



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİ KADINLARDA ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE EŞ
TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Aylin TOPCU**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN**

**İSTANBUL
Haziran 2023**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİ KADINLARDA ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE EŞ
TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Aylin TOPCU**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN**

**İSTANBUL
Haziran 2023**



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Aylin TOPCU tarafından hazırlanan “Evli Kadınlarda Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Eş Tükenmişliği ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Etkisinin İncelenmesi” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 20/06/2023

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Betül ÇETİNTULUM HUYUT
Arel Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zafer UTLU
Müdür

EVLİ KADINLARDA ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN EŞ TÜKENMİŞLİĞİ İLE İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **12**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **12**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **2**
YAYINLAR

% **4**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%8

★ acikbilim.yok.gov.tr
İnternet Kaynağı

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat

02/06/2023

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Evli Kadınlarda Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü” başlıklı bu çalışmayı başından sonuna kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan'ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Aylin TOPCU

ÖNSÖZ

Tüm süreçte beni sabırla dinleyen, destekleyip yardımcı olan, ne zaman sorum olsa bana zaman ayıran değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan’a teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte her zaman yanımda olduklarını hissettiren, destek ve sevgilerini bir an olsun eksik bırakmayan sevgili annem Aynur Topcu, babam Seyfettin Topcu ve kız kardeşim Almıla Selen Topcu’ya çok teşekkür ederim. Her sorunumda çözüm üretip, en sıkıntılı anlarımda hem mesleki hem manevi desteğiyle beni bu yolda bir an olsun yalnız bırakmadığı için sevgili nişanlım Berk Erdinç’e çok teşekkür ederim. Tez yazımının en başından sonuna kadar beni cesaretlendiren, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, yol göstericim İpek Ülkümen’e teşekkür ederim. Lisansüstü eğitimimin bana en büyük katkılarından olan sevgili dostlarım Esmâ Öztürk, Özüm Kuş ve Melisa Yücel’e ayrıca teşekkür etmek isterim. Koşulsuz sevgiyi bana öğreten patili dostum, canım kedim, Bedoşum’a teşekkür ederim.

Son olarak bu çalışmaya katılmış olan tüm evli kadınlara, değerli vakitlerini ayırıp gösterdikleri katkıdan dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Haziran, 2023

Aylin TOPCU

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
SEMBOLLER	vii
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xii
ABSTRACT	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. LİTERATÜR TARAMASI	6
2.1. Şema Terapi ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	6
2.1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	8
2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri.....	9
2.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri....	11
2.1.4. Şema Başa Çıkma Mekanizmaları	16
2.1.5. Şema Terapi Modeli ve Romantik İlişkiler.....	18
2.1.6. Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Yapılan Çalışmalar	20
2.2. Tükenmişlik.....	23
2.2.1. Eş Tükenmişliği	24
2.2.2. Eş Tükenmişliğinin Boyutları	25
2.2.3. Pines'in Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli.....	26
2.2.3.1. Aşık Olmak	28
2.2.3.2. Duruma Bağlı Değişkenler	29

2.2.3.3. Romantik İmgeler	29
2.2.3.4. Aşk Süzgeçleri	30
2.2.3.5. Tükenmişliğe Sebep Olan Değişkenler.....	30
2.2.3.6. Tükenmişliği Önleyici Unsurlar	31
2.2.3.7. Beklentilerin Etkisi	32
2.2.3.8. Kökler ve Kanatlar.....	33
2.2.4. Nesne İlişkileri Kuramı.....	33
2.2.5. Yakın İlişkilerde Bağlanma	34
2.2.6. Eş Tükenmişliği ile İlgili Yapılan Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar ...	36
2.3. Duygu Düzenleme	39
2.3.1. Duygunun Tanımı	39
2.3.2. Duygu Düzenleme Becerisi	40
2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	45
2.3.4. Duygu Düzenleme, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Evlilik Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	47
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	49
3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	50
3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa-Form-3	50
3.3.3. Eş Tükenmişlik Ölçeği	50
3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	51
3.4. Verilerin Analizi	51
4. BULGULAR.....	53
4.1. Örneklem Grubuna İlişkin Betimleyici Bulgular	54
4.2. Araştırmanın Tanımlayıcı Bulguları	55
4.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına İlişkin Bulgular	56
4.4. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına Dair Bulgular.....	57
4.5. Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeylerine Dair Bulgular	67
4.6. Evli Kadınların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular.....	70
4.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Eş Tükenmişliği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkenleri Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi	75
4.8. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolünün İncelenmesi.....	77

4.9. Evli Kadınların Kopukluk Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular.....	77
4.10. Evli Kadınların Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular	80
4.11. Evli Kadınların Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular	84
4.12. Evli Kadınların Diğer Yönelimlilik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular	87
4.13. Evli Kadınların Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular	90
5. TARTIŞMA	94
5.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Sosyodemografik Özelliklerin Tartışılması.....	94
5.2. Eş Tükenmişliği ve Sosyodemografik Özelliklerin Tartışılması	97
5.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyodemografik Özelliklerin Tartışılması	101
5.4. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Eş Tükenmişliği ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Etkisine Dair Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	104
6. SONUÇLAR	107
7. ÖNERİLER	108
8. KAYNAKLAR	109
9. EKLER.....	119
EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri	119
EK 2. Sosyodemografik Bilgi Formu	120
EK 3. Young Şema Ölçeği	121
EK 4. Eş Tükenmişlik Ölçeği.....	126
EK 5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	127
EK 6. Etik Kurul Onayı.....	131
10. ÖZGEÇMİŞ.....	132

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis Of Variance (Varyans Analizi)
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu



SEMBOLLER

$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
f	: Frekans
F	: Varyans Analizi
N	: Örneklem Sayısı
p	: İstatistiksel Manidarlık
R^2	: Belirlilik Katsayısı
SS	: Standart Sapma
$\bar{x}_{sıra}$	: Ortalama Sıra

TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 2.1. Yakın İlişkilerin Kutupları	20
Tablo 4.1. Örneklem Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	54
Tablo 4.2. Evli Kadınlarda Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları, Eş Tükenmişlik Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	56
Tablo 4.3. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları, Eş Tükenmişlik Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	57
Tablo 4.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi.....	58
Tablo 4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Yaşa Göre İncelenmesi.....	58
Tablo 4.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Yaşa Göre İncelenmesi.....	59
Tablo 4.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	60
Tablo 4.8. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi.....	61
Tablo 4.9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi.....	62
Tablo 4.10. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesi	63
Tablo 4.11. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	63
Tablo 4.12. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	64
Tablo 4.13. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi.....	64
Tablo 4.14. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi.....	65
Tablo 4.15. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	65
Tablo 4.16. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Mevcut Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	66
Tablo 4.17. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Psikiyatrik İlaç Kullanımına Göre İncelenmesi.....	67

Tablo 4.18. Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Bulguları	68
Tablo 4.19. Evli Kadınların Yaş ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular	71
Tablo 4.20. Evli Kadınların Çalışma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular	71
Tablo 4.21. Evli Kadınların Eğitim Düzeyi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular	72
Tablo 4.22. Evli Kadınların Gelir Düzeyleri ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulguların İncelenmesi	72
Tablo 4.23. Evli Kadınların Evlilik Süresi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulguların İncelenmesi	72
Tablo 4.24. Evli Kadınların Çocuk Sahibi Olma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi	73
Tablo 4.25. Evli Kadınların Çocuk Sayısı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi	73
Tablo 4.26. Evli Kadınların Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi	74
Tablo 4.27. Evli Kadınların Mevcut Psikolojik Destek Alma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi	74
Tablo 4. 28. Evli Kadınların Psikiyatrik İlaç Kullanımı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi	74
Tablo 4.29. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları, Eş Tükenmişliği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi.....	75
Tablo 4.30. Kopukluk Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları	78
Tablo 4.31. Sobel Testi Bulguları	80
Tablo 4.32. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları	81
Tablo 4.33. Sobel Testi Bulguları	83
Tablo 4.34. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları	85
Tablo 4.35. Sobel Testi Bulguları	87
Tablo 4.36. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları	88
Tablo 4.37. Sobel Testi Bulguları	90

Tablo 4.38. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları.....	91
Tablo 4.39. Sobel Testi Bulguları	93



ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. Eş Tükenmişlik Modeli	28
Şekil 2.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	44
Şekil 4.1. Kopukluk Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü	80
Şekil 4.2. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü	83
Şekil 4.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü	86
Şekil 4.4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü	90
Şekil 4.5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü	93

ÖZET

EVLİ KADINLARDA ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

Bu araştırma, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemaları ile eş tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde ikamet eden 22 ile 60 yaş arasında en az 2 yıldır evli 400 kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın değişkenlerini ölçmek amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinden (DDGÖ) yararlanılmış, veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışmanın hipotezlerini analiz etmek için SPSS-25 programı kullanılmış, korelasyon, basit regresyon ve çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın temel hipotezine yönelik yapılan analizler sonucunda, erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutlarından kopukluk, zedelenmiş özerklik, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanları ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, erken dönem uyum bozucu şema alanlarından zedelenmiş sınırlar ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, araştırma evli kadınların erken dönem uyumsuz şemaları ile eş tükenmişliği ilişkisinin duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla meydana geldiğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçları benzer nitelikteki yurt içi ve yurt dışındaki diğer çalışmalarla tartışılmıştır. Daha önce benzer değişkenlerin bir arada çalışılmamış olması sebebiyle, bu bulguların evlilik içerisinde deneyimlenen tükenmişliğe dair önemi vurgulanmakta, tedavi ve önleyici müdahaleler açısından literatüre katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü.*

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION DIFFICULTIES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND COUPLE BURNOUT IN MARRIED WOMEN

This study aimed to examine the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between early maladaptive schemas and couple burnout levels of married women. The sample of the study consisted of 400 women between the ages of 22 and 60 who have been married for at least 2 years residing in Istanbul. Socio-demographic Information Form, Young Schema Scale Short Form-3, Couple Burnout Scale and Difficulties in Emotion Regulation Scale were used to measure the variables of the study and data were collected online. SPSS-25 program was used to analyze the hypotheses of the study and correlation, simple regression and multiple linear hierarchical regression analyses were applied. As a result of the analyses conducted for the main hypothesis of the study, it was determined that emotion regulation difficulty had a partial mediating role in the relationship between the sub-dimensions of early maladaptive schemas such as disconnection, impaired autonomy, other orientation, high standards and suppression schema domains and couple burnout. However, emotion regulation difficulty was found to have a full mediating effect in the relationship between early maladaptive schema domains of impaired boundaries and couple burnout. The results suggest that the relationship between early maladaptive schemas of married women and couple burnout is mediated by emotion regulation difficulties. The results of the study were discussed with other similar studies in Turkey and abroad. Since similar variables have not been studied together before, these findings emphasize the importance of experiencing burnout in marriage and contribute to the literature in terms of treatment and preventive interventions.

Keywords: *Early Maladaptive Schemas, Couple Burnout, Emotion Regulation Difficulties.*

1. GİRİŞ

Tükenmişlik kavramı ilk kez Freudenberg (1974) tarafından “mesleki tükenmişlik” kavramı olarak ortaya çıkmıştır. Mesleki tükenmişlik kavramını, sağlık alanında insanlara yardım sağlayan çalışanlar üzerinden gözlem yapılarak, bu alanda çalışan bireylerde yorgunluk, başarı duygusunda azalma ve duygusal tükenme hallerinin görünmesi ile ortaya çıkan bir sendrom olarak adlandırılmıştır. 1970’li yıllarda ortaya çıkan bu kavram sonraki yıllarda meslek dışı alanlarda da çalışılmaya başlanmıştır. Psikoanalitik-varoluşçu model çerçevesinde eş tükenmişliği kavramını ise ilk kez Pines (1993, 1996) ortaya atmıştır. Pines’a (1996) göre eş tükenmişliği, çiftlerin evliliğe başladıkları zaman hayal ettikleri “sonsuz dek sürecek ilişki” umutlarının ve yüksek beklentilerinin, deneyimledikleri gerçek ilişki ile tutarsızlıklar oluşmasıyla meydana gelmektedir. Güven ve Sevim (2007), partnerlerin evlilikteki doyumları ile bilişleri arasında ilişki bulunduğunu, evliliğe ve partnere yapılan yüklemelerin, problem çözme stillerinin, evlilik ve partnere dair işlevsel olmayan inanç ve düşüncelerin hayal kırıklığı ve mutsuzluğu beraberinde getirdiğini belirtmişlerdir. Kavrama dair yapılan araştırmalarda, cinsiyetler arası farklılığa bakılmış ve kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları bildirilmiştir (Çapri ve Gökçakan, 2013; Pines, Neal, Hammer ve Icekson, 2011; Pamuk ve Durmuş, 2015). Ülkemizde eş tükenmişliği kavramıyla çalışmalar başlatan Çapri’ye (2013) göre kadınların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olmasının sebepleri arasında, kadınların çoklu rolleri ile hem mesleki hem de ev içerisinde sahip oldukları sorumlulukların oluşturduğu stres örnek olarak gösterilmektedir. Pines (1996), ise kadınların erkeklere göre evlilikte tükenmişlik düzeylerinin yüksek olmasını, kadınların kişisel başarılarını ve başarısızlıklarını anne ve eş rolleri üzerinden değerlendirdiklerini ve yaşamlarındaki anlamsal arayışın ilişki ve evlilikleri ile tanımlanması ile evlilikten beklentilerinin erkeklere göre daha yüksek olması sebepleri ile açıklamaktadır.

Şemalar, çocukluk çağındaki deneyimler ile öğrenilmeye başlanan ve yaşam boyu etkisini sürdüren yapılardır. Bu yapılar kişilerin erken dönem yaşantılarında bağlanma figürleri ile kurdukları ilişkiler ile şekillenir ve bireylerin duygu, düşünce, davranış ve ilişki kurma biçimlerini ileriki yaşamlarında etkilemektedirler. Young, Klosko ve Weishaar (2009), şemaların oluşumunun çocukluk çağında çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasıyla (güvenli bağlanma, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, özerklik, akılcı sınırlar ve özdenetim) geliştiğini belirtmişlerdir. Şemalar geçmişte bulundukları çevre ile başa çıkmakta kullanıldıkları için o dönem işlevsel bir role sahiptirler fakat zamanla bu başa çıkma biçimleri kişilerin yaşamında şemalarına uygun durumların kabul edilmesi, uymayan kısımların ise görmezden gelinmesine sebep olacak şekilde işlevsiz bir role bürünür (Welburn ve ark., 2002). Young (2009), şema kuramında erken dönem uyumsuz şema olarak tanımladığı bu işlevsiz şemaların, kişilerin ileriki yaşantılarında özellikle kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir. Romantik ilişkilerde ortaya çıkan hatalı tutum ve varsayımlar, akılcı olmayan inanış ve beklentilere yol açan şemaların, ilişkileri zedelediği ve çoğu ilişkinin sonlanmasına yol açtığı belirtilmiştir (Yoosefi ve ark., 2010). Azadbakht (2013), tarafından yapılan araştırmada evli kadınlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye bakılmış olup, erken dönem uyumsuz şemaların evlilikteki doyumsuzluğu yordadığını bulmuştur. Koolae, Adibrad ve Poor (2010) evli kadınlar ile yaptıkları çalışmada, boşanmayı talep eden ve evliliklerini sürdürmeye devam eden kadınlar arasında akılcı olmayan inançlar ile evlilik tükenmişliği arasındaki ilişkiyi karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucu, evlilik tükenmişliği ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmektedir (Koolae ve ark., 2010).

Romantik ilişkilerin etkilendiği bir diğer faktör ise partnerlerin ilişki içerisinde deneyimledikleri duygulardır. Duygu düzenleme kavramı, kişinin deneyimlediği duyguların bulunduğu ortam ile uyumlu olmasına bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Deneyimlenen duyguların fark edilmesi, kabul edilmesi, anlaşılması, negatif duygular deneyimlendiğinde meydana gelen dürtülerin kontrol edilebilmesi, kişinin talep ve hedefleri doğrultusunda hareket edebilmesi duygu düzenleme becerileri olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme güçlüğü ise Gratz ve Roemer (2004), tarafından dürtülerin ve hedef odaklı davranışlara dair hareket edilmesinde

güçlük yaşama, duygulara karşı farkındalığın olmaması ve duyguları anlayamama olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğüne sahip kişilerin bulundukları sosyal ortama uygun duygusal tepkiler verememelerinden kaynaklı sosyal ilişkilerinde zorluk yaşadıkları belirtilmiştir (Simpson ve ark., 2007). Duygu düzenleme becerisine sahip çiftlerin ise uzun süreli tatmin edici ilişkiler yaşadığı vurgulanmaktadır (Schutte ve ark., 2001). Duygu düzenleme becerilerinin evlilik üzerinde etkisini araştıran bir çalışmada, evlilikte yaşanan çatışma durumlarında duygu düzenleme becerilerini etkili kullanabilen çiftlerin, partnerlerini ve ilişkilerini daha yapıcı değerlendirme eğiliminde oldukları ve çatışma durumlarında uzlaşmacı bir tavır tercih ettikleri belirtilmiştir (Barnes ve ark., 2007).

Tüm bu bulguların birlikte çalışılmasıyla gerçekleştirilecek bu araştırma ile erken dönem uyum bozucu şemaların eş tükenmişliği ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı etkisinin incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Alanyazının incelenmesi ve kuramsal çerçevede yapılan araştırmalarda, eş tükenmişliğinin evlilik içerisinde sıklıkla görüldüğüne dair bulgulara yer vermiştir. Bu bulgular ışığında evlilik içerisinde kadınların deneyimlediği tükenmişliğin, erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişkiler ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi çalışmalar içerisinde sıkça yer almaktadır. Bu nedenler doğrultusunda eş tükenmişliğinin, erken dönem yaşantılardan ve duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşanması ile ilişkili olabileceği öngörülmektedir.

Yukarıda bahsedilmiş ilişkilerin yanı sıra, evli kadınların eş tükenmişliği, erken dönem uyum bozucu şemaları ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine bazı sosyo-demografik değişkenlerin (yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, geçmişte ve şu an psikolojik destek almak) de etki edebileceği, bu nedenle çalışmaya dahil edilmesinin araştırmaya yön vereceği düşünülmektedir.

Tüm bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, erken dönem uyum bozucu şemaların eş tükenmişliği üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü oynayabileceği düşüncesi araştırmanın hipotezlerini oluşturulmuştur.

1.2. Araştırmanın Önemi

Yurtiçinde ve yurtdışında eş tükenmişliğine dair çalışmalara henüz yeni başlanması ve gerçekleştirilmiş çalışmaların kısıtlı perspektife sahip olması, mevcut araştırmanın bu alandaki eksikliği azaltması yönünden önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın hipotezlerinin sağlanması sonucunda, evli kadınların geçmiş yaşantılarının mevcut evliliklerine yansımalarını anlamlandırmaları ve farkındalık kazanmaları beklenmektedir. Aynı zamanda çalışmanın sonuçları ışığında, alanda çalışan profesyoneller için tükenmişliğin önüne geçilmesinde yeni bir bakış açısı oluşturulabileceği hedeflenmektedir.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Araştırmanın problem sorusu; Araştırmaya katılan evli kadınların, erken dönem uyum bozucu şemaları (zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar, kopukluk, diğeri yönelimlilik), eş tükenmişlik düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

A. Erken dönem uyum bozucu şemalar (zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar, kopukluk, diğeri yönelimlilik), evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı ilişki var mıdır?

B. Erken dönem uyum bozucu şemalar (zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar, kopukluk, diğeri yönelimlilik), duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı ilişki var mıdır?

C. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerini anlamlı ilişki var mıdır?

D. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları (zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar, kopukluk, diğeri yönelimlilik), eş tükenmişlik düzeylerini duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırmanın temel amaçlarından biri olmamakla birlikte kadınların evlilik içerisinde deneyimledikleri tükenmişlik düzeylerini daha iyi betimleyebilmek

amacıyla betimsel değerlendirmelere (yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, herhangi bir psikolojik destek alma) de yer verilmiştir.

H1: Erken dönem uyumsuz şema alanları ile evli kadınların eş tükenmişlik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Evli kadınlarda erken dönem uyumsuz şema alanları ve eş tükenmişlik düzeyleri duygu düzenleme güçlüğü puanları tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

H3: Evli kadınlarda erken dönem uyumsuz şema alanları, eş tükenmişlik düzeyleri puanları ve duygu düzenleme güçlüğü puanları sosyodemografik özellikler bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın konusu itibariyle örneklem ve analiz yöntemlerine dair varsayımlar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmadaki örneklem sayısının evreni temsil edebileceği varsayılmıştır.
2. Araştırma içerisinde kullanılan istatistiksel analiz yöntemlerinin geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmıştır.
3. Kullanılan her ölçeğin (Young Şema Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği) araştırma konusunu ölçecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.
4. Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları, eş tükenmişlik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyi değişkenlerine ilişkin anketlere verdikleri yanıtların kendilerini geçerli ve doğru bir şekilde yansıttıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Türkiye’de İstanbul ilinde ikamet eden 22-60 yaş arası en az 2 yıldır evli 400 kadın katılımcı ile sınırlıdır.
2. Araştırma, Young Şema Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin maddeleri ile sınırlıdır.
3. Veriler anket yöntemi ile Google Forms üzerinden toplanmıştır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Şema Terapi ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Psikoloji alanında yapılan çalışmalar içerisinde şema kavramı çeşitli kuramcılar tarafından ele alınmıştır. Şema kavramının araştırılması 1930'ların başlarına kadar dayanmakta olup Piaget (1952) tarafından “insanların bilgiyi nasıl işlediğine” dair sorusuna cevap aramış olduğu çalışmalarında yer almıştır. Piaget varsayımsal bilişsel yapıların “şema” olarak adlandırıldığını öne sürmüştür. Aynı zamanda Bartlett (1932) hafıza üzerine yürüttüğü çalışması içerisinde şema kavramına değinmiştir. Bartlett'a göre “bilginin anlamına göre zihinde organize edilmesi” şema kavramını açıklamaktadır (Aktaran: Goodwin, 1999).

Thorndyke ve Hayes-Rorth (1979) ise öğrenme kuramıyla şema kavramının üzerinde durmuşlardır. Onlara göre şemalar, kişinin bir şeyi ya da bir durumu geçmişte çok sayıda deneyimlemesiyle bilgilerin toplanması ve zihninde soyut bir şekilde kavramsallaştırmasıdır. Bu tanıma göre şemalar, kişinin erken dönem yaşantılarıyla meydana gelmekte olup zihinde oluşan bir dizi kavramın ve ilişkilerin soyut bir şekilde genellemesiyle oluşmaktadır.

1967 yılında Beck tarafından şema kavramına bilişsel davranışçı teori kuramında değinilmiştir. Bilişsel şemalar, geçmiş deneyimler üzerinden yaşantıların anlamlandırılmasında ve bunların hayatın sonraki aşamalarında yaşantıları yorumlama ve değerlendirmelerinde kullanılmaktadır. Ancak çocukluğunda olumsuzlukları deneyimlemiş olan kişiler, bu durumlara dair tepki olarak işlevsiz inançlar geliştirmektedirler. (James, 2008). Yapılan bu çıkarımlar üzerinden Beck (1967) “temel inanç” ve “bilişsel şema” adı verilen kalıplardan bahsetmektedir. Beck'e göre temel inançlar üç kategoriye ayrılmaktadır: çaresizlik, sevilme ve değersizlik. Çaresizlik temel inancına sahip kişi kendisini tanımlarken bir şeyleri başarabilmek, kendini koruyabilmek ve diğer insanlara kıyasla kendisinin yetersiz olduğuna dair düşünceler içerisinde olduğunu ifade etmektedir. Sevilme temel inancına sahip kişilerin düşüncelerinde ise “istenilmeyecek, sevilmeyecek, kusurlu, önemsiz olma”

inançları görülmektedir. Üçüncü temel inanç değersizliktir ve buna sahip kişide “yaşamayı hak etmiyorum, değersiz, kötü biriyim” düşünceleri öne çıkmaktadır (Türkçapar, 2009). Sonraki yıllarda yapılan araştırmalarda “Dünya tehlikelidir” inancı dördüncü kategori olarak eklenmiştir. Bu temel inanca göre kişi, çevresi ve dış dünya ile ilgili güvenilmezliğe dair inanç oluşmaktadır (Beck ve Beck, 2011).

Bilişsel terapi modeli kişilerin olumsuz düşünce yapılarını ve temel inançlarını yeniden yapılandırmayı hedef alan, duygularla çalışan, kişinin güncel problemlerine odaklanan bir model olmasıyla zaman zaman terapilerde yeterli görülmemektedir (Bricker ve Young, 2012). Young (1999), bilişsel terapideki bu eksikliğin üzerine araya geçmiş ve şema terapi modelini geliştirmiştir. Beck’in aksine temel inançlar ile şema kavramının ayrı ele alınması gerektiğini öne sürerek daha kapsamlı ve gelişimsel yönleriyle ele almıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların koşulsuz bir şekilde var olmasıyla Beck’in şema tanımından ayrılmaktadır. Örneğin, Young’ın şema tanımında nedensiz bir şekilde ‘Sevilmiyorum’ inancı varken, Beck’in tanımında ise sevginin ölçümünü koşullu olarak ele alan ‘Diğerlerini memnun edersem, sevilen biri olurum’ inancı yer almaktadır. Bu durum erken dönem uyumsuz şemaların, belirli stresörlerin veya olayların varlığına ihtiyaç duyan temel inançlardan ayrıldığını göstermektedir (Schmidt ve ark., 1995).

Beck ve Young’ın şema tanımlarıyla ortak paydada buluşmakta olan Segal’e (1988) göre, şemalar, geçmiş deneyimlerin ve tepkilerin bir bütün oluşturarak kalıcı ve uyumlu bir şekilde organize edilmesiyle oluşmaktadır. Platt ve arkadaşları (2012) da şemaların dünyayı anlama ve etkileşime geçmekteki rolüne vurgu yapmış olup şemaların ‘yeni deneyimlere yönelik beklentiler ve bunlara dair yorumları oluşturmak amacıyla bireyin dikkatinin zihinde depolanmış bilgilere yönelmesi’ olarak açıklamışlardır. Tıpkı bağlanma teorisinin dayandığı gibi çocuğun hayatındaki önemli kişiler özellikle birincil bakım verenlerle oluşan etkileşim sonucunda şemaların geliştiğini eklemiştir (Akt: James, 2008).

Şema terapi modeli, bağlanma kuramı, bilişsel davranışçı terapi, nesne ilişkileri kuramı, psikanalitik ve Gestalt ekolleri gibi çeşitli kuramlardan esinlenerek hepsinin bir araya gelmesi ile geliştirilmiş bütün bir yaklaşımdır. Terapi modeli içerisinde kullanılan teknikler, bu yaklaşımlardan esinlenerek oluşturulmuştur (Edwards ve Arntz, 2012).

Bağlanma teorisi şema terapi ile ortak teorileri savunur ve çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinde erken yaşlarında anneleri ile kurdukları bağın etkisinin var olduğuna değinen bir teoridir. Teorinin kuramcısı Bowlby'ye (1988) göre, birincil bakım veren ile kurulan güvenli bağlanma ile çocukların dünyayı kendilerine güvenen ve bağımsız bir biçimde keşfetmelerini sağlamaktadır. Güvenli bağlanmanın tam oluşmamasıyla çocuk yetişkinlik döneminde özellikle duygusal ve davranışsal problemler yaşama eğiliminde olmaktadır. Young ve arkadaşları (2009) şema terapide bağlanma teorisinin açıklamış olduğu bu özelliklere değinerek, özellikle kişilik gelişiminde ve psikopatolojilerinin oluşumunda bağlanma stillerinin önemine vurgu yapmışlardır. Çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimlerin, karşılanmamış temel ihtiyaçların, aile içerisindeki çatışmalar, akranlar tarafından zorbalıklara uğramak, reddedilme, sevgi eksikliği ve yetersiz bakım ve desteğin olmamasının ileriki yaşlarında davranışsal ve duygusal kalıplarını şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Bu kalıplar yaşam boyunca etkisini sürdüren şemalar olarak adlandırılmaktadır (Genderen, Rijekeboer ve Arntz, 2012).

2.1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şemalar genel hatlarıyla insanların düzenleme, yorumlama ve tahmin yürütmelerinde filtre olarak işleve sahiptirler. Bununla beraber insanların dış dünyayı, diğer insanların davranışlarını ve dış dünyadaki olayları daha iyi anlamlandırmalarına yardımcı olmaktadır. Şemalar bu yönleriyle bireylerin olumlu benlik algısı ve sorun çözme yetilerini geliştirmelerinde de faydalıdır (Genderen ve ark., 2012). Öte yandan uyumlu ve uyumsuz formlarda olan şemalar, kişinin hayatının herhangi bir döneminde gelişim gösteren yapılardır. Başlangıçta bireyin dış dünyayı algılaması ve zorluklara karşı baş edebilmesine yardımcı olup zamanla bu işlevini yitirmeye ve birey için yıkıcı bir hal almaya başlamaktadırlar (Young ve ark., 2009). Şemalar üç temel özellikleriyle öne çıkmaktadırlar;

- Yaşam boyu süren örüntülerdir: Çocukluk döneminde yaşanan ve bireye zarar veren olayların sonucunda şemalar oluşmaktadır. Birey yetişkinlik dönemine geçtiğinde de bu şemaların etkisiyle kendisine geçmişte zarar veren durumları yanında taşımaya devam eder.
- Öz yıkıcıdır: Bireyler, şemalarının tetiklendiği noktalarda aktifleşerek kendilerini tetikleyen duruma doğru yöneltirler çünkü bu durum onlara tanıdık. Bu

durumun sonucunda ise romantik ilişkileri, sosyal çevreleri, işleri ve ruh sağlıkları zarar görür.

- Varlıklarını sürdürmek için savaş verirler: Şemaların bireylere tanıtık olmasının bir diğer sonucu da etkisinden kurtulmanın zor olmasıdır. Oluşum dönemlerinde bir amaca hizmet etmeleri birey tarafından yetişkinlik döneminde yıkıcı ve zarar verici özelliklerinin görmezden gelinmesine neden olmaktadır. Olumsuz etkilerine rağmen birey tarafından tutulur ve değişmesi engellenir (Young ve Klosko, 2011).

2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Çocukluk çağından itibaren deneyimler aracılığıyla öğrenilen ve yaşam boyu etkisini sürdüren yapılara şema denmektedir (Young ve ark., 2009). Şemaların temelini çocukluk dönemi yaşantılarında çocuğun içinde bulunduğu çevre, genetik özellikler ve mizacın bir araya gelmesi oluşturmaktadır (Kellogg ve Young, 2006). Young ve arkadaşları (2009), çekirdek duygusal ihtiyaçlar olarak adlandırılan, diğerlerine güvenli bağlanma, yeterlilik ve hareket özgürlüğü, duygu ve ihtiyaçların ifade özgürlüğü, özerklik ve oyun, gerçekçi limitler ve öz denetim ihtiyaçlarının çocukluk çağında bakım verenler tarafından karşılanmaması sonucunda şemaların oluştuğunu belirtmişlerdir.

Etkilerini yetişkinlik döneminde göstermeye başlayan, genellikle olumsuz yaşam deneyimlerinden ve karşılanamamış ihtiyaçlardan doğan şemaların oluşumunda etken rol çekirdek ailedir. Çekirdek aile içerisindeki dinamikler, çocuğun yaşamındaki dinamiklerdir. Şüphesizdir ki yaşı ilerledikçe çocuğun okulu, akranları, ailesi ve değişen çevrenin etkisiyle farklı şemalar da gelişebilmektedir ancak bu şekilde gelişen şemalar, çocuğun daha erken dönemlerinde geliştirdiği şemalar kadar güçlü bir etkiye sahip olmamaktadırlar. Bu nedenle, çocuğun geliştirmekte olduğu ilk şemalara bakıldığında en önemli rolün çekirdek aileyle olan yaşantıları olduğu görülmektedir (Rafaeli ve ark., 2013).

Young ve arkadaşları (2009), tarafından erken dönem yaşam deneyimleri 4 kategoride incelenmiştir:

1. *İhtiyaçların karşılanmasının zarar verici şekilde engellenmesi:* Çocuğun bakım verenleri tarafından anlayış, istikrar ve sevgi gibi temel ihtiyaçlarından yoksun

bırakılmasıdır. Bu yoksunluk çocuğun zihninde kalıcı bir yer edinmektedir. Duygusal yoksunluk ya da terk edilme şemaları bu durumun sonucunda gelişebilmektedir.

2. *Travmalar, örselenme ve kurban edilme:* Çocuğun zarar gördüğü ya da mağdur edildiği geçmiş yaşam deneyimleri, şema oluşumunu tetikleyen bir diğer durumdur. Temel gereksinimlerden olan güvenlik ihtiyacının karşılanmaması ve hatta çocuğa dışarının güvensiz olduğu, aşırı temkinli olunması gerektiği gibi güvensizliğin öğretilmesi sonucunda yetişkinlikte güvensizlik/kötüye kullanılma, kusurluluk, zarar görme karşısında dayanıksızlık gibi şemalar gelişmektedir.

3. *İyi olanı gereğinden fazla deneyimlemek:* Ölçülü olduğunda sağlıklı olan ihtiyaçların ebeveynler tarafından çocuğa fazlaca verilmesidir. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar diğer şemalardaki deneyimlerin aksine şımartılmış ve üzerlerine titrenmiştir. Ebeveynleri tarafından ya aşırı korunmuş ve hayatlarına müdahale edilmiştir ya da çocuğa gerçekçi sınırlar ve özerklik gibi temel duygusal ihtiyaçları karşılanmayacak kadar sınırsız özgürlük tanınmıştır.

4. *Önemli ötekiler ile özdeşleşme ve seçici içselleştirme:* Çocuğun ebeveynlerini model alırken duygu, düşünce, davranış ve deneyimlerini seçici bir biçimde içselleştirmesi ya da onlarla özdeşim kurmasıdır. Annesi aşırı tetikte ve dışarıya karşı kaygılı olan bir çocuk, annesi ile ilişkisinde bir yoksunluk deneyimlemeyebilir fakat dünyanın tehlikeli ve kontrol edilemeyen bir yer olduğunu öğrenir. Bu durum ile çocuk ebeveyni ile ilişkisinde bir sorun yaşamamaktadır ama ebeveyninin hislerini içselleştirerek temel ihtiyaçlarından biri olan güven duygusunda yoksun bir konuma gelebilmektedir.

Tek başına çevre faktörü çocuğun şemalarının gelişimini açıklamaya yetmemektedir. Duygusal mizaç kavramı da çevre kadar çocuğun şemaları edinmesinde bir etken olarak sayılmaktadır. Her çocuk kendine has, doğduğu andan itibaren bir kişiliğe ve mizaca sahiptir. Mizaç her çocukta birbirinden farklı biçimlerde görünmektedir, bazı çocuklar daha utangaç olurlarken, diğerlerinde sokulgan bir mizaç görünmektedir. Deneyimledikleri olaylarda bazıları daha çok etkilenirken bazı çocuklarda ise tepkisiz duruş öne çıkmaktadır. Bu farklılıklar neden benzer durumlarda kişilerin farklı tepkiler verdiklerini ve farklı başa çıkma mekanizmaları kullandıklarını açıklamaktadır. Bu durum bir örnek ile açıklanacak olursa, birebir aynı şekillerde yetişmiş, ebeveynleri tarafından ihmalkâr davranılmış ve reddedilmiş bir şekilde büyütülmüş çocuklardan biri, daha sakin bir mizaca sahip olduğundan dış

dünyaya karşı içe kapanık, hayatına aldığı kişiye bağımlı olmayı tercih edecek davranışlar sergilerken, bir diğer çocuğun mizacı daha girişken olup zorluklara karşı başa çıkabilen, dış dünyaya karışarak cesaretli davranışlar sergileyen ve kendisine iyi gelecek sosyal bağlantılar kurabilen bir karakter geliştirebilmektedir (Young ve ark., 2009).

2.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Erken dönem yaşantılar ve mizacın etkisiyle gelişen şemalar geçmişte bulundukları çevre ile başa çıkmakta kullanıldıkları için o dönem işlevsel bir role sahiptirler fakat zamanla bu başa çıkma biçimleri kişilerin yaşamında şemalarına uygun durumların kabul edilmesi, uymayan kısımların ise görmezden gelinmesine sebep olacak şekilde işlevsiz bir role bürünür (Welburn ve ark., 2002). Young (2009), şema kuramında erken dönem uyumsuz şema olarak tanımladığı bu işlevsiz şemaların, bazı psikolojik bozuklukların temelini oluşturduğunu söylemiştir. Bununla beraber kişilerin ileriki yaşantılarında özellikle kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir.

a. Kopukluk ve Reddedilme Alanı:

Kopukluk bir diğer adıyla ayrılma ve reddedilme şema alanına sahip kişiler diğer kişiler ile güvenli, tutarlı, bakım ve empatiye sahip, duyguların paylaşılması ve aitlik gibi temel ve evrensel ihtiyaçların giderilemeyeceğine dair inanç beslemektedirler (Roediger ve ark., 2018). Bu alanın şemalarının temelinde genellikle kişilerin erken dönem yaşantılarında aile çevresinde kopuk, duygu paylaşımı yapmayan, tutarsız, soğuk, reddedici, tacizkâr ilişkiler ve şiddet içeren ortam gibi travmatik deneyimlerin bulunması olasılığı yüksektir (Rafaeli ve ark., 2013). Beş şema bulunmaktadır:

Terk edilme/istikrarsızlık: Bu şemaya sahip bireylerde destek, yakınlık gibi beklentilerinin ve ihtiyaçlarının giderilmeyeceğine dair inanç hakimdir. Önemli ötekilerin dengesiz ve/veya güvenilmez oldukları, bakım ve koruma sağlayamayacaklarını düşünmektedirler. Önem verdikleri kişilerin kendilerini terk edecekleri veya ölecekleri yönünde algıları bulunmaktadır. Bu duygu ve düşünceleri barındıran kişilerin ebeveyn figürleri geçmişte terk eden veya ölüm ile uzaklaşan bir çevrede büyümeleri şemanın görünme sıklığını arttırmaktadır (Young ve ark., 2009).

Güvensizlik/kötüye kullanılma: Başkalarının kendisine zarar vereceği, kötüye kullanacağı, aşağılayacağı, aldatacağı ya da yalan söyleyeceği algısı ön plana çıkmaktadır. Deneyimleyeceği zararın kasıtlı olarak yapıldığı, haksızlık ve ihmalin oluşturduğu küçük düşürücü bir durumun gerçekleşmesi beklentisi yaygındır. Dostça yaklaşımlarda dahi diğer kişinin gizli planları olduğunu düşünürler, bu nedenle daha şemanın etkisi daha şiddetli olan kişilerde sosyal durumların her türlüşünde devamlı tehdit altında hissetme ve tetikte olma durumu söz konusudur (Arntz ve Jacob, 2017; Young ve ark., 2009).

Duygusal yoksunluk: Birey önemli ötekilerle ilişki kurduğunda normal düzeydeki fiziksel ve/veya duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağına dair bir düşünce örüntüsü içerisine girmektedir. Yoksunluk üç farklı gruptan oluşmaktadır: İlgi yoksunluğu, empati yoksunluğu, korunma yoksunluğudur (Roediger ve ark., 2018).

Kusurluluk ve utanç: Bu şemaya sahip kişi iç dünyasında kendisini eksik, kusurlu, sevilmez, istenmeyen bir kişi olarak görme eğilimindedir. Şema başkaları ile yakın temas kurulduğu dönemlerde tetiklenmektedir. Ayrıca eleştirilme, reddedilme, suçlanmaya karşı aşırı duyarlılık şemanın öne çıkan özelliklerinden sayılmaktadır (Young ve ark., 2009).

Sosyal izolasyon/ yabancılaşma: Dünyanın geri kalanından, özellikle de arkadaş ve ilgili çevrelerden yalıtılmış olma hali baskın olarak görünmektedir. Öteki kişilere kıyasla bu şemaya sahip kişide kendisini farklı hissetmekte ve herhangi bir gruba ait olduğunu hissetmeme algısı hakimdir (Young ve ark., 2009).

b. Zedelenmiş Özerklik

Bu alan, temel ihtiyaç olan rekabet ve özerkliğin giderilmemesi ile ortaya çıkan şemalardan oluşmaktadır. Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanına sahip kişilerin aile yapısına bakıldığında çocuklarını olumsuzluklara karşı aşırı koruyan ya da tam aksine duyarsız, çocuğun güvenini kıran, başarılarına karşı destekleyici bir tutum sergilemeyen bir tablo öne çıkmaktadır. Bu tür yaklaşıma sahip ebeveynlerle büyümüş kişi, yetişkinlik hayatında ebeveynlerinden ayrışma, bağımsız hareket etme, kendi becerilerini ortaya koymak ve rekabet etmek gibi durumlarda zorluk yaşamaktadır (Young ve ark., 2009). Bu alan dört şemadan oluşmaktadır:

Bağımlılık/ Yetersizlik: Başkalarının yardımı olmadan, kendi başına gündelik işlerin üstesinden gelmede, karşılaştığı problemleri çözme, yeni işlere adım atma ya da doğru kararı verme gibi sorumlulukları yerine getirmeyeceğine dair inancın olmasıdır. Tüm bu yetersizlik inançları çaresizlik hissiyatını meydana getirmektedir

(Rafaeli ve ark., 2011). Genellikle ebeveynlerin, çocuklarının gelişimlerine uygun davranışları sergileyerek sorunların üstesinden gelebileceklerine dair inançlarının olmadığını çocuklarına gösterdiklerinde ya da çocukların çok erken yaşta baş edemeyecekleri düzeydeki görevlere destek almadan girişimleri sonucunda bu şema gelişmektedir (Arntz ve Jacob, 2017).

Hastalanmaya ve Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık: Bu şemaya sahip kişi her an felaket bir şeyin olacağına, kontrol edemeyecekleri ya da gerçekleşmesini engelleyemeyecekleri bir durum karşısında kendilerini koruyamayacaklarına dair abartılı korkuya sahiptirler. Tıbbi felaket (kalp krizi geçirmek), duygusal felaket (çıldırma), dışsal felaket (uçak kazası) gibi korkular görünmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Young ve ark., 2009).

İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik: Bu şemanın öne çıkan özelliği, kişinin ebeveyn ya da bakım verenlerine aşırı duygusal bağlılığa ve yakınlığa sahip olmasıdır. Normal sosyal gelişim gösteremeyen veya bireyselleşme sağlayamayan kişi, gelecekteki ilişkilerinde de bağlılığını sürdürmeye devam etmektedir. Hayatındaki önemli kişiye yapışıklık düzeyinde yakınlık göstermektedir, o kişi olmadan mutlu olamayacağına, desteği olmadan hayatını sürdüremeyeceğine dair inanç hakimdir. Bu şemaya sahip diğer kişilerde ise hayattaki varlığını veya yönelimini sorgulama ve boşluk duyguları içerisinde olma gibi ciddi kimlik problemleri de görülebilmektedir (Rafaeli ve ark., 2013; Young ve ark., 2009).

Başarısızlık: Başarısızlık şemasına sahip kişiler okul, iş, spor gibi hayatın çeşitli alanlarında kendilerinin yeteneksiz, başarısız, akranlarına kıyasla yetersiz olduklarına yönelik inanç geliştirmektedirler. Çocukken sürekli olumsuz eleştiri yapan, destek sağlamamış, yeterli disiplini verme ve cesaretlendirme konusunda eksik kalmış aile ile büyümek, bu inanç sisteminin gelişmesinde etken olarak görünmektedir (Bricker ve Young, 2012).

c. Zedelenmiş Sınırlar

Üçüncü şema alanı olan zedelenmiş sınırlar, başkalarına karşı sorumluluk, saygı duymak, iş birliğinde bulunmak, verilen söze sadık kalmak gibi konularda zorlanma durumlarını içermektedir. Çocukluğun erken dönemlerinde ailenin fazla serbestliğe izin vermiş olması, yönlendirmede eksik olmaları, yüzleştirme, disiplin ya da sınır koymadan yoksun davranışlar sergilemiş ebeveynler oldukları gözlemlenmektedir (Young ve ark., 2009).

Haklılık/ Büyüklenmecilik: Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini başka insanlardan daha üstün ve özel imtiyazlara hakları olan kişiler olarak görmektedirler. Bu inançlarına kendi isteklerini elde etmek için başkalarına verebilecekleri zararı hesaba katmadan, toplumsal kurallara uymayı önemsemeden her ne istiyorlarsa yapabileceklerine yönelik düşünceler eşlik etmektedir (Rafaeli ve ark., 2013).

Yetersiz Öz-denetim: Bu şema kişinin hedeflerine ulaşma konusunda karşısına çıkan engellenme ya da kısıtlanmaya yönelik tolerans göstermekte zorlanması ile tanımlanmaktadır. Denetlendiklerini düşündükleri, duygu veya dürtülerini ifade etmeleri gerektiği konularda yeteri kadar kendileri üzerinde denetim sağlayamazlar, hoşgörü ile durumu kontrol edemezler. Bu şemaya sahip kişiler kaçınmacı bir tutum sergilemektedirler. Problemlerden, acıdan, çatışmadan, sorumluluk ve yüzleşmelerden kaçınmayı tercih etmektedirler (Young ve ark., 2009).

d. Diğer Yönelimlilik

Bu şema alanına sahip kişi, başkalarından alacağı onaylanmaya, aitlik hissine, duygusal bağlarını sürdürmeye dair kaygı yaşamaktadır ve bu sebeple kendi temel ihtiyaçları pahasına, başkalarından onay, sevgi, kabul görmek için kendi istek ve ihtiyaçlarını ikinci plana atmaktadır. Aile ilişkileri genellikle sevginin, saygının ve kabulün koşullu olduğu bir atmosferden oluşmaktadır dolayısıyla bu aitlik ihtiyaçlarını karşılamak için kendi benliğini ve arzularını bastırması gerektiğini öğrenmiştir (Young ve ark., 2009; Rafaeli ve ark., 2013). Bu alanda üç şema bulunmaktadır:

Boyun Eğicilik: Birey, kontrolün başkalarında olması gerektiğine dair bir mecburiyet hissetmektedir. Böylece kendisine karşı öfke, misilleme yapılmasından ya da terk edilmekten kaçınabilecektir. İki tip boyun eğme vardır: ihtiyaçlar açısından boyun eğicilik ve duygular açısından boyun eğicilik. İhtiyaçlar karşısında boyun eğen kişi kendi karar ve arzularını bastırmaktadır. Duygular açısından boyun eğen kişi ise özellikle öfkesini ve diğer duygularını baskı altına almaktadır. Baskı altına alınan arzu, düşünce ve duygulara sık sık aşırı itaat etme özellikleri eşlik eder. Bunların sonucunda ise öfke birikimi ve uyumsuz davranışlar meydana gelmektedir. Örneğin; yüksek düzeyde öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, pasif-agresif davranışların sergilenmesi, madde bağımlılığı. Genellikle ebeveynlerden birinin boyun eğici tavrı ile diğerinin saldırgan, cezalandırıcı olması bu şemanın gelişiminde etkindir (Rafaeli ve ark., 2013; Arntz ve Jacob, 2018).

Kendini Feda: Bu şemada kişiler başkalarının ihtiyaçlarını gönüllü olarak karşılamaya aşırı odaklanmaktadır. Bu kişilerin temel motivasyonu başkalarının acı

çekmesini önlemek, yardımcı olmadığı zamanlarda ortaya çıkan bencillik hissinin doğurduğu suçluluktan kaçınmak, kişisel bağlantılarını sürdürmektir. Her ne kadar başkalarının gereksinimlerine odaklanırlarken karşılık beklemediklerini ifade etseler de zamanla kendi gereksinimlerinin yeterince karşılanmadığını düşünüp bakımlarını üstlenenlere karşı kızgınlık hissedebilmektedirler (Young ve ark., 2009).

Onay Arayıcılık: Bu şemadaki inanç, başarının, saygı ve sevginin başkalarının onayı ve kabulü ile gerçekleşeceğidir. Bu şemaya sahip kişiler, başkalarından onay almaya, ilgi görmeye ve tanınmaya aşırı önem vermektedirler. Kişinin itibar algısı başkalarının verdiği tepkileri ile doğru orantılıdır. Uzun saatler boyunca dış görünüşlerine odaklanma, sosyal statüleri üzerine düşünme ve kendilerine aşırı özen gösterme davranışları sergilerler (Young ve ark., 2009; Arntz ve Jacob, 2017).

e. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık

Aile kökenleri katı, disiplinli, talepkar, bazılarında cezalandırıcı olan kişilerin çoğunlukla sahip olduğu şema alanıdır. Bu alan, çocukluğunda kendiliğindenlik ve oyun temel ihtiyaçlarının yok sayıldığı, duyguları saklamayı öğrenen, hata yapmamaları ve mükemmel olmaları beklenen kişilerin şemalarından oluşmaktadır. Çoğunlukla kişiler spontan duygu, arzu ve düşüncelere kendilerinde yer vermemektedirler, dikkatleri kendilerini en iyi şekilde ortaya koymak, ahlaklı davranmak gibi katı kurallara çevirmektedirler. Bunların sonucunda eğer yeterince dikkatli ve tetikte olunmazsa her şeyin bozulabileceğine dair devamlı endişe duyulan bir inanç gelişmektedir (Young ve ark., 2009; Rafaeli ve ark., 2013). Bu şema alanında dört şema bulunmaktadır:

Karamsarlık/ Kötümserlik: Bu şema, kişilerin yaygın olarak hayatın olumsuz yönlerine odaklanması, iyimser ve olumlu yönlerinin ise küçümsemesi, görmezden gelinmesi olarak tanımlanmaktadır. Hayatlarında iş, eğitim veya kişilerarası ilişkilerinin kaçınılmaz son olan kötü bir şekilde sonuçlanacağına ya da iyi gittiği alanlarının dahi eninde sonunda olumsuz bir duruma dönüşeceğine yönelik inançları barındırır (Young ve ark., 2009).

Duyguların Bastırılması: Bu şema, kişinin diğer kişiler tarafından eleştirmesinden, utanç duymaktan ya da kontrolün kaybedileceğinden dolayı duygu, düşünce, davranış ve iletişimin bastırılması gerektiğine yönelik inancı içerir. Duyguların bastırıldığı, mantığın ön plana geçtiği bir şemadır (Rafaeli ve ark., 2013). Genellikle bu şemaya sahip kişiler olumlu duygularını ve öfkelerini bastırmaktadırlar

çünkü bunları ifade etmenin başkalarına zarar verebileceğinden, öz değerlerinin kaybına sebep olacağından korkmaktadırlar (Roediger ve ark., 2018).

Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik: Bu şemaya sahip kişilerin hayat görüşlerinde eleştirilerden kaçınmak için belli yüksek standartlar bulunur ve bu standartları yakalamak için yoğun çaba harcamaları gerektiğine dair inançları vardır. Kendilerine ve başkalarına aşırı eleştiride bulunurlar, kendilerini devamlı yoğun bir baskı altında hissetmektedirler. Tüm bunların sonucunda kişide gevşeyememe, hayattan zevk alamama, başarı algısı ve özsaygısında bozulmalar meydana gelebilmektedir. Üç çeşit yüksek standart bulunur: (a) mükemmeliyetçilik, iyi yapılan şeyleri küçümseme ve yapılan işler üzerinde aşırı dikkatli olmak; (b) yüksek ahlaki değer, inanç, etik veya dini kurallara uymak; (c) daha iyisini, daha fazlasını elde edebilmek için aşırı çalışmak (Young ve ark., 2009).

Cezalandırıcılık: Yapılan hataların telafisi olmadığı, mutlaka bu hataların sonucunda kişilerin cezalandırılması gerektiğine yönelik inancı içeren şemadır. Bu şemaya sahip kişilerin standartlarına uyum sağlamayan kişilere dair hoşgörüsüz, cezalandırıcı, öfkeli bir tutumları bulunmaktadır. Empati kurmakta zorlanmaktadırlar ve kusurlara karşı toleransları bulunmamaktadır. Çocukluklarında, ebeveynlerden en az birinin performanslarına çok fazla önem vermesi ve cezalandırıcı bir kontrol tarzını benimsemeleriyle büyümüşlerdir (Rafaeli ve ark., 2013; Bricker ve Young, 2012).

2.1.4. Şema Başa Çıkma Mekanizmaları

Şemalar özlerinde tutucudurlar, kendi kendilerini sürdüren yapılardır. İnsanlar kendileri, çevreleri ve dünyaya dair görüşlerine birçok karşı kanıtı rağmen tutunma eğilimindedirler (Young ve ark., 2009). Bunun sebebi uyumsuz şemalara sahip kişilerin düzeltilebilecek durumlardan kaçmaları, şemalarını doğrulayacak kişilerle birlikte olmaları veya kendi inançlarına ters olan bilgileri görmezden gelmelerinden kaynaklanmaktadır (Genderen ve ark., 2012). Uyumsuz şemaların etkinleşmesi kişilerde öfke, korku, utanç, değersizlik, suçluluk gibi hislerin meydana gelmesine sebep olmaktadır. Kişiler bilinçli ya da bilinçsiz olarak sahip oldukları bu şemalarıyla baş etmek için çeşitli yollara başvurmaktadırlar (Young ve ark., 2013). Young ve arkadaşları (2009), temelini zorlayıcı yaşam deneyimlerinden alan başa çıkma biçimlerinin oluşumunun genellikle çocukluk çağından başladığını belirtmektedirler. Kalıtsal, biyolojik yatkınlık ile yaşam deneyimlerinin etkileşimi bireye özgü şemalarla

başa çıkma biçimleri oluşturmaktadır. Bu sebeple başa çıkma biçimleri aynı şemalara sahip kişilerde farklı biçimlerde görünmektedir (Young ve ark., 2009).

Tüm canlılar tehdit altında üç temel tepki göstermektedirler: savaş, kaç, donkal. Şema terapi modelinde de bu temel tepki aşırı telafi, kaçınma ve teslim olma terimlerine tekabül etmektedir (Rafaeli ve ark., 2013).

Aşırı Telafi: Kişi şemanın tam tersi düşünme, eyleme geçme ve ilişkiler kurarak şema ile savaşmanın doğru olduğunu düşünmektedir. Bu savunma yönteminin sağlıklı olduğunu düşünerek aşırı telafi davranışı sergilemeleri sonucunda, şemalarının sorun örüntüsünü sürdürmesine neden olmaktadır (Young ve ark., 2009; Bricker ve Young, 2012). Bireyler, şemaların kazanıldığı çocukluk çağındaki hallerinden çok daha farklı olma gayreti gösterirler. Örneğin; çocukken ihmal edilen bir kişi yetişkin ilişkilerini kurarken başkalarının ilgisini çekebilmek için abartılı davranışlar sergileyebilir. Utanç ve değersizlik hisleri ile büyümüş bir çocuk iş hayatına atıldığında diğerlerinden daha başarılı olmaya yönelik çok çalışma ve kendisini en iyisini yapmak için zorlayan içsel bir motivasyon edinebilir. Kişinin sahip olduğu bu motivasyon dışarıdan takdir edilebilir bir görüntü olarak gözükse de erken dönem uyum bozucu şemaların getirdiği yetersizlik hissi iç dünyalarını meşgul etmektedir. Öte yandan aşırı telafi davranışları orantılı olduğu müddetçe ve çevredeki diğer insanların varlığı, duyguları hesaba katıldığı sürece sağlıklı bir davranıştır. Sağlıklı taraf ile fark, erken dönem uyum bozucu şemalara sahip kişilerin şemalarla savaşta sergilenen davranışları genellikle dikkatsiz, aşırı ve verimsiz olmasıdır (Young ve ark., 2009).

Kaçınma Başa Çıkma Biçimi: Şemayı tetikleyen kişi ve ortamlardan kaçınma davranışları ile kendini göstermektedir. Kaçınma başa çıkma biçiminde şemayı tetikleyecek durumlardan uzaklaşma davranışları gösterilir, böylece şema sürdürücü bir biçimde kişide görünmeye devam etmektedir. Kişiler incinebilecekleri veya hassas hissedecekleri durum ve ortamlardan uzak durmaktadırlar. Kendilerini zorlayacağını hissettikleri rekabetçi sosyal ortamlardan kaçınmaktadırlar. Genellikle sıkıntı duydukları alanlardan kaçınma davranışlarına terapi ve yardım almaktan kaçınma davranışları da eşlik etmektedir (Young ve ark., 2009). Davranışsal kaçınmaların yanı sıra bilişsel kaçınmalar da sıklıkla görünmektedir (Borkovec, Alcaine ve Behar, 2004; Rafaeli ve ark., 2013). Örneğin, duygusal yoksunluk şemasına sahip biri duygularını ifade etmekten kaçınmayı kendisine başa çıkma biçimi olarak edinmiş olabilmektedir.

Birlikte olduğu kişiler ile uzun bir ilişki sürecine gireceğini fark ettiğı zaman duygusal anlamda kırılmalığından kaçınmak için ilişkiyi sonlandırma davranışı göstermektedir. Bunun sonucunda da kişi öğrenmiş olduğu şeması aracılığıyla deneyimleyeceği potansiyel acı ve kırılmalıklardan kaçınmış olup şemasını sürdüren duygusal anlamda yalnız ve kendisi ile baş başa bir duruma gelmektedir (Rafaeli ve ark., 2013).

Teslim Başa Çıkma Biçimi: Teslim başa çıkma biçimini benimsemiş kişiler şemalarına boyun eğmektedirler. Donma tepkisi ile tanımlanan bu başa çıkma biçiminde kişinin tetiklenen şemasına dair hiçbir şey yapmaması hatta bu şemasının gerçekliğini kabul etme ve şemayı doğrulayacak şekilde davranış sergilenmesi en görünür özelliktir. Davranışsal olarak romantik ilişkilerinde kendilerine zarar verici davranış sergileyen, ihtiyaçlarını karşılamayan partnerlere karşı çekim duymaları ile çocukluklarındaki ‘incitici ebeveyn’ örüntülerini pekiştirmektedirler. Şemalarına karşın teslimiyet davranışı gösteren kişilerde daha pasif, itaatkâr, partnerlerine bağımlı olma gibi özellikler öne çıkmaktadır (Bricker ve Young, 2012; Rafaeli ve ark., 2013).

2.1.5. Şema Terapi Modeli ve Romantik İlişkiler

Şema Terapi Modeli, romantik ilişkilerdeki doyumun partnerlerin erken ve yetişkinlik dönemlerindeki temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla oluşacağını savunmaktadır (Young ve Gluhoski, 1997). Öte yandan karşılanmamış ihtiyaçlardan doğan erken dönem uyum bozucu şemalar ise, Young ve arkadaşları (2003) tarafından romantik ilişkilerin niteliğini, kalitesini ve doyum düzeyini etkileyen yapılar olarak tanımlanmıştır. Bireyler, erken yaşta ebeveyn veya bakım verenleri ile kurdukları bağlanma ilişkilerinin etkisi altında kendilerine birlikte hayat kuracakları bir partner arayışı içerisindeyler. Çocukluklarında kurdukları bağlanma şekli, yetişkinlik dönemlerinde de sürdürülmeye devam etmektedir. Eğer kişi çocukluk döneminden itibaren uyumsuz şemalar geliştirmiş ise seçmiş olduğu partnerin, kişinin bu şemalarını tetikleyen bir rolü olabilmektedir. Tetiklenen şemalar kişiye geçmişten tanıdık ve partnerleri birbirine çekmeye yarayan bir etki oluşturmaktadır. Bu duruma şema kimyası adı verilmektedir (Young ve ark., 2009).

Şema kimyası kavramı, kişinin sahip olduğu şemaların partner seçimi ve ilişki sürdürme nedenlerini açıklamak üzerine geliştirilmiştir. İlişki içerisinde partnerlerden birinin, diğerinin şemalarını aktifleştirmesi ilişki içerisinde sorunlara sebebiyet vermektedir. Uyumsuz şemalar yapıları gereği bilişsel yanlılıklara neden olmaktadır,

bunun sonucunda da yaşanan anlaşmazlıkların normalden daha büyük bir tepki ile karşılanmasına, eşler arasındaki duygusal iletişimin engellenmesine ve sağlıklı tepkilerin oluşumunun zorlaşmasına sebebiyet vermektedir.

Young ve Gluhoski (1997) şema kimyasıyla oluşan bazı romantik ilişkilerdeki görünümü şu şekilde açıklamışlardır:

Terk edilme şemasına sahip kişilerde partnerlerinin onları terk edeceğine dair korku yer almaktadır. İlişkilerinin güvende olmadığını ve devamlı eşlerinin onlarını terk etmeyeceğine dair teyit ihtiyacı hissetmektedirler. Partner seçimlerini de onları terk edebilecek potansiyeldeki kişilerden yana yapmaktadırlar.

Güvensizlik şemasında da partnerleri tarafından kendilerine zarar geleceğine dair inanç vardır. Özellikle çocukluğunda istismar yaşamış kişilerde gelişen bu şema, yetişkin ilişkilerinde partnerleri tarafından devam ettirileceğine dair inançları sürdürür. Bu şemaların etkisindeki kişiler mutsuz bir ilişki içerisindeyler çünkü şema kimyasının etkisiyle ilişkilerinde onları fiziksel, sözel istismar eden, yaralayan partner seçme eğilimdedirler.

Duygusal yoksunluk şemasının etkisi ise destek, ilgi ve ihtiyaçların giderilmediği mutsuz bir ilişki içerisindeyler. Seçtikleri partnerler tıpkı ebeveynlerinin özelliklerini taşırlar, soğuk ve uzaktırlar.

Kendini feda şemasına sahip kişiler her zaman partnerlerinin istek ve ihtiyaçlarını ön planda tutmakta olduklarından ilişkilerinden memnun değillerdir. Ayrıca partner seçimlerini onları baskılayan ve kontrol eden kişilerden yana yapmaktadırlar.

Yüksek standartlar şemasına sahip çiftlerde partnerlerden birinde gerçekçi olmayacak kadar yüksek beklentiler bulunmaktadır ve bunların gerçekleşmemesi üzerine partnerler arasında gerginlik, öfke, hayal kırıklıkları meydana gelir. Bazı kişiler partner seçimini beklentilerini yerine getiremeyecek kişilerden yana yapmaktadırlar.

Ayrıca Young ve Gluhoski (1997), yakın ilişkileri değerlendirmek amacıyla beş boyuttan bahsetmişlerdir, bunlar: “bağlanma, güç, duygular, karşılıklılık ve değerdir”. Aşağıdaki tabloda yer aldığı gibi her boyutun kendi içinde iki uç kutbu bulunmaktadır.

Tablo 2.1. Yakın İlişkilerin Kutupları

Spektrum	Kutup	Kutup
Bağlanma	Boğucu Düzeyde Yakın	İzole
Güç	Edilgin	Baskın
Duygular	Duygusallaştırma	Entellektüelize Etme
Karşılıklılık	Kendini Feda Etme	Kendine Hizmet Bekleme
Değer	İdealize Etme	Değersizleştirme

Kaynak: Young ve Gluhoski, 1997.

Romantik ilişkilerde doyumsuzluk/memnuniyetsizlik, bir olay karşısında partnerlerden birinin uyumsuz şemasının tetiklenmesiyle ortaya çıkması ve farkında olmadan yukarıdaki beş boyuttan birinin kutuplarına doğru hareket etmesiyle oluşmaktadır. Partnerlerden birinin bir kutba doğru yaklaşması ise diğer partnerin uyumsuz şemasını aktive ederek onun da farklı bir kutba doğru evirilen davranışlar sergilemesiyle devam etmektedir. Sonuç olarak partnerler ayrı kutuplarda yer alarak, doyumsuzluğa sebebiyet veren davranışlarla aralarında duygusal ihtiyaçların giderilmemesi, çatışma ortamlarının oluşması gibi olumsuz bir döngü içerisinde sıkışıp kalmaktadırlar (Young ve Gluhoski, 1997).

2.1.6. Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Yapılan Çalışmalar

Alanyazında erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişkiler ve evlilik üzerine etkisiyle ilgili yapılan çeşitli çalışmalara yer verildiği görülmektedir. Stiles (2004), 18-24 yaş aralığında romantik ilişkisi olan katılımcılarla yürütmüş olduğu çalışmada genç yetişkinlerdeki erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişkilerdeki yakınlık düzeyi ile ilişkisine odaklanmıştır. 279 kişinin katılmış olduğu araştırmanın sonucunda yalnızca Duygusal Yoksunluk Şemasının yakınlık düzeyini yordadığı bulgusuna varılmıştır. Diğer şemaların ise kullanılan ölçeklere göre yordayıcılık düzeyleri arasında farklılaşmakta olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde Dumitrescu ve Rusu (2012) çalışmalarında uyum bozucu şemaların yüksek olmasının hem çiftlerin ilişkideki memnuniyetlerini azalttığını hem de bireysel eş değeriyle negatif yönlü ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Boşanma üzerine çalışma yürüten Yoosefi ve arkadaşları (2010) erken dönem uyum bozucu şemaların boşanmaya dair yordayıcı etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. 454 katılımcıyla evlilik bağlılığı ve evlilik doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkisini inceleyen bir çalışma

sonucunda uyum bozucu şemalar ile evlilik bağlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyumsuz şemalardan zedelenmiş özerlik ve zedelenmiş sınırlar alanlarının evlilik bağlılığını yordayıcı olduğu bulunmuştur (Mohammadi ve Soleymani, 2017).

Erken dönem uyum bozucu şemaların, evlilik öncesi romantik ilişkilerin değerlendirmesini üzerine yordayıcı rolünü üniversite öğrencileriyle araştıran Körük ve Kurt (2019), yalnızca mevcut ilişkisi olmayan kişilerle çalışmalarını yürütmüşlerdir. Bulgular, cinsiyet değişkeninin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık ve bağımlılık şemalarıyla farklılaştığını, dayanıksızlık ve kusurluluk şemalarının ise ilişki değerlendirme puanlarını negatif yönde yordadığını göstermiştir.

Simard, Moss ve Pascuzzo (2011), erken dönem uyum bozucu şemaların çocukluk ve yetişkinlikteki bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 15 yıllık boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Bulgulara bakıldığında birincil bakım vereni ile güvenli bağlanma sağlayamamış olan kişilerin, şema terapide de bahsedildiği üzere, çeşitli uyumsuz şemalar geliştirmelerine yol açabileceği sonucuna varılmıştır. Bağlanma ve şema alanları üzerine yürütülmüş bir diğer çalışmada ise 461 üniversite öğrencisiyle bu değişkenlerin, psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini etkilemesi üzerine araştırma yapılmıştır. Sonuçlar, uyum bozucu şemalardan zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırların romantik ilişki kalitesini negatif yönde etkilendiğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınan bağlanmaların romantik ilişki kalitesinde şema alanlarından zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar aracılığıyla yordandığı sonucu elde edilmiştir (Eşici, 2014). Yakın ilişkilerde bağlanma stilleri üzerine yapılan bir başka çalışmada ise bağlanma stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişkilere dair psikolojik eğilimler üzerine yordayıcı etkisine bakılmıştır. İlişkiye aşırı odaklanmanın yüksek standartlar şeması ve kaygılı bağlanma ile pozitif yönde, korkulu ve kayıtsız bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı zamanda ilişki doyumunu yordayan değişkenler, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri, negatif yönlü kopukluk şema alanı, zedelenmiş sınırlar ve güvenli bağlanma stilleri ise pozitif yönlü olarak etkilemektedir (Güngör, 2015).

Evlilik tükenmişliği konusu üzerine araştırma yapmış olan Tanbakouchian ve arkadaşları (2021), kadınların belirsizliğe karşı dayanıksızlık ve öz denetim evlilik tükenmişliği ile ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışmayı gerçekleştirirken duygu

odaklı ve şema terapi yaklaşımlarından yararlanmışlardır. Sonuçlar şema terapi yaklaşımının da duygu odaklı terapi yaklaşımının da evlilik tükenmişliği yaşayan kadınlarda öz denetim ve belirsizliğe karşı dayanıklılığı anlamlı şekilde arttıran bir etki göstermiştir. Kebritchi ve Mohammadkhani (2016) da evlilik tükenmişliğinin erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumundaki rolünü araştırmak amacıyla 20-35 yaş aralığındaki 100 çift ile çalışma yürütmüştür. Evlilik tükenmişliği ile duygusal yoksunluk şeması hariç tüm uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mohammadi ve arkadaşları (2019), bulimik kadınların evlilik memnuniyetleri ve eş tükenmişliklerini grup Şema Terapisiyle değerlendirmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda Şema Terapinin eş tükenmişliğini azalttığı ve evlilik memnuniyetini yükselttiği bulgusu elde edilmiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Şema Terapinin evlilik tükenmişliği ve evlilik içerisindeki çatışmalara etkisini inceleyen Moghim ve arkadaşları (2022), Şema Terapinin, Kabul ve Kararlılık Terapisine kıyasla daha etkili olduğunu ve her iki terapi yaklaşımının da evlilik içerisindeki çatışmaların azalmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Evlilik içi şiddet konusuna odaklanan Paim ve Falcke (2018), kadınların ve erkeklerin maruz kaldıkları şiddetle, şiddet uygulamaları arasında erken dönem uyumsuz şemaların yordayıcı etkisine bakmışlardır. Kopukluk ve reddedilme alanlarından güvensizlik/istismar ve kusurluluk/utanç şemalarının evlilikteki fiziksel şiddeti yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Güvensizlik şemasına sahip kişilerin eşleri tarafından fiziksel şiddet ve istismara uğrama olasılıkları daha yüksek bulunmuştur.

Evlilikte yaşanan sorunların sebeplerini araştırmaya dayanan bir diğer araştırmada da erken dönem uyumsuz şemaların rolü incelenmiştir. ‘Erken dönem uyumsuz şemalarla evlilikte yaşanan sorunlar arasında duygu düzenleme güçlüğü’nün aracı rolünü nedir’ sorusu çalışmanın problem sorusu olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan 287 kişinin bulguları sonucunda belirtilen değişkenler arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü’nün, erken dönem uyumsuz şemalarla evlilik sorunları arasında aracılık etmektedir (Besharat ve ark., 2021). Duygu düzenleme güçlüğü’nün erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisi farklı konularda da ele alınmıştır. Çalışkan (2017), annelik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik sıkıntılar ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürüttüğü çalışmasında, kadınların kopukluk şema alanında

erkeklerden daha düşük puan aldığını aynı zamanda erkeklerin de duygu düzenleme güçlüğünde alt boyutlardan olan açıklık ölçeğinden kadınlara kıyasla daha düşük puan aldığını belirtmiştir. Şema alanlarına bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik sıkıntıların yordayıcı etkisi analiz edilmiş olup, annelik bicilerinin bütün şema alanlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna varılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğüne zedelenmiş otonomi şema alanının pozitif yönde yordadığı; diğer şema alanlarından olan zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve kopukluk alanlarının ise negatif yönde yordayıcı olduğunu belirtmiştir.

2.2. Tükenmişlik

Tükenmişlik (burnout) kavramı, 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından yayınlanan makale içerisinde “karşılanamayan aşırı talepler sonucunda insanlardaki yorgunluk, yıpranma, başarısızlık, enerji ve güç kaybı ile ortaya çıkan tükenme durumu” olarak tanımlanmıştır. Kronik bir durum olarak kendini gösteren tükenmişliğin gelişimi yavaş başlangıçlıdır. Öte yandan, tükenmişliği geçmişten bugüne gelen bir birikim olarak görebileceğimiz gibi nadir de olsa herhangi bir olaya bağlı olmadan ani bir şekilde de görünme olasılığı bulunmaktadır (Freudenberger, 1974).

Öncelikle mesleki tükenmişlik kavramı ile eşleştirilmiş olan bu kavram, özellikle müşteri ilişkileri ve sağlık sektöründe çalışan kişilerin deneyimleriyle ele alınmış ve uzun süre iş stresi ile ilişkilendirilmiştir (Etzion ve Pines, 1986). Maslach ve Jackson (1985) meslekli tükenmişlik tanımı genişletmek amacıyla sağlık alanında insanlara yardım sağlayan çalışanlar ile çeşitli çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu alanda çalışan bireylerde üç faktörlü yapı olan “duyarsızlaşma (depersonalization), duygusal tükenme (emotional exhaustion) ve başarı duygusunda azalma (reduced personal accomplishment)” hallerinin tükenmişlik sendromu olarak adlandırılan durumun ortaya çıkmasıyla oluştuğunu ifade etmişlerdir.

Pines ve Aronson (1988) ise tükenmişlik yaşayan insanların fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme hali deneyimlediklerini ve bu deneyimleri yaşayan bireylerde çaresizlik, umutsuzluk duygularının meydana geldiğini belirtmişlerdir. Sonraki yıllarda Pines (1993;1996), tükenmişliğin yalnızca mesleki tükenmişlikten oluşmadığının altını çizmiş ve Psikodinamik-Varoluşçu model çerçevesinde eş tükenmişliği kavramının temellerini atmıştır. Pines’a (1996) göre eş tükenmişliği,

çiftlerin evliliğe başladıkları zaman hayal ettikleri ‘sonsuz dek sürecek ilişki’ umutlarının ve yüksek beklentilerinin, gerçek ilişki deneyimi ile tutarsızlıklar oluşması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Eşlerin birbirlerine karşı beklentilerinin karşılanmaması, hayal kırıklığı ve tükenmişliği meydana getirmektedir.

2.2.1. Eş Tükenmişliği

Varoluşçu yaklaşım insanların yaşamları boyunca bir arayış içerisinde olduklarını ve yaptıklarının önemini başkalarına da göstermeye ihtiyaç duyduklarını savunur. Bu anlam arayışında kişinin hayatına anlam katacak en etkili rollere sahip iki unsur ise kişinin sahip olacağı iş ve eştir. Bu iki unsur üzerine yüklenen anlam, beklenti ve büyük ümitler doğurur (Frankl, 1976; Akt. Pines, 2003). Ajzen (1991) kişinin şu an sahip olduğu beklentilerin, gelecekte nasıl bir durumda olacağını belirleme özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Aşk tam da bu noktada kilit bir nokta oluşturmaktadır. Varoluşsal ihtiyaçları giderme, yalnızlık hissini engelleme, derin ilişkiler kurma ve hayata anlam katan önemli rollere sahip olan aşk, ilişki içerisindeki kuvvetli etkisi ile çiftleri gerçeklikten uzak hayallere götürebilmektedir (Pines, 2017). Çiftler evliliğe adım atarken eşleri tarafından önemsenme, karşılıklı sevgi, dostluk, güven, ortak zevkler, sorumlulukların yerine getirilmesi, görev paylaşımı gibi evlilik içerisindeki rollere dair beklentilere girmektedirler (Braun-Galkowska, 1980, akt: Slosarz, 2002). Bununla beraber romantik ilişki içerisinde tıpkı kariyer seçiminde de olduğu gibi çiftler arasındaki en önemli hedef çözülmemiş çocukluk sorunlarını çözüme kavuşturmak ve iyileşmektir. Ancak çiftler bu sorunları çözme konusunda başarısız olduğunda ya da bu beklentilerin gerçeklikten uzak olmasının sonucunda tekrarlayan şekilde hayal kırıklıkları meydana gelmektedir ve bu durum karşısında eşler arasında mutsuzluk ve memnuniyetsizlikle beraber çaresizlik, umutsuzluk ve tükenmişlik hislerini doğurmaktadır (Pines, 1996). Duygusal taleplerin artması ve karşılanamayacak kadar gerçeklikten uzak olması sonucu kişide oluşan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumu olarak adlandırılan eş tükenmişliği kavramı tüm bu süreç sonunda meydana gelmektedir (Pines ve Nunes, 2003). Evlilik içerisinde tükenmişliğin hâkim olması çiftlerin evliliği anlamsız görmesine ve boşanmayı tercih etmeleriyle ilişkilerini sonlandırmalarına sebebiyet vermektedir (Pines, 1996).

2.2.2. Eş Tükenmişliğinin Boyutları

Eş tükenmişliği zaman içerisinde oluşan ve yavaş gelişim göstererek ortaya çıkan bir durumdur, üç boyuttan oluşur; fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk. Bu üç boyut, oluşumlarında birbirlerini karşılıklı etkileyen ve birbirlerine bağlı görünen özelliklere sahiptirler, bağımsız olarak kabul edilmemektedirler (Kızıldağ, 2015; Pines, 1996).

a. Fiziksel Yorgunluk

Fiziksel yorgunluk yaşayan kişilerde; dinlenilse bile geçmeyen yorgunluk, bitkinlik, kronik baş ağrıları, mide rahatsızlıkları ve sırt ağrıları gibi bedensel belirtiler öne çıkmaktadır. Yorgunluk hali kişi uykusunu almış olsa dahi geçmez, fizyolojik problemleri günlük yaşantılarını etkileyen bir hal alır. Çoğunlukla uykusunu alamayan kişide fiziksel olarak yorgunluk ve tükenmişlik yaşamının sonucunda sinirlilik halinde artma, çabuk ağlama ve endişe hisleri hakimdir. Kişilerde uykuya geçmekte zorlanma hallerine, zihinlerinde eşlerinin söylemiş olduğu kırıncı kelimelerin tekrarlamaları eşlik eder. Uykuda ise devamlı kabuslar görürler. Tipik olarak tükenmişlik yaşayan kişilerde fiziksel belirtiler ve uyku düzensizliği sebebiyle sakinleştirici, uyku hapi ve alkol kullanımı görülmektedir. Bu kişilerde ayrıca sıklıkla grip veya nezle gibi hastalıklara yakalanma, iştahta azalma ya da aşırı yeme gibi belirtiler de gözlemlenmektedir (Pines, 2017).

b. Zihinsel Yorgunluk

İlişkilerin başında kişi âşık olduğu eşine dair hayranlık duyguları beslerken bir yandan da kendi benlik algısı olumlu duygular içermektedir. Çiftler ilişkilerindeki sonsuza dek sürecek aşk beklentileri ile çıktıkları bu yolda birbirlerini algılama biçimleri olumlu ve tolerans seviyeleri yüksektir. Varoluşlarına anlam kazandıran ve hayatlarındaki mükemmel aşk ve evliliğe yönelik vaatler yerine gelmiştir. Başlarda zirvede olan aşkın büyüğü ise zamanla devamlılığını sağlayamaz, çiftin karşılıklı olarak davranışları göze batmaya başlar, en ufak problemlerde dahi tahammül edememe ve tükenme meydana gelir. Başlarda kurulmuş olan mükemmel evliliğin yerini büyüünü kaybetmiş bir evlilik, hayal kırıklıkları ve zihinsel yorgunluk duyguları almaktadır. Bu durum yalnızca eş ile sınırlı kalmaz, kişi kendine dair inancında olumsuzluğa kapılmaya başlar, geleceğe dair hayal kırıklıkları ve umutsuzluk hislerini yaşamasına da sebep olmaktadır (Pines, 1996, 2017).

c. Duygusal Yorgunluk

Çiftler tükenmişliğin içinde duygusal olarak bitkinliğe, umutsuzluğa ve mutsuzluğa hapsolmuş hissetmektedirler. Karamsar düşünceleriyle baş etmekte zorlanırlar, depresif belirtiler gösterirler ve evlilikleri artık eskisi gibi sağlıklı ilerlememektedir. Kişiler evliliklerine dair hayal kırıklığı ve kızgınlık yaşarlarken bir yandan da bunları değiştirecek güçleri ve istekleri bulunmaması duygusal yorgunluğun en önemli belirtisi sayılmaktadır. Eşlerini değiştirmeye çaba harcamazlar, artık karşılıklı duygularını açıklamak ya da sorunlarını paylaşmaya açık değillerdir. Hayata dair inançları da değişmiştir. Hayat onlar için anlamsızlık ve boşluktan ibarettir. Yorgunluklarını tarif ederken sonu görünmeyen bir tünelde olduklarını betimlemektedirler. Semptomların uç noktalara geldiği kişilerde duygusal yıkım ile intihar düşünceleri görülmektedir (Pines 1996, 2017).

2.2.3. Pines'in Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli

Aşk ve eş tükenmişliği modeline göre birbirine âşık olan çiftler ile başlayan bir yol vardır. Bu yolun sonu tükenmek ya da köklenmeye ve gelişmeye gitmek olarak ikiye ayrılmaktadır. Duygusal sorunların yaratmış olduğu tükenmişliğin yanı sıra eşleri tükenmişliğe sürükleyen bir diğer ana unsur ise çevre etkisidir. Stresli bir çevre içerisinde bulunan çiftin hayallerine ulaşması engellenmektedir. Stres ile baş eden bir çift ile kendilerini geliştirmelerine elverişli bir çevrede bulunan çiftler arasındaki fark ise bir taraf tüm enerjilerini stres ile başa çıkmaya harcarken, diğer tarafta ise çiftler enerjilerini kendilerini gerçekleştirme ve geliştirme ile harcamaktadırlar, dolayısıyla ilişkilerindeki aşkı canlı tutmayı başarmaktadırlar (Pines, 1996).

Pines (1996), aşk ve eş tükenmişlik modeli olarak adlandırdığı modelini şu şekilde açıklamaktadır:

1. Aşka inanan kişiler, aşk duygusunun yaşamlarına anlam katmasına dair beklenti içerisinde olmaktadır.
2. Romantik aşk ile eş tükenmişliği arasında direkt ilişki bulunur ve âşık olmak, tükenmişliğin ortaya çıkma sürecinin hem başlangıcı hem de ön koşuludur.
3. Her kişi için benzersiz bir deneyim olmasına karşın âşık olmanın nasıl ve neden olduğu herkes için aynıdır.

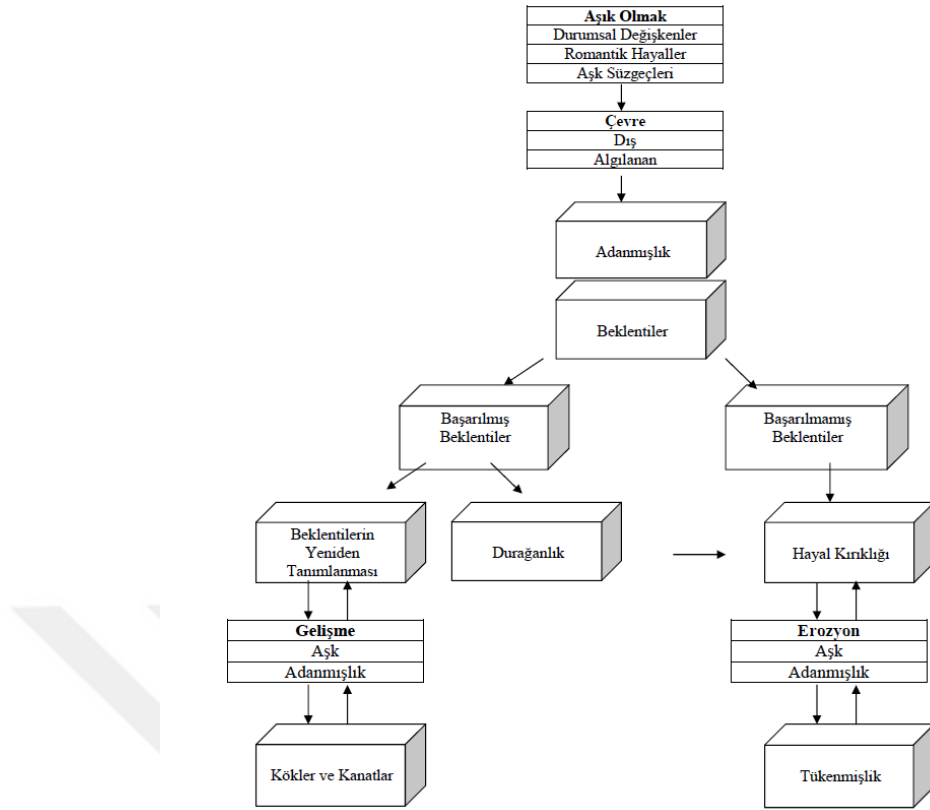
4. Eşler ile çevre arasında bir etkileşim bulunur. Tükenmenin sebebi eşlerin kendileri değil, eşe atfedilen romantik ideallerin duruma bağlı oluşan streslere karşın yok olmasıdır.

5. Çevre, tamamen dışsal bir gerçeklik değildir. Dünyayı algılayış biçimi her kişinin öznelidir.

6. Aşka dair beklentiler, kişilerin içinde bulunduğu kültürel yargılardan etkilendiği gibi kişisel deneyimlerden de kaynaklanmaktadır ve inanç sistemlerinin bir parçasıdır. Âşık olmak ile oluşmaya başlayan beklentiler, çift arasında resmi bir bağlılık olsa da olmasa da varlığını sürdürmeye devam eder. Hayatın özü olarak tanımlanan bir şey ile ilişkilendirilmiş olmasından dolayı bilinçsiz ya da açıkça ifade edilmemiş olan beklentiler, aşk ilişkisi üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır.

7. Karşılanmayan romantik beklentilerin sonu, hayal kırıklıklarına ve beraberinde eşler arasında sevgi ve bağlılığın aşınmasına neden olur. Ancak eş tükenmişliğini engellemek yalnızca karşılıklı beklentilerin yerine getirilmesi ile oluşmamaktadır.

8. Eşler çevrelerini olumlu ya da olumsuz olarak, etkileşimlerinden yola çıkarak farklı biçimlerde algılamaktadırlar. Çevrenin olumlu şekilde algılanması sonucunda ilişkide güven ve gelişme hissi ortaya çıkar, bu durum kökler ve kanatlardır. Köklenme ve kanatlanmanın oluşumu ilişki içerisinde sevgi duygusunun gelişmesine, eşlerin aşklarının devamlı canlı tutulmasına ve hayatlarına anlam katmasına yardımcı olmaktadır. Olabilecek en kötü senaryo ise tükenmişliğin oluşması, aşkın ölümüdür.



Şekil 2.1. Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 2017)

2.2.3.1. Aşık Olmak

Pines'a (2017) göre romantik ilişkinin temeli âşık olmak ile atılmaktadır, âşık olmayan ya da aşkı aramayan insanlarınsa kuşkusuzdur ki tükenmeleri beklenemez. İlk görüşte olabileceği gibi ilişki içerisinde zamanla ve tutku ile de ortaya çıkabilir aşk. Bu sebeptendir ki çiftler aşklarını sonsuza kadar sürmesi için ne pahasına olursa olsun korumak istemektedirler. Onlar, ilişkilerinin diğer herkesten daha büyüğü, şairane, masalsı ve biricik olduğuna inanmak isterler. İlişkilerinin başlarında sevgililerinin dış görünüşleri, kişilikleri, başarıları ve kendilerine benzer değer yargılarını çekici olarak bulduklarından söz etmektedirler. Âşık oldukları sırada kültürel değerler ve yetiştirilme tarzları ikinci planda kalır, en sevecen yönler ise her zaman ön plandadır.

Dünyada milyonlarca insan varken çiftlerin neden seçimlerini birbirlerinden yana yaptıkları ise araştırmacıların en merak ettiği konulardan biri olmuştur. Bunun cevabı varoluşsal anlam arayışını sonlandırmayı amaçlayarak yakın ilişkiler yaşamaya başlamak olsa da çiftlerin hangi koşullar altında âşık oldukları sorusu aşağıdaki çeşitli başlıklar altında incelemiştir (Pines, 2017):

2.2.3.2. Duruma Bağlı Değişkenler

a) Yakınlık: İlişkileri etkileyen unsurlardan biri çiftler arasındaki fiziksel mesafedir. Kişilerarası coğrafi uzaklık üzerine yapılmış araştırmalarda görülmektedir ki aradaki mesafe arttıkça, evlenme ihtimali de orantılı şekilde azalmaktadır. İki kişi âşık olmadan önce birbirlerini ne kadar sık görürlerse âşık olma ihtimalleri de bu oranda artmaktadır (Pines, 2010). “Tekrarlanan maruz kalma etkisi” olarak adlandırılan, kişilerarası ilişkiler üzerine yapılan araştırmada Zajonc (1968), fiziksel mesafenin azalması sonucunda yabancı kişilerin birbirleriyle karşılaşp etkileşime geçtikçe daha fazla yakınlık kurduklarını, tanıdık olmayandan kaçınma davranışının sık karşılaşma durumu ile azaldığı ve güven ilişkisini arttırmada etkili olduğunu açıklamaktadır.

b) Duygusal Uyarılma: Eş tükenmişliği modeline göre, insanlar duygusal olarak uyarıldıkları durumlarda âşık olma ihtimalleri artmaktadır. Heyecan, kızgınlık, üzüntü, sevinç veya hüzn gibi yoğun duyguların ortaya çıkması uyarılmışlık halini arttırmakta ve âşık olma potansiyelini ortaya çıkarmaktadır. Riskleri ve zorluklarıyla aşk çok yönlüdür. Bir yandan eşsiz ve sonsuz bir güven hissi yaşatırken diğer yandan tehlikeyi barındıran incinme ve hayal kırıklıklarına da kişileri açık hale getirmektedir. Yalnızca fiziksel yakınlık ve duygusal uyarılma âşık olmayı tanımlamakla yetmemektedir, kişinin sahip olduğu romantik imgelerine uygun kişiler ile karşılaşması da gerekmektedir. (Pines, 2010).

2.2.3.3. Romantik İmgeler

İmgeler, erken dönem çocukluk yaşantısı ile gelişir ve oldukça güçlü etkiye sahiptirler. Ebeveynlerin çocuklarına aktardıkları ilişki türlerine göre romantik imgeler iki şekilde öğrenilir; çocuklarına sevgiyi göstermek ve gösterememek ile ebeveynler arasında birbirlerine sevgiyi göstermek ve gösterememek. Bireylerin aşkı ilk öğrendiği yer anne ve babalarının ilişkisidir. Ebeveynlerinin kurmuş olduğu ilişki biçimini gözlemleyen çocuklar zamanla romantik imgeler oluştururlar ve bu imgelere uyan bir eş aramaktadırlar. Devamlı tartışma ve gergin bir ev ortamında büyüyen kişiler ile daha sakin ve ılımlı aile ortamında yetişmiş kişilerin romantik ilişkiler ve aşka dair izlenimleri, dolayısıyla da oluşturdukları romantik imgeler birbirinden farklılaşmaktadır. Bazı kişiler fiziksel ve duygusal olarak imgeleriyle uyumlu eş seçerlerken bazıları ise zıt özelliklere sahip kişilere âşık olmaktadır. Pines (2017), romantik imgelere göre eş seçimini önemli ölçüde etkileyen şeyin çocukluk travmaları

olduğunu öne sürmektedir ve bunu iki şekilde açıklamaktadır. Açıklamalarından ilki, tekrarlama saplantısı; ikincisi ise, çocukluk çağı travmalarının iyileştirilme ihtiyacıdır. Kişiler travmalarını iyileştirecek bir eş seçimi yaparlar ancak eşlerinden iyileştirici etkiyi elde edemediklerinde tekrarlayan travmatik deneyimlere maruz kalmaktadırlar. Travmalarının iyileştirilmesi ise yaşanan deneyimlerin ağırlığına göre artmakta olup, eşlerine dair aşklarının saplantılarının da o oranda artmakta olduğunu ifade etmektedir (Pines, 2010).

2.2.3.4. Aşk Süzgeçleri

Araştırmacıların üzerinde durdukları bir diğer konu ise kişilerin kendilerine uygun adayları seçerken kullandıkları eleme araçlarıdır. Aşk süzgeci olarak adlandırılan bu eleme araçlarından ilki, benzerliktir. Kişilerin kendilerine aile yapıları, ilişkileri, dini görüşleri, sosyal ortam tercihleri hatta dış görünüşleri ve psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda benzerlik gösteren kişileri eş olarak seçmeye daha yatkın oldukları belirtilmiştir. Benzerlikleri örtüşen adayın bir sonraki değerlendirmesi ise kişinin kendisinde eksik olan özelliklerini aday ile tamamlama ihtiyacı üzerine oluşmaktadır. Farklı bireylerde farklı aşamalar ve düzeylerde etkili olan bu süzgeçler eş seçiminde kullanılan faktörlerdir (Pines, 2017).

2.2.3.5. Tükenmişliğe Sebep Olan Değişkenler

a) Aşırı Yüklenme: Araştırmalara bakıldığında tükenmişlik ile ilişkisi en yüksek bulunan değişken aşırı yüklenmedir. Aşırı yüklenme terimi niceliksel ve niteliksel olarak iki ayrı şekilde tanımlanmaktadır. Kişinin belirli bir zaman aralığı içerisinde üstesinden gelemeyeceği ya da tamamlayamayacağı kadar fazla görev üstlenmesi niceliksel aşırı yüklenme olarak tanımlanmaktadır. Yapılması istenen işin kişinin kapasite ve beceri sınırlarını aşması durumuna ise niteliksel aşırı yüklenme denir. Her iki tür aşırı yüklenme zamanla eşleri tüketmeye başlamaktadır, dolayısıyla evliliğin çıkmaza girmesine sebebiyet vermektedir. (Pines, 1996; Pines ve Aronson, 1983).

b) Çatışan İstekler: Eşler karşılıklı olarak birbirlerinin isteklerini karşılamak durumundadırlar fakat bu talepler çok sayıya ulaştığında taraflar arasında sıkışmışlık hissi doğmaktadır ve çatışmalar meydana gelmektedir. Kadınlar çocuklarına ve eşlerine ilgi göstermek, onların taleplerini yerine getirmek ve bakımlarını sağlamak arasında sıkışmış hissetmekteyken; erkekler evin maddi taleplerini yerine getirirken

aynı zamanda eşlerinin ve çocuklarının bakım ve ilgi taleplerinin yoğunluğu ile sıkışma hissi yaşamaktadırlar. Tüm bu sıkışma hisleri, üstesinden gelemeyecekleri kadar yoğun taleplerin sonucu, baskı hissini meydana getirmektedir. Çatışmaların sıklığının artması, tükenmişliğin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Pines, 2017).

c) Ailevi Yükümlülükler: Aşırı yüklenme, çatışan istekler ve ailevi yükümlülükler ortak paydada buluşmaktadır; üç durumda da dayatılan beklenti, talep ve gerekliliklerin yerine getirilmesi istenmekte ve bunların yerine getirilememesinin sonucunda kişide başarısızlık hissini oluşmasıdır. Bu dayatmalar dış ortamdan gelebileceği gibi kişinin kendi standartlarının yüksekliği ve romantik ilişki ideallerinin sonucunda da gelişmektedir. Yüklenen sorumluluk ve taleplerin yoğunluğu altında kişide elinden gelenin fazlasını yapma baskısı oluşmaktadır. Çevresindekilerin beklentisinin kendisinden beklenenin potansiyelinin daha üstünde çaba harcaması gerektiğine dair inancı gelişir ve bunun sonucunda kimseyi yeterince tatmin edemeyeceği duygusu oluşmaktadır. Ailevi yükümlülükler kişinin gönüllü olarak üstlendiği bir görev olsa dahi kişiyi fiziksel, duygusal ve psikolojik yönde yorgunluğa, başarısız ve yetersiz hissettirmesine sebep olmaktadır. Nitekim, bu üç durum da kişinin enerjisini tüketmektedir (Pines, 2017).

2.2.3.6. Tükenmişliği Önleyici Unsurlar

a) Çeşitlilik: Çevrenin etkilerinden bahsederken olumsuz yönleriyle eşler üzerinde tükenmişliğe sebep olduğu belirtilse de tükenmişliği önleyici unsurları da içerisinde barındırır. Evlilikler başlangıçlarında heyecan vericidir fakat zamanla monotonlaşmaya ve çiftlere sıkıntı vermeye başlayan bir ortama dönüşebilmektedir. Aşırı çeşitlilik ve değişiklik tıpkı aşırı yüklenme gibi kişiye bir stres kaynağı oluşturabileceği gibi her türlü çeşitliliğe kapalı durum da bıkkınlık ve sıkıntı duymaya sebebiyet verebilmektedir (Pines, 2017). Her ilişki kendine özgüdür, çeşitlilik ihtiyacı çiftten çifte değişiklik göstermektedir. Bazı çiftler için çeşitlilik haftanın belli günleri dışarıda yemeğe çıkmak iken bazı çiftlerin değişiklik tercihleri ayda bir şehir dışında tatile gitmek ya da birlikte bir kursa yazılmaktır. Ne tür bir değişiklik olursa olsun, amaç çiftlerin hayatlarının belli dönemlerindeki tekdüzeliği ortadan kaldırmak ve ilişkilerindeki heyecanı yeniden canlandıran duygusal uyarılmayı ilişkiye kazandırmaktır (Pines, 1996).

b) Takdir Görme: Tükenmişlik önünde kalkan görevi gören bir diğer unsur ise eş tarafından takdir edilmektir. Takdir, kişide değer verildiğini hissettirme ve bunu

hissettiren e e dair de daha pozitif yaklaşım benimseme özelliği ile eşler arasındaki tükenmişliğe karşı koruma sağlamaktadır. Öte yandan takdir görmemek ise, anlaşılmamış hissetmeye ve eleştirel yaklaşan e e dair de kırgınlık, kırkınlık gibi hislerin oluşmasına neden olabilmektedir. Kişiler kendilerine yönelik söylenenler ve sergilenen davranışlar üzerinden kendilerini g r rl r. Bu görüntü olumlu ise kendilerini değerlendirmelerinde de sıcakkanlı, bonk r, eğlenceli bir imaj çizerek kendilerine olumlu bir pencereden bakarlar. Yansıyan görüntü olumsuz yanları yansıtan soğuk, uyumsuz, cimri birine ait gibi ise kişi kendine dair imajını da bu özelliklerle değerlendirir ve davranışlarını da bu yönde şekillendirir. Eşler arasında bu durum da tıpkı bir alışveriş rolü görür, ne kadar birbirlerini onaylar ve takdir ederlerse sergiledikleri davranışlar ödüllendirilmiş olur ve er ya da geç bu durumdan fayda sağlayacaklardır (Pines, 1996).

c) Kendini Gerçekleştirme İmkanları: Çiftlerin aşklarının devamlılığını sağlamaya yönelik yardımcı olan bir diğer unsur ise evlilik içerisinde kendilerini gerçekleştirebilme imkanları sunan  evre koşullarıdır. Maslow (1962) kendini gerçekleştirme kavramını, kişinin devamlı kendini değerleştirebilme ve geliştirebilmesi, insanlığın nihai hedefi olarak tanımlanmaktadır. İlişki içerisinde de eşler kendilerini geliştirme imk nı sağlayan bir ortam elde ettikleri sürece kendilerini daha iyi hissedecek ve bunun sonucunda da tükenmişliğin önüne geçebileceklerdir (Pines, 1996).

2.2.3.7. Beklentilerin Etkisi

Pines (2017) insanların inanç sistemlerinde aşka dair beklentilerinin daima var olduğunu vurgulamıştır. Bireysel etkenler ve kültürel faktörlerin etkisiyle bilinçsiz bir şekilde oluşabilen bu beklentiler, bilinçli şekilde seçilmiş ve sözel olarak ifade edilebilecek nitelikte de olabilmektedirler. Eşler tarafından sahip olunan bu beklentilerin düzeyi ulaşılabilir ve karşılanabilir seviyede olsa dahi gerçek hayat içinde düşündükleri kadar heyecan verici ve coşku yaratan bir etkisi olmadığının farkındalığı ile hayal kırıklıkları meydana gelmektedir. Travmatik öyküye sahip kişilerde bu durum daha acı verici bir tablo olarak ortaya çıkmaktadır çünkü bu kişilerin seçtikleri eşlere yükledikleri anlam daha büyüktür. Onlar hayallerindeki romantik imgeleriyle uyumlu ve kendilerini iyileştirecek partnere sahip olma amacıyla ilişkiye başlamışlardır. Zamanla ilişkiye aktarılan olumlu duyguların yerini tükenmişlik halleri almaya başlar. Çift arasındaki bağlar zayıflamaktadır ve süreç içerisinde ise

birbirlerine karşı sevgileri son bulmaktadır. Bu durumun yaşanmaması, aşkın ve sevginin korunması için ilişkiye dair beklentilerin daima yeniden tanımlanması gerekmektedir. Çiftlerin ilişki içerisinde kendilerini ifade edebildikleri, değişime açık ortam oluşturdıkları noktada ilişkileri daha derin ve güvenli bir ortama dönüşmekte, aralarındaki bağ ve sevgi güçlenmektedir.

2.2.3.8. Kökler ve Kanatlar

Tükenmişliğin karşı durumu olarak tanımlanan kökler ve kanatlar terimi, eş tükenmişliği modeline göre romantik ilişkileri canlı tutmayı ve yıllar içerisinde de daha da iyiye gitmesi ile açıklanmaktadır. Köklenme, eşlerin birbirini olumlu ya da olumsuz bütün özellikleriyle tanıması, kabul etmesi, sevmesidir. Güven duygusunun ilişkideki sembolüdür. Kanatlar ise eşlerin kendi başlarına ve eşleriyle birlikte gelişmelerini ifade eden bir metafordur (Pines, 2017).

Pines (2017) eşler arasındaki ilişkilerin heyecanlı ve canlı tutulması için köklenme ve kanatların bir arada dengeli bir biçimde gelişme göstermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Çok gelişme gösteren fakat köklenmeyen ilişkilerin kısa ömürlü olduğu belirtilmiştir. Beraber vakit harcanan aktivitelerin yerini eşlerin yalnızca kendi ilgi alanlarına ayırması sonucunda eşler farklı çevreler edinmeye başlarlar. Bu süreç ile ilişkilerini ilgi alanlarından uzakta tutma ve paylaşımlarını azaltmaya devam etmeleri sonucunda da çifti birleştirmeye yarayan bağlar yavaş yavaş kopmaktadır. Eşlerden birinin kökleri güçlü tutmaya çalışması, diğerinin ise kanatların gelişimine katkı sağlaması da ilişkiyi olumsuz yönde etkilemektedir, dengenin kurulması için her iki eşin de kökler ve kanatların gelişiminde rol oynaması gerekmektedir. Köklenen ilişkiler güven ve bağlılığın temelini atılmasına, ilişkilerinde aradıkları canlılık korundukça da gelişmelerine enerji kalacaktır.

2.2.4. Nesne İlişkileri Kuramı

Çeşitli teorisyenler tarafından farklı yaklaşımlarla açıklanan nesne ilişkileri kuramındaki ortak görüş, nesne olarak adlandırılan kavramın aslında bir sembol olduğudur. Bu nesne birey için önemli bir kişi, bir madde ya da onun benliğini temsil edecek içsel bir olay olabilmektedir ve kişiler arası ilişkileri ifade etmektedir. Teorisyenlere göre bireyin mevcut ilişki örüntüleri geçmiş ilişkilerinden özellikle de bakım verenleri tarafından şekillenmektedir (St. Clair ve Wigren, 2004; Pines, 2010). Çocukluk dönemine dair ilk nesne annedir, çocuk bu dönemde koşulsuz sevgiyi anne

ile ilişkisinde öğrenmişse ileride romantik ilişkilerini de güven duygusuyla deneyimleyebilmektedir. Ancak Framo'ya (1990) göre ebeveynleri tarafından ilişkilerinde şanssız bir dönem geçirmiş olan çocuk, ebeveynlerinin kötü yanlarını içselleştirerek ileride de benzer örüntüler taşıma eğilimde olmaktadır. Mevcut ilişkilerini mutsuz ve yıkıcı olarak tanımlayan bireylerin çocukluk çağında çözülmemiş çatışmalara sahip olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, eş seçiminin de birey tarafından aslında bilinçdışı bir süreç olduğunu vurgulayarak bireylerin partner olarak istedikleri kişiyi değil, ihtiyaçlarını karşılayacak kişiyi seçmekte olduklarını ifade etmektedir. Birey, çocukluğunda sahip olduğu koşulsuz sevgiyi yeniden yaşatacak partner seçme gayesinde olup bir yandan da o kişinin kötü iç nesneyi temsil etmesini istemektedir çünkü kendi başına halledemediği süreçleri seçmiş olduğu partner üzerinden iyileşmeye giden yol olarak görmektedir. Özetlenecek olursa, bireyin mevcut ilişkilerine bakıldığında eşi, yakınları, ebeveynleri ve çocuklarıyla olan ilişkisi aslında bireyin çocukluk yaşantısına dayalı uzun süredir taşıdığı içselleştirilmiş imgelerden oluşmaktadır (Framo, 1990).

2.2.5. Yakın İlişkilerde Bağlanma

Hazan ve Shaver (1987), bağlanma üzerine çalışan diğer araştırmalardan farklı olarak yetişkin bağlanma stillerini birbirinden ayırmak amacıyla romantik aşkın da bir bağlanma süreci olduğunu vurgulayan çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışma Ainsworth'ün (1978) çalışmasını geliştirerek, öz bildirim prosedürüne göre gerçekleştirilmiştir ve bağlanmayı ölçen üç bağlanma stilini kısaca tanımlayan paragraflardan oluşmakta olup katılımcılardan hangisinin kendilerini en iyi tanımladığını belirleyerek seçim yapmaları istenmiştir. Güvenli bağlanma stili bağlanma figürünün varlığı ile başkalarına duyulan güven ve yakınlaşma rahatlığı olarak tanımlanmıştır. Kaygılı-kaçıngan bağlanma, insanlara karşı bağlanma ve güvenmekte zorlanma, ilişki kurmada endişeli ve huzursuz hissetmeyle duygusal mesafeyi tercih etmek olarak tanımlanmıştır. Kaygılı-kararsız stil ise yeterince sevilmeceğine dair inançla beraber ilişki kurma isteğiyle karakterize edilmiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların yüzde 56'sının kendini güvenli stil olarak tanımladığı, yüzde 44'lük kısmın ise eşit şekillerde kaçıngan ve kararsız stil olarak karakterize edildiği bulgusuna varılmıştır. Bartholomew (1990), kaçıngan bağlanmayı iki ayrı başlık altında inceleyerek yakın ilişkilerde bağlanma kuramına farklı bir pencere açmıştır. Ona göre “korkulu kaçıngan” başkalarıyla ilişki kurmakta rahatsız

olan, güvenmekte zorlanan, kendisine zarar geleceğinden endişe duyan fakat bir yanıyla duygusal ilişkiyi arzulayan kişiye ikinci tip “kayıtsız kaçındır” ve bu kişiler hem başkalarıyla ilişki kurmaktan rahatsızlık duyarlar hem de bir yandan özgür, kimseye bağlı kalmak istemeyen ve aynı şekilde kimsenin de ona bağlı kalmasını istemeyen tiptir.

Yetişkin bağlanma teorileri romantik ilişki içerisindeki çiftlerin ilişkilerine dair memnuniyetlerini ve çatışma yaşamalarını açıklamaya yardımcı olabilmektedir çünkü ilişkideki beklentiler ve karşılıklı iletişime dair algılar sahip olunan bağlanma stiline göre farklılaşmaktadır. Bireylerin bağlanma stillerine göre ilişkinin sürdürülmesi ya da sonlandırılmasına karar verici etkiye dahi sahip olabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma becerilerini de etkilemektedir ve çiftlerin ilişki içerisinde meydana gelen stresli durumları nasıl idare ettikleri de hangi tip bağlanma stiline sahip olduklarına göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin, güvenli bağlanmaya sahip çiftler ilişki içerisinde meydana gelen çatışmaların ilişkilerine dair bir tehdit olmadığını bildikleri için partnerleriyle açık ve yapıcı iletişim kurabilmektedirler (Simpson ve ark., 1996). Öte yandan birincil bakım verenleriyle güvenli bağlanma sağlayamamış bireyler ise romantik ilişkilerinde eşlerinin sevgisine dair kuşku, terk edilme korkusu, beklenti ve yüklenen anlamların yüksek olduğu sağlıklı bir ilişki sürdürmektedirler. Bu sağlıklı örüntü partnerlerin evlilik içerisinde eş tükenmişliği yaşamalarıyla sonuçlanabilmektedir (Hasanoğlu, 2013).

Tüm bu açıklamalara bakıldığında yakın ilişkilerde bağlanmanın evlilik ve tükenmişlik üzerindeki etkisinin kaçınılmaz olduğu söylenebilmektedir (Pines, 2004).

Sonuç olarak, Eş Tükenmişlik Modelini geliştiren Pines’a göre (1996), aşık olmak hem çiftler arasında ilişkinin başlangıcı hem de tükenmişliğin belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olan bir etkidir. Her ilişki içerisinde beklentilerin olduğunu vurgulayan Pines (1996), bu beklentilerin karşılanmasıyla ilişkilerin gelişmesi ve köklenmesini sağlamak ve çiftler arasındaki romantik ilişki ilk gün kadar heyecanlı ve taze kalmaktadır. Aşk ve çevre etkisiyle şekillenen beklentiler ilişki içerisinde karşılanamadığı noktaya vardığında ise çiftler arasında hayal kırıklıkları ve tükenmişlik belirtileri görünür olmaktadır. Yukarıda bahsedilen tükenmişliğe yol açabilecek tüm etkenler göz önünde bulundurulması, tükenmişliğe karşı önleyici tedbirlerin alınması ilişki bağlarının korunması açısından önemli bir adım olarak kabul edilmektedir.

2.2.6. Eş Tükenmişliği ile İlgili Yapılan Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, araştırmacıların eş tükenmişliği kavramını geliştirmek üzere çalışmalarında çeşitli değişkenlere yer verdikleri görülmektedir. Pines ve Nunes (2003) psikoanalitik-varoluşçu teoriye dayalı bir araştırma gerçekleştirerek, İsrail, Portekiz, Amerika, Finlandiya, İspanya ve İngiltere'den 1572 katılımcıyla, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, farklı kültür ve sosyo-demografik özelliklere sahip katılımcıların mesleki tükenmişlik puanları ile eş tükenmişlik puanları arasında benzerlik olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin kişilerin altta yatan çocukluk çağı sorunlarını ya kariyer ya da partner seçimleriyle çözüme kavuşturma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Sonraki yıllarda Pines ve arkadaşları (2011), İsrail ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan, sandviç kuşağı olarak adlandırılan eşlerin mesleki ve eş tükenmişliklerini araştırmak amacıyla çapraz kültürel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sandviç kuşağı olarak tanımlanan katılımcılar için aranan kriterler; evli veya partnerleriyle en az 1 yıldır beraber yaşıyor olmak, 18 yaşından küçük çocuğa sahip olmak, eşlerden her ikisinin de çalışması, birinin haftada en az 35 diğer eşin ise 20 saatten fazla çalışıyor olması, kendisinin yaşlı bir ebeveyninin ya da eşinin ebeveynlerinden birinin bakımını üstlenmiş olmaları şeklindedir. Araştırmanın sonucunda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik puanına sahip olduğu; kültüre bağlı olarak, İsrail'de yaşayanlara göre Amerika'da yaşayan kişilerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Karakuş (2019), öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişlik düzeyleri üzerine çalışma yürütmüştür. Psikolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolüyle yürüttüğü araştırmasında mesleki ve eş tükenmişlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur ve psikolojik iyi oluşun kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Eş tükenmişliği ve mesleki tükenmişlik değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalar sıklıkla öne çıkmaktadır. Bu değişkenlerin beraber çalışılması sonucunda aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu net bir şekilde belirtilmektedir. Bir diğer deyişle, bireylerin evlilik içerisinde deneyimledikleri sorunlar doğrultusunda ortaya çıkan eş tükenmişliği, mesleki tükenmeye neden olmaktadır.

Eş tükenmişliği konusunda eşlerle yapılan çalışmaların bulguları ışığında kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı sonucuna varılmıştır (Pines 1989; 1993; 1996; Pines ve ark., 2011). Pines (1996) bu durumu insanoğlunun hayatına anlam kazandıracak rollere verdikleri önem ve karşılanamayan beklentilerin yarattığı hayal kırıkları üzerinden açıklamıştır. Son yıllarda değişmekte olan cinsiyet rollerine rağmen kişisel başarıyı açıklamada erkekler mesleki başarıları ile kendilerini tanımlayıp sosyalleşmektedirler, öte yandan kadınlar ise başarılarını evlilik içerisindeki anne ve eş rolleri üzerinden tanımlamaktadırlar. Bu nedenle, erkeklerin tükenmişlik yaşadıkları alan çoğunlukla mesleki iken kadınların tükenmişlik yaşadıkları alan evlilik üzerinedir.

Eş tükenmişliği alanındaki ilk araştırmalar Blumstein ve Schwartz (1983) tarafından 12.000 Amerikalı çift ile yapılan görüşmelere dayanmaktadır. Bu görüşmelerden elde edilen verilere göre, kadınların maddi özgürlüklerinin artmasıyla birlikte daha çok manevi beklentiler içine girdikleri ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda boşanma eğilimleri gösterdikleri belirtilmektedir. Ayrıca, erkeklerin ve kadınların çocukluk dönemlerinde yaşadıkları geleneksel cinsiyet rollerinin etkisi altında kaldıkları ve çalışan kadınların ev işi sorumluluklarını da üstlenmesiyle bir stres kaynağı olduğu belirtilmektedir. Erkeklerde eşitlikçi bir beklentinin varlığından söz edilmemekle birlikte, çalışmalarına rağmen ev işlerini de eşlerine yükleme eğilimleri görüşme kapsamında sıkça görülmüştür (Akt. Pines, 1996).

Ülkemizde eş tükenmişliği alanında çalışmalara öncü olan ve Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmiş olan Çapri ve Gökçakan (2012), cinsiyet değişkeninin eş tükenmişliğinin yordayıcı etkisine odaklandıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmayı gerçekleştirirken sosyo-demografik bilgiler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği gibi evlilik ve romantik ilişkiler üzerine çeşitli değişkenlere de araştırmalarında yer vermişlerdir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, kadınların eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin, erkeklerden farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların eş tükenmişliği iletişim, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, adanmışlık, istismar gibi değişkenler tarafından yordanırken, erkeklerin eş tükenmişliğini mesleki tükenmişlik, çocuk sayısı, evlilik uyumu ve güvenlik değişkenlerinin yordadığı bulunmuştur. Çapri ve Gökçakan (2013), Pines'in (1996) çalışmasına paralel olarak kadınların varoluşsal

anlam arayışında evliliğin etkili bir parça olması dolayısıyla, evlilik alanında yaşanan hayal kırıklıklarının tükenmişliği yordadığı sonucuna varmışlardır.

Yakın tarihli araştırmalara bakıldığında eş tükenmişliği konusu yalnızca mesleki tükenmişlik ve sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisi üzerinden incelenmekle sınırla kalmayıp, aynı zamanda tükenmişlik yaşayan kişilerin duyguları, inançları ve stresle başa çıkarken kullandıkları düzenleme araçlarının da tükenmişlikle ilişkisine araştırmalarda yer verilmektedir. Can (2013), evli öğretmenlerdeki evlilik yetkinliği, eş desteği ve stresle başa çıkma stratejilerinin eş tükenmişliği ile olan ilişkisini ve bu ilişkinin cinsiyet açısından yordayıcılığını araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, evli öğretmenlerdeki eş tükenmişliği ile eş desteği ve evlilik yetkinliği arasında negatif yönde, eş tükenmişliği ile stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kadınların eş tükenmişliğini yordayan değişkenin eş desteği, erkeklerin ise evlilik yetkinliği olduğu sonucuna vurgu yapılmıştır.

Kızıldağ ve Vatan (2016), yürüttükleri araştırmalarında bağlanma ve duygu düzenleme özellikleri ile eş tükenmişliği arasındaki yordayıcı etkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Evlilik içerisinde deneyimlenen fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluğun seviyesi, evlilik süresi, bağlanmanın kaygı ve kaçınma özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleriyle eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya katılan 301 evli kişinin bulguları sonucunda, bu değişkenlerin her birinin evlilikte yaşanan yorgunluk düzeylerini yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Pamuk ve Durmuş (2015), eş tükenmişliğinin eş desteği, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar, güven ve demografik değişkenleri ile ilişkisi üzerine bir araştırma yürütmüşlerdir. 482 evli kişi ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmanın Yapısal Eşitlik Modeli analizi sonucunda, eş tükenmişlik varyansını, eş desteği, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve ikili güven değişkenleri yüzde kırk dört açıklamaktadır.

Najafi (2016) mantık dışı inançlar ve kişilik özellikleri ile eş tükenmişliğinin ilişkisini araştırmak üzere araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan araştırma sonucunda evli kişilerin nevrozizm kişilik özelliği ve akılcı olmayan inanışların eş tükenmişliği ile pozitif yönde ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Falahati ve Mohammadi (2020), olumsuz otomatik düşünceler ve aleksitimiye dayalı eş tükenmişliğini araştırma amacıyla İran'da 150 çift ile çalışma gerçekleştirmiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerin boyutlarının eş tükenmişliğini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Aleksitimi ve olumsuz otomatik düşüncelerin varlığı, partnerler arasında güçlü bir duygusal ilişkinin sürdürülmesine olumsuz yönde etki etmekte olup evlilikte memnuniyetsizliğin meydana gelmesine neden olabileceği sonucuna çalışmalarında yer vermişlerdir.

2.3. Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygunun Tanımı

William James'in duygunun ne olduğunu tanımlamaya dair yönlendirdiği soruyla birlikte dünya çapında birçok araştırmacı, duyguyu sorgulamaya ve kavramsal açıdan tanımlamaya çalışmışlardır. Ancak duygu tanımı gereği kesin bir doğru ile açıklanamayacak bir kavramdır bu nedenle araştırmacılar yalnızca nelerin duygu olarak tanımlanıp nelerin ise duygu olmadığı konusunda ayırt etmeyi başaramışlardır. (Rosch, 1973; Lazarus, 1984; Zajonc, 1984, Akt: Gross ve Munoz, 1995).

Duyguların tanımlanamamasındaki temel problem, duyguların oldukça geniş alanlardaki tepkilere karşılık gelmesinden kaynaklanmaktadır. Film izlerken yaşanan üzüntüden, komik bir mesaj ile sevinmeye, iş ortamında yapılan bir davranıştan ötürü duyulan utançtan, trafikte kalmanın verdiği sıkıntıya kadar oldukça geniş bir yelpaze içerisinde kendisini göstermektedir. Ayrıca duygular kendi içlerinde düzeylere de ayrılmaktadırlar; yoğun veya hafif, olumlu ya da olumsuz, birincil veya ikincildirler (Werner ve Gross, 2010).

Gross ve Thompson (2007), duyguyu tanımlarken bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde kendini gösteren, basit ya da karmaşık görüntüye sahip, kişinin biricik yaşantısından, çevresel faktörlerden, davranış ve düşüncelerden etkilenen yapılaşma olarak adlandırmışlardır.

Duygu kavramı farklı tanımların yapılmasına öncülük etmektedir ve buna göre bazı ortak görüşler duyguların her birinin ayrı davranış, düşünce, fizyoloji ve duygu modelini tetiklediğini öne sürmektedir (Koole, 2009).

Duygular, yaşanan durumlar karşısında hızlı bir şekilde değerlendirilmesine, uygun ortamları devam ettirme ve uygun olmayan şartlarda ise başa çıkma mekanizmasını devreye sokmak için hızlı bir şekilde hazırlanan biyolojik, içsel bir süreçtir (Cole ve ark., 2004). Greenberg (2004), benzer bir şekilde farklı davranışların farklı duygularla eşleştiğini belirterek, duyguların kişinin benliği ve ötekileri düzenleyici, hayata anlam katan etkisi olduğunu ifade etmiştir. Görüşünü örneklendirirken korku duygusunu ele almıştır ve korkunun kaçma davranışıyla eşleşmiş olup saldırı, öfke, kurtuluş dürtülerini içerisinde barındırdığını belirtmiştir.

Lewis (2008), duyguları ikiye ayırarak tanımlamıştır; öfke, tikslenme, korku, şaşırma, üzüntü, sevinç ve merak duyguları otomatik olarak meydana gelmektedir ve kişiyi hayatta kalması için içgüdüsel bir biçimde uyarmaktadırlar. Öte yandan utanç ve suçluluk gibi duygular sosyal yaşantı içerisinde oluşum gösteren ve bilinçli bir şekilde ortaya çıkan duygulardır.

Duygular, işlevsel yanları ile bireylerin içinde bulundukları ortama uyum sağlamalarına ve bir amaç doğrultusunda çevrelerine dair değişiklik yapmalarına yardımcı olmaktadır (Southam-Gerow, 2014) ancak yanlış türde ortaya çıkan duygular birey tarafından yoğun hissedilebilir ya da etkisi uzun sürebilir. Bu gibi durumlarda duygusal tepkilerden etkilenmek ve değiştirmek üzerine ilerleyen süreç ise duygu düzenleme denilmektedir. (Werner ve Gross, 2010).

2.3.2. Duygu Düzenleme Becerisi

Hem olumsuz duyguların ve uyumsuz davranışların başlatılması ve organize edilmesinde hem de stres düzeylerinin düzenlenmesinde duygu düzenleme becerileri kritik bir öneme sahiptir. Çocukluk çağındaki davranış sorunları ve psikopatolojinin gelişmesindeki çoğu örnek duygu düzenleme güçlüğü veya düzensizliğinin özelliklerini içermesine rağmen, teorisyenler çocukluk çağındaki duygu düzenleme süreçlerini ve duygu düzenlemeyi tanımlama çalışmalarına yeni adım atmaya başlamışlardır. Davranışsal problemlerin aile etkileşimlerindeki etkileri bilinmektedir, ancak bağımsız bir şekilde duygusal etkileşimin sebep olduğu sonuçlara dair çok az şey bilinmektedir (Cicchetti ve ark., 1995).

Duygu düzenleme, ebeveynlerin veya birincil bakım verenlerin yeni doğan bir bebeğin tepkilerini kontrol etmek ve yatıştırmak amacıyla gösterdikleri çaba itibarıyla çocuğa öğretilmeye başlanmaktadır (Thompson ve Goodman, 2010). Ebeveynler,

bebeklikten itibaren çocuklarının sıkıntılarını yatıştırma, günlük ihtiyaçlarını düzenlemede, güven sağlamada ve duygusal destek ve yardım sunarak çocuklarının duygusal gelişimlerini yönetmekte önemli bir rol oynamaktadırlar (Thompson ve Meyer, 2007). Çocuğun konuşmayı öğrenmesiyle duygularını ifade ediş şekli değişmeye başlamaktadır ve hatta duygu düzenleme becerilerinin ilk deneme adımları da bu yaşlarda atılmaktadır. Okul öncesi yaşa gelindiğinde ise çocuk artık duygu uyandıran durumları anlamaya, ilişkilendirmeye, yorumlamalar yapmaya başlayarak çeşitli duygusal deneyimler edinmeye başlamaktadır. Bu süreçte çocuğun yanlış inançlar geliştirmesi de olasıdır, her zaman sosyal ortamlara uygun davranışlar sergileyememektedirler. Bu noktada da ebeveynlerin rolü yine öne çıkmaktadır (Thompson ve Goodman, 2010). Ebeveynlerin kendi duygularını ifade etmesi çocuğa bu konuda rol model olması, çocuğun hem sosyal hem de duygusal gelişimini pozitif yönde etkilemektedir. Sık sık olumlu duygularını ifade eden bir anne, çocuğunun da duygularını rahatlıkla dışa vurmasına yardımcı olarak hem çocuğun kendini ifade etmesine hem de başkalarının duygusal tepkilerini anlama ve yorumlama becerisini geliştirmesi açısından örnek olabilmektedir (Eisenberg, 1998). Bununla beraber ebeveynlerin çocuğun deneyimlediği duygulara karşı yaklaşımları da çocuğun duygu düzenleme becerisi geliştirmesi için fırsat yaratmaktadır. Örneğin, sorunlara karşı alternatif üretmek amacıyla ebeveynin çocuğa "bunu düzeltmek için ne yapabilirsin?" şeklinde soru yöneltmesi çocuğun başa çıkma stilleri geliştirmesine yardımcı olabilmektedir. Öte yandan duygusal olarak erişilebilir konumda olmayan ebeveynlere sahip bir çocuğun duygularını ifade etmesi üzerine ihmalkâr, eleştirilen ve reddedici bir tutum ile karşılaşması duygu düzenleme sürecini zorlaştırmaktadır (Thompson ve Goodman, 2010).

Tıpkı duygu kavramını tanımlarken ortaya çıkan çeşitlilik gibi, duygu düzenleme kavramı da birçok araştırmacı tarafından farklı biçimlerde çalışılmıştır. Duygusal düzenlemeyi, duygusal tepkileri, özellikle yoğunluk ve zamansal yönleriyle takip etmek, değerlendirmek ve değiştirmekle görevli iç ve dış mekanizmalar olarak tanımlamak mümkündür (Thompson, 1994). Günlük yaşantı içerisinde bireyler devamlı olarak içsel ve dışsal faktörler aracılığıyla kendilerinde çeşitli duygular uyandıran uyaranlarla karşılaşmaktadırlar ve deneyimlenen her duygu içerisinde duygu düzenlemeyi de barındırmaktadır (Koole, 2009). Bireyin kaygısını azaltma amaçlı yaşamış olduğu durumu tekrarlayan şekillerde düşünmesi, mutsuzluğunu

dışarıya karşı saklama çabası ya da kendini sakinleştirebilmek için bir sebep arayışı gibi davranışları da bu duruma dahildir (Thompson, 1991).

Garnefski ve arkadaşları (2001), duygu düzenleme sürecinin içerisinde yer alan fizyolojik, bilişsel ve sosyal değişkenler sebebiyle bu bileşenlerin hepsinin bir arada çalışılmasının zor bir durum yarattığına vurgu yaparak bilişsel stratejilere odaklanmanın daha işlevsel olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yaklaşımlarını bilişsel başa çıkma stratejileri olarak isimlendirerek, bilişlerin duygu üzerinde etkisi olduğu ifade etmişlerdir. Bilişsel başa çıkma stratejisi modeline göre 9 bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; "kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına oturtma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamaktır". Modelin depresyon ve anksiyete belirtileri ile negatif yönde ilişkisi olduğuna dair nitelikte çalışmalar gerçekleştirmişlerdir.

Cole ve arkadaşları (1994), duygu düzenlemeyi tanımlarken “süregelen talepleri sosyal olarak tolere etme, spontane gelişen tepkilerin yansıtılmasına izin verecek kadar esnek olabilme ve aynı zamanda gerektiği durumlarda ise bu spontane duyguları erteleyebilme becerisi” şeklinde bir açıklamada bulunmuşlardır.

Koole (2009), duygu düzenlemeyi bireylerin duygularını kontrol etmesi için gösterdikleri çaba olarak tanımlamıştır. Yaşanılan zor anlar, çeşitli ruh halleri ve duygu içeren her türlü durumda ortaya çıkan düzenleme becerisinin sonuçlarını kişinin davranışları, düşünceleri ve fizyolojik tepkilerinde görülebileceğini ifade etmiştir.

Farklı bir tanım olarak Cicchetti ve arkadaşları (1995) duygu düzenlemeyi, duygusal uyarılmanın yönlendirildiği, düzenlendiği, modüle edildiği ve bireyin duygusal olarak yüklü ortamlarda uyumlu bir şekilde performans göstermesini sağlamak için ayarlanan, organizma içi ve dışı faktörler olarak adlandırmışlardır. İçsel uyarılma, duygu düzenleme kullanılarak kontrol edilebilir, performansı artırıcı bir aralıkta tutulabilmektedir. Duygular, kişinin içsel durumları hakkında kendini ve başkalarını önemli ölçüde bilgilendirerek kişinin uyumlu işlevselliğine aracılık eder. Duygu düzenlemenin ise bu işlevselliğin sağlanabilmesi için gerekli tolere edilebilir ve esnek şekilde duyguların ifade edilmesini sağlayan bir rolde olduğunu belirtmişlerdir.

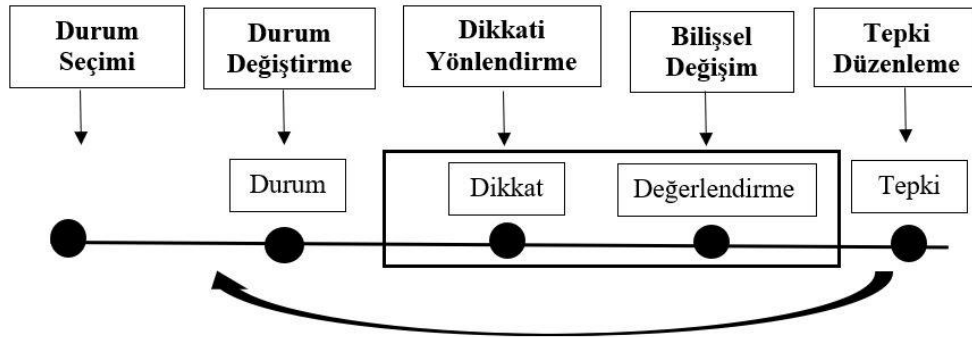
Gross (2002), başlıca üç temel özelliğin duygu düzenleme kavramında açıklayıcı olduğunu öne sürmüştür. İlk özellik, duygu düzenlemenin amaçları arasında yalnızca olumsuz duyguları düzenlemek değil, olumlu duyguların düzenlenmesini de yer almasıdır. Duygular pozitif veya negatif olabilir ve bireyler bu duyguları arttırabilir, azaltabilir veya sürdürebilir. İkinci olarak, kişinin duygu düzenleme sürecini bilinçli ya da bilinçsiz şekilde, otomatik ya da kontrollü bir biçimde sürdürdüğünü söylemiştir. Buna bireyin hediye olarak gelen şeyi beğenmediği halde daha abartılı sevinç göstermesi ya da üzüldüğü bir olaya dair dikkatini farklı yöne çevirmesi örnek olarak verilebilir. Üçüncü özellik ise duygu düzenleme ne iyi ne de kötü bir durumdur. Bu durum duygunun ortaya çıktığındaki süre, yoğunluğu, kişinin davranışlarına ya da fizyolojisine etkisi gibi faktörleri içermektedir. Bir amaç doğrultusunda bireyin duygularını nasıl deneyimlediği, hangi şekillerde dışa vurabildiği ve duygularını nasıl kontrol ettiğine dair kullanılan stratejiler, bunları değerlendirmesi ve değiştirmesine verilen ad olarak duygu düzenleme kavramı tanımlanmıştır (Gross, 2002).

James Gross (1998), “Süreç Modeli” olarak adlandırdığı model ile literatüre katkı sağlamış, duygu düzenleme kavramının gelişmesinde etkin bir rol oynamıştır. Gross bu modeli açıklarken, davranışsal, deneyimsel ya da fizyolojik tetikleyicilerle karşılaşan bireylerin duygularının harekete geçmesi ile sürecin başladığını belirtmiştir. Duygu düzenlemenin çeşitli yolları olduğunu vurgulamış ve bunu gerçekleştirirken de bazı stratejilerden faydalandığını belirtmiştir. Bu modele göre beş farklı duygu düzenleme stratejisi kullanılmaktadır.

Gross (1998), stratejileri iki grupta incelemiştir; modelin ilk dört aşamasını kapsayan öncül-odaklı duygu düzenleme ve son aşama olan tepki-odaklı duygu düzenlemedir. Öncül odaklı duygu düzenleme, henüz duygunun ortaya çıkmadığı veya davranış ve fizyolojik tepkilerin aktive olmadan önce kişinin kullandığı strateji türüdür. Bu öncül odaklı strateji içerisinde sırasıyla durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yönlendirilmesi, bilişlerin gelişmesi/değişimi alt başlıkları yer almaktadır. Durum seçimi, değişimin sağlanması için ilk adımdır. Kişi, gelecekte yaşayacağı duyguyu istemesi durumunda seçtiği ortama yaklaşır ve istemediği duygulardan da uzaklaşmayı seçer. Bu seçimi yaparken önyargılarının etkisinde olduğundan yapılan seçim fayda yerine zarar verebilir, kişinin tercih ettiği duygulara zıt sonuçlar doğurabilir. Örneğin, sınırda kişilik bozukluğu olan bir kişinin reddedilme veya terk edilme durumuyla yüzleşmemek için yakın ilişki kurmaktan kaçınması. İkinci aşama,

duygu henüz ortaya çıkmadan önce deneyimlenmesi olası duygulara sebep olacak durum değiştirmeye yönelik fiziksel içerikli çabadır. Kişi bu iki aşama ile içinde bulunduğu çevreye şekil vermeye çalışmaktadır. Dikkatin yönlendirilmesi olarak adlandırılan üçüncü aşamada ise çevreyi değiştirmek yerine kişi, duygusal tepkisini değiştirmek amacıyla dikkatinin yönünü dışsal ya da içsel faktörlere çevirmektedir. Bilişsel değişim, kişinin içinde bulunduğu durumu düşünme şeklini değiştirerek yeniden anlamlandırılmasıyla duruma bağlı duygusal tepkisinin değişmesini sağlamasıdır (Gross ve Thompson, 2007).

Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi ise tepkilerin düzenlenmesi alt başlığına sahip olup, ortaya çıkmış olan duygusal tepkinin sonrasında kullanılan bir strateji olarak açıklanmaktadır. Duygunun gelişiminden sonra meydana çıkan davranışsal, sosyal ve fizyolojik tepkilerin doğrudan yönetilmesine ve düzenlenmesine verilen addır (Gross ve Thompson, 2007). Bu duruma örnek olarak bir çocuğu henüz ağlamadan önce mızızlanmamasını söyleyerek uyarmak, bir oyun sırasında rakipler fark etmesin diye güçlü ele sahip olmanın sevincini saklamak gibi durumlar verilebilmektedir (Gross, 1998).



Şekil 2.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli (Gross ve Thompson, 2007)

Gross (2002) modelini açıklarken iki temel stratejiden bahsetmektedir; bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama. Yeniden değerlendirme, henüz duyguya dair tepki ve yanıtlar verilmeden önce duyguların gidişatına müdahale etme yöntemidir. Daha çok olumsuz duyguların azalmasını ve etkisini hafifletmeyi hedefleyen bu yöntem, süreç modelinin dördüncü aşaması olan değerlendirme kısmında devreye girmektedir. Duygular oluştuğundan sonra uygulanan ve süreç modelinde tepki düzenleme aşamasında kendini gösteren baskılama stratejisinde ise amaç, kişinin duygularını ifade etmesini ve duygusal tepkilerini baskılayarak, dışa vurulan

davranışları azaltmaktır. Baskılama stratejisi yalnızca olumsuz duyguların engellenmesi üzerine çalışmadığı için olumlu duyguların deneyimlenmesini de engellediğinden bireyin çevresiyle olan etkileşimini negatif yönde etkileyen işlevsiz bir rolü bulunmaktadır (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme sürecinde duygusal tepkinin istenen değişime uğramaması veya (olumsuz duyguları azaltıcı bir etki oluşturmaması), bireyin rahatlamasına sebep olsa da işi veya sosyal hayatı gibi ilişkilerini etkileyen uzun vadeli zararlarla sonuçlanması sürecin olumsuz sonuçlandığı anlamına gelmektedir (Werner ve Gross, 2010).

2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme becerisinin var olmaması anlamına gelmemektedir, uygun şekilde bir düzenlemenin yapılamamasıyla oluşan bir bozukluğun varlığından söz edilmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Cole ve arkadaşlarına (1994) göre DSM'deki psikopatolojilerin çoğu duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilidir. Çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğü iki kategoride ele almışlardır. Duygu düzenleme, değişen çevresel taleplerle ilişkili olarak bir kişinin duygusal örüntülerinin devamlılığını inceleyen bir süreçtir. Bireyin bu talepler sonucu ortaya çıkan duyguları düzenleyebilmesi için sahip olduğu kaynaklar farklılık göstermektedir. Duygu düzenleme stilindeki bireysel farklılıklar ise kişilik özellikleri haline gelmektedir. Bu süreçte kişinin işlevselliğini tehlikeye atan veya bozan duygu düzenleme kalıplarının oluşumu psikopatolojinin bir işareti olabilmektedir. Başka bir deyişle, temel duygu kalıpları bireyin işlevselliğini engelleyen bir duruma dönüşebilmektedir. İşlevselliğin bozulması dikkatin veya sosyal ilişkilerin bozulmasına, duyguları ifade etme, deneyimleme veya düzenlemede başarısızlığın ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Duygu düzenleme kalıpları bu tür sorunlarla ilişkili hale geldiğinde “duygu düzensizliği” olarak adlandırılmaktadır.

Duygu düzenleme, bireyde tetiklenen duygulara karşı uyarılma anından itibaren bu duyguları ılımlı şekilde karşılaması, kaçış tepkilerini engellemesi, öz denetimini sürdürmeye devam etmesi gibi ortaya çıkabilecek tepkisel durumları düzenleyebilme sürecidir. Duygu düzensizliği ise bireyin duygu sürecini kabul edemediği, değiştiremediği zamanlarda veya öz denetimini sağlayamayacak şekilde duygusal uyarılma deneyimlemesi sonucunda meydana gelmektedir. Buradaki ayırıcı

fark, yoğun duygusal bir süreçten geçen kişinin, örneği çok üzgün olmak, tek başına duygu düzensizliği yaşadığı anlamına gelmemektedir. Duyguyu düzenleyemeyecek kadar kişinin hayatına etki eden, kontrolü kaybetmesine sebep olan, yoğun ve uzun süreli negatif duygular tarafından uyarılma sonucunda düzensizlik terimi kullanılmaktadır (Fruzzetti ve ark., 2009).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin düzenleme stratejilerini zayıf uygulaması, esnek olmaması ya da uzun vadeli amaçlarıyla uyumlu olmamasına bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Bir diğer sebep ise bireylerin birincil duygularını deneyimlemek yerine bastırmaları ya da bu duygulara karşı direnç göstermelerinin sonucunda uyum bozucu ikincil duygularla baş etmek zorunda kalmalarıdır. (Werner ve Gross, 2010).

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğü alanında yaptıkları çalışmalarla öne çıkmaktadırlar. Onlara göre duygu düzenleme güçlüğü'nün çıkış noktası deneyimlenen duyguların yoğunluğunu kontrol etmek değil, bu duygulara karşı verilen tepkilerin uyumsuz şekilde düzenlenmesidir. Bu görüşe göre işlevsel bir şekilde duygu düzenlemenin gerçekleşebilmesi için 4 aşama bulunmaktadır;

- A) Duyguların ve duygusal tepkilerin farkında olunması ve anlaşılması.
- B) Duyguların kabul edilmesi.
- C) Olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışların kontrol edilmesi ve istenilen amaçlara uygun davranabilme becerisi.
- D) Kişinin hedeflerini ve taleplerini yerine getirmek amacıyla duruma uygun davranış sergileyebilmek için duygu düzenleme stratejilerinin seçilebilme becerisi.

Son boyut, duygusal tepkileri düzenleyebilmek için duruma uygun stratejilerin kullanımını bireyin içsel bir şekilde tartması ve buna göre uygulamasını ifade etmektedir. Bireyin karşılaştığı durumlara karşı dört aşamadan bir ya da birden fazlasını kullanamaması duygu düzenleme güçlüğüne sahip olmasına işaret etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Hayat kalitesine doğrudan etki eden duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin iletişim problemleri yaşamasına, sosyal ve mesleki alanlarda işlevsel bozulmalar yaşamalarına neden olmaktadır (Gross ve Munoz, 1995; Rugancı, 2008). Bu durumlara ek olarak duygu düzenleme becerisinin bireylerin psikolojik iyi oluşunun temeli olarak ifade edilmektedir ve duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının ise

bireylerin ruh sağlığını ve iyilik hallerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004).

2.3.4. Duygu Düzenleme, Erken Dönem Uyum Bozucu şemalar ve Evlilik zerine Yapılan alışmalar

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki sıklıkla araştırmaların konusu olmuştur. 17-52 yaş aralığındaki 296 katılımcı ile erken dönem uyum bozucu şemalar, psikolojik bozukluklar, duygu düzenleme ve öz şefkatin bir aradaki ilişkisinin çalışıldığı çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkide negatif duygu düzenlemenin aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Yakın ve ark., 2019).

Türkiye’de gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise 240 niversite öğrencisinin katıldığı araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün, sosyal fobi ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları ile sosyal fobi belirtileri arasında ilişkinin olduğu ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. (Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Erken dönem uyum bozucu şemalar gibi duygu düzenleme becerisi de ocuk ile ebeveyn arasındaki ilişkiyle başlar ve gelişim göstermektedir. Yaşamın erken yıllarında travmaya ve istismara uğramış kişilerin sıklıkla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı çeşitli çalışmalarla kanıtlanmıştır (Hopfinger ve ark., 2016). Lavasani ve Soltani (2017), tarafından Tahran’da 150 evli çift ile yrtlmş olan araştırmada çiftlerin evlilikte yol arkadaşlıkları ve dostluklarının tükenmesi anlamına gelen duygusal boşanma terimi ile çocukluk ağı ihmal ve istismarın ilişkisinde bağlanma stilleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenmiştir. Çocukluk ağı ihmal ve istismarın erken dönem uyumsuz şemalarla doğrudan bir ilişkisi olduğu, duygusal boşanmada erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracılığıyla dolaylı ilişkili olduğu bulunmuştur. ocuk ihmal ve istismarın güvensiz bağlanma, uyumsuz şemaların oluşumu ve duygu düzenlemede glğye sebep olduğu çalışma içerisinde vurgulanmıştır. Duygusal boşanmaya dair bir diğer çalışma da Akbari, Azimi, Talebi ve Fahimi (2020) tarafından yrtlmş olup, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenlemenin

duygusal boşanmada yordayıcı rollerine bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, duygusal yoksunluk, kusurluluk, iç içe geçme, boyun eğme ve kendini feda şemaları ile duygu düzenlemedeki duygusal bastırma ve duygusal ketlenme bileşenlerinin duygusal boşanmayı yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Son yıllarda uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri evlilik içi problemlerle sıklıkla bir arada çalışılmaktadır. Vaziri ve Namaghi (2020), psikolojik danışma merkezlerine başvuran 120 çift ile uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlükleri ve benlik farklılaşmasına dayalı evlilik çatışmalarını üzerine çalışma gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen bulgularda uyum bozucu şemaların evlilikteki çatışmalar ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirtilmiştir. Ancak çiftler ne kadar fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşarlarsa evlilik içerisinde doyumsuzluk ve çatışmaların o kadar ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır.

Omidi ve Talighi (2017), 100 çift ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında çiftlerin evlilik doyumlarının duygu düzenleme ile ilişkisini araştırmışlardır. Korelasyon ve regresyon analizi sonucunda dürtü kontrol sorunları, duygu düzenleme stratejilerine erişimdeki sınırlamalar, duygusal farkındalık eksikliği, duygusal tepkileri reddetme, hedefe yönelik davranışlarda hata yapma faktörlerinin evlilik doyumu ile negatif ilişkisi olduğunu göstermektedir.

300 evli kadın ile gerçekleştirilen bir çalışmada irrasyonel ilişki inançları, psikolojik sermaye ve bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejileri ile eş tükenmişliği ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, psikolojik sermayenin, irrasyonel inançlarının ve bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejilerinin eş tükenmişliği üzerinde nedensel bir etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir (Fatehi, Kachooei ve Gholami-Hosnaroudi (2021).

İstanbul’da 25-45 yaş aralığında evli kişilerle gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik danışmanların ve özel eğitim öğretmenlerinin fedakârlık doyumları, fedakarlıktan algıladıkları zarar, duygu düzenleme güçlüğü ve eş tükenmişliği kavramları arasındaki ilişkiler çalışılmıştır. 110 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlıktan algılanan zarar ve fedakârlık doyumları, eş tükenmişliğine dair toplam varyansın yüzde 27’sini açıkladığı bulgusu elde edilmiştir (Yaman ve Eryiğit, 2018).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının eş tükenmişliği ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün etkisini incelemeyi amaçlayan araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Mevcut çalışmanın evrenini Türkiye’de ikamet eden evli kadınlar oluşturmaktadır. TÜİK 2021 verilerine göre Türkiye’de ikamet eden evli kadın sayısı 19.875.779’dur. Örneklem büyüklüğü, Raosoft Örneklem Hesaplama Aracı kullanılarak, 0.05 hata oranı ile 1 milyon ile 100 milyon evren için minimum 384 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcılara uygunda örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Veri toplama süreci online olarak yürütülmüş olup, Google Forms üzerinden anket aracılığıyla cevaplara ulaşılmıştır. Araştırma konusu itibari ile örneklem grubunu gönüllü katılım sağlayan 22-60 yaş aralığında, en az 2 yıldır evli, İstanbul ilinin çeşitli ilçelerinde yaşamakta olan 400 kadın oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini edinmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Young’ın (1990) geliştirdiği, geçerlik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından gerçekleştirilen Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ- KF3), romantik ilişki yaşayan kişilerin tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla Pines (1996) tarafından geliştirilen ve Çapri (2013) tarafından uyarlama çalışması yapılan Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) ve bireylerin duygularını düzenleme zorluklarını ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004), tarafından geliştirilmiş olan Türkçe uyarlamasını ise Rugancı ve Gençöz’ün (2010) yapmış olduğu Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda evli kadınların yaşları, yaşadıkları il, eğitim düzeyleri, çalışma durumları ve meslekleri, gelir düzeyleri, çocuk sayıları, evlilik süreleri gibi konularda bilgi edinmek amaçlanmıştır. Ek olarak daha önce herhangi bir psikolojik veya psikiyatrik destek alıp almama durumları ile güncel olarak herhangi bir terapi ya da ilaç tedavisi alma durumlarına dair sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa-Form-3

Erken dönem uyum bozucu şemaları değerlendirmek amacıyla Young (1990) tarafından geliştirilmiştir. 5 şema alanı ve 18 şemadan ölçek 90 maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert tipi ölçek ile (1= benim için tamamen yanlış, 6= beni tamamen tanımlıyor) değerlendirilmektedir. Her bir şemayı kapsayan maddelerden alınan puanlar yükseldikçe, bireylerin o şemaya dair ilgili özelliklere sahip olduğu gösterilmektedir. Türkçe uyarlamasında 5 şema alanı ve 14 şema kullanılması uygun görülmüştür. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Her şema için kodlandırılmış maddeler yer almaktadır. Duygusal yoksunluk 1,19,37,55,73, başarısızlık 6,24,33,42,60,78, karamsarlık 8,17,26,35,80, sosyal izolasyon/güvensizlik 3,4,40,57,58,75,76, duyguları bastırma 12,30,48,66,84, onay arayıcılık 16,34,52,56,70,88, iç içe geçme/bağımlılık 7,9,10,25,63,79,81,82, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim 15,22,32,50,51,68,69, kendini feda 11,29,47,65,83, terk edilme 2,20,28,38,74, cezalandırılma 18,49,53,54,72,89, kusurluluk 23,41,43,59,77,90, tehditler karşısında dayanıksızlık 21,39,44,62,71, yüksek standartlar 13,14,31 maddeleri kullanılmaktadır. YŞÖ-KF3 alt ölçekleri için yapılan analizler sonucu iç tutarlılık $\alpha = .63-.80$ arasında değişmektedir (Soygüt ve ark., 2009).

3.3.3. Eş Tükenmişlik Ölçeği

Pines (1996) tarafından, Tükenmişlik Ölçeğinin eş ilişkilerine (evlilik, nişanlılık, sözlülük ve flört) uyarlanması amacıyla geliştirilmiştir. Romantik ilişki yaşayan bireylerin tükenmişlik düzeylerini ölçen 21 maddeden oluşan ölçek, 7'li Likert tipi (1= Hiçbir zaman, 7= Her zaman) kullanılarak değerlendirilmektedir. Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çapri (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Puan hesaplaması yapılırken 1,2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,

15, 16, 17, 18, 21 maddelerinin toplamı (A) bölümüne, 3,6,19,20 maddelerinin puanları toplanarak (B) bölümüne yazılır, 32 rakamından (B) puanı çıkarılarak (C) puanı elde edilir. (A) ile (C) puanlarının toplamı (D) kısmına yazılır. (D)'deki sonuç 21 rakamına bölünerek çıkan sonuç ile tükenmişlik puanı (E) elde edilir (Çapri, 2008). Cronbach alfa değeri .94 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Duygu düzenlemede yaşanan zorlukları ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004), tarafından geliştirilmiştir. 36 maddeden oluşan ölçeğin her maddesi 5'li Likert tipi (1=Neredeyse hiçbir zaman, 5= Neredeyse her zaman) kullanılarak değerlendirilmektedir. Altı alt boyuttan oluşmaktadır; farkındalık, kabul, açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler. Rugancı ve Gençöz (2010) ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmiştir. Türkçe çalışmasında ölçek 35 madde şeklinde olup, altı alt boyutu bulunmaktadır. Puanlandırma yapılırken 10. Madde analize alınmamaktadır, 1,2,6,7,8,17,20,22,24,34. Maddeler ters işaretlenmektedir. İşaretlenen puanlar toplanarak hesaplama yapılmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, yaşanan güçlüğü arttığına işaret etmektedir. Cronbach alfa değeri .94 olarak hesaplanmıştır (Rugancı ve Gençöz, 2010).

3.4. Verilerin Analizi

Evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemaları ile eş tükenmişliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisini ölçmek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında 400 evli kadın gönüllü olarak örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada online anket yöntemi kullanılmıştır ve uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 25.0 programıyla analiz edilmiştir.

Verilerin analizi doğrultusunda, öncelikle verilerin normallik kontrollerine dair analizler uygulanmıştır. Daha sonra evli kadınların demografik özellikleri frekans, yüzde değerleri ve yığılmalı yüzdelik değerleriyle hesaplanmıştır. Ek olarak, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şema alanları, eş tükenmişliği düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarına dair tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır.

Normal dağılımın test edilmesi ile normallik varsayımını karşılayan verilere parametrik yöntem analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın değişkenleri olan erken

dönem uyum bozucu şema alanları, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü'nün demografik verilere göre analiz edilmesi için bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde ortaya çıkan anlamlı farkların yönünü tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. ANOVA analizi sonucunda homojen dağılım varsayımını karşılayamayan veriler için non-parametrik analiz olan Kruskal-Wallis analizi uygulanmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisini test etmek amacıyla Baron ve Kenny'nin (1986) adımları uygulanarak Çoklu Doğrusal hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Aracılık etkisinin test edilmesine yönelik Sobel testi uygulanarak veri analizi sonlandırılmıştır.

4. BULGULAR

Bu araştırma, erken dönem uyum bozucu şema alanlarının eş tükenmişliği ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç kapsamında İstanbul ilinde yaşayan 400 evli kadına ulaşılmıştır. Örneklem grubundan toplanan veriler SPSS 25.0 istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen her analiz bu bölümde tablo formatıyla rapor edilmiştir.

İlk olarak çalışma grubuna dahil katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyleri, evlilik süresi, çocuk sahibi olmaları, çocuk sayısı, psikolojik destek geçmişi, mevcut bir destek alıp almama durumları ve psikiyatrik ilaç kullanımlarına ilişkin araştırma soruları örneklemden elde edilen bilgiler doğrultusunda yapılan analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Ayrıca, evli kadınların erken dönem uyumsuz şemaları, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarına yönelik tanımlayıcı istatistikler (minimum ve maksimum değerler, standart sapma ve aritmetik ortalama) hesaplanarak tablo formatında gösterilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılım sağlaması varsayımına yönelik analiz, verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınarak bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın hipotezleri parametrik ve nonparametrik analiz yöntemleri aracılığıyla test edilmiştir. Evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemaları, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri demografik değişkenlere göre bakılmıştır, bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizi sonucu anlamlı çıkan verilerin incelenmesinde ise post-hoc testlerinden olan Tukey testinden yararlanılmıştır. Öte yandan gruplar arasında homojenlik varsayımını sağlayamayan durumlarda ANOVA analizinin nonparametrik versiyonu olan Kruskal-Wallis analizi uygulanmıştır. Bununla beraber, erken dönem uyum bozucu şemalar, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

4.1. Örneklem Grubuna İlişkin Betimleyici Bulgular

Bu araştırma, erken dönem uyum bozucu şema alanlarının eş tükenmişliği ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemek amacıyla 400 evli kadın ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan kadınların demografik bilgilerine yönelik veriler frekans, yüzde ve yığılmalı yüzde analizleri ile analiz edilerek, ortaya çıkan bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Örneklem Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde (%)
Yaş	22-30 yaş	35	8.8
	31-40 yaş	149	37.3
	41-50 yaş	129	32.3
	51-60 yaş	87	21.8
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	11	2.8
	Lise	81	20.3
	Üniversite	225	56.3
	Yüksek Lisans	64	16.0
	Doktora	10	2.5
Çalışma Durumu	Evet	204	51.0
	Hayır	196	49.0
Gelir Düzeyi	Asgari ücret altı	42	10.5
	Asgari ücret-10.000 TL	112	28.0
	10.000-18.000 TL	144	36.0
	18.000 TL ve üzeri	102	25.5
Evlilik Süresi	2-10 yıl	141	35.3
	11-20 yıl	123	30.8
	21 yıl ve daha fazla	136	34.0
Çocuk	Var	350	87.5
	Yok	50	12.5
Toplam		400	100.0
Çocuk Sayısı	1	145	36.3
	2	158	39.5
	3 ve üzeri	47	11.8
Toplam		350	87.5
Psikolojik Destek Geçmişi	Evet	191	47.8
	Hayır	209	52.3
Mevcut Psikolojik Destek Durumu	Evet	41	10.3
	Hayır	359	89.8
İlaç Kullanımı	Evet	50	12.5
	Hayır	350	87.5
Toplam		400	100.0

Tablo 4.1’de çalışmanın örneklem grubuna ilişkin yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyleri, evlilik süresi, çocuk sahibi olmaları, çocuk sayısı, psikolojik destek geçmişi, mevcut bir destek alıp almama durumları ve mevcut psikiyatrik ilaç kullanım durumlarına ait bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan kadınların genel yaş ortalaması $42.180 \pm 8,67$ ’dir. Örneklem 22 ile 30 yaş arası 35 (%8.8), 31 ile 40 yaş arası 149 (%37.3), 41 ile 50 yaş arasında 129 (%32.3), 51 ile 60 yaş arasında 87

(%21.8) kişi olan kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların 9'u (%2.3) ilkokul, 11'i (%2.8) ortaokul, 81'i (%20.3) lise, 225'i (% 56.3) üniversite, 64'ü (%16) yüksek lisans, ve 10'u (%2.5) doktora eğitime sahiptir. Katılımcılar 204'ü (%51) bir işte çalışmakta olup 196'sı (%49) çalışmamaktadır. Gelir düzeyine göre katılımcıların 42'si (% 10.5) asgari ücret altı, 112'si (%28) asgari ücret ile 10.000 TL arası, 144'ü (%36) 10.000-18.000 TL arası, 102'si (%25.5) 18.000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahiptir. Evlilik süreleri 2 ile 10 yıl arasında olan 141 (%35.3) kişi, 11 ile 20 yıl arasında 123 (%30.8) kişi, 21 yıl ve üzerinde evliliği olan kişi sayısı ise 136'dır (%34). Katılımcılardan 350'si (%87.5) çocuk sahibi olup, 50'si (%12.5) çocuk sahibi değildir. Katılımcıların 145'i (%36.3) bir çocuğa, 158'si (%39.5) iki çocuğa, 47'si (%11.8) üç ve daha fazla çocuğa sahiptir. Araştırmanın yapıldığı tarihe kadar daha önce psikolojik destek alan 191 (%47.8), daha önce destek almayan 209 (%52.3) katılımcı bulunmaktadır. Araştırmanın yapıldığı tarihi de kapsayacak şekilde katılımcıların 41'i (%10.3) psikolojik destek almaya devam etmekte olup, 359'u (%89.8) herhangi bir destek almamaktadır. Mevcut ilaç kullanımına bakıldığında katılımcıların 350'si (%87.5) herhangi bir ilaç kullanmazken, 50'si (% 12.5) psikiyatrik ilaç kullanmaktadır.

4.2. Araştırmanın Tanımlayıcı Bulguları

Evli kadınların erken dönem uyum bozucu şema alanları, eş tükenmişlik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine dair minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma analizlerinin bulguları aşağıda rapor edilmiştir.

Tablo 4.2. Evli Kadınlarda Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları, Eş Tükenmişlik Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Boyut	n	min	max	$\bar{x}$	ss
Young Şema Ölçeği	Kopukluk	400	23.00	122.00	46.60	18.28
	Zedelenmiş Özerklik	400	20.00	110.00	39.55	15.36
	Zedelenmiş Sınırlar	400	7.00	40.00	23.00	6.83
	Diğeri Yönelimlilik	400	12.00	66.00	37.73	10.54
	Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	400	19.00	105.00	51.55	16.19
Eş Tükenmişliği Ölçeği	Toplam	400	1.00	6.81	3.25	1.23
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Toplam	400	37.00	164.00	80.22	23.86

Tablo 4.2'ye göre, kopukluk şema alanı puan ortalaması 46.60 ± 18.28 , zedelenmiş özerklik şema alanı puan ortalaması 39.55 ± 15.36 , zedelenmiş sınırlar şema alanı puan ortalaması 23.00 ± 6.83 , diğeri yönelimlilik şema alanı puan ortalaması 37.73 ± 10.54 , yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı puan ortalaması 51.55 ± 16.19 olarak bulunmuştur. Eş tükenmişliğine ait ortalama puan 3.25 ± 1.23 ve duygu düzenleme güçlüğüne ait ortalama puan ise 80.22 ± 23.86 olarak belirlenmiştir.

4.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına İlişkin Bulgular

Evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemaları, eş tükenmişlik ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin demografik değişkenler ile ilişkisine bakılmadan önce verilerin normallik analizleri yapılmıştır. Normallik analizi için Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleri uygulanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2019) ancak sosyal bilimler için daha yaygın kullanım olan çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi uygun görülmektedir (Yalçıntaş, 2019). Literatürde normallik varsayımının çarpıklık ve basıklık değerlerini karşılamasında çeşitli referanslar kullanılmaktadır. George ve Mallery (2010) ± 2 değerlerini referans alırken, Tabacknick ve Fidell'e (2018) göre çarpıklık değerinin ± 2 ve basıklık değerinin ± 7 aralığında yer alması normal dağılım olarak sayılmaktadır. Kalaycı'ya (2010) göre ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 değerleri arasında olması normal dağılıma işaret etmektedir.

Tablo 4.3. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları, Eş Tükenmişlik Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Boyut	Çarpıklık	Basıklık
Young Şema Ölçeği	Kopukluk	1.183	1.423
	Zedelenmiş Özerklik	1.192	1.665
	Zedelenmiş Sınırlar	0.042	-0.370
	Diğeri Yönelimlilik	0.028	-0.441
	Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	0.619	0.260
Eş Tükenmişliği Ölçeği	Toplam	0.545	0.221
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Toplam	0.689	0.108

Tablo 4.3'e göre, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şema alanları, eş tükenmişlik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 aralığında yer almaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın verilerinin normal dağılım sağladığı kabul edilmektedir. Bu sonuç kapsamında parametrik testler olan bağımsız gruplar t testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizleri ile araştırmanın verilerinin test edilmesi sürdürülmüştür.

4.4. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına Dair Bulgular

Araştırma kapsamında evli kadınların demografik değişkenleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar bir arada incelenmiştir. Yapılan incelemede gruplar arası kıyaslama yapmak amacıyla çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, daha önce destek almış olmak, mevcut bir psikolojik destek alıyor olma durumu ve psikiyatrik ilaç kullanım durumu bağımsız gruplar t testi ve yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde ortaya çıkan anlamlı farkların kıyaslanması için post-hoc Tukey testi uygulanmıştır.

Tablo 4.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kopukluk	Evet	204	46.44	19.14	-.174	.862
	Hayır	196	46.76	17.39		
Zedelenmiş Özerklik	Evet	204	39.02	15.09	-.701	.484
	Hayır	196	40.10	15.65		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	204	23.20	7.05	.599	.549
	Hayır	196	22.79	6.61		
Diğeri Yönelimlilik	Evet	204	38.34	10.78	1.187	.236
	Hayır	196	37.09	10.26		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Evet	204	53.69	17.57	2.726	.007**
	Hayır	196	49.32	14.34		

** $p < 0.01$

Tablo 4.4'ten hareketle, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının çalışma durumuna göre incelendiğinde; kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alt boyutlarına göre anlamlı fark görülmemiştir. Öte yandan yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanında çalışan kadınların puanının çalışmayan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır [Kopukluk: (t (398) = -.174; $p > .05$); Zedelenmiş Özerklik (t (398) = -.701; $p > .05$); Zedelenmiş Sınırlar (t (3998) = .599; $p > .05$); Diğeri Yönelimlilik (t (398) = 1.187; $p > .05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık (t (398) = 2.726; $p < .05$)].

Tablo 4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Yaşa Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p
Zedelenmiş Özerklik	22-30 yaş	35	43.68	16.407	2.452	.063
	31-40 yaş	149	41.17	16.841		
	41-50 yaş	129	37.40	13.838		
	51-60 yaş	87	38.32	13.982		
Zedelenmiş Sınırlar	22-30 yaş	35	24.54	7.171	2.712	.045*
	31-40 yaş	149	23.49	7.091		
	41-50 yaş	129	21.65	6.390		
	51-60 yaş	87	23.51	6.690		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	22-30 yaş	35	54.60	14.719	1.966	.119
	31-40 yaş	149	53.29	17.652		
	41-50 yaş	129	49.20	15.641		
	51-60 yaş	87	50.82	14.612		

* $p < 0.05$

Tablo 4.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Yaşa Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$ sıra	Ki-Kare	df	p
Kopukluk	22-30 yaş	35	225.20	3.80	3	.285
	31-40 yaş	149	207.35			
	41-50 yaş	129	187.50			
	51-60 yaş	87	198.11			
Diğeri	22-30 yaş	35	201.94	5.24	3	.155
Yönelimlilik	31-40 yaş	149	211.26			
	41-50 yaş	129	181.67			
	51-60 yaş	87	209.42			

Tablo 4.5 ve 4.6'dan hareketle, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının yaş kategorilerine göre incelenmesi sonucunda zedelenmiş özerklik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanlarına göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Öte yandan yapılan ANOVA analizi sonucunda zedelenmiş sınırlar şema alanının evli kadınların yaş kategorilerine göre anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür [Zedelenmiş Özerklik ($F(3,396) = 2.452; p > .05$); Zedelenmiş Sınırlar ($F(3,396) = 2.712; p < .05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık ($F(3,396) = 1.966; p > .05$)].

Kopukluk ve diğeri yönelimlilik şema alanları için ise homojen dağılım varsayımının sağlanmaması üzerine ANOVA testi analizinin non-parametrik versiyonu olan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır ve analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır [Kopukluk: ($\chi^2_{(3)} = 3.80, p > .05$); Diğeri Yönelimlilik ($\chi^2_{(3)} = 5.24, p > .05$)].

Tablo 4.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	P
Kopukluk	İlkokul	9	43.44	5.387	.794	.554
	Ortaokul	11	43.63	10.902		
	Lise	81	48.83	19.321		
	Üniversite	225	46.91	18.250		
	Yüksek Lisans	64	44.71	18.809		
	Doktora	10	39.60	20.940		
Zedelenmiş Özerklik	İlkokul	9	37.00	9.069	1.317	.256
	Ortaokul	11	36.90	10.885		
	Lise	81	40.17	16.025		
	Üniversite	225	40.33	15.070		
	Yüksek Lisans	64	38.54	17.066		
	Doktora	10	28.70	10.635		
Zedelenmiş Sınırlar	İlkokul	9	25.44	5.854	1.224	.297
	Ortaokul	11	23.09	5.204		
	Lise	81	22.93	7.619		
	Üniversite	225	22.96	6.554		
	Yüksek Lisans	64	23.54	6.661		
	Doktora	10	18.40	9.131		
Diğeri Yönelimlilik	İlkokul	9	43.00	6.855	1.669	.141
	Ortaokul	11	38.18	7.934		
	Lise	81	37.79	11.094		
	Üniversite	225	38.20	9.965		
	Yüksek Lisans	64	36.26	12.204		
	Doktora	10	30.80	10.206		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	İlkokul	9	51.11	14.163	.562	.730
	Ortaokul	11	51.27	10.100		
	Lise	81	52.14	18.642		
	Üniversite	225	51.54	15.455		
	Yüksek Lisans	64	52.21	16.043		
	Doktora	10	43.30	20.569		

Tablo 4.7'ye göre, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının eğitim düzeyine göre incelenmesi sonucunda kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [Kopukluk: ($F(5,394)=-.794$; $p>.05$); Zedelenmiş Özerklik ($F(5,394)=-1.317$; $p>.05$); Zedelenmiş Sınırlar ($F(5,394)=1.224$;

$p>.05$); Diğer Yönelimlilik ($F(5,394)=1.669$; $p>.05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık ($F(5,394)=.562$; $p>.05$)].

Tablo 4.8. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	P	Fark
Kopukluk	Asgari ücret altı	42	53.28	20.07	4.692	.003**	1>4
	Asgari ücret-10.000 TL	112	48.97	18.79			2>4
	10.000-18.000 TL	144	45.95	17.70			
	18.000 TL ve üzeri	102	42.15	16.74			
Zedelenmiş Sınırlar	Asgari ücret altı	42	24.64	7.14	1.769	.153	
	Asgari ücret-10.000 TL	112	22.54	6.82			
	10.000-18.000 TL	144	23.48	6.87			
	18.000 TL ve üzeri	102	22.13	6.58			
Diğeri Yönelimlilik	Asgari ücret altı	42	39.85	10.25	1.465	.224	
	Asgari ücret-10.000 TL	112	38.19	10.48			
	10.000-18.000 TL	144	37.89	9.97			
	18.000 TL ve üzeri	102	36.10	11.39			
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Asgari ücret altı	42	52.95	17.34	.851	.467	
	Asgari ücret-10.000 TL	112	52.33	17.14			
	10.000-18.000 TL	144	52.06	15.62			
	18.000 TL ve üzeri	102	49.38	15.46			

** $p<0.01$

Tablo 4.9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$ sıra	Ki-Kare	df	p
Zedelenmiş	Asgari ücret altı	42	217.05	6.69	3	.082
Özerklik	Asgari ücret- 10.000 TL	112	213.52			
	10.000-18.000 TL	144	202.49			
	18.000 TL ve üzeri	102	176.57			

Tablo 4.8 ve 4.9’a göre evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının gelir düzeyine göre incelenmesi sonucunda zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Öte yandan kopukluk şema alanında anlamlı fark belirlenmiştir [Kopukluk: (F (3,396) =4.692; $p<.05$); Zedelenmiş Sınırlar (F (3,396) =1.769; $p>.05$); Diğeri Yönelimlilik (F (3,396) =1.465; $p>.05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık (F(3,396)=.851; $p>.05$)].

Kopukluk şema alanında ortaya çıkan anlamlı farkın yönünü belirlemek amacıyla post-hoc analizi Tukey testi uygulanmıştır. Asgari ücret altı geliri olan evli kadınların kopukluk şema alanı puanları 18.000 TL ve üzeri geliri olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ek olarak asgari ücret ile 10.000 TL arası geliri olan kadınların 18.000 TL ve üzeri geliri olan kadınlara göre kopukluk şema alanı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Zedelenmiş özerklik şema alanı için ise homojen dağılım varsayımının sağlanmaması üzerine ANOVA testi analizinin non-parametrik versiyonu olan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır ve analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır [Zedelenmiş Özerklik: ($\chi^2_{(3)}=6.69$, $p>.05$)].

Tablo 4.10. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kopukluk	Evet	350	46.76	18.47	.455	.649
	Hayır	50	45.50	17.07		
Zedelenmiş	Evet	350	39.34	15.48	-.729	.466
Özerklik	Hayır	50	41.04	14.55		
Zedelenmiş	Evet	350	22.72	6.71	-2.133	.034*
Sınırlar	Hayır	50	24.92	7.40		
Diğeri	Evet	350	37.96	10.76	1.363	.177
Yönelimlilik	Hayır	50	36.10	8.76		
Yüksek	Evet	350	51.36	16.23	-.628	.530
Standartlar ve Bastırılmışlık	Hayır	50	52.90	16.07		

* $p < 0.05$

Tablo 4.10'dan hareketle, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının çocuk sahibi olma durumuna göre incelendiğinde; kopukluk, zedelenmiş özerklik, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanlarında kadınların puanları arasında anlamlı fark belirlenmemiştir. Diğer yandan zedelenmiş sınırlar şema alanında çocuk sahibi olmayan kadınların puanının çocuk sahibi olan kadınların puanına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [Kopukluk: ($t(398) = -.455$; $p > .05$); Zedelenmiş Özerklik ($t(398) = -.729$; $p > .05$); Zedelenmiş Sınırlar ($t(398) = -2.133$; $p < .05$); Diğeri Yönelimlilik ($t(398) = 1.363$; $p > .05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık ($t(398) = -.628$; $p > .05$)].

Tablo 4.11. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Zedelenmiş Özerklik	1 çocuk	145	40.93	17.15	1.591	.205
	2 çocuk	158	38.65	14.42		
	3 ve üzeri çocuk	47	36.74	13.05		
Zedelenmiş Sınırlar	1 çocuk	145	23.13	6.59	.462	.631
	2 çocuk	158	22.39	6.52		
	3 ve üzeri çocuk	47	22.57	7.72		
Diğeri Yönelimlilik	1 çocuk	145	38.04	11.28	.458	.633
	2 çocuk	158	38.29	10.36		
	3 ve üzeri çocuk	47	36.59	10.53		

Tablo 4.12. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$ sıra	Ki-Kare	df	p
Kopukluk	1 çocuk	145	175.20	3.67	2	.159
	2 çocuk	158	162.00			
	3 ve üzeri	47	146.29			
	çocuk					
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	1 çocuk	145	178.37	5.92	2	.052
	2 çocuk	158	164.05			
	3 ve üzeri	47	143.06			
	çocuk					

Tablo 4.11 ve 4.12'ye göre evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının çocuk sayısına göre incelenmesi sonucunda zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [Zedelenmiş Özerklik ($F(2,347) = 1.591$; $p > .05$); Zedelenmiş Sınırlar ($F(2,347) = .462$; $p > .05$); Diğeri Yönelimlilik ($F(2,347) = .458$; $p > .05$)].

Homojen dağılım varsayımının sağlanmaması üzerine ANOVA testi analizinin non-parametrik versiyonu olan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Katılımcıların kopukluk ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanları puanlarının sahip oldukları çocuk sayısına göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır [Kopukluk: ($\chi^2_{(3)} = 3.67$, $p > .05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık: ($\chi^2_{(3)} = 5.92$, $p > .05$)].

Tablo 4.13. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Zedelenmiş Sınırlar	2-10 yıl	141	23.56	7.08	.782	.458
	11-20 yıl	123	22.80	6.53		
	21 yıl ve üzeri	136	22.58	6.85		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	2-10 yıl	141	53.13	16.87	3.049	.049*
	11-20 yıl	123	52.79	16.76		
	21 yıl ve üzeri	136	48.78	14.64		

* $p < 0.05$

Tablo 4.14. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$ ıra	Ki-Kare	df	p
Kopukluk	2-10 yıl	141	205.23	3.13	2	.208
	11-20 yıl	123	210.50			
	21 yıl ve üzeri	136	186.55			
Zedelenmiş Özerklik	2-10 yıl	141	212.95	3.53	2	.171
	11-20 yıl	123	201.29			
	21 yıl ve üzeri	136	186.87			
Diğeri Yönelimlilik	2-10 yıl	141	196.86	1.86	2	.394
	11-20 yıl	123	212.17			
	21 yıl ve üzeri	136	193.72			

Tablo 4.13 ve 4.14'e göre, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının evlilik süresine göre incelenmesi sonucunda zedelenmiş sınırlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Öte yandan evli kadınların yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı puanları ile evlilik süreleri arasında anlamlı fark bulunmaktadır [Zedelenmiş Sınırlar ($F(2,397) = .782; p > .05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık ($F(2,397) = 3.049, p < .05$)].

Kopukluk, zedelenmiş özerklik ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının homojen dağılım varsayımının sağlanmaması üzerine ANOVA analizinin non-parametrik versiyonu olan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda evlilik süreleri ile şema alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [Kopukluk: ($\chi^2_{(3)} = 3.13, p > .05$); Zedelenmiş Özerklik: ($\chi^2_{(3)} = 3.53, p > .05$); Diğeri Yönelimlilik: ($\chi^2_{(3)} = 1.86, p > .05$)].

Tablo 4.15. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kopukluk	Evet	191	48.29	18.75	1.772	.077
	Hayır	209	45.05	17.75		
Zedelenmiş Özerklik	Evet	191	42.13	16.98	3.240	.001**
	Hayır	209	37.20	13.33		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	191	23.65	6.83	1.851	.065
	Hayır	209	22.39	6.79		
Diğeri Yönelimlilik	Evet	191	38.28	10.73	1.012	.312
	Hayır	209	37.22	10.36		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Evet	191	53.01	16.41	1.725	.085
	Hayır	209	50.22	15.91		

** $p < 0.01$

Tablo 4.15'e göre evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının daha önce psikolojik destek alma durumuna göre incelenmesi sonucunda kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Öte yandan zedelenmiş özerklik şema alanında anlamlı fark belirlenmiştir. Daha önce psikolojik destek almış kadınların zedelenmiş özerklik şema alanı puanının, daha önce psikolojik destek almamış kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [Kopukluk: $t(398)=1.772$; $p>.05$); Zedelenmiş Özerklik $t(360)=3.240$; $p<.05$); Zedelenmiş Sınırlar $t(398)=1.851$; $p>.05$); Diğeri Yönelimlilik $t(398)=1.012$; $p>.05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık $t(398)=1.725$; $p>.05$].

Tablo 4.16. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Mevcut Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kopukluk	Evet	41	48.70	16.74	.777	.437
	Hayır	359	46.36	18.46		
Zedelenmiş Özerklik	Evet	41	42.48	14.47	1.290	.198
	Hayır	359	39.22	15.45		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	41	24.90	6.92	1.887	.060
	Hayır	359	22.78	6.80		
Diğeri Yönelimlilik	Evet	41	37.65	11.47	-.046	.964
	Hayır	359	37.73	10.44		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Evet	41	54.26	16.99	1.134	.258
	Hayır	359	51.24	16.10		

Tablo 4.16'ya göre evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının mevcut psikolojik destek alma durumuna göre incelenmesi sonucunda kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [Kopukluk: $t(398)=.777$; $p>.05$); Zedelenmiş Özerklik $t(398)=1.290$; $p>.05$); Zedelenmiş Sınırlar $t(398)=1.887$; $p>.05$); Diğeri Yönelimlilik $t(398)=-.046$; $p>.05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık $t(398)=1.134$; $p>.05$].

Tablo 4.17. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Psikiyatrik İlaç Kullanımına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Kopukluk	Evet	50	48.26	18.09	.685	.494
	Hayır	350	46.36	18.33		
Zedelenmiş	Evet	50	43.86	16.22	2.126	.034*
Özerklik	Hayır	350	38.94	15.16		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	50	23.16	6.71	.177	.860
	Hayır	350	22.97	6.86		
Diğeri Yönelimlilik	Evet	50	39.86	11.87	1.530	.127
	Hayır	350	37.42	10.32		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Evet	50	54.54	16.33	1.396	.164
	Hayır	350	51.12	16.15		

* $p < 0.05$

Tablo 4.17'ye göre evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının psikiyatrik ilaç kullanım durumuna göre incelenmesi sonucunda kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Öte yandan zedelenmiş özerklik şema alanında anlamlı fark belirlenmiştir. Psikiyatrik ilaç kullanan kadınların zedelenmiş özerklik şema alanı puanının, psikiyatrik ilaç kullanmayan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [Kopukluk: ($t(398)=.685$; $p>.05$); Zedelenmiş Özerklik ($t(398)=2.126$; $p<.05$); Zedelenmiş Sınırlar ($t(398)=.177$; $p>.05$); Diğeri Yönelimlilik ($t(398)=1.530$; $p>.05$); Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık ($t(398)=1.396$; $p>.05$)].

4.5. Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeylerine Dair Bulgular

Araştırma kapsamında evli kadınların demografik değişkenleri ile eş tükenmişliği düzeyleri bir arada incelenmiştir. Yapılan incelemede gruplar arası kıyaslama yapmak amacıyla çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, daha önce destek almış olmak, mevcut bir psikolojik destek alıyor olma durumu ve psikiyatrik ilaç kullanım durumu bağımsız gruplar t testi ve yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde ortaya çıkan anlamlı farkların kıyaslanması için post-hoc Tukey testi uygulanmıştır.

Tablo 4.18. Evli Kadınların Eş Tükenmişliği Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Bulguları

	Grup	N	Ort	Ss	t/F	p
Yaş	22-30 yaş	35	2.88	1.66	1.629	.182
	31-40 yaş	149	3.35	1.29		
	41-50 yaş	129	3.04	1.22		
	51-60 yaş	87	3.15	1.16		
	51-60 yaş	87				
Eğitim Düzeyi	İlkokul	9	4.12	1.31	1.467	.200
	Ortaokul	11	2.96	1.11		
	Lise	81	3.32	1.29		
	Üniversite	225	3.24	1.16		
	Yüksek L.	64	3.22	1.41		
	Doktora	10	2.70	0.88		
Çalışma Durumu	Evet	204	3.20	1.21	-.826	.409
	Hayır	196	3.30	1.26		
Gelir Düzeyi	Asgari ücret altı	42	3.71	1.43	3.476	.016*
	Asgari ücret-10.000 TL	112	3.29	1.17		
	10.000-18.000 TL	144	3.27	1.19		
	18.000 TL ve üzeri	102	3.00	1.23		
	18.000 TL ve üzeri	102				
Evlilik Süresi	2-10 yıl	141	3.19	1.23	2.598	.076
	11-20 yıl	123	3.46	1.30		
	21 yıl ve üzeri	136	3.13	1.15		
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	350	3.31	1.25	2.717	.007**
	Hayır	50	2.81	.99		
Çocuk Sayısı	1 çocuk	145	3.38	1.33	.294	.745
	2 çocuk	158	3.27	1.19		
	3 ve üzeri çocuk	47	3.28	1.22		
	3 ve üzeri çocuk	47				
Psikolojik Destek Geçmişi	Evet	191	3.42	1.23	2.682	.008**
	Hayır	209	3.09	1.21		
Mevcut Psikolojik Destek Durumu	Evet	41	3.54	1.14	1.567	.118
	Hayır	359	3.22	1.24		
İlaç Kullanımı	Evet	50	3.46	1.15	.587	.205
	Hayır	350	3.22	1.24		

Tablo 18'e göre evli kadınların yaşlarına göre eş tükenmişliği puanlarının farklılaşma durumlarını incelemek amacıyla ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz

sonucunda, yaş kategorilerine göre kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Eş Tükenmişliği Puan $F(3,396) = 1.629; p > .05$].

Evli kadınların çalışma durumlarına göre eş tükenmişliği puanları bir arada incelenmiştir. Bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda çalışma durumuna göre kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Eş Tükenmişliği Puan $t(398) = -.826; p > .05$].

Eğitim düzeylerine göre eş tükenmişliği puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analizi sonucunda, aldıkları eğitimin düzeyine göre kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Eş Tükenmişliği Puan $F(5,394) = -1.467; p > .05$].

Evli kadınların gelir düzeylerine göre eş tükenmişliği puanlarda bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. ANOVA testi analizi sonucunda gelir düzeyine göre kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Anlamlı farkın yönünü belirlemek amacıyla post-hoc analizi Tukey testi uygulanmıştır. Asgari ücret altı geliri olan evli kadınların eş tükenmişlik puanlarının ($O=3.71; SS=1.43$) 18.000 TL ve üzeri geliri olan kadınlara ($O=3.00; SS=1.23$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir [Eş Tükenmişliği Puanı $F(3,396) = 3.476; p < .05$].

Evlilik sürelerine göre eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın varlığını bulmak amacıyla değişkenler bir arada incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA testi analizi sonucunda evlilik sürelerine göre kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Eş Tükenmişliği Puan $F(2,397) = -2.598; p > .05$].

Evli kadınların çocuk sahibi olma durumuna göre eş tükenmişliği puanları bir arada incelenmiştir. Bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda çocuk sahibi olma durumuna göre kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Çocuk sahibi olan kadınların tükenmişlik düzeylerinin ($O=3.31; SS=1.25$), çocuk sahibi olmayanlara ($O=2.81; SS=.990$) göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir [Eş Tükenmişliği Toplam $t(398) = 2.717; p < .05$].

Evli kadınların eş tükenmişliği puanlarının sahip oldukları çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için tek yönlü ANOVA analizi uygulanmış olup

analiz sonucunda sahip olunan çocuk sayısına göre kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Eş Tükenmişliği Puan $F(2,347) = .294$; $p > .05$].

Eş tükenmişliğinin evli kadınların daha önce psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmasını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi analizi uygulanmış ve sonucuna göre kadınların daha önce psikolojik destek almaları ile eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Daha önce psikolojik destek alan kadınların tükenmişlik puanları ($O=3.42$; $SS=1.23$), daha önce herhangi bir psikolojik destek almayan kadınlara ($O=3.09$; $SS=1.21$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Eş Tükenmişliği Puan $t(398) = 2.682$; $p < .05$].

Mevcut psikolojik destek alma durumuna göre eş tükenmişliği puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın varlığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, kadınların mevcutta psikolojik destek alma durumlarının eş tükenmişlik puanlarıyla, herhangi bir psikolojik destek almayanların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Eş Tükenmişliği Puan $t(398) = 1.567$; $p > .05$].

Evli kadınların ile eş tükenmişliği puanlarının psikiyatrik ilaç kullanım durumlarıyla farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız gruplar t testi analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, kadınların psikiyatrik ilaç kullanımlarıyla eş tükenmişlik puanlarının, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmayan kadınların eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Eş Tükenmişliği Puan $t(398) = .587$; $p > .05$].

4.6. Evli Kadınların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular

Araştırma kapsamında evli kadınların demografik değişkenleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri bir arada incelenmiştir. Yapılan incelemede gruplar arası kıyaslama yapmak amacıyla çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, daha önce destek almış olmak, mevcut bir psikolojik destek alıyor olma durumu ve psikiyatrik ilaç kullanım durumu bağımsız gruplar t testi ve yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde ortaya çıkan anlamlı farkların kıyaslanması için post-hoc Tukey testi uygulanmıştır.

Tablo 4.19. Evli Kadınların Yaş ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$ sıra	Ki-Kare	df	p
Duygu	22-30 yaş	35	240.09	8.889	3	.031*
Düzenleme	31-40 yaş	149	209.13			
Güçlüğü	41-50 yaş	129	196.00			
Toplam	51-60 yaş	87	176.47			

* $p < 0.05$

Tablo 19'a göre evli kadınların yaşlarına göre duygu düzenleme güçlüğü puanları bir arada incelenmiş olup duygu düzenleme güçlüğü puanının 22-30 yaş aralığındaki kadınlarda anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Anlamlı farkın yönünü belirlemek amacıyla Post-hoc analizi Tamhane's T2 testi uygulanmıştır ve 22-30 yaş aralığındaki kadınların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının 51-60 yaş aralığındaki evli kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla beraber 31-40 yaş aralığındaki evli kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının da 51-60 yaş aralığındaki kadınların puanlarından daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ($\chi^2_{(3)} = 8.889, p < .05$)].

Tablo 4.20. Evli Kadınların Çalışma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Duygu	Evet	204	80.43	23.79	398	.176	.860
Düzenleme	Hayır	196	80.01	24.00			
Güçlüğü							
Toplam							

Evli kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının çalışma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, çalışma durumuna göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ($t(398) = -.176; p > .05$)].

Tablo 4.21. Evli Kadınların Eğitim Düzeyi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulgular

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	P
Duygu	İlkokul	9	77.00	15.92	.777	.566
Düzenleme	Ortaokul	11	83.72	20.11		
Güçlüğü Toplam	Lise	81	78.96	21.82		
	Üniversite	225	81.39	23.79		
	Yüksek Lisans	64	79.48	28.53		
	Doktora	10	67.90	20.23		

Tablo 21'e göre evli kadınların eğitim düzeylerine göre duygu düzenleme güçlüğü puanları bir arada incelenmiştir. ANOVA testi analizi sonucunda aldıkları eğitimin düzeyine göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam (F (5,394) =.777; $p>.05$)].

Tablo 4.22. Evli Kadınların Gelir Düzeyleri ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulguların İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	P
Duygu	Asgari ücret altı	42	85.64	27.89	3.066	.028*
Düzenleme	Asgari ücret- 10.000 TL	112	84.26	25.50		
Güçlüğü	10.000-18.000 TL	144	78.24	21.79		
Toplam	18.000 TL ve üzeri	102	76.35	22.26		

* $p<0.05$

Evli kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının gelir düzeylerine göre incelenmesi için ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda gelir düzeyine göre evli kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam (F (3,396) =3066; $p<.05$)]. Anlamlı farkın yönünü belirlemek amacıyla post-hoc analizi Tukey testi uygulanmıştır, ancak yapılan post-hoc analizinde anlamlı farklılık görülmemiştir. ANOVA analizinde anlamlı çıkan farkın, post-hoc analizinde görülmemesi Tip I hata ile açıklanabilmektedir.

Tablo 4.23. Evli Kadınların Evlilik Süresi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Dair Bulguların İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$ sıra	Ki-Kare	df	p
Duygu	2-10 yıl	141	214.02	4.11	2	.128
Düzenleme	11-20 yıl	123	201.19			
Güçlüğü	21 yıl ve üzeri	136	185.86			
Toplam						

Evli kadınların evlilik sürelerine göre duygu düzenleme güçlüğü puanları arasındaki ilişkinin niteliğine göre farklılaşmanın varlığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Homojen dağılım varsayımının sağlanmaması üzerine ANOVA testi analizinin non-parametrik versiyonu olan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda evlilik sürelerine göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ($\chi^2_{(3)}=4.11$, $p>.05$)]

Tablo 4.24. Evli Kadınların Çocuk Sahibi Olma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Duygu	Evet	350	80.43	24.05	.470	.639
Düzenleme	Hayır	50	78.74	22.69		
Güçlüğü Toplam						

Çocuk sahibi olan kadınlarla, çocuk sahibi olmayan kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarına göre farklılaşma durumuna bakmak için bağımsız gruplar t testi analizi kullanılmıştır. Bulgulardan yola çıkarak, çocuk sahibi olma durumuna göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam t (398) =.470; $p>.05$].

Tablo 4.25. Evli Kadınların Çocuk Sayısı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	P
Duygu	1 çocuk	145	81.64	25.40	.611	.543
Düzenleme	2 çocuk	158	80.29	24.01		
Güçlüğü Toplam	3 ve üzeri çocuk	47	77.19	19.60		

Tablo 25'e göre evli kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının sahip oldukları çocuk sayısına göre farklılaşması incelenmiştir. ANOVA testi analizi sonucunda sahip oldukları çocuk sayısına göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam (F (2,347) =.611; $p>.05$)].

Tablo 4.26. Evli Kadınların Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Duygu	Evet	191	83.89	23.67	2.969	.003**
Düzenleme	Hayır	209	76.87	23.59		
Güçlüğü Toplam						

Tablo 26'ya göre evli kadınların daha önce psikolojik destek alma durumu ile duygu düzenleme güçlüğü puanları bir arada incelenmiştir. Bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda daha önce psikolojik destek almış olan kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları daha önce psikolojik destek almamış olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ($t(398) = 2.969$; $p < .05$)].

Tablo 4.27. Evli Kadınların Mevcut Psikolojik Destek Alma Durumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Duygu	Evet	41	90.75	25.49	3.012	.003**
Düzenleme	Hayır	359	79.02	23.42		
Güçlüğü Toplam						

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının evli kadınların mevcut psikolojik destek alma durumu ile ilişkisini incelemek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda, mevcut bir psikolojik destek almakta olan kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları mevcut bir psikolojik destek almamış olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ($t(398) = 3.012$; $p < .05$)].

Tablo 4. 28. Evli Kadınların Psikiyatrik İlaç Kullanımı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Duygu	Evet	50	91.62	23.01	3.665	.000***
Düzenleme	Hayır	350	78.59	23.57		
Güçlüğü Toplam						

Tablo 28'e göre evli kadınların psikiyatrik ilaç kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü puanları bir arada incelenmiştir. Bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda psikiyatrik ilaç kullanan kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ($t(398) = 3.665$; $p < .05$)].

4.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Eş Tükenmişliği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkenleri Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi

Araştırmanın ana değişkenleri olan erken dönem uyum bozucu şema alanları, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu ortaya çıkan korelasyon katsayıları Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü (2019) tarafından belirlenen şekilde değerlendirilmiştir. Korelasyon düzeyi; 0.70 ile 0.99 aralığında yüksek, 0.30 ile 0.69 aralığında orta, 0.01 ile 0.29 aralığında ise düşük olarak kabul edilmiştir.

Tablo 4.29. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları, Eş Tükenmişliği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Kopukluk Şema Alanı	1						
2. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı	.790**	1					
3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	.390**	.325**	1				
4. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	.555**	.582**	.429**	1			
5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı	.736**	.726**	.455**	.646**	1		
6. Eş Tükenmişliği	.544**	.461**	.186**	.404**	.381**	1	
7. Duygu Düzenleme Güçlüğü	.646**	.668**	.247**	.494**	.581**	.503**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 29'daki korelasyon analizinde, kopukluk şema alanı ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r = .544$) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.01$). Kopukluk şema alanına ait puanların artmasıyla, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Kopukluk şema alanı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r = .646$) ve anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.01$). Kopukluk şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır.

Zedelenmiş özerklik şema alanı ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.461$) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$). Zedelenmiş özerklik şema alanına ait puanların artmasıyla, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Zedelenmiş özerklik şema alanı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.668$) ve anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). Zedelenmiş özerklik şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ($r=.186$) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$). Zedelenmiş sınırlar şema alanına ait puanların artmasıyla, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ($r=.247$) ve anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). Zedelenmiş sınırlar şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır.

Diğeri yönelimlilik şema alanı ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.404$) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$). Diğeri yönelimlilik şema alanına ait puanların artmasıyla, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Diğeri yönelimlilik şema alanı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.494$) ve anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). Diğeri yönelimlilik şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır.

Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.381$) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$). Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanına ait puanların artmasıyla, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.581$) ve anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır.

Eş tükenmişliği ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki ise pozitif yönde, orta düzeyde ($r=.503$) ve anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Dolayısıyla, eş tükenmişliği arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır.

4.8. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolünün İncelenmesi

Çalışmanın ilk amacı, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şema alanları ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemektir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisini ölçmek amacıyla, aracı değişken analizi uygulanmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemalar; kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanları olarak ayrı şekillerde incelenmiştir. Buna göre beş model oluşturulmuştur ve her bir şema alanı yordayıcı değişken olarak ele alınırken yordanan değişken eş tükenmişliği, aracı değişken ise duygu düzenleme güçlüdür.

4.9. Evli Kadınların Kopukluk Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde evli kadınların kopukluk şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne bakılmıştır. Aracı değişken için yapılan analizde öncelikle Baron ve Kenny'nin (1986) adımları izlenerek gerekli koşulların sağlanması amaçlanmıştır:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması,
2. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması,
3. Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması gerekmektedir.
4. Uygulanan analiz sonucunda bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması gerekmektedir.

Adımlar takip edilerek öncelikle ilk üç kriterin koşullara uygunluğu için basit regresyon analizi uygulanmış ve dördüncü adımda Çoklu Doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 4.30'da kopukluk şema alanı, eş tükenmişliği,

duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine dair aracılık etki analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 4.30. Kopukluk Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları

Yordayıcı değişken	Yordanan değişken	B	SE	β	t	P
Adım 1						
Kopukluk Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.037	.003	.544	12.940	.000*
Adım 2						
Kopukluk Şema Alanı	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.843	.050	.646	16.877	.000*
Adım 3						
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Eş Tükenmişliği	.026	.002	.503	11.600	.000*
Adım 4						
Kopukluk Şema Alanı + Duygu Düzenleme Güçlüğü	Eş Tükenmişliği	.025	.004	.377	7.028	.000*
		.013	.003	.259	4.841	.000*

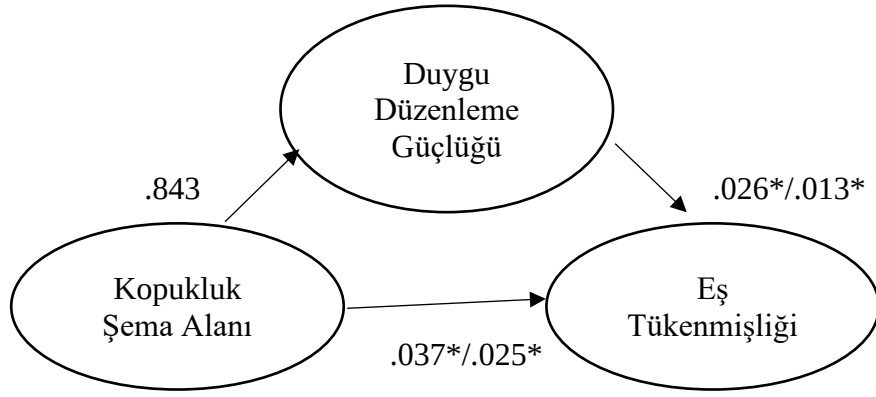
Baron ve Kenny'nin belirlediği adımlar doğrultusunda birinci adımda yordanan değişkenin yordayıcı değişken tarafından anlamlı bir şekilde etkilenmiş olması beklenmektedir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi doğrultusunda kopukluk şema alanının eş tükenmişliği üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 30). Regresyon analizine göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır $F(1,398) = 167.449$, $p < 0.05$. Bu doğrultuda kopukluk şema alanının eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .544$, $p < .005$) ve kopukluk şema alanının eş tükenmişliği varyansının %29.6'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç kapsamında kopukluk şema alanı ne kadar yüksek ise eş tükenmişliği oranının da o kadar yüksek olacağı gözlemlenmektedir.

İkinci adıma göre, yordayıcı değişken aracı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturmaktadır. Bu durumdan yola çıkarak basit doğrusal regresyon analizi uygulanarak kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğü

üzerindeki etkisi incelenmiştir $F(1,398) = 284.829, p < 0.05$. Kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .646, p < 0.05$) belirlenmiş olup kopukluk şema alanı duygu düzenleme güçlüğüne varyansının %41.7'sini açıklamaktadır. Dolayısıyla, kopukluk şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğüne de arttığı söylenebilmektedir.

Üçüncü adımda, aracı değişkenin yordanan değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu analiz sonuçlarında tespit etmek gerekmektedir. Buradan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğüne, eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisi basit doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilere göre, duygu düzenleme güçlüğüne eş tükenmişliği ile anlamlı etkisi olduğu, $F(1,398) = 134.569, p < 0.05$ ve duygu düzenleme güçlüğüne eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .503, p < 0.05$) bulgulanmıştır. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğüne, eş tükenmişliği varyansının %25.3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Baron ve Kenny'nin ilk üç kriterinin karşılanması üzerine, dördüncü adım olan bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması beklenmektedir. Bu bilgiden yola çıkarak hiyerarşik regresyon analizi ile duygu düzenleme güçlüğüne analize katılmasıyla kopukluk şema alanı regresyon katsayısında azalma olduğu belirlenmiş ($B = .037, SS = .003, p < 0.05$) ve kopukluk şema alanının eş tükenmişliği üzerindeki anlamlı yordayıcılık etkisinin gücü azalmıştır ($B = .025, SS = .004, p < 0.05$). Bu bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü, kopukluk şema alanı ile eş tükenmişliği arasında kısmi aracı etki göstermektedir. Şekil 3'te regresyon katsayıların dair bilgiler gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Kopukluk Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü

Tüm bulgular bir arada incelendiğinde, kopukluk şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolünü işaret etmektedir. Kısmi aracı rolün anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel'in Z testi uygulanmıştır.

Tablo 4.1. Sobel Testi Bulguları

	Regresyon Bulguları	Z	Std. Hata	p
a	.843			
b	.013	4.196	0.002	0.000*
S _a	.050			
S _b	.003			

Yordayıcı değişkenin regresyon katsayısında birinci bloktan ikinci bloğa geçtiğinde meydana gelen düşüşün Sobel Z testi ile anlamlı olduğu (Z=4.196; p<0.001) ortaya koyulmuştur.

4.10.Evli Kadınların Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde evli kadınların zedelenmiş özerklik şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne bakılmıştır. Aracı değişken için yapılan analizde öncelikle Baron ve Kenny'nin (1986) adımları izlenerek gerekli koşulların sağlanması amaçlanmıştır:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması,
2. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması,
3. Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması gerekmektedir.
4. Uygulanan analiz sonucunda bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması gerekmektedir.

Adımlar takip edilerek öncelikle ilk üç kriterin koşullara uygunluğu için basit regresyon analizi uygulanmış ve dördüncü adımda Çoklu Doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 4.32’de zedelenmiş özerklik şema alanı, eş tükenmişliği, duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine dair aracılık etki analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 4.32. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları

Yordayıcı değişken	Yordanan değişken	B	SE	β	t	p
Adım 1						
Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.037	.004	.461	10.375	.000*
Adım 2						
Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı	Duygu Düzenleme Güçlüğü	1.037	.058	.668	17.895	.000*
Adım 3						
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Eş Tükenmişliği	.026	.002	.503	11.600	.000*
Adım 4						
Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.018	.005	.227	3.970	.000*
+ Duygu Düzenleme Güçlüğü		.018	.003	.351	6.143	.000*

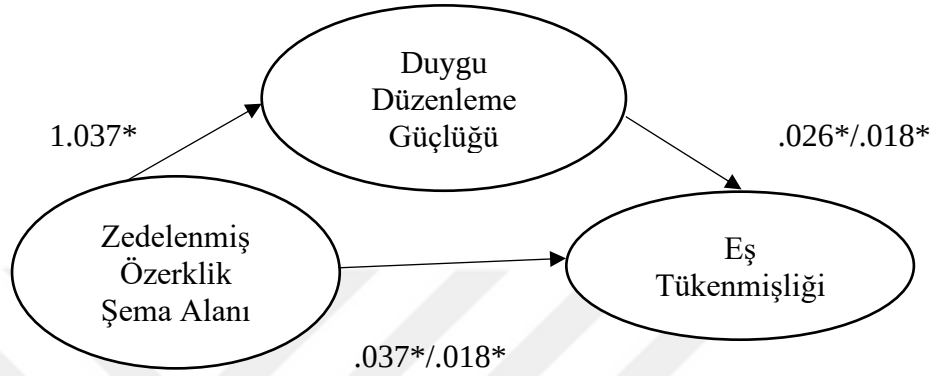
Dört kriterden oluşan hiyerarşik regresyon analizinin birinci adımında, yordanan değişkenin yordayıcı değişken tarafından anlamlı bir şekilde etkilenmiş olması beklenmektedir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi doğrultusunda, zedelenmiş özerklik şema alanının eş tükenmişliği üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 32). Regresyon analizine göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır $F(1,398) = 107.639, p < 0.05$. İlk adım doğrultusunda, zedelenmiş özerklik şema alanının eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .461, p < .005$) ve zedelenmiş özerklik şema alanının eş tükenmişliği varyansının %21.1'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, zedelenmiş özerklik şema alanı ne kadar yüksek ise eş tükenmişliği oranının da o kadar yüksek olacağı gözlemlenmektedir.

İkinci kriterde, yordayıcı değişken aracı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturmaktadır. Bu durumdan yola çıkarak basit doğrusal regresyon analizi uygulanarak zedelenmiş özerklik şema alanının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir $F(1,398) = 320.241, p < 0.05$. Zedelenmiş özerklik şema alanının duygu düzenleme güçlüğü anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .668, p < 0.05$) belirlenmiştir, ayrıca zedelenmiş özerklik şema alanı duygu düzenleme güçlüğü varyansının %44.6'sını açıklamaktadır. Buna göre, zedelenmiş özerklik şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü de arttığı söylenebilmektedir.

Üçüncü adım için aracı değişkenin yordanan değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu analiz sonuçlarından elde etmek gerekmektedir. Buradan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisi basit doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilere göre, duygu düzenleme güçlüğü eş tükenmişliği ile anlamlı etkisi olduğu, $F(1,398) = 134.569, p < 0.05$ ve duygu düzenleme güçlüğü eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .503, p < 0.05$) bulgulanmıştır. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği varyansının %25.3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Son adım olan dördüncü adımda, bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması beklenmektedir. Bu bilgidan yola çıkarak hiyerarşik regresyon analizi ile duygu düzenleme güçlüğü analize katılmasıyla zedelenmiş özerklik şema alanı regresyon katsayısında azalma

olduğu ($B=.037$, $SS=.004$, $p<0,05$) ve zedelenmiş özerklik şema alanının eş tükenmişliği üzerindeki anlamlı yordayıcılık etkisinin gücü azalmıştır ($B=.018$, $SS=.005$, $p<0,05$). Yapılan analiz sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü, zedelenmiş özerklik alanı ile eş tükenmişliği arasında kısmi aracı etki göstermektedir. Şekil 4'te regresyon katsayıların dair bilgiler gösterilmiştir.



Şekil 4.2. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü

Tüm bulgular bir arada incelendiğinde, zedelenmiş özerklik şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolünü işaret etmektedir. Kısmi aracı rolün anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel'in Z testi uygulanmıştır.

Tablo 4.33. Sobel Testi Bulguları

	Regresyon Bulguları	Z	Std. Hata	p
a	1.037			
b	.018	5.688	0.003	0.000*
s_a	.058			
s_b	.003			

Yordayıcı değişkenin regresyon katsayısında birinci bloktan ikinci bloğa geçtiğinde meydana gelen düşüşün Sobel Z testi ile anlamlı olduğu ($Z=5.688$; $p<0.001$) ortaya konulmuştur.

4.11. Evli Kadınların Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde evli kadınların zedelenmiş sınırlar şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne bakılmıştır. Aracı değişken için yapılan analizde öncelikle Baron ve Kenny'nin (1986) adımları izlenerek gerekli koşulların sağlanması amaçlanmıştır:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması,
2. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması,
3. Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması gerekmektedir.
4. Uygulanan analiz sonucunda bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması gerekmektedir.

Adımlar takip edilerek öncelikle ilk üç kriterin koşullara uygunluğu için basit regresyon analizi uygulanmış ve dördüncü adımda Çoklu Doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 34'te zedelenmiş sınırlar şema alanı, eş tükenmişliği, duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine dair aracılık etki analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 4.34. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları

Yordayıcı değişken	Yordanan değişken	B	SE	β	t	p
Adım 1						
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.034	.009	.186	3.785	.000*
Adım 2						
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.863	.170	.247	5.087	.000*
Adım 3						
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Eş Tükenmişliği	.026	.002	.503	11.600	.000*
Adım 4						
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.012	.008	.066	1.484	.139
+ Duygu Düzenleme Güçlüğü		.025	.002	.486	10.891	.000*

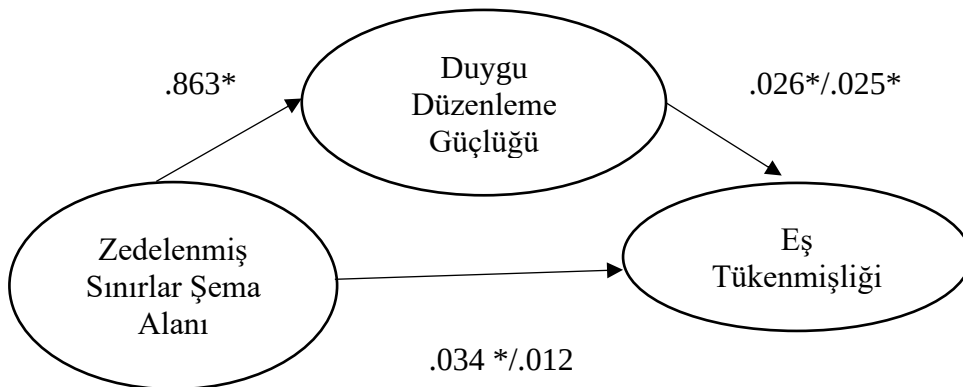
Baron ve Kenny'nin belirlediği kriterlere göre birinci adımda, yordanan değişkenin yordayıcı değişken tarafından anlamlı bir şekilde etkilenmiş olması beklenmektedir. Basit doğrusal regresyon analizinin uygulanması sonucunda zedelenmiş sınırlar şema alanının eş tükenmişliği üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 34). Regresyon analizine göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır $F(1,398) = 14.330, p < 0.05$. Elde edilen bulguya göre zedelenmiş sınırlar şema alanının eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .186, p < .005$) ve zedelenmiş sınırlar şema alanının eş tükenmişliği varyansının %3'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Zedelenmiş sınırlar şema alanından edinilen puanın artmasıyla eş tükenmişliği oranının da o kadar arttığı belirlenmiştir.

Önerilen ikinci adıma göre, yordayıcı değişken aracı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturmaktadır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi ile zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir $F(1,398) = 25.873, p < 0.05$. Zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .247, p < 0.05$) belirlenmiştir. Veriler ışığında zedelenmiş sınırlar şema alanı duygu düzenleme

güçlüğünü varyansının %6'sını açıkladığı bulunmuştur. Sonuç olarak, zedelenmiş sınırlar şema alanına ait puanların artmasıyla, duygu düzenleme güçlüğü de artacaktır.

Üçüncü adıma geçildiğinde, aracı değişkenin yordanan değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olması gerektiği vurgulanmıştır. Buradan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisi basit doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Elde edilen veriler, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği ile anlamlı etkisi olduğu, $F(1,398) = 134.569$, bununla beraber, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığını ($\beta = .503$, $p < 0.05$) göstermektedir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği varyansının %25.3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Baron ve Kenny'nin ilk üç kriterinin karşılanması üzerine, dördüncü adım olan bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması beklenmektedir. Bu bilgiden yola çıkarak hiyerarşik regresyon analizi ile duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği ile anlamlı yordayıcılık etkisinin ortadan kalktığı görülmüştür ($B = .012$, $SS = .008$, $p < 0.05$). Bu bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü, kopukluk şema alanı ile eş tükenmişliği arasında tam aracı etki görülmektedir. Şekil 5'te regresyon katsayıları ve diğer bilgiler gösterilmiştir.



Şekil 4.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü

Tüm bulgular bir arada incelendiğinde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rolünü işaret etmektedir. Tam aracı rolün anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel'in Z testi uygulanmıştır.

Tablo 4.35. Sobel Testi Bulguları

	Regresyon Bulguları	Z	Std. Hata	p
a	.863			
b	.025	4.703	0.004	0.000*
s _a	.170			
s _b	.002			

Yordayıcı değişkenin regresyon katsayısında birinci bloktan ikinci bloğa geçtiğinde meydana gelen düşüşün Sobel Z testi ile anlamlı olduğu (Z=4.703; p<0.001) ortaya koyulmuştur.

4.12. Evli Kadınların Diğer Yönelimlilik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde evli kadınların diğer yönelimlilik şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne bakılmıştır. Aracı değişken için yapılan analizde öncelikle Baron ve Kenny'nin (1986) adımları izlenerek gerekli koşulların sağlanması amaçlanmıştır:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması,
2. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması,
3. Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması gerekmektedir.
4. Uygulanan analiz sonucunda bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması gerekmektedir.

Adımlar takip edilerek öncelikle ilk üç kriterin koşullara uygunluğu için basit regresyon analizi uygulanmış ve dördüncü adımda Çoklu Doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 4.36'da diğer yönelimlilik şema alanı, eş

tükenmişliği, duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine dair aracılık etki analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 4.36. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları

Yordayıcı değişken	Yordanan değişken	B	SE	β	t	p
Adım 1						
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.047	.005	.404	8.798	.000*
Adım 2						
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Duygu Düzenleme Güçlüğü	1.118	.099	.494	11.326	.000*
Adım 3						
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Eş Tükenmişliği	.026	.002	.503	11.600	.000*
Adım 4						
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı +	Eş Tükenmişliği	.024	.006	.205	4.208	.000*
Duygu Düzenleme Güçlüğü		.021	.003	.401	8.220	.000*

Çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon için belirlenen kriterlerden birinci adımdan, yordanan değişkenin yordayıcı değişken tarafından anlamlı bir şekilde etkilenmiş olması beklenmektedir. Yapılan analiz sonucunda diğeri yönelimlilik şema alanının eş tükenmişliği üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 36). Regresyon analizine göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır $F(1,398) = 77.404, p < 0.05$. Bu doğrultuda diğeri yönelimlilik şema alanının eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .404, p < .005$) ve diğeri yönelimlilik şema alanının eş tükenmişliği varyansının %16.3'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular sonucunda, diğeri yönelimlilik şema alanı ne kadar yükselirse eş tükenmişliği oranının da o kadar yükselmesi beklenmektedir.

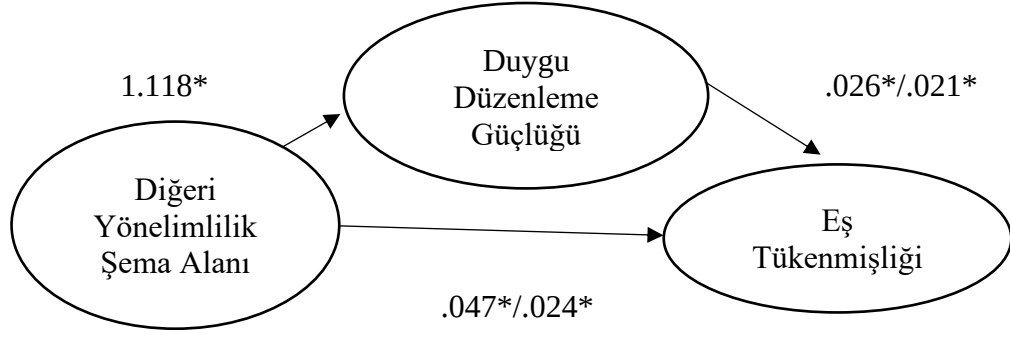
Kriterlerin ikinci basamağında, yordayıcı değişken aracı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturmalıdır. Bu durum doğrultusunda uygulanan basit doğrusal regresyon analiz sonucunda, diğeri yönelimlilik şema alanının duygu

düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir $F(1,398) = 128.277, p < 0.05$. Diğer yönelimlilik şema alanının duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .494, p < 0.05$) belirlenmiştir. Diğer yönelimlilik şema alanı ise duygu düzenleme güçlüğü varyansının %24.4'ünü açıklamaktadır. Dolayısıyla, diğer yönelimlilik şema alanına ait puanlar arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü de arttığı gözlemlenmektedir.

Önerilen üçüncü adım, aracı değişkenin yordanan değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu analiz sonuçlarında belirlemektir. Bu nedenle, düzenleme güçlüğüne, eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisi basit doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, duygu düzenleme güçlüğüne eş tükenmişliği ile anlamlı etkisi olduğu, $F(1,398) = 134.569$ ve duygu düzenleme güçlüğüne eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .503, p < 0.05$) belirlenmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğüne, eş tükenmişliği varyansının %25.3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Baron ve Kenny'ye göre dördüncü adımda bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması beklenmektedir. Bu bilgidan yola çıkarak hiyerarşik regresyon analizi ile duygu düzenleme güçlüğüne analize katılmasıyla diğer yönelimlilik şema alanı regresyon katsayısında azalma olduğu ($B = .047, SS = .005, p < 0.05$) ve diğer yönelimlilik şema alanının eş tükenmişliği üzerindeki anlamlı yordayıcılık etkisinin gücü azalmıştır ($B = .024, SS = .006, p < 0.05$).

Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü, diğer yönelimlilik şema alanı ile eş tükenmişliği arasında kısmi aracılık etkisi göstermektedir. Şekil 6'da regresyon katsayıların dair bilgiler gösterilmiştir.



Şekil 4.4. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü

Tüm bulgular bir arada incelendiğinde, diğeri yönelimlilik şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolünü işaret etmektedir. Kısmi aracı rolün anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel'in Z testi uygulanmıştır.

Tablo 4.37. Sobel Testi Bulguları

	Regresyon Bulguları	Z	Std. Hata	p
a	1.118			
b	.021	5.949	0.003	0.000*
s _a	.099			
s _b	.003			

Yordayıcı değişkenin regresyon katsayısında birinci bloktan ikinci bloğa geçtiğinde meydana gelen düşüşün Sobel Z testi ile anlamlı olduğu (Z=5.949; p<0.001) ortaya konulmuştur.

4.13. Evli Kadınların Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde evli kadınların yüksek standartlar ve bastırılmışlık ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne bakılmıştır. Aracı değişken için yapılan analizde öncelikle Baron ve Kenny'nin (1986) adımları izlenerek gerekli koşulların sağlanması amaçlanmıştır:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması,
2. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması,

3. Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olması gerekmektedir.

4. Uygulanan analiz sonucunda bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması gerekmektedir.

Adımlar takip edilerek öncelikle ilk üç kriterin koşullara uygunluğu için basit regresyon analizi uygulanmış ve dördüncü adımda Çoklu Doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 4.38’de yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı, eş tükenmişliği, duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine dair aracılık etki analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 4.38. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı, Eş Tükenmişliği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Basit Regresyon Analizleri ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon ile Aracılık Etki Analizi Bulguları

Yordayıcı değişken	Yordanan değişken	B	SE	β	t	P
Adım 1						
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.029	.004	.381	8.219	.000*
Adım 2						
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.856	.060	.581	14.238	.000*
Adım 3						
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Eş Tükenmişliği	.026	.002	.503	11.600	.000*
Adım 4						
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı	Eş Tükenmişliği	.010	.004	.134	2.538	.000*
+ Duygu Düzenleme Güçlüğü		.022	.003	.425	8.032	.000*

Belirlenen kriterlerden birinci adımın karşılanması için yordanan değişkenin yordayıcı değişken tarafından anlamlı bir şekilde etkilenmiş olması beklenmektedir. Bu doğrultuda uygulanan basit doğrusal regresyon analiz ile yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının eş tükenmişliği üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 38). Regresyon analizine göre anlamlı bir ilişki

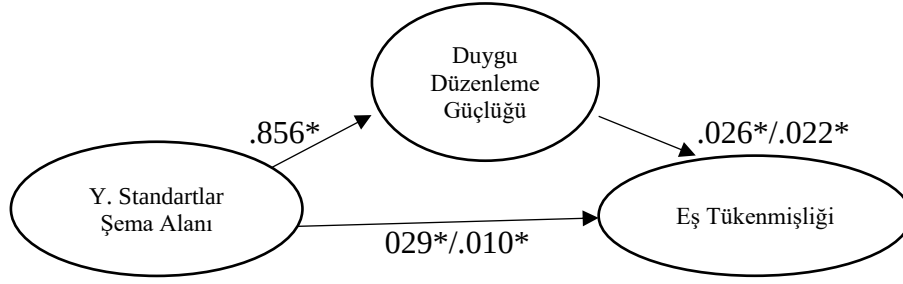
bulunmaktadır $F(1,398) = 67.549, p < 0.05$. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının eş tükenmişliği anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .381, p < .005$) ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının eş tükenmişliği varyansının %14.5'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular kapsamında yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanında yükselen puanların eş tükenmişliği puanlarında da yükselme oluşacağını göstermektedir.

Kriterlerden ikinci adıma göre, yordayıcı değişken aracı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturmaktadır. Basit doğrusal regresyon analizinin uygulanması yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkili olduğunu göstermektedir $F(1,398) = 202.707, p < 0.05$. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının duygu düzenleme güçlüğü anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .581, p < 0.05$) belirlenmiştir. Ayrıca, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı duygu düzenleme güçlüğü varyansının %33.7'sini açıklamaktadır. Sonuç olarak, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanına ait puanların artmasının, duygu düzenleme güçlüğü de arttıracakı söylenebilmektedir.

Üçüncü adımın aracı değişkenin yordanan değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu analiz sonuçlarında tespit etmek gerektiği üzerinedir. Buradan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisi basit doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilere göre, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği ile anlamlı etkisi olduğu, $F(1,398) = 134.569$ ve duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .503, p < 0.05$) belirlenmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü, eş tükenmişliği varyansının %25.3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, eş tükenmişliği de artmaktadır.

Önerilen dördüncü adımda, bağımsız değişken üzerinde bağımlı değişkenin yordayıcılığının aracı değişkenin analize katılması ile ortadan kaybolması (tam aracılık) veya yordayıcılığının azalmış (kısmi aracılık) olması beklenmektedir. Bu bilgi doğrultusunda, hiyerarşik regresyon analizi ile duygu düzenleme güçlüğü, analize katılmasıyla yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı regresyon katsayısında azalma olduğu ($B = .029, SS = .004, p < 0.05$) ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının eş tükenmişliği üzerindeki anlamlı yordayıcılık etkisinin gücü azalmıştır ($B = .010, SS = .004, p < 0.05$). Bu bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile eş tükenmişliği

arasında kısmi aracı etki göstermektedir. Şekil 7’de regresyon katsayıların dair bilgiler gösterilmiştir.



Şekil 4.5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı ile Eş Tükenmişliği İlişkisi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılı Rolü

Tüm bulgular bir arada incelendiğinde, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolünü işaret etmektedir. Kısmi aracı rolün anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel'in Z testi uygulanmıştır.

Tablo 4.39. Sobel Testi Bulguları

	Regresyon Bulguları	Z	Std. Hata	p
a	.856			
b	.022	6.522	0.003	0.000*
S _a	.060			
S _b	.003			

Yordayıcı değişkenin regresyon katsayısında birinci bloktan ikinci bloğa geçtiğinde meydana gelen düşüşün Sobel Z testi ile anlamlı olduğu (Z=6.522; p<0.001) ortaya koyulmuştur.

5.TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şema alanları ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şema alanları ile kadınların deneyimlediği eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etki oluşturması beklenmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, bu üç değişkenin bir arada ele alındığı halihazırda bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, araştırma bu yönüyle literatürdeki boşluğu dolduracak niteliğe sahip olarak önem teşkil etmektedir.

Araştırmanın temel amacına yönelik aracı etki analizi için Baron ve Kenny'nin adımları izlenmiş, öncelikle basit regresyon analizi kontrolleri yapılmış, daha sonra ise hiyerarşik regresyon analizine geçilmiştir. Aracılık etkisi çıkan sonuçların anlamlılığı Sobel testi ile yeniden sınanmıştır. Yan amaçlar doğrultusunda ise yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, sahip olunan çocuk sayısı, evlilik süresi, geçmişte psikolojik destek alma durumu, mevcut bir psikolojik destek alma durumu ile ilaç kullanım durumlarının araştırmanın değişkenleri üzerinde etkisi incelenmiştir.

Analizler sonucunda elde edilen verilerin tamamı literatür çalışmaları ışığında değerlendirilmiş; çalışmanın sınırlılıkları ve ileride yapılacak çalışmalara dair önerilere yer verilmiştir.

5.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Sosyodemografik Özelliklerin Tartışılması

Araştırmanın analizine demografik verilerin erken dönem uyum bozucu şema alanları üzerindeki etkisi ile başlanmıştır. Evli kadınların erken dönem uyum bozucu şema alt boyutlarına ait puanları yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, sahip olunan çocuk sayısı, evlilik süresi, geçmişte psikolojik destek

alma durumu, mevcut bir psikolojik destek alma durumu ile psikiyatrik ilaç kullanım durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresi, geçmişte psikolojik destek almak ve psikiyatrik ilaç kullanımının şema alt boyutları üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, katılımcıların eğitim düzeyi, sahip olunan çocuk sayısı ve mevcut psikolojik destek alma durumunun şema alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Mevcut çalışma yaşa göre erken dönem uyum bozucu şema alanlarından yalnızca zedelenmiş sınırlar şema alanının değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Altunal (2019) yaş kategorilerine göre zedelenmiş özerklik, kopukluk ve yüksek standartlar şema alanlarının farklılaştığını belirterek mevcut çalışmanın sonucuyla tutarlılık göstermektedir. Öte yandan Tariq, Reid ve Chan (2021) erken dönem uyum bozucu şemalar ile depresyonun ilişkisini ergen ve genç yetişkin grubuyla incelediğinde şemaların yaş değişkene göre değişkenlik göstermediğini belirtmişlerdir. Aynı şekilde Basar (2021), erken dönem uyum bozucu şemaların yaş grubuyla herhangi bir farklılaşma göstermediğini çalışmasında ifade etmiştir.

Evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının eğitim düzeyine göre incelenmesi sonucunda kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu bulgu, literatürdeki çalışmalarla çelişkili bulunmuştur (Miklosi ve ark., 2017; Yoosefi ve ark., 2018).

Çalışmanın bulgularına göre evli kadınların gelir düzeylerinin şema alanlarıyla arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Asgari ücret altında geliri olan kadınlar ile asgari ücretle 10.000 Türk lirası geliri olan kadınların kopukluk şema alanı puanlarının, 18 bin Türk lirası ve üzeri geliri olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Akhun (2012), sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların diğeri yönelimlilik, zedelenmiş özerklik ve kopukluk şema alanlarından aldıkları puanının orta ve üst düzey sosyoekonomik durumu olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bulgularla çelişkili olarak Ayan (2019) ve Altunal (2019) gelir düzeylerine göre şema alanlarında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Gelir düzeyinin düşük olmasıyla birlikte geçim sıkıntısının yaşanması ve bu duruma eşlik eden stres yaratıcı faktörler göz önünde bulundurulmalıdır. Maddi sıkıntılar yaşayan ailelerden gelen kişilerin, aile içerisinde sıklıkla maddi durumlardan kaynaklı bakımlarının ikinci

plana atılma ihtimalleri değerlendirildiğinde, yetişkinlikte de bu sıkıntıları deneyimlemelerinin şemaların tetiklenmesine daha müsait bir ortam oluşturabileceği düşünülmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların çalışma durumuna göre farklılaşmasına bakıldığında, yalnızca yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının anlamlı bir farka sahip olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma, çalışan evli kadınların şema alanına ait ortalama puanlarının, çalışmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu şema terapi kuramıyla tutarlılık göstermektedir. Özellikle yüksek standart şemasına sahip kişiler, kendilerini belirli standartlarda görme arzusuyla yoğun çaba gösterirler ve bu yoğun çabalarında devamlı mükemmel olmak için baskı altında hissetme, her zaman daha iyisini yapma arzusu belirgin olarak gözükmemektedir (Roediger, Stevens ve Brockman, 2018). Çalışan kişilerde bu şema alanına ait puanların daha yüksek olması araştırmanın beklentileriyle örtüşmektedir.

Çalışmada, çocuk sahibi olmak ve sahip olunan çocuk sayısının erken dönem uyum bozucu şema alt boyutlarını etkileme durumu incelenmiştir. Yalnızca zedelenmiş sınırlar şema alt boyutuna sahip olan kişilerden çocuk sahibi olmayanların puanlarının, çocuk sahibi olan kişilere göre anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Bu durum şema terapi kuramı ile tutarlılık göstermektedir. Miklosi ve arkadaşları (2017) ebeveynlerin çocukluk dönemlerinde geliştirdikleri uyum bozucu şemaların çocuk sahibi olduklarında etkisinin güçlendiği yönünde açıklamada bulunmuşlardır. Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip kişilerin ise sorumluluk sahibi olma, verilen söze sadık kalma veya iş birliği gerektiren durumlarda zorlandıkları bilinmekle beraber (Young ve ark., 2013; Roediger ve ark., 2018) mevcut çalışmanın da bu bilgiyle tutarlı sonuçlandığı görülmektedir.

Evlilik süresine göre erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki farklılığa bakıldığında yalnızca yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanında anlamlı fark bulunmuştur. Ancak farkın yönü için gerçekleştirilmiş olan post-hoc testlerinde anlamlı fark elde edilmemiştir. Bu durumun sebebi, örneklem sayısının kısıtlı olmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Öte yandan literatürde ilgili değişkenlerle yapılmış olan çalışmalarda kısıtlı olmakla birlikte şema alt boyutlarıyla evlilik süresinin değişkenlik gösterdiği belirtilmektedir (Altunal, 2019). Erken dönem uyum bozucu şemaların yüksek olduğu durumlarda evlilikten memnuniyet azalmaktadır (Dumitrescu ve Rusu, 2012), evlilikten memnuniyetin azalması ise

evliliğin tükenmeye gitmesine (Kebritchi ve Mohammadkhani, 2016) ve boşanmaya neden olmaktadır. Dolayısıyla, evlilik içerisinde çiftlerden birinin yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanından bir şemaya sahip olması, evlilikte eşine karşı eleştirel, katı kurallara bağlı, duygularını saklamayı öğrenmiş olmasından kaynaklı duygusal ilişki kurmayı beceremeyen tavırlar sergilemesine ve bu durumun evliliğin sonlanmasına neden olabildiği söylenebilmektedir.

Geçmişte psikolojik destek almış olan ve şu an psikiyatrik ilaç kullanan kadınların diğer gruba kıyasla erken dönem uyum bozucu şema alanlarından zedelenmiş özerklik şema alanında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bulgu kuramsal temel ile tutarlılık göstermektedir. Hem Beck'in şema modeline hem de Young'ın şema modeline baktığımızda, psikopatolojilerin temelini kişinin geçmiş yaşam deneyimlerinden gelişen ve kişinin çevresi ve dünyayı anlamlandırmasına öncülük eden şemaların oluşturduğu söylenebilmektedir (Beck, Rush ve Emery, 1997; Young ve ark., 2003). Bu doğrultuda hem yurtiçinde hem de yurtdışında psikolojik rahatsızlıklara sahip kişilerle çalışmalar gerçekleştirilmiştir ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikopatolojiler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Ak ve ark., 2012; Kunst ve ark., 2020; Shorey ve ark., 2014; Peeters ve ark., 2021).

5.2. Eş Tükenmişliği ve Sosyodemografik Özelliklerin Tartışılması

Araştırmanın analizine demografik verilerin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi ile devam edilmiştir. Evli kadınların eş tükenmişliğine ait puanları yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, sahip olunan çocuk sayısı, evlilik süresi, geçmişte psikolojik destek alma durumu, mevcut bir psikolojik destek alma durumu ile psikiyatrik ilaç kullanım durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Gelir düzeyi, çocuk sahibi olma durumu ve geçmişte psikolojik destek alma durumunun eş tükenmişliği düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, sahip oldukları çocuk sayısı, mevcut psikolojik destek alma durumu ve psikiyatrik ilaç kullanımları ile eş tükenmişliği düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaş gruplarına göre ayrılan evli kadınların eş tükenmişliği düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durumun, literatürdeki diğer çalışmalarda tartışma konusu olduğu görülmüştür. Çapri ve Gökçakan (2012), yaşa göre eş tükenmişliği düzeyinin anlamlı bir fark yaratmadığını vurgularken aynı şekilde

Gürel (2016) ve Uluç (2018) da çalışmalarında yaş değişkeniyle eş tükenmişliği arasında bir ilişkiye rastlamamışlardır. Mevcut çalışmanın sonucuyla çelişkili olarak Laes ve Laes (2001) ise yaşı eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulguya ek olarak Nejatian ve arkadaşları (2021) da yaş değişkeninin evli kadınlarda evlilik tükenmişliği ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu çalışmalarında göstermektedir. Durumun iki farklı bakış açısıyla açıklanabilir olmasındaki neden, genç yaştaki kişilerin evliliğe dair beklentilerinin yüksek olmasının tükenmişliğe yol açabileceği düşüncesi olduğu gibi; evliliğe dair heyecan ve umutların varlığının, tükenmişliği engelleyici bir rol oynayabilmesiyle de açıklanabilir.

Alt problemlerden biri olan “evli kadınlarda eğitim düzeyinin eş tükenmişliği üzerinde bir etkisi var mıdır?” sorusunun yanıtı tablo 18’de görülmektedir. Evli kadınların eğitim düzeylerinin eş tükenmişliği üzerine ilişkisine bakıldığında, manidar bir fark görülmemiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, kadınların ilkökul, ortaokul, lise, üniversite, yüksek lisans veya doktora düzeyi eğitime sahip olmalarının eş tükenmişlik düzeylerini etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilmektedir. Bu bulgu literatür çalışmalarıyla paralellik göstermektedir (Çapri, 2013; Karaburç, 2017; Uluç, 2018; Dur, 2020; Ulusoy, 2021; Sorgüven, 2022). Öte yandan Pamuk ve Durmuş (2015) ile Karimi ve arkadaşları (2011) eğitim düzeyinin eş tükenmişlik puanlarını anlamlı şekilde etkilediğini çalışmalarında ortaya koymuşlardır.

Alt problemlerden biri olan evli kadınların çalışma durumuna göre eş tükenmişliği düzeyleri üzerinde bir etkinin varlığını araştırmak amacıyla yapılan analiz sonucunda, çalışma durumunun eş tükenmişliği düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Mevcut çalışmanın bulgusu literatür çalışmalarıyla paralel sonuçlanmıştır (Gürel, 2016; Dur, 2020; Güneş, 2022). Bu durum toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilmektedir. Türk toplumunda kadınların ev içerisinde tüm iş yükünün kendileri üzerinde olması veya bu işlerin eşler tarafından desteklenecek şekilde yürütülmemesi gibi nedenlerin çalışan kadınlarla çalışmayan kadınlar arasında tükenmişlik düzeyinde anlamlı bir fark yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Eş tükenmişliği puanları, kadınların gelir düzeyine göre incelendiğinde, gelir düzeyi ile eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Asgari ücret altında geliri olan kadınların tükenmişlik puanlarının, 18.000 Türk lirası ve üzerinde geliri olan kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut

çalışmadan ulaşılmış olan gelir düzeyi düşük olan bireylerin tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu görüşü literatürle paralellik göstermektedir. Öte yandan Uluç (2018) eş uyumu ve eş desteğinin eş tükenmişliği üzerine etkisini 306 evli kişiyle araştırmış, gelir düzeyinin eş tükenmişliği puanlarında anlamlı bir farka yol açmadığını çalışmasında ifade etmiştir. Ekonomik yetersizliklerin eşler arasında tartışmaya neden olabileceği göz önünde bulundurulduğunda sosyoekonomik durum evliliğin sürdürülmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir.

Çocuk sahibi olma durumunun evli kadınların eş tükenmişlik düzeylerini etkilemesine göre yapılan mevcut çalışmada anlamlı bir fark görülmektedir. Bu sonuç ilgili literatür çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Pamuk ve Durmuş (2015), beş ve daha fazla çocuğa sahip kişilerin, çocuk sahibi olmayan kişilere kıyasla daha yüksek düzeyde evlilik tükenmişliği deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Aynı şekilde Karakuş (2019), çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının, çocuk sahibi olan öğretmen gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu tespit etmiştir. Çocuk sahibi olmak geleneksel ve kültürel açıdan değerlendirildiğinde eşleri birbirine yaklaştıran, aile yapısını bütünleştiren bir faktör olarak görülmektedir. Ancak aynı zamanda çocuk sahibi olmanın maddi ve manevi sorumlulukları eşler üzerinde baskı oluşturarak tartışmalara neden olabilecek bir faktör olarak da değerlendirilmektedir. Bu durum, çocuk sahibi olmayan kişilerin tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olmasını açıklıyor olabilmektedir.

Çocuk sayısına göre eş tükenmişliğinin farklılaşma durumuna bakıldığında, mevcut çalışmada anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu durum ilgili literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermekte olup çocuk sayısının eşlerin deneyimlediği tükenmişlik ile aralarında bir ilişki göstermediğini vurgulamaktadır (Pines, 1989; Candemir Karaburç, 2017; Dur, 2020; Uyar, 2022). Öte yandan çocuk sayısının eş tükenmişlik düzeylerini etkilediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Uluç (2018), üç çocuğa sahip katılımcıların diğer gruplara kıyasla daha yüksek tükenmişlik puanına sahip olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Ahrari ve arkadaşları (2018), çocuk sayısının eş tükenmişliğini etkileyen bir faktör olduğunu çalışmalarında vurgulamışlardır. Şendil ve Korkut (2008) ise çocuk sayısının çiftlerin birlikteliğini ve ilişki içerisindeki uyum ve tatmini etkileyen olumsuz yönde etkisi olduğunu vurgulayarak çocuk sayısı arttıkça evlilik kalitesinde azalmanın beklenebileceğini ifade etmişlerdir.

Evli kadınlarda evlilik süresinin eş tükenmişliği üzerinde etkisini görmek amacıyla yürütölen araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular, kadınların evliliklerinin süresine göre eş tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermektedir. Literatür çalışmalarına bakıldığında ele alınan iki değişken arasındaki ilişkiye dayanan farklı görüşler yer almaktadır. Laes ve Laes (2001) gerçekleştirdikleri çalışmada evlilik süresinin artmasıyla eş tükenmişliğinde azalmanın görölebileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Kızıldağ ve Vatan (2016) evlilik süresinin eş tükenmişliğini yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu belirterek bu durumu çiftlerin evliliğin başlangıcında alışma ve adaptasyona ihtiyaç duyduklarını ve bunu sağladıklarında da tükenmişliğin zamanla azalacağı şeklinde açıklamışlardır. Şendil ve Korkut (2008) ise bu görüşlerin aksine evlilik süresinin artmasına evlilik içi çatışmaların eşlik ettiğini belirterek bu durumun sonucunda da tükenmişliğin meydana gelebileceğini vurgulamışlardır. Farklı bir çalışmada ise katılımcılardan 10 yıl ve üzeri evliliklere sahip olanların, farklı evlilik sürelerine sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik deneyimledikleri sonucuna varılmıştır (Sorgüven, 2022). Diğer taraftan mevcut çalışmadan elde edilen bulgu, eş tükenmişliği kuramıyla tutarlılık göstermektedir. Pines (1989) evlilik ve tükenmişlik üzerine gerçekleştirdiği çalışmalardan yola çıkarak evlilik süresinin eş tükenmişliği ile anlamlı bir ilişki göstermediğini vurgulamıştır. Benzer şekilde yurtiçinde yürütölmüş çalışmalar da tükenmişliğin evlilik süresine bağılı olarak farklılaşmadığını destekleyen sonuçlar bildirmişlerdir (Çapri, 2008; Çağ ve Yıldırım; 2013; Candemir Karaburç, 2017; Dur, 2020; Güneş, 2022). Yürütölen çalışmalar içerisinde çelişkili sonuçların varlığı her ilişkinin kendine özgü dinamiğinin olması, eşlerin beklentilerinde farklılıkların bulunması, aile yapısı ve geleneklerin çeşitli şekillerde evliliği etkilemesiyle açıklanabilmektedir.

Yurt içinde ve yurt dışındaki ilgili literatür tarandığında evli kadınların geçmişte ve şu anda psikolojik destek alma durumlarının eş tükenmişliği düzeyleriyle ilişkisine dair çalışmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Mevcut çalışmada geçmişte psikolojik destek alan kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin, daha önce herhangi bir destek almayan kadınlara göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Son yıllarda hem psikolojinin önemine dair farkındalık artmakta hem de bireysel ve çift terapileri alanlarına başvuruların sayısı günden güne artmaktadır. Dolayısıyla, problem yönünde bir çözüme kavuşulmamış olması durumunu bir kenarda tutacak olursak, evlilik

içerisinde sorunlar yaşayan kadınların, daha önce bir destek arayışında olması araştırmanın beklentilerini karşılamaktadır.

5.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyodemografik Özelliklerin Tartışılması

Araştırmanın analizine demografik verilerin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi ile devam edilmiştir. Evli kadınların duygu düzenleme güçlüğüne ait puanları yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, sahip olunan çocuk sayısı, evlilik süresi, geçmişte psikolojik destek alma durumu, mevcut bir psikolojik destek alma durumu ile psikiyatrik ilaç kullanım durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yaş, gelir düzeyi, geçmişte ve şu an psikolojik destek alma durumu ile psikiyatrik ilaç kullanımının duygu düzenleme güçlüğü düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, katılımcıların eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk sahibi olma ve sahip olunan çocuk sayısının duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaş gruplarına göre ayrılan evli kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır. Mevcut çalışmaya göre 22-30 yaş arasındaki kadınlar ile 31-40 yaş aralığındaki kadınların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının 51 ile 60 yaş arası kadınların toplam puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuç Yakın ve arkadaşları (2019) ile Artan (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Ancak literatürde ilgili konuya dair bazı çalışmalarla çelişkili bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin, Güler (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü puanlarını farklı yaş gruplarıyla birlikte ele aldığında yaşa göre herhangi bir anlamlı fark elde etmediğini belirtmiştir. Çelişkili sonuçların meydana gelmesini çalışmalardaki örneklem gruplarının yaş ortalamalarındaki farklılık ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kurama göre duygu düzenleme becerileri bebeklik çağından itibaren öğrenme yoluyla gelişim göstermektedir. Bu nedenle yaşın artmasıyla birlikte duygu düzenleme becerilerinin ve duygulara dair farkındalığın artması ve güçlük yaşamaya dair puanların düşmesi tutarlı bir sonuçtur.

Evli kadınlarda eğitim düzeyinin duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi mevcut araştırmada ele alınmış olup sonuçlar eğitim düzeyinin duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı yönündedir. Literatürde benzer değişkenlerin ele

alındığı çalışmalar mevcut sonuçla paralellik göstermektedir (Çalışkan, 2017; Karataş, 2019). Öte yandan Çetin (2021), Budak (2017), Rıza (2016) ve Shahid ve Kazmi (2016) eğitim düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Evli kadınlardan çalışan grup ile çalışmayan grup arasında duygu düzenleme güçlüğü bakımından herhangi bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu literatürde kısıtlı şekilde ele alındığı için, yalnızca dolaylı benzerlikle tartışılabilmektedir. Morris ve Feldman (1996) tarafından geliştirilmiş olan “duygusal iş” kavramı, özellikle duygusal yoğunluğu yüklü iş ortamlarında çalışan kişilerin deneyimledikleri zorlukları kapsamaktadır. Bu bağlamda, duyguları ifade etme ve kontrol sağlamada zorluk yaşayan kişilerin bu tarz çalışma ortamlarında bulunmalarının duygu düzenleme güçlüğüne daha yüksek düzeyde deneyimleyeceklerine dair inancı geliştirmektedir. Mevcut araştırmanın bulgusuyla bu inanç tutarlı sonuç göstermemiştir.

Mevcut çalışmanın bulgusuna göre evli kadınların gelir düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüyle arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Asgari ücret altında geliri olan kadınların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları 18 bin Türk lirası ve üzeri geliri olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde konu üzerine çalışmalar yapan Gross’un (1998) görüşüyle paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Rıza (2016), Yumuşak (2019), Çetin (2021), Karakurt (2022) çalışmalarında gelir düzeyinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Maddi durum, bireylerin günlük hayatlarında dikkat ve düşüncelerine olumsuz yönde etki eden etmenlerden biridir, dolayısıyla, duygu düzenleme sürecinde yaşanan güçlüğü, gelir düzeyi ile ilişkili çıkması beklenen bir sonuçtur.

Evlilik süresi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırma sonucunda evli kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının evlilik süresine göre değişim göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durum literatürde tartışmalı bulunmuştur. Rıza (2016), bilişsel duygu düzenleme becerileri ile evlilik süresi arasındaki ilişkide anlamlı bir fark bulmadığını belirtmiştir. Ülkemizde ve yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında ise duygu düzenleme güçlüğü puanlarının evlilik süresi arttıkça azalma gösterdiği belirtilmiştir (Çetin, 2021; Shahid ve Kazmi, 2016).

Evli kadınların çocuk sahibi olmaları ve sahip olunan çocuk sayısına göre duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Öte yandan

Çin’de çocuklar ve ebeveynlerin duygu düzenleme süreçlerini ele alan Hong ve Wang (2023), aile içerisindeki çocuk sayısı ne kadar fazlaysa, ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının da o kadar yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çocuk sahibi olmanın beraberinde günlük harcamaların ve eğitim masraflarının da yükselmesine neden olduğunu ve ebeveynlerde aşırı stres deneyimlemeye sebebiyet verdiğini vurgulamışlardır. Stres altında olan ebeveynlerin ise olumsuz olaylar karşısında duygularını bastırma stratejisini sergilediklerini ve bunun da duygu düzenleme sürecini daha zor bir hale getirdiğini ifade etmişlerdir. Ancak bu çalışmanın sonuçları, mevcut çalışma ile örtüşmemektedir. Bu durumun sebebinin, araştırmanın örneklemine bakıldığında, çocuk sahibi olan kadınlar ile çocuk sahibi olmayan kadınların sayısında homojen dağılımın olmadığından kaynaklandığı düşünülmekte olup, gelecekte yapılacak farklı çalışmalarda dikkat edilmesi literatürdeki boşluğu doldurması açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan evli kadınlardan, daha önce psikolojik destek almış olan, şu an bir destek alan ve psikiyatrik ilaç kullanımı olanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü’nün psikolojik iyilik halinin korunmasında engel yaratan bir yapı oluşturduğu ve psikolojik hastalıklara kapı açan bir risk yarattığı literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Eisenberg ve ark., 2010; Berking, 2012; Atalar ve Atalay, 2018). Aldao ve arkadaşları (2010) duygu düzenleme güçlüğü ile dört psikolojik hastalığın (anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu) semptomlarıyla ilişkisi üzerine yürüttükleri meta analiz çalışmasında, ilgili konuya dair 114 çalışmadan elde edilmiş 241 etki büyüklüğünü bir araya getirmişlerdir. Duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarıyla dört psikopatolojik hastalığın ilişkisine bakıldığında, psikopatolojinin gelişimi ve sürdürülmesinde etkin bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Coutinho ve arkadaşları (2010), duygu düzenleme güçlüğü’nün farklı klinik semptomlarla iç içe olduğunu belirterek, klinisyenlerin değerlendirme aşamasında hastaların duygu düzenleme becerilerine de odaklanmalarının faydalı olacağını belirtmişlerdir. Benzer şekilde ülkemizde gerçekleştirilen araştırmalarda da psikiyatrik bir hastalığa sahip olanların ve psikiyatrik ilaç kullananların daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları vurgulanmıştır (Gündüz, 2016; Karakurt, 2019). Bu bağlamda mevcut çalışmanın sonuçlarının literatürle tutarlı olduğu söylenebilmektedir.

5.4. Evli Kadınların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Eş Tükenmişliği ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Etkisine Dair Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel amacına yönelik hipotez sorusu olan erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki anlamlı ilişkiyi belirlemek amacıyla uygulanan analizler sonucunda, kopukluk, zedelenmiş özerklik, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanları arasında pozitif ve orta düzeyde; zedelenmiş sınırlar ile eş tükenmişliği arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanılmış ve tüm şema alanlarının eş tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Literatürde bu iki değişkenin bir arada çalışıldığı çalışmalar sınırlı olmakla birlikte Kebritchi ve Mohammadkhani'nin (2016) evlilik tükenmişliği ile uyum bozucu şemaların evlilik tatmini üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 100 çift ile çalışma yürütmüşlerdir. Evlilik tükenmişliğiyle, duygusal yoksunluk şeması hariç, tüm uyumsuz şemalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer yandan romantik ilişkiler ile erken dönem uyum bozucu şemalar sıklıkla literatürde tartışılmış ve aralarında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yoosefi ve arkadaşları (2010) ile Young ve Gluhoski (1997) şemaların eşler arasındaki etkisini konu alan çalışmalarında, şemaların boşanmayı yordayıcı etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Uyumsuz şemalar yapıları gereği kişilerin bir durum ve olayı yorumlamada önyargılı davranmasına, yanlış anlamlandırma, hatalı çıkarım yapmaya ve gerçekleşmesi güç beklentilere girmesine sebep olmaktadır. Eşler arasında çıkan problemlerde de kişi, şemalarının aktive olması sonucunda eşine yönelik yanlış düşüncelere girebilir ve çift arasında ilişkinin kopmasına sebebiyet verecek kadar ilerleyecek sorunlar meydana gelebilmektedir. Şemaların evliliğe etkisi için verilebilecek bir diğer örnek, diğeri yönelimlilik şema alt boyutuna sahip bir kişinin tipik olarak eşini her koşulda memnun etmek, isteklerine karşı çıkmadan boyun eğmek ve o eşinin mutluluğu ve memnuniyeti için kendini feda etme davranışlarını uzun bir süre sergilemesi beklenmektedir. Bu durum süreçle beraber zihinsel ve bedensel tükenmişlik deneyimlemesine neden olabilmekte ve evliliklerinde dönüşü olmayan kırılmalar yaşanma ihtimaline sahip olabilmektedir.

Araştırmanın ikinci hipotez sorusu olan erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkinin araştırılmasına yönelik yapılan korelasyon ve basit doğrusal değişken analizleri sonucunda, kopukluk,

zedelenmiş özerklik, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanları arasında pozitif ve orta düzeyde; zedelenmiş sınırlar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanılmış ve tüm şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, Young ve arkadaşları (2003) tarafından gerçekleştirilmiş çalışma ile paralellik göstermekte olup çeşitli araştırmalarda da iki değişken arasındaki ilişkinin önemine literatürde sıklıkla değinilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlüğüne oluşumları benzer temellerden oluşmaktadır. Çocukluk çağında ihmale uğramak duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine engel niteliğinde olduğu gibi (Cicchetti ve Toth, 1998), uyum bozucu şemaların gelişmesinde de (Young vd., 2009) önemli bir risk faktörüdür. Bu bilgiler doğrultusunda, mevcut çalışmanın bulgularının literatürle tutarlı olduğu sonucuna varılmıştır. Yakın, Gençöz, Steenbergen ve Arntz (2018), erken dönem uyum bozucu şemalar ile ruh sağlığı arasında öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolünü araştırmak amacıyla 296 yetişkinle yürüttükleri çalışmalarında, kopukluk şema alanı ile olumsuz duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, İnce (2022), Akyikit (2021), Ayan (2019) ve Eldoğan ve Barışkın (2014) gerçekleştirdikleri çalışmalarıyla erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu vurgulayarak mevcut çalışmayı desteklemektedirler.

Araştırmanın üçüncü hipotez sorusu olan evli kadınların eş tükenmişliği düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkinin araştırılmasına yönelik uygulanan Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizi sonucunda iki değişken arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmaların kısıtlı olmasına karşın, mevcut çalışmayı destekleyen araştırmalardan biri olan Kızıldağ ve Vatan'ın (2016) araştırması, eş tükenmişliği ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu ve duygu düzenlemenin eş tükenmişliği üzerinde yordayıcı etkisinin var olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin kendi duygularını anlama, farkına varma, kabul etme, olumsuz duygulara karşı başa çıkma stratejilerini uygulama gibi adımlarda zorlandıkları bilinmektedir. Evlilik içerisinde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan partnerlerin ise deneyimledikleri sıkıntılı sürecin yansımalarının kaçınılmaz olduğu göz önünde bulundurulduğunda, partnerler arasında

iletiřimin kalitesinin dūřmesinin ve çiftler arasında eř tūkenmiřlięinin belirtilerinin bu sūreç içerisinde meydana gelmesinin kaçınılmaz olduęu sūylenebilmektedir.

Arařtırmanın temel amacı doęrultusunda yapılan hiyerarřik regresyon analizi için erken dōnem uyum bozucu řema alanları ayrı ōlūmlere tabi tutularak beř model ile incelenmiřtir. Hiyerarřik regresyon analiziyle arařtırmanın hipotezini destekleyen sonuçlar elde edilmiřtir. Erken dōnem uyum bozucu řemalardan kopukluk, zedelenmiř ōzerklik, dięeri yōnelimlilik, yūysek standartlar ve bastırılmıřlık alt boyutlarına gōre eř tūkenmiřlięi dūzeyleri arasındaki iliřkide duygu dūzenleme gūlūęūnūn aracı etki gōsterdięi bulunmuřtur. Őte yandan zedelenmiř sınırlar ile eř tūkenmiřlięi arasındaki iliřkide duygu dūzenleme gūlūęūnūn modele katılmasıyla tam aracı etkinin oluřtuęu bulgusu yapılan analiz doęrultusunda ortaya çıkmıřtır. Alanyazın incelendięinde bu ū deęiřken arasındaki iliřkinin bir arada çalıřıldıęı bir arařtırmaya rastlanmamıřtır. İlgili deęiřkenlere yōnelik yapılmıř arařtırmalara rastlanılsa da doęrudan destekleyen çalıřmanın varlıęı tespit edilmemiřtir. Bu nedenle, arařtırmadan elde edilen sonuçların literatūrdeki bořluęu doldurması açısından ōnemli olduęu dūřūnūlmektedir.

6.SONUÇLAR

Bu çalışmada evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının eş tükenmişliği ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma içerisinde uyum bozucu şema alanlarıyla eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde eş tükenmişliği ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki elde edilmiştir. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyle beraber yordayıcı etkiye bakılmış, erken dönem uyum bozucu şema alanlarının beş alt boyutunun ve duygu düzenleme güçlüğü'nün eş tükenmişliğini yordadığı tespit edilmiştir.

Erken dönem uyum bozucu şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş özerklik, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanları ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, zedelenmiş sınırlar ile eş tükenmişliği ilişkisi arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık etkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Bulgular ışığında, hem erken dönem uyum bozucu şemaların hem de duygu düzenleme güçlüğü'nün evlilik içerisinde tükenmişliği arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma doğrultusunda, evli kadınların çocukluk yaşantılarıyla geliştirdikleri uyumsuz şemaları ve duygu düzenlemeye dair zorluklarına yönelik yapılacak müdahalelerin, evlilik içerisinde deneyimleyecekleri tükenmişliklere karşı önleyici etkisi olacağı beklenmektedir.

7. ÖNERİLER

Araştırmanın konusu, evli kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının eş tükenmişliği ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün etkisini incelemektir. İlgili araştırmayla benzer nitelikte çalışmalar gerçekleştirecek araştırmacılara yönelik birtakım öneriler sunulmuştur. Öneriler aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Araştırmanın değişkenleri erken dönem uyum bozucu şemalar, eş tükenmişliği ve duygu düzenleme güçlüğü'dür. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu değişkenlere ek olarak bilişsel duygu düzenleme güçlüğü, yakın ilişkilerde bağlanma stilleri, eş desteği, eş uyumu, bilişsel çarpıtmalar, duyguları ifade etme becerisi gibi farklı değişkenlerin ilişkilerine de bakmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

2. Araştırmanın demografik sorularına evlilik biçimlerine (görücü/flört vb.) dair sorunun eklenmesi ve tükenmişlik ile ilişkisine bakılmasının gelecekteki araştırmalara katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

3. Araştırmanın evreni Türkiye'de yaşayan evli kadınlardır fakat örneklemin İstanbul ili ile sınırlı kaldığı göz önünde bulundurulursa, örneklemin farklı iller ile genişletilmesinin araştırma kapsamında çeşitlilik yaratacağı düşünülmektedir.

4. Araştırmanın evreni kadınlarla sınırlı tutulmuştur, gelecekteki araştırmalarda evli çiftleri birlikte örnekleme alınması, araştırmanın yönünü değiştirecek ve katkı sağlayacak bir etken olabilir.

5. Mevcut araştırma kesitsel bir çalışmadır ancak tükenmişlik değişkeninin özellikleri dikkate alındığında, gelecekte boylamsal bir araştırma yürütmenin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

6. Araştırmada anket yöntemi kullanılmış ve nicel verilerden yararlanılmıştır. Benzer araştırmaların nitel verilerle değerlendirilmesi, araştırmanın farklı yönlerini öne çıkarabilir.

8. KAYNAKLAR

- Ahrari, A., Miri, M. R., Ramazani, A. A., Dastjerdi, R., & Tabas, V. H. (2018). Investigation of the couple burnout and its related factors among couples referring to comprehensive health services centers in marginalized rural areas of Birjand during 2016. *Journal of Health sciences and Technology*, 2(1), 42-48.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Ak, M., Lapsekili, N., Hacıomeroglu, B., Sutçigil, L., & Turkcapar, H. (2012). Early maladaptive schemas in bipolar disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 260-267.
- Akbari, E., Azimi, Z., Talebi, S., & Fahimi, S. (2020). Prediction of couples' emotional divorce based on early maladaptive schemas and emotion regulation's components. *Clinical Psychology and Personality*, 14(2), 79-92.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akyikit, M. (2021). *Yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Altunal, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile evliliği sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. John Wiley & Sons.
- Artan, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. Bildik, T., editör. *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-90.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Azadbakht, R., & Vakili, P. (2013).** Relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction of women. *Journal of Educational Psychology*, 4(3), 11-18.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007).** The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482- 500.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986).** The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182
- Bartholomew, K. (1990).** Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Basar, S. (2021).** *Evli ve yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1997).** *Cognitive Therapy of Depression*. New York, NY: Guilford Pres.
- Beck, A.T. (1967).** *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper&Row.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011).** *Cognitive Behavior Therapy*. New York: Basics and beyond. Guilford Publication.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012).** Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Besharat, M. A., Khalili Khezrabadi, M., & Rezazadeh, S. M. R. (2021).** The mediating role of difficulty of emotion regulation in the relationship between early maladaptive schemas and marital problems. *Journal of Family Psychology*, 3(2), 27-44.
- Blumstein, P., & Schwartz, P. (1983).** *American Couples*. Morrow.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004).** Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988).** *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012).** *A client's guide to schema therapy*. Dr. David Bricker, <http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>
- Budak, C. F. (2017).** *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2019).** *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (22. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, H. (2013).** *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Candemir Karaburç, G. (2017).** *Evli bireylerin internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin*

- incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (1998).** The development of depression in children and adolescents. *American Psychologist*, 53(2), 221.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995).** Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004).** Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994).** The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society For Research in Child Development*, 73-100.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreira, R., & Dias, P. (2010).** The Portuguese version of the difficulties in emotion regulation scale and its relationship with psychopathological symptoms. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 37, 145-151.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013).** Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).
- Çalışkan, B. (2017).** Erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Çapri, B. (2006).** Tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çapri, B. (2013).** Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418.
- Çapri, B., & Gökçakan Z. (2013).** Eş tükenmişliğini yordayan değişkenler. *İlköğretim Online*, 12(2), 561-574.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2012).** Eş tükenmişliğinin yordanmasında cinsiyet farklılıkları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 35-53.
- Çetin, S. (2021).** Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dumitrescu, D., & Rusu, A. S. (2012).** Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 12(1).
- Dur, C. (2020).** Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Edwards, D., & Arntz, A. (2012).** Schema therapy in historical perspective. *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*, 1-26.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998).** Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010).** Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525.

- Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014).** Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Eşici, H. (2014).** *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Etzion, D., & Pines, A. (1986).** Sex and culture in burnout and coping among human service professionals: A social psychological perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17(2), 191-209.
- Falahati, F., & Mohammadi, M. (2020).** Prediction of marital burnout based on automatic negative thoughts and alexithymia among couples. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 8(2), 2211-2219.
- Fatehi, N., Kachooei, M., & Gholami-Hosnaroudi, M. (2021).** The causal model of couple burnout based on irrational relationship beliefs, non-adaptive strategies of cognitive emotion regulation, and psychological capital. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(2), 120-126.
- Freudenberger, H. J. (1974).** Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Fruzzetti, A. E., Crook, W., Erikson, K. M., Lee, J. E., & Worrall, J. M. (2009).** 28 emotion regulation. *General Principles and Empirically Supported Techniques Of Cognitive Behavior Therapy*, 272.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001).** Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Genderen, H., Rijkeboer, M., & Arntz, A. (2012).** Theoretical model – Schemas, Coping styles and Modes. I Vreeswijk, M. F., Broersen, J. & Nadort, M. (Red.) *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy. Theory, Research and Practice*. (sid. 27-40). Chichester, West Sussex: WileyBlackwell.
- George, D., & Mallery, P. (2010).** *SPSS for Windows Step by Step. A Simple Study Guide and Reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10, 152-165.
- Goodwin, R. (1999).** *Personal Relationships Across Cultures*. Psychology Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004).** Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Greenberg, L. S. (2004).** Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.
- Gross, J. J. (1998).** The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999).** Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001).** Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002).** Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995).** Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and Practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007).** Emotion regulation: conceptual foundations. Gross, J.J., (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

- Gross, J.J., & John, O. P. (2003).** Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Güler, M. (2019).** Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Gündüz, H. (2016).** Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güneş, D. (2022).** Covid-19 salgın sürecinde evli bireylerin eş tükenmişliğinin yordayıcılarının ve evlilik uyumu algılarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Güngör, H. C. (2015).** The predictive role of early maladaptive schemas and attachment styles on romantic relationships. *International Journal of Social Sciences and Education*, 5(2), 417-430.
- Gürel, E. B. (2016).** Duygusal tükenmişlik, iş stresi ve işe bağlılığın iş-aile çatışması üzerindeki etkisi: Ampirik bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 349-364.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007).** The prediction power of interpersonal cognitive distortions and the perceived marital problem solving skills for marital satisfaction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 49-61.
- Hasanoğlu, A. (2013).** *İlişkilerin Günlük Hayatı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987).** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hong, X., & Wang, M. (2023).** The challenge of chinese children's emotion regulation: Child number, parental emotion regulation, and its relationship with reactions to children's negative emotions. *Sustainability*, 15(4), 3812.
- Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L., & Ebert, D. D. (2016).** Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of Affective Disorders*, 198, 189-197.
- İnce, E. H. (2022).** Erken dönem uyum bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti arasındaki ilişkide olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- James, I.A. (Eds.). (2008).** *Handbook of Emotional Disorders in Later Life: Assessment and Treatment*. Oxford University Press, USA.
- Kalaycı, Ş. (Ed.) (2010).** *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karakurt, D.D. (2022).** Ev kadınlarında algılanan ebeveyn tutumu ile somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakuş, H. (2019).** Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karataş, Z. (2019).** Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kebritchi, A., & Mohammadkhani, S. (2016).** The role of marital burnout and early maladaptive schemas in marital satisfaction between young couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(12), 239-246.
- Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2006).** Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 445-458.
- Kızıldağ, S. (2015).** *Eş tükenmişliği: Bir model testi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ, S., & Vatan, S. (2016).** Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğini Yordamada Bağlanma ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1069-1094.
- Koolae, A. K., Adibrad, N., & Poor, B. S. S. (2010).** The comparison of relationship beliefs and couples burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(1), 35-39.
- Koole, S. L. (2009).** The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1).
- Körük, S., & Kurt, A. A. (2019).** The predictive role of early maladaptive schemas in the evaluation of pre-marital romantic relationships among university students. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 73-83.
- Kunst, H., Lobbestael, J., Candel, I., & Batink, T. (2020).** Early maladaptive schemas and their relation to personality disorders: A correlational examination in a clinical population. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(6), 837-846.
- Laes, T., & Laes, T. (2001)** “*Career Burnout and Its Relationship to Couple Burnout in Finland*”. The Symposium conducted at the annual convention of The American Psychological Association, San Francisco, ABD, 24-28 Ağustos 2001.
- Lavasani, A. A. S. A., & Soltani, M. A. T. (2017).** Association between maltreatment in childhood and emotional divorce: mediating role of attachment styles, early maladaptive schemas and difficulty in emotional regulation. *Journal of Health Promotion Management*, 6(4), 49-58.
- Lazarus, R. S. (1984).** On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124-129. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.124>
- Lewis, M. (2008).** Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 742-756). The Guilford Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1985).** The role of sex and family variables in burnout. *Sex roles*, 12(7-8), 837-851.
- Maslow, A. H. (1962).** Creativity in self-actualizing people. In A. Maslow, *Toward a psychology of being* (pp.127-137). D Van Nostrand. <http://doi.org/10.1037/10793-010>
- Miklósi, M., Szabo, M., & Simon, L. (2017).** The role of mindfulness in the relationship between perceived parenting, early maladaptive schemata and parental sense of competence. *Mindfulness*, 8, 471-480.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007).** Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Moghim, F., Asadi, J., & Khajevand Khoshali, A. (2022).** A comparison between the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Schema Therapy on marital burnout and marital conflicts of patients referred to Gorgan

- counseling centers. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(2), 16-34.
- Mohammadi, B., & Soleymani, A. (2017).** Early maladaptive schemas and marital satisfaction as predictors of marital commitment. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 16-22.
- Morris, J. A., & Feldman, D. C. (1996).** The dimensions, antecedents, and consequences of emotional labor. *Academy of Management Review*, 21(4), 986-1010.
- Najafi, A. (2016).** The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International Academic Journal of Social Sciences*, 3(1), 1-7.
- Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021).** Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21, 1-9.
- Nikoubakht, N., Karimi, U., & Bahrami, H. (2011).** Couple burnout among fertilized and unfertilized women referred to Valieasr Reproductive Center, Tehran. *Iranian Journal of Epidemiology*, 7(1), 32-37.
- Omidi, A., & Talighi, E. (2017).** Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(3), 157.
- Paim, K. C., & Falcke, D. (2018).** The experiences in the family of origin and the early maladaptive schemas as predictors of marital violence in men and women. *Análise Psicológica*, 36(3), 279-293.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015).** Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Peeters, N., Stappenbelt, S., Burk, W. J., Van Passel, B., & Krans, J. (2021).** Schema therapy with exposure and response prevention for the treatment of chronic anxiety with comorbid personality disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 68-76.
- Piaget, J. (1952).** The fourth stage: The coordination of the secondary schemata and their application to new situations. In J. Piaget & M. Cook (Trans.), *The origins of intelligence in children* (pp. 210-262). W W Norton & Co. <https://doi.org/10.1037/11494-005>
- Pines, A. M. (1989).** Sex Differences in Marriage Burnout. *Israelis Social Science Research*, 5: 60-75.
- Pines, A. M. (1993).** Burnout. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 386-402). Free Press.
- Pines, A. M. (1996).** *Couple burnout: Causes and Cures*. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M. (2004).** Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- Pines, A. M. (2010).** *Aşık olmak-sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (M.Y. Uluengin, Çev.). İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003).** The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011).** Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988).** *Career burnout: Causes and Cures*. Free press.

- Pines, A.M. (2017).** *Çiftlerde Tükenmişlik: Sebepleri ve Çözümü.* İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2013).** *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler.* İstanbul: Psikonet.
- Rıza, S. Ö. (2016).** *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018).** *Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation, and Interpersonal Functioning.* New Harbinger Publications.
- Rugancı, N., & Gençöz, T. (2010).** Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rugancı, R. N. (2008).** *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world.* Doctoral Program, Middle East Technical University, Ankara.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995).** The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-321.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., & Wendorf, G. (2001).** Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Segal, Z. V. (1988).** Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103(2), 147.
- Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016).** Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2014).** Differences in early maladaptive schemas between a sample of young adult female substance abusers and a non-clinical comparison group. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(1), 21-28.
- Simard, V., Moss, E., & Pascuzzo, K. (2011).** Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(4), 349-366.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007).** Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996).** Conflict in close relationships: an attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899.
- Slosarz, W. J. (2002).** Expectations of marriage--relations and determinants. *Sexual and Relationship Therapy*, 17(4), 381-387.
- Sorgüven, S. (2022).** *Genç çiftlerde evlilik beklentisi ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Southam-Gerow, M. (2014).** A consideration of emotion regulation in the treatment of children and adolescents. *Psychotherapy in Australia*, 20(2), 68-79.

- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Cakir, Z. (2009).** Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(1), 75-84.
- St Clair, M., & Wigren, J. (2004).** *Object Relations and Self Psychology*. NY: Brooks.
- Stiles, O. E. (2004).** *Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationships*. Alliant International University, San Francisco Bay.
- Sendil, G., & Korkut, Y. (2008).** Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2018).** *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson Education.
- Tanbakouchian, R., Zanganeh, F., & Bayat, M. R. (2021).** Compare the effectiveness of emotion-focused and schema therapy approaches on ambiguity resilience, and self-control of women with marital burnout. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 19(1), 1-12.
- Tariq, A., Reid, C., & Chan, S. W. (2021).** A meta-analysis of the relationship between early maladaptive schemas and depression in adolescence and young adulthood. *Psychological Medicine*, 51(8), 1233-1248.
- Thompson, R. A. (1991).** Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994).** Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25-52.
- Thompson, R. A., & Goodman, M. (2010).** Development of emotion regulation: More than meets the eye. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 38–58). The Guilford Press.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007).** Socialization of emotion regulation in the family. In J.J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation* (pp.249-268). New York: Guilford Press.
- Thorndyke, P. W., & Hayes-Roth, B. (1979).** The use of schemata in the acquisition and transfer of knowledge. *Cognitive Psychology*, 11(1), 82-106.
- Türkçapar, H. (2009).** *Bilişsel terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. HYB Yayıncılık.
- Uluç, M. (2018).** *Evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Ulusoy, A. N. (2021).** *Ev kadınlarında tükenmişliği yordamada eş desteği ve evlilik uyumunun rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uyar, S. (2022).** *Evli bireylerin eş tükenmişliğinin benliğin ayrımlaşması, aile yaşam döngüsü ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Vaziri, N., & Nezhadmohamad Namaghi, A. (2020).** Predicting marital conflicts based on early maladaptive schemas, difficulty in emotion regulation and differentiation in couples. *Women and Family Studies*, 13(49), 147-165.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002).** The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 519-530.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010).** Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion*

- regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.
- Westman, M., & Bakker, A. B. (2008).** Crossover of burnout among health care professionals. *Stress and Burnout in Health Care*, 111-125.
- Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019).** An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1098-1113.
- Yaman, K. G., & Eryiğit, D. (2018).** Psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliğinin fedakârlık tan algılanan zarar, fedakârlık doyum ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri ışığında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 60-68.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A. S., & Ahmadi, S. A. (2010).** An investigation on early maladaptive schema in marital relationship as predictors of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 269-292.
- Young, J. E. (1999).** *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011).** *Hayatı Yeniden Keşfedin* (24. Baskı). Sandy Kohen ve Diana Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009).** *Şema Terapi*. (T.V. Soylu, Çev.). İstanbul. Litera Yayıncılık.
- Young, J., & Gluhoski, V. (1997).** A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 356–381). The Guilford Press.
- Yumuşak, F. N. (2019).** *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zajonc, R. B. (1968).** Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(2p2), 1.
- Zajonc, R. B. (1984).** On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39(2), 117–123. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.117>

9. EKLER

EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri



burhan Çapri < >
Alıcı: ben ▾

14 Eki 2022 Cum 16:50

Merhaba Değerli Arkadaşım,
İlgili ölçme aracının kısa ve uzun formlarını ekte gönderiyor çalışmada başarılar diliyorum...

Aylin Topcu < >, 14 Eki 2022 Cum, 15:29 tarihinde şunu yazdı:

...

Prof. Dr. **Burhan ÇAPRI**
Mersin University, Faculty of Education,
Department of Education Sciences
Mersin /Turkey

Tel: +903243610001-11211
Fax:+90 3243412823



Aylin Topcu
Saygıdeğer Neslihan Hocam; Adım Aylin Topcu, Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında tez dönemimdeyim. Tez çalışmamda ...

14 Eki 2022 Cum 17:32 ☆



Neslihan Rugancı
Alıcı: ben ▾

16 Eki 2022 Paz 16:12 ☆ ↶ ⋮

Tabii ki,
10 . maddeyi analize almıyoruz. İşaretli olan rakkamı toplayarak ilerliyoruz. yüksek puan yüksek güçlü anlamına geliyor. bazı ters işaretlenen maddeler var onları da ekteki faktör tablosunda bulabilirsiniz. Kolay gelsin

 **DERS TURKCE.pdf**

 **DERS PUBLISHED.pdf**

 **Factor Structure of the DERS.doc**

EK 2. Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Hangi şehirde yaşıyorsunuz?

Eğitim Durumunuz: İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐

Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

Çalışma Durumunuz: Evet ☐ Hayır ☐

Çalışıyorsanız Mesleğiniz:

Gelir Düzeyiniz (Aylık): Asgari ücret altı ☐ Asgari ücret-10.000 TL ☐ 10.000-18.000 TL

☐ 18.000 TL ve üzeri ☐

Kaç senedir evlisiniz?.....

Çocuğunuz var mı?

Varsa sayısı:.....

Daha önce psikolojik/ psikiyatrik destek aldınız mı?

Evet ☐ Ne zaman?.....

Hayır ☐

Şu an psikolojik/ psikiyatrik destek alıyor musunuz?

Evet ☐ Ne kadar süredir.....

Hayır ☐

Düzenli Olarak Kullanılan Psikiyatrik İlaç:

Var ☐ Belirtiniz:

Yok ☐

EK 3. Young Şema Ölçeği

Young Şema Ölçeği

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

Derecelendirme:

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

1- Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
2- Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
3- İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
4- Uyumsuzum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
5- Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
6- İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
7- Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
8- Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
9- Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar başaramadım Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
10- Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünüyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
11- Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
12- Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsendiğimi göstermek gibi). Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

13- Yaptığım çoğu şeyden en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
14- Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
15- Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
16- Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
17- Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
18- Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
19- Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
20- Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
21- İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
22- Temel olarak diğer insanlardan farklıyım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
23- Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
24- İşeri halletmede son derece yetersizim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
25- Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
26- Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
27- Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
28- Diğer insanların isteklerine uymakta başka yolum yokmuş gibi hissediyorum eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
29- Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
30- Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
31- En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
32- Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
33- Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

34- Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
35- İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
36- Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
37- Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
38- Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe ederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
39- Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
40- Bir yere ait değilim, yalnızım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
41- Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
42- İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
43- Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
44- Fiziksel bir saldırıya uğraşmaktan endişe duyarım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
45- Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
46- İlişkilerimde, diğer kişinin yönetici olmasına izin veririm. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
47- Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
48- İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
49- Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
50- İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
51- Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
52- Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
53- Yeterince dikkatli olmazsanız neredeyse her zaman bir şeyler ters gider. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

54- Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
55- Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimseye olmadı. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
56- Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
57- Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
58- Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
59- Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
60- İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yeterli değilim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
61- Gündelik işler için benim kararlarım güvenilmez. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
62- Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
63- Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
64- Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
65- Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
66- Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz ve hissiz bulurlar. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
67- Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
68- Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
69- Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
70- Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
71- Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
72- Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
73- Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

74- İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
75- Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
76- Kendimi hep grupların dışında hissederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
77- Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
78- İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
79- Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerine sahip olduğumu hissetmiyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
80- Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
81- Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
82- Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
83- Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
84- Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
85- Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
86- Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
87- Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
88- Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
89- Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
90- Beni cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım. Benim için tamamıyla yanlış 1,2,3,4,5,6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

EK 4. Eş Tükenmişlik Ölçeği

Eş Tükenmişlik Ölçeği

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Eşinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı işaretleyiniz.

	1 HİÇBİR ZAMA N	2 SADEC E BİR DEFA	3 NADİRE N	4 BAZE N	5 SIKSI K	6 ÇOĞUNLUKL A	7 HER ZAMA N
1- YORGUN							
2- ÇÖKMÜŞ							
3- NEŞELİ, KEYİFLİ							
4- FİZİKSEL OLARAK YORGUN (TÜKENMİŞ)							
5- DUYGUSAL OLARAK YORGUN (TÜKENMİŞ)							
6- MUTLU							
7- BİTKİN, DERMANI KALMAMIŞ							
8- YETER ARTIK, DAYANAMIYORU M							
9- MUTSUZ							
10- SAĞLIKSIZ							
11- KAPANA KISILMIŞ							
12- DEĞERSİZ							
13- BIKKIN							
14- KAFASI KARIŞMIŞ, SIKINTILI							
15- EŞ/İLİŞKİ İLE İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ VE GÜCENMİŞ							
16- ZAYIF							
17- UMUTSUZ							
18- REDDEDİLMİŞ							
19- İYİMSER							
20- ENERJİK							
21- KAYGILI							

EK 5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1- Ne hissettiğim konusunda netimdir.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

2- Ne hissettiğimi dikkate alırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

3- Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

4- Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

5- Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

6- Ne hissettiğime dikkat ederim.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

7- Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

8- Ne hissettiğimi önemserim.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

9- Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

10- Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

11- Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

12- Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

13- Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

14- Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

15- Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

16- Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

17- Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

18- Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

19- Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

20- Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

21- Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

22- Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

23- Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

24- Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

25- Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

26- Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

27- Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

28- Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

29- Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

30- Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

31- Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

32- Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

33- Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

34- Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

35- Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

36- Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

1-----2-----3-----4-----5
Hemen Bazen Yaklaşık yarı yarıya Çoğu zaman Hemen
hemen hiç hemen her zaman

EK 6. Etik Kurul Onayı



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

Tarih: 28.12.2022

Sayı: 253

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Aylin Topçu,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan'ın danışmanlığında planladığınız **"Evli Kadınlarda Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Duyguları Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü "** başlıklı çalışmanız kurulumuzun 28.12.2022 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Güzeltepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No:14/12 34060 Eyüpsultan – İSTANBUL
Tel: (0 212)-924-24-44 | Faks: (0 212)-999-78-52
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

10. ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Aylin TOPCU

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2020, Bahçeşehir Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü
- **Yüksek Lisans** : 2023, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

- Beşiktaş Atatürk Anadolu Lisesi, Stajyer (2017)
- Bahçeşehir Üniversitesi Beyin ve Biliş Araştırmaları Laboratuvarı, Araştırma Asistanı (2020-2021)
- PsikolPark, Stajyer (2022)
- Psikohayat Eğitim ve Danışmanlık Merkezi, Stajyer (2022)