptive schemas and safe communications in married students. *Journal of Research & Health*, 7(3), 779-787.
- Mayer, B. (2012). *The Dynamics of Conflict: A Guide to Engagement and Intervention* (2. baskı). New Jersey: Wiley.

- McCullars, A. C. (2016). *To joke or not to joke: The relationships among humor styles, resilience, and early maladaptive schemas* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of South Alabama, Alabama.
- McDermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Rowan University, New Jersey.
- Mc Donnell, E., Hevey, D., McCauley, M. ve Ducray, K. N. (2018). Exploration of associations between early maladaptive schemas, impaired emotional regulation, coping strategies and resilience in opioid dependent poly-drug users. *Substance Use & Misuse*, 0(0), 1-10.
- Medalová, K. ve Procházka, R. (2014). Rané maladaptívne schémy, attachment a stratégie zvládania stresu u klinickej a neklinickej populácie. *E-psychologie [online]*, 8(4), 11-22.
- Meneses, R. W. ve Larkin, M. (2015). The experience of empathy: Intuitive, sympathetic, and intellectual aspects of social understanding. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-30. [doi:10.1177/0022167815581552](https://doi.org/10.1177/0022167815581552).
- Merrill, A. F. ve Afifi, T. D. (2017). Couple identity gaps, the management of conflict, and biological and self-reported stress in romantic relationships. *Human Communication Research*, 43, 363-396.
- Miller, J. ve Tedder, B. (2011). *The discrepancy between expectations and reality: satisfaction in romantic relationships* (Yayınlanmamış lisans tezi). Hanover College, Indiana.
- Mirović, T. ve Mešković, D. (2017). What can explain early maladaptive schemas (EMSs)? Connection between EMS and basic personality dimensions, affective attachment styles and empathy. *Advances in Psychology Research*, 1-37.
- Moeller, C. ve Kwantes, C. T. (2015). Too much of a good thing? Emotional intelligence and interpersonal conflict behaviors. *The Journal of Social Psychology*, [doi:10.1080/00224545.2015.1007029](https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1007029).

- Moore, C. W. (2003). *The mediation process: Practical strategies for resolving conflict* (3. baskı). San Francisco: Jossey-Bass.
- Moosavian, E. ve Nejati, S. F. (2018). Association between facial affect recognition and maladaptive schema in people with depressive symptoms. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(2), 83-92.
- Naderzadeh, H., Salehi, M., Jafari Roshan, M. ve Koochak Entezar, R. A. (2019). A structural equation model of relationship between social anxiety symptoms, early maladaptive schemas and cognitive distortions in adolescents. *Journal of Research in Psychological Health*, 13(1), 40-57.
- Nicoleau, A., Kang, Y. J., Choau, S. T. ve Knudson-Martin, C. (2014). Doing what it takes to make it work: flexibility, relational focus, and stability among long-term couples with children. *Journal of Family Issues*, 1-19.
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., Khosravi, M. ve Bamonar, M. (2015). Comparing early maladaptive schemas and coping styles in drug dependent and non-dependent prisoners of Zahedan city, Iran. *Annals of Military & Health Sciences Research*, 13(1), 26-31.
- Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Zakhour, M., ...Hallit, S. (2019). Factors associated with fear of intimacy among a representative sample of the Lebanese population: The role of depression, social phobia, self-esteem, intimate partner violence, attachment, and maladaptive schemas. *Perspect Psychiatr Care*, 1-9.
- O'Connor, P., Izadikhah, Z., Abedini, S. ve Jackson, C. J. (2018). Can deficits in emotional intelligence explain the negative relationship between abandonment schema and marital quality? *Family Relations*, 1-13. [doi:10.1111/fare.12320](https://doi.org/10.1111/fare.12320).
- Özabacı, N. ve Körük, S. (2018, Ekim). *An Investigation of the Relationships between Early Maladaptive Schemas and Marital Adjustment: A Meta-analysis*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun.

- Papp, L. M., Kouros, C. D. ve Cummings, E. M. (2010). Emotions in marital conflict interactions: Empathic accuracy, assumed similarity, and the moderating context of depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 367-387.
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Walmsley, C., O'Bryne, R., Dave, H. P. ve Crane, A. G. (2021). Trait emotional intelligence and interpersonal relationships: Results from a 15-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 169, 110013.
- Peddle, D. (2018). *An analysis of the role of moralizing in conflict performance and behavior* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Royal Roads University, Victoria.
- Pepping, C. A., Cronin, T. J., Lyons, A. ve Caldwell, J. G. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Arch Sex Behav*, 47(6), 1601-1612.
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., ...Gonçalves, O. F. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 39(1), 19-25.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cogn Ther Res*, 30, 571-584.
- Porges, S. W. (2009). Reciprocal influences between body and brain in the perception and expression of affect: A polyvagal perspective. *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development and clinical practice* içinde (s. 27-54). New York: Norton.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations*. New York: Norton.
- Porjorat, M. (2016). A comparative study of early maladaptive schemas in women with marital infidelity experience and those who didn't have such an experience. *Acta Medica International*, 3(1), 89-93.
- Price, M. (2018). Change through curiosity in the insight approach to conflict. *Revista de Mediación*, 11(1), 1-7.

- Quintard, V., Jouffe, S., Hommel, B. ve Bouquet, C. A. (2020). Embodied self-other overlap in romantic love: a review and integrative perspective. *Psychological Research*, [doi:10.1007/s.00426-020-01301-8](https://doi.org/10.1007/s.00426-020-01301-8).
- Rafaeli, E., Maurer, O. ve Thoma, N. C. (2014). Working with Modes in Schema Therapy. *Working with Emotion in Cognitive Behavioral Therapy: Techniques for Clinical Practice* içinde (263-287). New York: Guilford Publications.
- Rafi, H., Bogacz, F., Sander, D. ve Klimecki, O. (2020). Impact of couple conflict and mediation on how romantic partners are seen: An fMRI study. *Cortex*, 130, 302-317.
- Rand, D. G. (2017). Social dilemma cooperation (unlike Dictator Game giving) is intuitive for men as well as women. *Journal of Experimental Social Psychology*, 73, 164-168.
- Rezaei, M., Ghazanfari, F. ve Rezaee, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experimental avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research*, 246, 407-414.
- Rick, J. L. (2015). *Emotion regulation and relationship satisfaction in clinical couples* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Virginia Polytechnic Institute and State University, Falls Church.
- Rodriguez, A., Ratanasiripong, P., Hardaway, K., Barron, L. ve Toyama, S. (2020). Latinx college students: How schemas and attachments impact depression and relationship satisfaction. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 0(0), 1-16.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviours: Preliminary findings. *Behaviour Therapy*, 11, 109-121.
- Ruffieux, M., Nussbeck, F. W. ve Bodenmann, G. (2014). Long-term prediction of relationship satisfaction and stability by stress, coping, communication, and well-being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55, 485-501.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal test of the investment model - the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.

- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53-78.
- Rusbult, C. E. ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274-293.
- Sadati, S. F. R., Nazarboland, N. ve Khoshkonesh, A. (2017). The study of the relation of early maladaptive schemas and differentiation with the extent of marital adjustment. *MEJDS*, 6, 28-35.
- Sade, R. S. ve Zabihi, R. (2018). Mediating role of emotional intelligence in the correlation between early maladaptive schemas and coping styles. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 5(06), 4769-4775.
- Salahian, A., Salahian, N., Gharibi, H., Saedi, S. ve Zamani, H. (2020). Investigating the relationship between object relations and early maladaptive schemas with dominance and moral relations among the couples in Sanandaj. *Shenakth Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(5), 104-116.
- Sanford, K. (2007). Hard and soft emotion during conflict: Investigating married couples and other relationships. *Personal Relationships*, 14, 65-90.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (14. baskı). New York: McGraw-Hill.
- Schnall, S. ve Cannon, P. R. (2012). The clean conscience at work: emotions, intuitions and morality. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 9(4), 295-315.
- SeyedAlinaghi, S. A., MohsseniPour, M., Aghaei, E., Zarani, F., Fathabadi, J. ve Mohammadifirouzeh, M. (2020). The relationships between early maladaptive schemas, quality of life and self-care behaviors in a sample of persons living with HIV: The potential mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *The Open AIDS Journal*, 14, 100-107.
- Shaghaghhy, F., Saffarinia, M., Iranpoor, M. ve Soltanynejad, A. (2011). The relationship of early maladaptive schemas, attributional styles and learned helplessness among addicted and non-addicted men. *Addict & Health*, 3(1-2), 45-52.

- Shams, G. ve Ghahari, S. (2018). The relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction among married women. *Quarterly Journal of Psychology Educational and Social Sciences*, 50-57. [doi:10.21859/psychol-02015](https://doi.org/10.21859/psychol-02015).
- Shareh, H. ve Eshaghi Sani, M. (2019). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 384-399.
- Shi, R., Qi, W., Ding, Y., Liu, C. ve Shen, W. (2020). Under what circumstances is helping an impulse? Emergency and prosocial traits affect intuitive prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*, 159(109828), 1-8.
- Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, "mindsight," and neural integration. *Infant mental health journal*, 22(1-2), 67-94.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being* (1. baskı). New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2. baskı). New York: Guilford Press.
- Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L. ve McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Somohano, V. C. (2013). *Mindfulness, attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationships* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Humboldt State University, Arcata/California.
- Soygüt, G., Gülüm, İ. V., Tuncer, E., Lobbesteal, J. ve Bernstein, D. (2019). Şema Mod Envanteri - Versiyon-3. Yayına hazır çalışma. www.sematerapienstitusu.com
- Stavropoulos, A., Haire, M., Brockman, R. ve Meade, T. (2020). A schema mode model of repetitive negative thinking. *Clinical Psychologist*, 1-15. [doi: 10.1111/cp.12205](https://doi.org/10.1111/cp.12205).
- Stevenson, S. S. ve Hicks, R. E. (2016). Trust your instincts: The relationship between intuitive decision making and happiness. *European Scientific Journal*, 12(11), 463-483.
- Taluy, N. (2018). İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Sınama Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 38(1), 33-51.

- Taluy, N. ve Büyükşahin Sunal, A. (2016). Yapıcı ve yıkıcı çatışma çözme tepkilerinin karşılıklı etkileşiminin ilişki doyumu üzerindeki etkileri. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5163-5173.
- Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 63(272), 3-15.
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *Social psychology of groups* (1. baskı). New York: Wiley.
- 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.
- Thimm, J. C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17.
- Thomas, K. W. (1983). Conflict and Conflict Management. *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* içinde (s. 889-935). Chicago: Rand-McNally.
- Tilden, T. ve Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 139-162.
- Tortamış, M. (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tremblay, P. F. ve Dozois, D. J. A. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46, 569-574.
- Trémolière, B. ve Djeriouat, H. (2019). Love is not exactly blind, at least for some people: Analytic cognitive style predicts romantic beliefs. *Personality and Individual Differences*, 145, 119-131.
- Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 880-906.
- Ulaşoğlu, Ö. (2020). *Dürtüsel davranışların ve iletişim yeterliliğinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

- Ursu, A. (2017). Recognition and regulation of emotions as dyadic satisfaction predictors. *Tendențe contemporane ale dezvoltării științei: viziuni ale tinerilor cercetători* içinde (s. 86-90).
- Ünal, Ö. ve Akgün, S. (2020). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: an actor-partner interdependence model. *Journal of Family Studies*, [doi:10.1080/13229400.2020.1766542](https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1766542).
- Vader, A. ve Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality*, 29, 201-215.
- Vago, D. R. ve Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, [doi:10.3389/fnhum.2012.00296](https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296).
- Vajda, K. (2015). *What is relationship satisfaction? Examining relationship satisfaction among married individuals using confirmatory factor analysis* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). East Carolina University, Greenville.
- Vang, L. (2016). *Moral justification of mate poaching in late adolescent romantic relationships* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). California State University, Sacramento.
- Van Kleef, G. A. ve Côté, S. (2017). Emotional dynamics in conflict and negotiation: Individual, dyadic, and group processes. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5(14), 14-28.
- Van Wijk-Herbrink, M. F., Bernstein, D. P., Broers, N. J., Roelofs, J., Rijkeboer, M. M. ve Arntz, A. (2018). Internalizing and externalizing behaviors share a common predictor: The effects of early maladaptive schemas are mediated by coping responses and schema modes. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(5), 907-920.
- Van Wijk-Herbrink, M. F., Lobbestael, J., Bernstein, D. P., Broers, N. J., Roelofs, J. ve Arntz, A. (2020). The influence of early maladaptive schemas on the causal links between perceived injustice, negative affect, and aggression. *International Journal of Forensic Mental Health*. [doi:10.1080/14999013.2020.1842562](https://doi.org/10.1080/14999013.2020.1842562).

- Van Wijk-Herbrink, M. F., Roelofs, J., Broers, N. J., Rijkeboer, M. M., Arntz, A. ve Bernstein, D. P. (2017). Validation of schema coping inventory and schema mode inventory in adolescents. *Journal of Personality Disorders*, 32(2), 1-22.
- Wang, Y., Chen, J. ve Yue, Z. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in Psychology*, 8(1832), 1-11.
- Welander, M. ve Stedal, L. M. (2015). *Early maladaptive schemas and interpersonal problems in norwegian offenders suffering from psychopathy* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Norwegian University of Science and Technology, Trondheim.
- Williams, M., Belkin, L. Y. ve Chen, C. C. (2020). Cognitive flexibility matters: The role of multilevel positive affect and cognitive flexibility in shaping victims' cooperative and uncooperative behavioral responses to trust violations. *Group & Organization Management*, 45(2), 181-218.
- Wollny, A., Jacobs, I. ve Pabel, L. (2020). Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: The mediating role of dyadic coping. *The Journal of Psychology*, 154(1), 75-93.
- Wood, A., Lipson, J., Zhao, O. ve Niedenthal, P. (2020). Forms and functions of affective synchrony. *Embodied Psychology: Thinking, Feeling, and Acting* içinde. Springer.
- Xiang, Y., Cao, Y. ve Dong, X. (2020). Childhood maltreatment and moral sensitivity: An interpretation based on schema theory. *Personality and Individual Differences*, 160. [doi:10.1016/j.paid.2020.109924](https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109924).
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yoo, G., Park, J. H. ve Jun, H. J. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior and Personality*, 42(8), 1377-1394.
- Young, J. E., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., Weishaar, M. E., van Vreeswijk, M. F. ve Klokman, J. (2007). *The Schema Mode Inventory*. New York: Schema Therapy Institute. <http://www.schematherapy.com/id49.htm>
- Young, J. E., Klosko, S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. A. ve Fatehi zadah, M. A. (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and non-divorced couples as

predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(1), 21-33.

Zadahmad, M. ve 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, 49-53.



EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülen yüksek lisans tezi bağlamında, Prof. Dr. Okan Cem ÇIRAKOĞLU danışmanlığında Handan Deniz AYALP tarafından yürütülmektedir. Yapılan araştırmada, romantik ilişkiler ile ilişkili olduğu düşünülen bazı davranış ve kişilik özelliklerinin incelenmesi amaçlamaktadır.

Bu çalışma kapsamında sizden yaklaşık 45 dakika sürecek olan bir ölçek setini doldurmanız istenecektir. Araştırma kapsamında elde edilen tüm veriler saklanacak, kişisel bilgilerinize ilişkin tüm veriler gizli tutulacak ve araştırma kapsamı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırma verileri bireysel analiz sürecinden geçmeyecek, tüm katılımcılardan elde edilen veriler toplu bir biçimde analiz ve rapor edilecektir. Ölçek setinde yer alan sorulardan istemediklerinize cevap vermek gibi bir zorunluluğunuz bulunmamaktadır. Ancak analizler sonucunda ulaşılabilecek **araştırma sonuçlarının sağlıklı olması, geçerli olması ve gerçekliğe en uygun bilgileri yansıtabilmesi adına, ölçekleri mümkün olduğunca eksiksiz doldurmanız ve sorulara içtenlikle cevap vermeniz önemlidir.**

Eğer araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa, ölçekleri doldurmadan önce, doldurduğunuz esnada ya da tamamladıktan sonra araştırmacı ile paylaşabilirsiniz. Soracağınız tüm sorular araştırmacı tarafından içtenlikle cevaplandırılacaktır. Ek olarak bu çalışmadan -herhangi bir neden belirtmeksizin- istediğiniz an çekilme hakkınız bulunmaktadır. Çekilmeniz durumunda herhangi bir cezai yaptırımla karşılaşmayacaksınız. **Bu çalışmaya katılmanın önemli herhangi bir riski bulunmamaktadır.** Bu araştırma Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve onaylanmıştır. Çalışma ile ilgili herhangi bir endişeniz ya da sorunuzun olması durumunda Handan Deniz AYALP () ile iletişime geçebilirsiniz.

Eğer bu çalışmaya katılmayı istiyorsanız, lütfen aşağıdaki onay formunu okuyarak onaylayınız.

Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgi - Onam metnini okudum ve bu çalışmaya katılmakla ilgili olarak sormak istediğim soruları araştırmacının kendisine sorarak öğrenme fırsatım olduğunu, çalışmadan herhangi bir neden belirtmeksizin istediğim her aşamada çekilebileceğimi ve çalışmanın bireysel olarak değerlendirilmeyeceğini biliyorum. Aynı zamanda bu çalışmanın Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü Etik Kurulu tarafından onaylandığı bilgisi benimle paylaşıldı.

Bu araştırmaya katılmayı onaylıyorum. _____

EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: _____

2. Cinsiyetiniz:

K () E ()

3. Eğitim Durumunuz (En son bitirdiğiniz okul):

Okur - Yazar	()	Lise	()	Yüksek Lisans	()
İlkokul	()	Önlisans	()	Doktora	()
Ortaokul	()	Lisans	()		

4. Çalışma Durumunuz:

Çalışıyor	()	Ev Kadını	()
Çalışmıyor	()	Emekli	()

5. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok Kötü	()	Orta	()	Çok İyi	()
Kötü	()	İyi	()		

6. Kendinizi fiziksel sağlığınız açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok Kötü	()	Orta	()	Çok İyi	()
Kötü	()	İyi	()		

7. Kendinizi psikolojik sağlığınız açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok Kötü	()	Orta	()	Çok İyi	()
Kötü	()	İyi	()		

8. Diğer insanlarla ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok Kötü () Orta () Çok İyi ()
Kötü () İyi ()

9. Daha önce hiç romantik ilişki deneyiminiz oldu mu?

Evet () Hayır ()

10. Romantik İlişki Durumunuz:

Romantik ilişkisi yok. () Sözlü / Nişanlı ()
Flört ediyor. () Aynı evde beraber yaşıyor. ()
Romantik ilişkisi var. () Evli ()

11. Halihazırdaki romantik ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok Kötü () Orta () Çok İyi ()
Kötü () İyi ()

EK 3: ŞEMA MOD ENVANTERİ (ŞME)

SMİ

AÇIKLAMA: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullanabileceği ifadeler yer almaktadır. Lütfen her birini, o ifadeye genel olarak **ne kadar** inandığını ya da **ne yoğunlukta** hissettiğine göre derecelendiriniz.

SIKLIK: Genellikle,	
1 =Hiç ya da Neredeyse Hiç 2 =Nadiren 3 =Arada Sırada	4 = Sık Sık 5 =Çoğu Zaman 6 = Her Zaman

Sıklık	Genellikle,
	1. İkinci olmayı kabullenemem.
	2. Diğer insanların çoğundan daha özel ve daha iyi olduğumu hissedirim.
	3. Kendi çıkarım için insanların zayıflıklarından yararlanırım
	4. Diğer insanlar, onlardan istediklerimi yapmadıklarında gerilirim.
	5. Kendimi aşağılanmış hissedirim.
	6. Diğer insanlarla aramda bir bağ varmış gibi hissetmem.
	7. Onlarla çatışmaktan, karşı karşıya gelmekten ve reddedilmekten kaçınmak için başkalarını memnun etmeye uğraşırım.
	8. Birini öldürebilecek kadar sinirlenebilirim.
	9. Sinirimi bozan düşünce veya duygularımdan daha az etkilenmek için kendimi sürekli meşgul ederim.
	10. Hedeflerime ulaşamadığımda kolayca usanır ve pes ederim.
	11. Mücadele etmezsem istismar edirim ya da görmezden gelirim.
	12. Kendi gereksinimlerim diğer insanlarınkinden önceliklidir.
	13. İnsanlardan yararlanabilmek için öncelikle bana güvenmelerini sağlarım.

	14. Kendime koyduğum standartları yakalayabilmek adına keyfîmden, sağlığımdan ve mutluluğumdan vazgeçerim.
	15. Kızgın olduğumu söylemesem bile insanlar bunu fark ederler.
	16. Tembelimdir.
	17. Sorunları kendi başıma çözebilmek için çok uğraşırım.
	18. Kendimi dışarıda bırakılmış ya da dışlanmış hissedirim.
	19. Sürekli bir şeyleri başarma ve tamamlama baskısı altındayım.
	20. Kendime karşı acımasızım.
	21. Kızgın olduğumda kimseyi yanımda istemem.
	22. Kendimi, yanında bulunduğum kişilere göre değiştiririm ki beni sevip, onaylasınlar.
	23. Kendimi cezalandırmak için canımı acıtmak gibi dürtülerim vardır (Örneğin, kendimi kesmek).
	24. Bir baltaya sap olamamış insanlarla zaman geçirmeyi sevmem.
	25. Eğer başkaları size iyi davranıyorsa, altında bilmediğiniz nedenler vardır.
	26. Başkalarının asıl niyetleri konusunda dikkatli olmalıyım.
	27. İnsanlarla içli dışlı olmak istemem.
	28. Bir şeyler yapmanın “doğru” ve “yanlış” yolları vardır ve ben de doğru olanını yapmaya çalışırım, yoksa kendimi eleştirmeye başlarım.
	29. Kendimi bu dünyada yapayalnız hissedirim.
	30. Aldatıldığım ya da bana adil davranılmadığı durumlar oldu.
	31. Öfkeli olduğum zamanlarda sıklıkla kontrolümü kaybeder, diğer insanlara tehditler savururum.
	32. Güç ve statüye her şeyden çok değer veririm.
	33. İnsanların çoğuna güvenirim.

	34. Diğer insanların ihtiyaçlarını ve duygularını göz önünde bulundurmaksızın, ne istersem onu yaparım.
	35. Akılsız insanlara karşı sabrım yok.
	36. Sadece karşılığını alacaksam bir şeyler yaparım.
	37. Diğer insanlar hakkında yalan söylenebilir
	38. Kendimi affedemiyorum.
	39. Öfkelenmeye başladığımda çoğu kez kontrol etmeye çalışmam ve kendimi kaybederim.
	40. Sonuçlarını düşünmeden ne hissediyorsam onu söylerim, veya düşünmeden hareket ederim.
	41. Eğer öfkelenirsem öyle kontrolden çıkarım ki diğer insanlara zarar veririm.
	42. Birinin canını yakıyorsam bunu hak edecek bir şey yapmış demektir.
	43. Hiç kimse ona zarar verme planım olduğunu fark edemez.
	44. Aklını başına getirmek için birisine fiziksel olarak zarar verebilirim.
	45. Mutlu ve huzurlu hissediyorum.
	46. Başıma bir şey geldiğinde insanların bana şefkat göstermesini hak etmiyorum.
	47. Olanlar hoşuma gitmese de durdurmak için harekete geçmem.
	48. İnsanlara öfkeleniyorsam kötü biriyimdir.
	49. İnsanlara hissettirmeden onları amacıma göre kullanırım.
	50. Beni üzen olaylar hakkında düşünmek zorunda kalmamak için yoğun bir şekilde çalışır ya da spor yaparım.
	51. İnsanlara “benden uzak durun” mesajı verebilmek için kontrollü bir (düzeyde) öfke gösteririm.
	52. Kendimi güçsüz ve çaresiz hissedirim.

53.	Benim için çok önemli olan insanlarla ilgili her şeye tahammül edebilirim.
54.	Diğerlerinin beni incitmesine fırsat vermemek için uyanık olmalıyım.
55.	Patronun ben olduğumu diğerlerine belli ederim.
56.	Çoğu şeye karşı kayıtsızımdır.
57.	Patronluk yapmayı severim.
58.	Diğer insanlarla bir aradayken tetikte olmalısınız.
59.	Haksız yere eleştirildiğimi, istismar edildiğimi veya benden yararlanıldığımı hissettiğimde kendimi savunabilirim.
60.	Kötü bir insan olduğum için diğer insanların keyif aldıkları şeylerden kendimi mahrum bırakırım.
61.	Sözel olmayan yöntemlerle insanların öfkemi anlamalarını sağlarım.
62.	Birini herhangi bir şey konusunda ikna edebilirim.
63.	Sinirli olduğumda bunu dile getirmem; fakat insanlar anlarlar.
64.	İnsanların benim için bir şey yapmasını istediğimde cazibemi kullanırım.
65.	İnsanların beni eleştirmesine veya aşağılamasına izin veririm.
66.	İstediğimi elde etmek için birilerine zarar vermekten çekinmem.
67.	İnsanlara karşı çok öfkeliyim.
68.	Yaptığım her şeyde en iyisi ben olmalıyım.
69.	Kendimi çoğu insandan daha üstün hissederim.
70.	İnsanlardan kurtulmak için planlar yaparım.
71.	Eşitlik diye bir şey yoktur, o yüzden diğer insanların üzerinde üstünlük kurmak daha iyidir.
72.	Diğer insanları etkilemek için hakkımda hikayeler uydururum.
73.	İnsanlar göründükleri kadar zararsız değillerdir.

	74. Çoğu insandan daha fazla sorumluluk sahibi olabilmek için kendimi zorlarım.
	75. Sinirlendiğimde etrafa bir şeyler fırlatırım.
	76. İnsanları benden uzakta tutmaya yarayan sessiz bir "öfke duvarı" örerim.
	77. Hata yapmamaya çalışırım; yaparsam kendimi yer bitiririm.
	78. İnsanların benim ne kadar güçlü olduğumu görmelerini sağlarım.
	79. Umutsuz hissediyorum.
	80. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşlanmadığım şeyleri yapmakta zorlanırım.
	81. Eğer insanlar üzerinde üstünlük kurmazsanız, onlar sizin üzerinizde kurarlar.
	82. Hiçbir şey hissetmiyorum.
	83. Diğer insanlar başarılı olduğumu görebilsinler diye bir şeyler satın alırım (pahalı arabalar, kıyafetler ve güzel bir ev).
	84. Bana karşı olanlar bunun bedelini ağır ödeyeceklerdir.
	85. Sorunları, duygularımın beni etkilemesine izin vermeden, mantıklı yollardan çözebilirim.
	86. Sadece bir bakışımınla insanlara öfkeli olduğumu gösterebilirim.
	87. Duygularımdan kaçınmak için bana heyecan veren ya da beni sakinleştiren şeyler yapmaktan hoşlanırım (örneğin, çalışmak, kumar oynamak, yemek yemek, alışveriş yapmak, cinsel aktiviteler, televizyon izlemek).
	88. Sürekli tetikte kalarak başkalarının sizi kullanmasını engelleyebilirsiniz.
	89. Dürtülerimi, anlık isteklerimi kontrol etmem imkansızdır.
	90. Bana yaptıkları yüzünden insanları azarlayasım gelir.
	91. Sıradan olmak olabileceğiniz en kötü şeydir.
	92. Diğer insanlara karşı talepkârımdır.

93.	Kendime kızgınım.
94.	Öğrenebilirim, gelişebilirim ve değişebilirim.
95.	Birini öldürsem kötü hissetmezdim.
96.	Diğer insanlar beni kibirli ve soğuk bulur.
97.	Kaybolmuş hissediyorum.
98.	İyimserim.
99.	Başımı belaya sokacak ya da diğer insanları incitecek kadar düşüncesizce hareket eder ya da duygularımı ifade ederim.
100.	Bana kulak verildiğini, anlaşıldığımı ve onaylandığımı hissederim.
101.	Öfkemin çığırından çıktığı olur
102.	İnsanları kendi çıkarlarım doğrultusunda yönlendirmede iyiyimdir.
103.	Hiçbir şeyi umursamam; hiçbir şey benim için önemli değildir.
104.	Kötü bir şey olursa bu benim hatamdır.
105.	İlişkilerde diğer kişinin hakimiyeti ele almasına izin veririm.
106.	Donuk hissederim.
107.	Gerektiğinde, değer verdiğim şeyleri başarabilmek için sıkıcı ve rutin işlere katlanırım.
108.	Özümde iyi bir insanım.
109.	Benim için bir şey yapsınlar diye insanları seviyormuş gibi yaparım.
110.	Diğer insanların uyduğu kurallara uymak zorunda değilim.
111.	Kendimi güvende hissederim.
112.	İyi bir yalancıyım.
113.	Eğer biri yanımda değilse, karşımdadır.
114.	Beni tanımak bir ayrıcalıktır.

	115. İstediklerimi elde edebilmek için insanların sırlarını onlara karşı kullanırım.
	116. Kendimi diğer şeylerden kopmuş hissediyorum (diğer insanlardan, duygularımdan ya da kendimden).
	117. Uyumlu bir insan olduğumu düşünüyorum.
	118. Başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını umursamadan istediğimi yaparım.
	119. Düşmanca duruşum ve beden dilim insanların öfkeli olduğumu anlamaları için yeterlidir.
	120. Kimsenin beni sevmediğini düşünüyorum.
	121. Sevildiğimi ve kabul gördüğümü hissediyorum
	122. Ucunda çok fazla para varsa birini öldürebilirim.
	123. İhtiyacımı açıkça ifade etmek yerine diğerlerinin dediğinin olmasına izin veririm.
	124. Diğer insanlar bana komplo kuruyorlar.
	125. İnsanlarla dalga geçer, onlara zorbalık yaparım.
	126. Dürtülerimi, anlık isteklerimi kontrol etmekte zorlanırım.
	127. Saldırı en iyi savunma yöntemidir.
	128. Diğer insanların beni itip kakmasına izin vermeyerek bana saygı duymalarını sağlarım.
	129. istikrarlı ve güvenli bir hayatım olduğunu düşünüyorum.
	130. Özgürlüğümün ya da bağımsızlığımın elimden alınmaya çalışılmasına kızgınım.
	131. Birini çok kötü bir biçimde kırabilirim ve bu benim uykumu kaçırmaz.
	132. Diğerlerinin bana zarar vermek için hazırladıkları planları açığa çıkaracak ipuçları ararım.
	133. Hak etmediğimi düşündüğüm için kendimi eğlenceden mahrum bırakırım.

	134. Sadece bakışlarımdan bile sinirli olduğum anlaşılabilir.
	135. Kuralları çiğnerim, sonra da pişman olurum.
	136. İlgi odağı olmak için elimden geleni yaparım.
	137. Etrafımda insanlar olsa bile kendimi yalnız hissederim.
	138. Diğer insanlara karşı oldukça eleştirelimdir.
	139. İhtiyaçlarım konusunda sınırı aşmadan ısrarcı olurum.
	140. Cezalandırılmayı hak ediyorum.
	141. Olası tehditlere karşı her zaman tetikteyim.
	142. Sıkıcı ya da tek düze işleri tamamlamak için kendimi zorlamam.
	143. Körü körüne duygularımın peşinden giderim.
	144. Biri bana nasıl hissetmem veya davranmam gerektiğini söylediğinde sinirlenirim.
	145. İçimde biriktirdiğim ve boşaltmam gereken çok büyük bir öfkem var.
	146. Öfkeli olduğum kişilere fiziksel olarak saldırırım.
	147. Beni terk ettiği veya beni yalnız bırakıp gittiği için birine karşı öfkeliyim.
	148. Duygularımı ne zaman ifade edip ne zaman etmemem gerektiğini bilirim.
	149. Önce harekete geçer sonra düşünürüm.
	150. Diğerlerinin sizinle dalga geçmesine veya size zorbalık yapmasına izin vermeniz ezik bir insan olduğunuzu gösterir.
	151. Dikkatimi üzücü düşünce ve duygulardan uzaklaştırmak istiyorum.
	152. Kişisel bilgilerimi paylaşmam çünkü insanlar bunu bana karşı kullanırlar.
	153. İçinden geldiği gibi hareket eden ve eğlenceli biriyimdir.
	154. Yapmam gereken tüm işleri bitirmeden kendime rahatlama veya eğlenme izni vermem.

	155. Öfke patlamaları yaşarım.
	156. Kötü biriyim.
	157. Diğer insanların üzerinde üstünlük kurarak kendinizi sağlama alırsınız.
	158. Öfkemi, diğer insanları çevremden uzaklaştırmak için kullanırım.
	159. Kendimi özünde yetersiz, kusurlu ya da etkisiz hissederim.
	160. Diğer insanlara karşı soğuk ve acımasızımdır.
	161. Kendi başımın çaresine bakabilirim.
	162. Birine bana yaptığı bir şey yüzünden saldırıp onu incitesim gelir.
	163. İstedigimi elde etmek için başıma gelen şanssızlıkları abartılı bir biçimde anlatırım.
	164. Bir şeyden çabucak sıkılır, ilgimi kaybederim.
	165. Kendimi iyi tanırım ve beni nelerin mutlu edeceğini iyi bilirim.
	166. Dayanıklıyım.
	167. Diğer insanlarla bağım olduğunu hissederim.
	168. Diğer insanları küçümserim.
	169. Kendimi diğer insanlardan uzak hissederim.
	170. Öfkeli olduğumda etrafa zarar veririm.
	171. İntikam için doğru zamanı kollarım.
	172. İnsanların yaptıkları şeylerin arkasındaki nedenleri bulmaya çalışırım.
	173. "Bir numara" olmak benim için önemlidir (Örneğin; en popüler, en başarılı, en zengin, en güçlü).
	174. Yalnız hissederim.

EK 4: İKİLİ İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME TEPKİLERİ ÖLÇEĞİ (İİÇÇTÖ)

İnsanlar ilişki yaşadıkları kişiyle sorunlar yaşayabilirler. İlişkide yaşanan sorunlar karşısında verilen tepkiler aşağıda yer almaktadır. Aşağıdaki önermeleri okuyup, **SİZİN** şu andaki ilişkinizdeki sorunlara tepki veriş tarzınızı düşünerek yanıtlayınız. Lütfen her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki sayılardan sizin için uygun olanını her maddenin sağındaki yanıt çizelgesine işaretleyiniz.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8
	Hiç yapmam		Nadiren yaparım		Bazen yaparım		Sıkça yaparım		Sürekli yaparım
İlişki Sorunlarına Tepkilerim									
1) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde onu terk etmekle tehdit ederim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında durumu çözmeye ve koşulları düzeltmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen bir şey yapınca onu affederim ve olayı unuturum.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçınırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında çok kızarım ve çekip gitmek isterim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen bir şey yapınca bu konuyu onunla sakince tartışırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca sabırla işlerin düzelmesini beklerim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde somurturum ve konuyla yüzleşmem.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca ben de karşılık olarak düşüncesizce bir şey yaparım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca durumu toparlamaya ve sorunu çözmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde sabırla keyfinin düzelmesini beklerim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında görmezden gelirim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca ben de onu kendimden uzaklaştıracak şeyler yaparım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoş olmayan bir şekilde davranınca onunla daha az zaman geçiririm.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde çözüm bulmak için sorunun ne olduğunu onunla konuşurum.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında onu suçsuz kabul ederim ve bunu unuturum.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

EK 5: İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ (İİÖ) - İLİŞKİ DOYUMU ALT ÖLÇEĞİ

İİÖ – İ. D.

1) Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

	Tamamen Yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

EK 6: KİŞİLERARASI NÖROBİYOLOJİ TEMELLİ PREFRONTAL İŞLEVLER ÖLÇEĞİ (KNTPIÖ)

KANÖB - PFKİÖ

Aşağıda, insanların hayatlarını sürdürürken yapabildikleri bazı davranışlar listelenmiştir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuduktan sonra, o cümlede belirtilen davranışı ne sıklıkla yapabildiğinizi her cümlenin yanındaki değerlendirme bölümünde değerlendiriniz. Lütfen hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

	Hiç (1)	Ender Olarak (2)	Arada Sırada (3)	Sıklıkla (4)	Her Zaman (5)
Kalp atışlarımın hızlandığını fark ettiğimde, yavaşlatabilirim.					
Nefes alıp verişimin hızlandığını fark ettiğimde, yavaşlatabilirim.					
Hayatıma keyif alabileceğim etkinlikleri katabilirim.					
Tartışmalı bir durumda, karşımdaki kişinin gerginleştiğini hissedersen, onu rahatlatmak için iletişim tarzımı değiştirebilirim.					
Kaslarımın gerginleştiğini fark ettiğimde, gevşetebilirim.					
Çöpe yiyecek atmaya kalktığımda, dünyadaki aç insanları hatırlarım.					
Duygularımı yönetebilirim.					
Başıma bir olay geldiğinde, seçeneklerimin farkına varabilir, ona göre bir seçim yapabilirim.					
Karşımdaki kişinin yüz ifadelerinden neler hissettiğini anlayabilir, vereceğim tepkileri ayarlayabilirim.					
Duygularım çok yoğunlaştığında kendimi sakinleştirebilirim.					
Strese girdiğimde düşüncelerimin kontrolünü kaybeder, sonunda da kendimi kötü hissedirim.					
Üzerime çok fazla sorumluluk alıp sonunda onlar üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
Tepkilerimi vermeden önce, durur, düşünürüm.					
Biriyle etkileşirken, karşımdakinin o andaki ihtiyaçlarının farkına varabilir, tepkilerimi uygun şekilde kontrol edebilirim.					
Olaylar olduğunda, hiç duraksamadan, aklıma ilk geleni söyler ya da yaparım.					
Çatışmalı bir durumda, karşımdaki diğer kişinin bakış açısını anlamaya çalışırım.					
Kalp atışlarımdaki değişime bakarak hoş olmayan bir durum içinde olduğumu sezerim.					
Yaşamımdaki sorunları analiz ederken, geçmişimden getirdiğim alışkanlıklarımın rolünü görebilirim.					
Sonrasında huzurlu olabilmek için hak etmediğim şeyleri almamaya dikkat ederim.					
Hayatımda halihazırda gerçekleşen olayların ardındaki nedenleri geçmişime bakarak anlayabiliyorum.					
Elimde bir güç olduğunda, o gücü kullanıp çevreye ya da diğer insanlara zarar vermemek için çok dikkatli olurum.					
Geçmiş davranış ve alışkanlıklarımın gelecekteki kararlarımı nasıl etkileyebileceğini görüyorum.					
Korkularımı yönetebilirim.					
Sezgilerim ya da tahminlerim genel olarak doğru çıkar.					
Bir şeyden korkuyorsam, nedenlerinin farkındayım ve çözmeye çalışırım.					

Bedenimden gelen duyumları fark eder, onları kararlarımda rehber olarak kullanırım.					
Geçmişimdeki olayların şimdiki sorunlarımı nasıl etkilediğini görüyorum.					
Bedenimdeki gerginliği fark ederek, o anda sorunlu bir durumla karşı karşıya olduğumu anlarım.					
Çatışmalı bir durumda karşımdakinin bakış açısını anlamaya çalışırım.					
Bedensel duyularıma dikkat ederek duygularımın farkına varabilirim.					
Sadece sezgilerime ve tahminlerime dayanarak doğru kararlar verebilirim.					
Başkalarının bana yapmasını istemediğim şeyleri ben de onlara yapmamaya çalışırım.					
Dünyanın bir gün susuz kalacağını düşünerek kullandığım suyu ziyan etmemeye dikkat ederim.					
Hayatımın sıkıcı olmaya başladığını fark ettiğimde beni heyecanlandıracak şeyler bulup yapabilirim.					
Çatışmalı bir durum içindeyken söyleyeceğim şeylerin karşımdakini nasıl etkileyebileceğini düşünmeye çalışırım.					
Geçmişte geliştirdiğim problem çözme yöntemlerimin, şimdiki kararlarımı nasıl etkileyebileceğinin farkındayım.					
Korkularımın hayatımı etkilemesine izin vermem.					
Değişimin hiçbir türünden hoşlanmam.					
Kendime dönüp baktığımda düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım bazı şeylere gülebiliyorum.					
Alışkanlıklarımı değiştirmekten hoşlanmam.					

EK 7: ŞEMA MOD ENVANTERİ (ŞME) KULLANIM İZNİ



ŞEMA
Terapi Enstitüsü
The Schema Therapy Institute

[Ana Sayfa](#) [Şema Terapi](#) [Hizmetlerimiz](#) [Araştırmalar ve Yayınlar](#) [Hakkımızda](#) [İletişim](#)

Araçlar

Ölçekler, tüm araştırmacıların ve klinisyenlerin kullanımına açıktır. Ayrıca izin alınmasına gerek yoktur. Tüm ölçeklere bu web sitesinden ulaşılabilir, ve ölçekler izin gereksinimi olmaksızın indirilebilir.

Şema Mod Envanteri (Versiyon 3) hakkında ayrıntılı bilgi ve ölçeğe ulaşmak için lütfen tıklayınız.

Sayfalar

- Kısa Süreli Bilişsel Terapiye Uygunluk Ölçeği (BİLTER-U)
- Bilter – UYET
- Terapötik İttifak Ölçeği (TİÖ)
- Terapötik İttifak Ölçeği – Kısa Form ve Değerlendirilmesi (TİÖ-Kısa Form)
- Terapötik İttifak Ölçeği Gözlemci Formu (TİÖ – G)
- Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)
- Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)
- Young Telafi Ölçeği (YTÖ)
- Young- Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)
- Şema Ölçekleri İçin Puanlama Anahtarları
 - Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 Türkçe Formu Puanlama Anahtarı
 - Young Ebeveynlik Ölçeği Türkçe Formu Puanlama Anahtarı
 - Young Telafi Ölçeği Puanlama Anahtarı
 - Young- Rygh Kaçınma Ölçeği Türkçe Formu Puanlama Anahtarı & Psikometrik Özellikler
- Şema Terapi için -Yeni Vaka Kavramsallaştırma Formu



- Projeler
- Yayınlar
- Dr. Klinik Psikolog Yasemin Kaşya
- Hakkımızda
- ŞTE Hakkında
- Hizmetlerimiz
- Sertifikasyon Programını Kimler Yürütebilir?
- Süpervizyon
- İletişim
- ISST Onaylı Eğitici Kurulu
- ISST Onaylı Şema Terapistleri Listesi
- ISST Sertifika Başvuru Süreci
- ISST Sertifika Programı
- ISST Sertifika Programına İlişkin Ayrıntılar
- Ön Kayıt Formu
- Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak
- Şema Terapi
- Şema Terapi Nedir?
- Uzm. Klinik Psikolog Sevim Erol Adaklı
- Uzm. Klinik Psikolog Tuğba Çapar Taşkesen
- Önemli Notlar ve Açıklamalar

© 2018 Ünlü Theme powered by WordPress.

EK 8: İKİLİ İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME TEPKİLERİ ÖLÇEĞİ (İİÇÇTÖ) KULLANIM İZNİ



Handan Deniz Ayalp

İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Nur TALUY
Alıcı: Handan Deniz Ayalp

10 Ocak 2021 19:14

Sevgili Handan Deniz ,

Uyarladığım ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek formu ve ilgili makale eklidir.

Kolay gelsin.

Dr Öğr Üyesi Nur Taluy

Gönderen: Handan Deniz Ayalp
Gönderildi: 9 Ocak 2021 Cumartesi 19:03:18
Kime: Nur TALUY
Konu: İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Merhaba,

İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği'ni "Şema Modları ile İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumu: Prefrontal İşlevlerin Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Uygun görürseniz izin yazınız, ölçek ve ölçeğin değerlendirilmesine ilişkin materyalleri paylaşabilirseniz çok sevinirim.

İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

Psk. Handan Deniz Ayalp

2 eklenti



EVLN- İİÇÇTÖ Ölçek Formu.pdf
419K

EK 9: İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ (İİÖ) - İLİŞKİ DOYUMU ALT ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Handan Deniz Ayalp

İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) Kullanım İzni Hakkında

13 Ocak 2021
19:40

Alıcı: Handan Deniz Ayalp

ölçek ekte. çalışmalarında kullanabilirsiniz
Ayda

2021-01-09 22:08, Handan Deniz Ayalp yazmış:
Merhaba hocam,

İlişki İstikrarı Ölçeği'nin "İlişki Doymu" alt ölçeğini
"Şema Modları ile İkili İlişkilerde Çatışma Çözme
Tepkileri ve İlişki Doymu: Prefrontal İşlevlerin Aracı Rolü"
başlıklı yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Uygun görürseniz izin yazınız, ölçek ve ölçeğin
değerlendirilmesine ilişkin materyalleri paylaşabilirseniz çok
sevinirim.

İyi çalışmalar dilerim.

Psk. Handan Deniz Ayalp

 ilişki istikrarı ölçeği güncel form.doc
89K

EK 10: KİŞİLERARASI NÖROBİYOLOJİ TEMELLİ PREFRONTAL İŞLEVLER ÖLÇEĞİ (KNTPIÖ) KULLANIM İZNİ



Handan Deniz Ayalp

Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Ece VARLIK
Alıcı: Handan Deniz Ayalp

23 Mart 2021 15:59

Merhabalar,

elbette kullanabilirsiniz. Ölçeğin kendisi ve ilişkili dökümanlar ektedir.

Kolaylıklar dilerim.
Ece Varlık Özsoy

Kimden: Handan Deniz Ayalp

Gönderildi: 21 Mart 2021 Pazar 11:59

Kime: Ece VARLIK

Konu: Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Merhaba hocam,

Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeğini Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında yürütmekte olduğum “Şema Modları ile Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler: Prefrontal İşlevlerin Aracı Rolü” başlıklı yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Uygun görürseniz izin yazınız, ölçek ve ölçeğin değerlendirilmesine ilişkin materyalleri paylaşabilirsiniz çok sevinirim.

İyi çalışmalar dilerim,

Handan Deniz Ayalp

3 eklenti

IPNB-PFCFS-Turkish Revised form.doc.pdf
129K

Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği-son.2019-
dönüştürüldü.pdf
104K

KNTPIÖ faktörler ve madde numaraları.pdf
255K