

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GENÇ ERİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR VE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ
İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ**

Elif GÖLLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

DANIŞMAN
Psk. Dr. Burcu SEVİM

İSTANBUL, Mayıs 2019

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GENÇ ERİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR VE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ
İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ**

Elif GÖLLÜ

172005096

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

DANIŞMAN
Psk. Dr. Burcu SEVİM

İSTANBUL, Mayıs 2019

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**GENÇ ERİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR VE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ
İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ**

**ELİF GÖLLÜ
(172005096)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih : 27.05.2019

Tez Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM



Diğer Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi P. Sevda BIKMAZ

Dr. Öğr. Üyesi Ece Tuncay SENLET



İSTANBUL, Mayıs 2019

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim sürecinde hem akademik hem de mesleki anlamda bana yol gösteren ve bu süreçte desteklerini esirgemeyen başta tez danışmanım Psk. Dr. Burcu Sevim olmak üzere değerli hocalarım Uzm. Dr. Azad Günderci ve Uzm. Psk. Sinem Taşyaran’a teşekkür ederim.

Lisans yıllarımdan itibaren her daim yanımda olan ve birlikteyken “bir” olduğumuzu hissettiren sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Psk. Cansu Azak ve Psk. Ceren Fırıncı’ya bu süreçte de desteklerini esirgemedikleri için teşekkür ederim.

Umutsuzluğa kapıldığım anlarda beni cesaretlendiren ve güven veren başta Mehti Suat Polat olmak üzere tüm arkadaşlarıma ve yakınlarıma katkıları ve destekleri için teşekkür ederim.

Son olarak, hayattaki en değerlilerim aileme maddi manevi her zaman yanımda oldukları için ve her zaman olduğu gibi tez sürecimde de desteklerini esirgemedikleri için yol göstericim babam Dr. İrfan Göllü, en sadık dostum annem Emine Göllü, en büyük şansım ağabeyim Mehmet Emin Göllü ve tezime en az benim kadar emek veren canım kardeşim Dr. Zeynep Göllü’ye çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....i

İÇİNDEKİLER.....ii

ÖZET.....vi

ABSTRACT.....viii

TABLO LİSTESİ.....x

1. GİRİŞ.....1

1.1. PROBLEM.....1

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....3

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....3

1.4. SAYILTILAR.....4

1.5. TANIMLAR.....4

2. GENEL BİLGİLER.....6

2.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ŞEMA
TERAPİ MODELİ.....6

2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....6

2.1.1.1. Şema Alanları Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....8

2.1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri.....14

2.1.1.3.	Şema İşlemleri ve Uyumsuz Baş Etme Biçimleri.....	15
2.1.2.	Şema Terapi Modeli.....	17
2.2.	ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE ALGILANAN EBEVEYNLİK STİLLERİ.....	18
2.2.1.	Algılanan Ebeveyn Tutumu.....	18
2.2.2.	Algılanan Ebeveynlik Stilleri.....	20
2.2.2.1.	Baumrind'in Üçlü Sınıflandırması.....	21
2.2.2.2.	Maccoby ve Martin'in Dörtlü Tipolojisi.....	21
2.3.	ROMANTİK İLİŞKİ VE BOYUTLARI.....	22
2.3.1.	Romantik İlişki.....	22
2.3.1.1.	Romantik İlişki Boyutları.....	23
2.4.	İLİŞKİ DOYUMU.....	26
2.4.1.	Ebeveyn Tutumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumu ile İlişkisi.....	26
2.5.	İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	28
3.	YÖNTEM.....	37
3.1.	ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	37
3.2.	ÖRNEKLEM.....	37
3.3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	38
3.3.1.	Gönüllü Katılım Formu.....	38
3.3.2.	Demografik Bilgi Formu.....	38

3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YSO).....	39
3.3.4. Young Ebeveynlik Ölçeği (Young – E).....	41
3.3.5. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).....	41
4. BULGULAR.....	42
4.1. Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular	
4.2. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular	
4.3. Sosyodemografik Veriler ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	
4.4. Cinsiyet ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	
4.5. Young-E ve YŞÖ'nin İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular	
5. TARTIŞMA.....	52
5.1. Sosyodemografik Veriler ile İlişki Doyumu İlişkisinin Değerlendirilmesi	
5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Değerlendirmeler	
5.3. Ebeveynlik Boyutları ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	
5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Yeni Çalışmalar İçin Öneriler	

KAYNAKLAR.....61

EKLER.....74



ÖZET

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ

Bu çalışmada, romantik ilişkisi olan bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası romantik ilişkisi olan 225 birey oluşturmaktadır. Bu örneklem kartopu örnekleme yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırma kapsamında Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Young Ebeveyn Ölçeği (Young – E), İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) ve Demografik Bilgi Formu değişkenlerin değerlendirilmesi amacı ile kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Kullanılan analizler Pearson Korelasyon analizi, regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Bonferroni Post-hoc testi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, yaş ve ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların yaşadıkları yer, ilişki durumları, çocuk sahibi olmaları, eğitim durumları ve gelir düzeyleri ile ilişki doyumları arasında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. İlişki süresi ile ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu farklılıkları tespit edebilmek amacı ile Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Bireylerin cinsiyeti ile ilişki doyumları arasında anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır. Aynı zamanda cinsiyet Young Ebeveynlik Ölçeği'nin anne boyutunda da anlamlı farklılıklar ortaya çıkarmamıştır. Fakat Young Ebeveynlik Ölçeği baba boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre küçümseyici/kusur bulucu, koşullu başarı odaklı, kötümser ve cezalandırıcı baba boyutlarında erkekler kadınlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Cinsiyete göre erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirildiği analizlere göre erkeklerin duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, duyguları bastırma/aşırı sorumluluk ve yüksek standartlar şemalarının kadınlara göre daha baskın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre algılanan anne tutumu ilişki doyumunu yordamaktadır. Duygusal yoksun bırakıcı anne ve değişime kapalı anne boyutları ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal yoksun bırakıcı anne boyutu ilişki doyumunu olumlu yönde etkilerken, değişime kapalı anne

boyutu ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Algılanan baba tutumunun da ilişki doyumunu yordadığı yapılan regresyon analizleri sonucunda bulunmuştur. Bu sonuçlara göre küçümseyici/kusur bulucu baba tutumu ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. İlişki doyumuna hangi erken dönem uyumsuz şemaların etki ettiğine dair yapılan analizler sonucunda duygusal yoksunluk ve bağımlılık/yetersizlik şema boyutlarında anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Duygusal yoksunluk ve bağımlılık/yetersizlik şema boyutları ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveyn tutumları, ilişki doyumu

Tarih: İstanbul – 2019

ABSTRACT

THE EFFECT OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND PERCEIVED PARENT ATTITUDES ON RELATIONSHIP SATISFACTION

In this study, the effect of early maladaptive schemas and perceived parental attitudes on relationship satisfaction were investigated in individuals with romantic relationships. The sample of the study consisted of 225 individuals with a romantic relationship between the ages of 18 and 65 years. This sample was obtained by snowball sampling method. The Young Schema Questionnaire Short Form-3 (YSQ-SF3), Young Parenting Inventory (YPI), Relationship Assessment Scale (RAS) and Demographic Information Form were used to evaluate the variables. The data were analyzed with IBM SPSS 25.0 program. Pearson Correlation Analyse, regression analysis, independent sample t-test, one-way analysis of variance and Bonferroni Post-hoc test were used.

As a result of the analyzes, a significant negative difference was found between age variable and relationship satisfaction. Significant differences were not found between the participants' place of residence, relationship status, having children, educational status and level of income with relationship satisfaction. Significant differences were found between relationship durations with relationship satisfaction. Bonferroni Post-hoc test was applied to determine these differences. A significant difference was not found between gender and relationship satisfaction of individuals. At the same time, the gender variable did not reveal any significant differences in the mother dimensions of the Young Parenting Inventory. However, significant differences were found between the father dimensions and gender of the Young Parenting Inventory. According to the findings obtained, the belittling/criticizing, conditional success-oriented, pessimistic and punitive father dimensions men had higher scores than women. According to the analysis of the early maladaptive schemas according to gender, it was concluded that men are more dominant than women because of emotional deprivation, defectiveness/shame, social isolation, emotional inhibition/over-responsibility and high standards schemas. According to the data obtained from this study, the perceived

mother attitude predicts the satisfaction of the relationship. There was a significant relationship emotionally inhibited/restricted and emotionally deprived between relationship satisfaction. Emotionally inhibited/restricted mother dimension positively affects relationship satisfaction, while the emotionally deprived mother dimension negatively affects relationship satisfaction. Regression analysis revealed that the perceived father's attitude predicted the satisfaction of the relationship. According to these results, the attitudes of the belittling/criticizing father dimension negatively affect the satisfaction of the relationship. As a result of the analyzes conducted that early maladaptive schemas affect the relationship satisfaction and significant differences were found in emotional deprivation and dependence/inability schema dimensions. Emotional deprivation and dependence/inability schema dimensions negatively affect relationship satisfaction.

Keywords: early maladaptive schemas, perceived parent attitudes, relationship satisfaction

Date: İstanbul – 2019

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Tablo 2. Yakın İlişkilerde Boyutlar ve Kutuplar

Tablo 3. Genç Yetişkinlerde Romantik İlişki Gelişiminin Yordayıcıları

Tablo 4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Şema Alanları ve Boyutları (Türkiye Örnekleme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Sonucu)

Tablo 5. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Tablo 7. Yaş ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 8. Sosyodemografik Değişkenler ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Tablo 9. Cinsiyet ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 10. Cinsiyet ile Young-E Anne Boyutu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 11. Cinsiyet ile Young-E Baba Boyutu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 12. Cinsiyet ile YŞÖ Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 13. Young-E Anne Boyutunun İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 14. Young-E Baba Boyutunun İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 15. YŞÖ'nün İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 16. Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

Tablo 17. Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

Tablo 18. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

- Tablo 19.** Sömürücü/İstismar Edici Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler
- Tablo 20.** Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler
- Tablo 21.** Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler
- Tablo 22.** Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler
- Tablo 23.** Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler
- Tablo 24.** Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler
- Tablo 25.** Değişime Kapalı/Duyguları Bastıran Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler
- Tablo 26.** Terk Edilme Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 27.** Duygusal Yoksunluk Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 28.** Kusurluluk Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 29.** Sosyal İzolasyon Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 30.** Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 31.** İç İçe Geçme Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 32.** Başarısızlık Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 33.** Ayrıcalıklılık Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 34.** Kendini Feda Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 35.** Onay Arayıcılık Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 36.** Karamsarlık Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 37.** Duyguları Bastırma Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 38.** Yüksek Standartlar Şema Boyutuna İlişkin Maddeler
- Tablo 39.** Cezalandırılma Şema Boyutuna İlişkin Maddeler

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanoğlu hayatının ilk anlarından itibaren çevresindekiler ile etkileşim kurarak fizyolojik gereksinimlerinin yanı sıra sevgi, saygı, ilgi gibi duygusal gereksinimlerini de karşılama ihtiyacı duyar. Bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için diğerleri ile ilişki kurar. Kurulan ilişkilerde bireyin psikolojik iyi olma hali oldukça büyük bir önem taşır. Bireyin psikolojik iyi olma hali hayatının ilk dönemlerinden itibaren edindiği deneyimler ile şekillenmektedir. Sağlıklı bir ruh haline sahip olmada yetiştirilen çevre, maruz kalınan olumlu ya da olumsuz olaylar ve anne – baba tutumları önemli bir role sahiptir. Aynı zamanda yaşantılanan olaylar ve kişi tarafından algılanan anne-baba tutumu, her bireyin hayatının ilk yıllarından itibaren oluşmaya başlayan ve zaman içerisinde değişimi oldukça zor olarak tanımlanan şemaları ortaya çıkarır. Bu araştırmada bahsedilecek olan erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda zemin hazırlayan temel faktör anne – baba tutumudur. Psikoloji geçmişinde bir terim olarak şema, büyük bir yere sahiptir. Bilişsel gelişim açısından ele alındığında şema kavramı bireylerin algılanması bakımından yardımcı olan bir örüntü olarak tanımlanabilir. Bir durumun en önemli ve öne çıkan özelliklerinin soyut bir tanımıdır şema (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

1.1. Problem

Çevresel gözleme dayanarak değerlendirildiğinde, insanlar günlük hayatta çoğunlukla kişilerarası ilişkiler ile ilgili durumlarda zorluklar ile karşılaşmaktadır. Kişilerarası problemler bireylerin psikolojik yardım alma başvurularında öne çıkmaktadır. Bu sebeple kişilerarası ilişkiler ile ilgili açıklayıcı olacağı düşünülen değişkenler ele alınarak bir araştırma deseni oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında ele alınacak olan kavramlardan erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumunun insanların ilişki doyumu seviyesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Çünkü insanoğlu yaşamının ilk anlarından itibaren ihtiyaçlarını karşılayabilmek için ilişki kurmaya başlar ve kurulan en yoğun ilişki ebeveynler ile olan

ilişkilerdir. Kurulan iletişim sonucunda bireylerin ebeveynlerinin tutumlarına dair algıları oluşmaktadır (Soygüt, akır ve Karaosmanoğlu. 2008).



1.2. Araştırmanın Amacı

Birey, erken çocukluk döneminde temelini oluşturduğu ilişki örüntülerini yetişkinlikte yeni kurduğu kişilerarası ilişkilerine yansıtır. Bahsedilen kişilerarası ilişkilerin içerisinde romantik ilişkiler de yer almaktadır (Caner, 2009; Young ve diğerleri, 2009). Yapılan literatür taramasında 18-65 yaş arası genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalara, algılanan ebeveyn tutumuna ve bunların ilişki doyumu yaptığı etkiye dair daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu gözlenmiştir. Bu sebeple erken dönem uyumsuz şemaların ve ebeveyn tutumunun ilişki doyumu üzerinde etkisi ile çalışılacaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın hipotezleri şu şekildedir;

- 1) Kadınlarda erkeklere oranla daha düşük ilişki doyumu beklenmektedir.
- 2) İlişki doyumu ilişki süresine göre farklılaşmaktadır.
- 3) Erken dönem uyumsuz şemalar ilişki doyumunu yordar.
- 4) Algılanan ebeveyn tutumları ilişki doyumunu düşürmektedir.
- 5) İlişki doyumu gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır.
- 6) Evli ve nişanlı/sözlü bireylerin ilişki doyumu flört/sevgili olan bireylere göre daha yüksek beklenmektedir.
- 7) Çocuk sahibi olmak ya da çocuk sayısı ilişki doyumunda herhangi bir farklılık yaratmamaktadır.
- 8) Eğitim durumu ile ilişki doyumu arasında bir fark beklenmemektedir.
- 9) Yaş ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
- 10) Büyükşehirde yaşayan bireylerin ilişki doyumlarının ilçede ve köyde yaşayanlara göre daha düşük olması beklenmektedir.
- 11) Erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- 12) Algılanan ebeveyn tutumlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma beklenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmalar sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveyn tutumu ve ilişki doyumu konusunda literatürün kısıtlı olduğu gözlenmiştir. Bu doğrultuda ilişki doyumu, ebeveyn tutumu ve erken dönem uyumsuz şemalar değişkenlerinin bulunduğu bir çalışmanın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Ebeveyn çocuk ilişkileri

göz önünde bulundurulduğunda, erken dönem uyumsuz şemaların ve algılanan ebeveyn tutumlarının, Türkiye’de yetişkinlik dönemlerinde yaşanan romantik ilişkilere nasıl etki ettiğinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin eş seçiminde mevcut uyumsuz şemaların ve algılanan ebeveyn tutumunun önemli bir yere sahip olduğu teorik açıdan öne sürülmüştür (Young ve diğerleri, 2009; Young ve Gluhoski, 1997; aktaran Stiles, 2004). Bu çalışmanın amacı göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bilgilerin çift terapisi veya bireysel terapi alanlarında pratik olarak katkı sağlayacağı, kısıtlı olan literatüre ise bilimsel olarak katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.4. Sayıtlar

- 1) Araştırmanın örneklemini evreni temsil etmektedir.
- 2) Araştırmada kullanılacak olan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Young Ebeveynlik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği güvenilir ve geçerli ölçme araçlarıdır.
- 3) Katılımcılar soruların tümüne içten ve yansız cevap vermiştir.
- 4) Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde %5 hata payı olabileceği varsayılmıştır.
- 5) Çalışma için gerekli olan verilerin kullanılan ölçeklerden elde edileceği düşünülmektedir.
- 6) Verilerin değerlendirilmesi amacıyla seçilmiş istatistiksel analizler amacına uygundur.

1.5. Tanımlar

1) **Şema:** Bireyin hayatının ilk yıllarından itibaren dünyayı, diğerlerini ve yaşantılarını algılaması ile oluşan düşünce, duygu ve davranış biçimleridir (Young, 1990; Young ve Klosko, 1994; Young ve diğerleri, 2003).

2) **Uyumsuz Şema:** Bireyin yaşantıladığı olumsuz hatıralar, duygular ve bilişler sonucu gelişen, diğerlerine ve kendisine yönelik doğru algıların oluşmasını engelleyen düşünce, duygu ve davranış biçimleridir (Rayner, 2008; Young ve diğerleri, 2009).

3) **Aile:** Evlilik ve kan bağına dayanan, çocuk bağları olan, aynı çatı altında yaşayan ve içerisinde bulunduğu toplumda etkileşimde olan, kendine has değer

ve inançları olan bireylerden meydana gelen en küçük toplumsal kurumdur (Dönmezer, 1999).

4) **Tutum:** Kişinin kendisine ya da çevresindeki bir duruma dair tecrübe ve bilgilerine bağlı olarak örgütlediği bilişsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir (Baysal, 1981: 1-2).

5) **Ebeveyn Tutumu:** Anne babaların, çocuğun sosyal gelişimine, psikolojik gelişimine, kişilik gelişimine etki edecek biçimde belirli bir şey, nesne ya da durumlara olumlu veya olumsuz tepkiler gösterme eğilimidir (Yavuzer, 1998: 141).

6) **Ebeveynlik Stili:** Çocuk ile anne – baba arasında duygusal bir alan oluşturmayı amaçlayan, anne – baba ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini gösteren ebeveyn davranışlarıdır (Darling ve Steinberg, 1993).

7) **Kişilerarası İlişki:** En az iki birey arasında gelişen farklı yakınlık seviyelerinde karşılıklı olarak süren düşünce, duygu ve davranış örüntüsüdür (Plutchnik, 1997, aktaran İmamoğlu, 2008).

8) **Romantik İlişki:** İlgi, sorumluluk, sevgi, saygı, bağlanma, güven gibi duyguları beraberinde getiren iki birey arasındaki bilişsel, duygusal ve davranışsal yakınlık olarak nitelendirilebilir.

9) **İlişki Doyumu:** Bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkiye dair memnuniyet, tatmin ve mutluluk duygularının öznel olarak değerlendirilmesidir (Yücesan, 2016).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ŞEMA TERAPİ MODELİ

2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemalar; yaşamın ilk yıllarından itibaren oluşup yaşam boyu gelişmeye devam eden ve anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik belirgin bir seviyeye kadar işlevselliği olumsuz etkileyen, yaygın bilişsel örüntülerdir (Young, 1990; Young ve Klosko, 1994; Young ve diğerleri, 2003). Bireyin dünyayı, diğerlerini ve yaşantılarını algılaması ve bunları sınıflandırması ile şekillenmektedir. Çocukluk çağlarından itibaren oluşmaya başlayıp, yaşam deneyimleri edinildikçe gelişmeye devam etmektedir (Beck ve diğerleri, 1979). Bir kişi birden fazla şemaya sahip olabilir. Şema kavramı, bir durumun en belirgin özelliğinin öne çıkan yanı olarak düşünülebilir. Bu düşünce doğrultusunda bakıldığında şemalar uyumlu/uyumsuz, olumlu/olumsuz olarak nitelendirilmektedir. Bireyin deneyimlediği olumsuz anılar, hisler ve bilişler sonucu “uyumsuz şemalar” gelişir. Kişinin sahip olduğu şemalar zaman zaman hayattaki işlevselliğine yardımcı olurken uyumsuz olarak gelişen şemalar bireyin başkaları ile ilişkisine ve kendisine yönelik gerçekliği doğru algılamasına engel olarak, uygun olmayan davranışlarda bulunmasına sebep olabilir (Rayner, 2008; Young ve diğerleri, 2009). Şemaların aktifliği kişiden kişiye değişim gösteriyor olsa da bazı ortak temel sebepler şema oluşumunda etkili olmaktadır. Bu temel nedenlerin her bireyde aynı durumlarda ortaya çıktığı varsayılmaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

Şemaların oluşumuna etki eden temel sebepler aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir:

- a) *Temel Duygusal İhtiyaçlar:* Young’a göre her bireyin çocukluk döneminde bazı ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçlar Young tarafından evrensel ihtiyaçlar olarak nitelendirilmektedir ve bunları uyumlu bir şekilde giderebilenler psikolojik olarak sağlıklı kabul edilen bireylerdir. Giderilmesi gereken ihtiyaçlar şu şekilde adlandırılmaktadır:

- Diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimsenme)
- Bağımsızlık, yeterlilik, olumlu kimlik algısı
- Duygu ve gereksinimleri ifade etme özgürlüğü
- Kendiliğindenlik ve rol yapma
- Gerçekçi sınırlar ve öz denetim (Young ve diğerleri, 2009)

b) *Erken Dönem Yaşantılar:* Bireylerin çocukluk çağlarında edindiği yaşantılar erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturmada önemli bir role sahiptir. Çocukluk dönemindeki dinamikler oldukça güçlüdür ve bunların büyük kısmını ebeveyn tutumu ve aile yaşantısı oluşturur. Genellikle çocukluk çağında maruz kalınan olumsuz aile yaşantısı kişinin yetişkinlik döneminde uyumsuz şemalarının aktive olmasında etkilidir. Sosyal çevre ve akran ilişkileri gibi faktörlerin etkileri birey olgunlaştıkça şemaları üzerinde de etkileri görülmektedir. Young'a göre şemalar ne kadar erken dönemde oluşmuş ise, o kadar kuvvetli ve yaygın bir haldedir (Young ve diğerleri, 2009). Şema oluşumunun dört durumdan etkilendiği varsayılmaktadır; ihtiyaçların engellenmesi, ihtiyaçların normalden fazla karşılanması, seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşme, travmatize olma ya da kurbanlaştırılma (Polatlı, 2009).

- İhtiyaçların engellenmesi: Temel gereksinimlerin hiç karşılanmaması ya da yetersiz biçimde karşılanması durumunu ifade etmektedir. Terk edilme, duygusal yoksunluk gibi şemalar ihtiyaçların engellenmesi durumunda ortaya çıkabilmektedir (Caner, 2009).

- İhtiyaçların normalden fazla karşılanması: Ölçülü bir biçimde sunulmasının daha sağlıklı olduğu bazı ihtiyaçların ebeveynler tarafından aşırı düzeyde giderilmesini ifade etmektedir. Çocuğun özerklik, gerçekçi sınırlar ve özdenetim gibi temel gereksinimlerinin önemsenmeyip, anne – babanın aşırı müdahaleci olduğu ya da fazla tolerans gösterdiği ve sınırsız özgürlüğün sağlandığı bir ortamda büyüyen bireylerin bağımlılık/yetersizlik, haklılık/görkemlilik şemalarının oluşması bu tür yaşantılarla bağdaştırılmaktadır (Caner, 2009).

- Seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşme: Çocuklar anne ve babalarının düşünce, duygu ve davranışlarını seçici

olarak içselleştirmekte ve onlarla özdeşim kurmaktadır. Örneğin; babasının fiziksel şiddetine maruz kalmış ve buna karşılık verememiş olan çocuk boyun eğici bir konuma gelebileceği gibi, tam aksine şiddet gördüğü ebeveynin özelliklerini içselleştirip ilerleyen dönemlerinde saldırgan bir birey konumuna da gelebilir. Fakat çocuklar çoğunlukla zarar veren ebeveyn karşısında pasif olmayı içselleştirmektedir. Bu nedenle saldırgan olma olasılığı daha düşüktür. Seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşme modeline göre, çocuklar anne babalarının tüm davranışlarını içselleştirmektense, seçici olarak belirli özellikleri içselleştirmektedir (Caner, 2009).

- Travmatize olma ya da kurbanlaştırılma: Çocuğun fiziksel ya da psikolojik olarak zarar görmesi, suistimal edilmesi ya da kurbanlaştırılması gibi durumların yaşanması sonucunda kusurluluk/utanç veya dayanıksızlık gibi şemaları geliştirebilmektedir (Caner, 2009).

3)*Duygusal Mizaç*: Her bireyin kendine ait kişilik yapısı ve karakteristik özellikleri vardır bu sebeple her birey eşsizdir. Kimi bireyler saldırgan olabilirken, kimileri ise daha uyumlu olabilir. Erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar, kişinin kalıtsal yapısı ile alakalı olan mizaçtan ayrı bir şekilde düşünülmemektedir. Bireylerin farklı mizaçlara sahip olması farklı çevre ve farklı deneyimler edinmelerine neden olmaktadır ya da aynı çevrede olsa bile farklı mizaçlara sahip olmaktan kaynaklı farklı yaşam deneyimleri ortaya çıkmaktadır (Young ve diğerleri, 2009). Örneğin girişken bir çocuk reddedici bir çevre koşuluna maruz kalırsa içe kapanık olabilir ya da ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı agresifleşebilir.

2.1.1.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Gerekli bir biçimde giderilemeyen her ihtiyaç kendine ait şema alanı oluşturmaktadır (Polatlı, 2009). Her bir şema alanı altında farklı şema boyutları yer almaktadır. Tablo 1’de gösterildiği üzere Young net bir sınır olmamakla birlikte, şema alanlarını 5 başlık şemaları ise 18 başlık altında toplamıştır.

Tablo 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

ŞEMA ALANI	İLGİLİ ŞEMA BOYUTLARI
Ayrılma ve Dışlanma Alanı	Terk Edilme Kuşkuculuk/Kötüye Kullanılma Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utanç Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Özerklik ve Yeterlilik Alanı	Bağımlılık/Yetersizlik Dayanıksızlık İç İç Geçme Başarısızlık
Zedelenmiş/Zayıf Sınırlar Alanı	Haklılık/Görkemlilik Yetersiz Özdenetim
Başkaları Yönelimlilik Alanı	Boyun Eğicilik/Geri Çekilme Kendini Feda Etme Onay Arama
Aşırı Dayanıklılık ve Baskılama Alanı	Karamsarlık Duyguları Bastırma/Aşırı Sorumluluk Yüksek Standartlar Cezalandırıcılık

1) Ayrılma ve Dışlanma Şema Alanı: Bu şema alanında yer alan şemalar diğerlerine güvenli bağlanma ihtiyacının giderilememesinden kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu şema alanına sahip bireylerin birçoğu erken dönemde travmatik yaşantılara maruz kalmışlardır. Deneyimledikleri olumsuz yaşantılardan dolayı başkaları ile güven ilişkisi kurma ve bağlanmada başarısız olmaktadır. Bu yüzden istikrar, güven, sevgi ve paylaşım gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına hatta şuan giderilse bile bu durumun geçici olduğuna inanmaktadırlar (Young ve diğerleri, 2003). Ayrılma ve dışlanma şema alanında bulunan şemalar;

i. **Terk Edilme Şeması:** Bu şemaya sahip bireylerin sahip oldukları temel inanç, diğer insanlar tarafından terk edilecekleri yönündedir. Zihinlerinde birlikte oldukları insanların öleceğine ya da bir başkası ile birlikte olmak için kendisinden ayrılacağına dair düşünceleri ve inanışları vardır. Bu sebepten diğerlerini güvenilmez ve tutarsız olarak algılamaktadırlar. Bebekler ile yapılan bazı çalışmalara göre (Bowlby, 1973), bazı bebeklerin diğerlerine göre ayrılığa daha şiddetli bir biçimde tepki verdikleri gözlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, bazı bireylerin biyolojik olarak Terk Edilme şemasını geliştirme eğilimi olduğunu düşünülmektedir (Young ve Klosko, 2011, s. 101).

ii. **Kuşkuculuk/Kötüye Kullanılma Şeması:** Bu şema diğer insanlardan her an bir şekilde zarar görme ihtimalini içermektedir. Kuşkuculuk/kötüye kullanılma şemasına sahip bireyler bir başkası tarafından aldatılacağına, aşağılanabileceğine, kandırılacağına ya da kötüye kullanılacağına büyük ölçüde inanmaktadırlar.

iii. **Duygusal Yoksunluk Şeması:** Birey, duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından gereğince karşılanmayacağı beklentisi içerisinde. Buradaki kişiler birlikte oldukları insanların sevgisine, ilgisine, desteğine ve anlayışına sahip olamayacaklarına inanırlar (Young ve diğerleri, 2009).

iv. **Kusurluluk/Utanç Şeması:** Burada bireyler nedenini tam olarak anlamlandıramadan kendilerini kusurlu olarak görmektedirler. Sahip olduklarını düşündükleri kusurlara örnek olarak çarpık bacak, büyük burun gibi gözle görünür kusurlar olabileceği gibi, kıskançlık, bencillik gibi gizli de olabilir. Bu şemanın aktifliği bireyi eleştiriye aşırı duyarlı kılmaktadır ve diğerleri yanında rahat olmamasına, güvensiz hissetmesine neden olmaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

v. **Sosyal İzolasyon Şeması:** Bu şema bireye dışlanmış ve diğer insanlardan farklı olduğunu hissettirir. Bundan dolayı kişi kendisini bir topluma ya da gruba ait, onların bir parçası olarak hissedemez ve diğerleri tarafından dışlandığına ya da dışlanacağına dair güçlü bir inanışı vardır (Young ve diğerleri, 2009).

2) Zedelenmiş Özerklik ve Yeterlilik Alanı: Bu şema alanında bağımsız çalışma, sevdiklerinden ayrı tek başına kalma, zorluklarla mücadele etme, iş başarabilme, beceri gibi durumlarda yeterli olamama inancı aktiftir. Kişi, erken dönem aile yaşantılarında küçük düşürülme, aşağılanma, aşırı korunma, bağımlılığı besleme şeklindeki davranışları tecrübe etmiştir. Zedelenmiş özerklik ve yeterlilik alanında yer alan şemalar:

vi. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu şeması aktif olan bireyler günlük hayatında yaşadıklarını tek başına idare edebilmekte zorlanır. Mühim kararlar almakta büyük problemler yaşar. Bir karar alması ya da bir iş yapması gerektiğinde yanlış olacağına inanır. Yoğun bir şekilde çaresizlik duygusunu hisseder. Giyeceği kıyafet konusunda bile kendi başına karar veremez (Young ve diğerleri, 2009).

vii. Dayanısızlık Şeması: Dayanısızlık şeması aktif olan birey diğer insanların yaşadığı, bir felaketle karşılaşma korkusundan çok daha şiddetli bir korku yaşamaktadır. Yaşanılan korku kalp krizi geçirme, aklını yitirme, kapalı bir yerde kalma gibi tıbbi, duygusal ya da fobik olabilir. Dayanısızlık şemasının aktif olması durumunda kişi kendini huzurlu ve güvende hissedemez (Young ve diğerleri, 2009).

viii. İç İç Geçme Şeması: Kişi, bir başkasına aşırı olacak şekilde duygusal bağıllık hissetmektedir. Bu aşırı bağıllık hissi genellikle ebeveynlere duyulmaktadır. Kendini tek başına düşünemez ve bu durum bireyselliğinden vazgeçmesine yol açmaktadır. Ne yapacağını bilemeden, bir boşluk hissi içerisinde olmasına neden olabilir (Young ve diğerleri, 2009).

ix. Başarısızlık Şeması: Bu şemada birey yaptığı her şeyde başarısız olduğuna ve sonrasında yapacağı işlerde de başarısız olacağına inanmaktadır. Bu inanç yanlış bir gerçeklik algısından kaynaklanıyor da olabilir, bu inancından dolayı aslında başarabileceği işlerden kaçınmasına da sebep olabilir (Young ve diğerleri, 2009).

3) Zedelenmiş/Zayıf Sınırlar Alanı: Bu şema alanı gerçekçi sınırların ve öz denetim ihtiyacının karşılanmamasıyla oluşan bir şema alanıdır. Bu alan altında yer alan şemalar, kişinin sınırlarındaki, sorumluluklarındaki ve uzun vadede sürdürmesi

gereken davranışlardaki yetersizlikleri ile ilişkilidir. Kişi, diğerlerine saygı duyma, işbirliği kurma gibi durumlarda zorluklar yaşamaktadır. Burada yer alan şemalara sahip bireylerin çoğunlukla şımartıcı, aşırı hoşgörölü, çocukta üstün olma hissi uyandıracak tavırlar sergileyen aile yapıları bulunmaktadır. Zedelenmiş/zayıf şema alanında bulunan şemalar:

x. Haklılık/Görkemplilik Şeması: Burada kişi kendini her durumda haklı görür, empati duygusu oldukça zayıftır. Üstünlük sağlama konusunda ısrarcı olabilirler. Kendi çıkarları için karşı tarafa baskı uygulayabilirler (Young ve diğerleri, 2009).

xi. Yetersiz Özdenetim Şeması: Bu şemada bireysel hedefler belirleme ve bu hedefleri gerçekleştirebilmek için gerekli olan şeyleri yapmaktan kaçınma söz konusudur. Birey, dürtülerini ve duygularını kontrol etmede başarısızlıklar yaşayabilir. Sıkça sorumluluklardan, yüzleşmelerden kaçınma davranışı görülür (Young ve diğerleri, 2009).

4) Başkaları Yönelimlilik Alanı: Bu şema alanı kişinin duygularını ifade etme ihtiyacının karşılanamaması ile oluşmaktadır. Birey, kendi ihtiyaçları giderilmiyor bile olsa sevgi görememe, onaylanmama ya da olumsuz tepkiler alma gibi durumlarla karşılaşmamak için karşısındakinin istekleri ve beklentileri üzerine aşırı yoğunlaşır. Genellikle kendi öfkelerinin ve isteklerinin farkında değildirler. Çoğunlukla aile yaşantılarında ilgi ve onaylanmanın koşullara bağlı olduğu bir tutum sergilenmektedir. Çocuğun istek ve ihtiyaçları, bakım vereninkinden sonra yer almaktadır. Bu şema alanında bulunan şemalar:

xii. Boyun Eğicilik/Geri Çekilme Şeması: Kararları, denetimi kendi başına alamayan, başkasına bırakma zorunluluğu hisseden kişilerde bu şema aktif durumdadır. Bireyin amacı, öfkeden ya da terk edilmekten kaçınmaktır. Kişi, kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini bastırması ile öfke duygusunu da bastırmaktadır. Kendi ihtiyaçlarının önemsiz olduğuna inanır. Aşırı uyumlu bir yapıya sahip olabilmesinin yanı sıra bu durum şiddetli bir öfkeye de yol açabilir ve bu öfke madde kullanımı, psikosomatik problemler ve duyguların kapanmasına neden olabilir (Young ve diğerleri, 2009).

xiii. Kendini Feda Etme Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından daha önde tutarlar ve bu

ihtiyaçları giderebilmek için aşırı bir çaba içerisine girerler. Kendini feda şeması diğerlerinin acısına abartılı duyarlılık ile ortaya çıkar. Kimi zaman kendi ihtiyaçlarının giderilmemesinden kaynaklı öfke ortaya çıkabilir (Young ve diğerleri, 2009).

xiv. Onay Arama Şeması: Burada kişi, diğerlerinin onayını almak ve ilgisini kazanabilmek için aşırı uğraş içerisindedir. Bu bireyler için diğerlerinin gözünde nasıl görüldüğü oldukça önemlidir. Hayatlarında bir karar alacakları zaman başkalarının onayı çok etkilidir (Young ve diğerleri, 2009).

5) Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Alanı: Bu alanda yer alan şemalar, oyun ihtiyacının giderilememesinden kaynaklanmaktadır. Burada birey, herhangi bir yanlış yapmamayı ve tüm beklentileri karşılamayı amaçlamaktadır. Genellikle mükemmeliyetçi ve baskıcı aile yapılarından kaynaklanır. Bu alanda yer alan şemalar:

xv. Karamsarlık Şeması: Bireyin temel inancı her şeyin kötüye gideceğidir. Hayatında olumsuzluklar üzerinde yoğunlaşır. Sıklıkla korku ve kaygı gibi duygular yaşamaktadır. Küçük görüleceğine ve yanlış yapacağına dair inancı vardır (Young ve diğerleri, 2009).

xvi. Duyguları Bastırma/Aşırı Sorumluluk Şeması: Doğal davranışların ve dürtülerin aşırı baskı altında tutulduğu bir şemadır. Kişi bu baskılamayı yanlış yapmamak, eleştirilmemek ve diğerleri tarafından kabul görebilmek için yapmaktadır. Bireyin özgüveni ve huzuru için böyle bir denetimin şart olduğuna dair inancı vardır. Duyguların, cinsel uyarılmaların, neşe ve eğlencenin bastırılması tipik özelliklerindendir. Ayrıca duygularını, ihtiyaçlarını ya da kırgınlıklarını dile getirmekte oldukça zorlanırlar. Kişi kendine uyguladığı denetim ve baskıyı çevresindeki insanlara da uygulamaya çalışabilir (Young ve diğerleri, 2009).

xvii. Yüksek Standartlar Şeması: Yaşantılarında temel belirleyici mükemmel olana ulaşabilmektir. Fakat bu mükemmeliyetçilik hiçbir zaman gerçekleştirilemeyecek bir hedeftir. Temel amaç, eleştiriden kaçınmaktır. Bu bireyler mükemmel olan hedeflerine ulaşmak için sürekli çalışmak ve hep daha iyisini yapmak zorunda olduklarını hissederler. Abartılı titizlik ve

kültürel ya da dini konularda katı tutumlar görülebilecek özelliklerindendir(Young ve diğerleri, 2009).

xviii. Cezalandırıcılık Şeması: Bu şemaya göre yapılan hiçbir hata cezasız kalmamalıdır. Öfke, acımasızlık ve kendisi de yapıyor olsa kurallara uymama konusunda tahammülsüzlük söz konusudur. Yanlışları affetmeye karşı olumsuz bir tutumları vardır (Young ve diğerleri, 2009).

2.1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Young'a (1999) göre erken dönem uyumsuz şemaların bazı özellikleri vardır. Bu özelliklerin ilki; kişinin şemaları doğru ve gerçek olarak kabul etmesi ve diğerleri ile ilişkilerinde katı ve koşulsuz inanışlar olduğudur. Bireyin şemalarından biri aktive olduğu zaman, aktifleşen şemanın olumsuz tarafının kaçınılmaz bir doğru olduğuna dair güçlü bir inancı vardır.

Otomatik olarak ortaya çıkıyor olması erken dönem uyumsuz şemaların ikinci özelliğidir. Kontrol dışı, otomatik bir biçimde ortaya çıkan şemalar, temelde var olan hayatta kalmaya dair yapısı dolayısı ile değişim için oldukça dirençlidir ve sürekliliği söz konusudur (Riso ve diğerleri, 2006). Bireyler yaşamının erken dönemlerinden itibaren yaşadıkları olaylar doğrultusunda bir davranış birikimi oluşturmaktadır. Oluşan birikim birey için acı verici olaylar içeriyor olsa dahi yaşamın ilk dönemlerinde temeli atıldığından dolayı kişiler için tanıdık ve dolayısıyla birey kendisini rahat hissederek sürekliliğini devam ettirmektedir. Eğer bir kişi var olan şemalarına ters olacak bir durum ya da olay ile karşılaşır, şemasının oluşturduğu kendilik algısını destekleyecek bir biçimde karşılaştığı olayı ya da durumu çarpıtır. Bu davranış yine uyum bozucu şemaların dirençli olmasına sebep olmaktadır.

Bir diğer özellik, şemaların uyum bozucu olması ve bireye rahatsızlık veriyor olmasıdır. Young (1999), erken dönem uyum bozucu şemaların anksiyete, depresyon gibi psikolojik problemlere, yıkıcı ve uyumsuz kişilerarası ilişkilere, alkol ve madde kötüye kullanımına, yeme davranışında bozukluklara, uykusuzluk ya da mide problemleri gibi psikosomatik rahatsızlıklara doğrudan ya da dolaylı olarak neden olabileceğini belirtmektedir.

Uyumsuz şemaların dördüncü özelliği olarak, çoğunlukla çevresel olaylar ve uyarıcıların tetikleyici olduğu söylenebilir. Örnek olarak, terk edilme şeması aktif olan birey, yeni bir romantik ilişkiye başladığında çarpıtılmış düşünceleri doğrultusunda reddedileceğine ya da terk edileceğine yoğun bir korku yaşayabilmektedir. Bu duygu, birey bir ilişki yaşamıyorken aynı şekilde belirgin ya da yoğun olmayabilir bunun sebebi, uyumsuz şemanın yeni bir ilişki ile aktive olmasıdır (Young ve diğerleri, 2003). Şemalar, ilerleyen yıllar içerisinde aktifleştiği zaman birey içinde bulunduğu durumu ya da olayı fark etmeksizin erken dönemdeki olumsuz yaşantıları ile benzer biçimde algılamaktadır. Bu algı sonucu bireyin oldukça yoğun bir şekilde öfke, kaygı, üzüntü, utanç, suçluluk, kaygı gibi ruh hallerini yaşaması uyum bozucu şemaların özellikleri arasında yer almaktadır. Bu şekilde olumsuz duygular bireyde kendine zarar verici davranış ya da düşüncelere yol açabilmektedir. Bahsedilen duygusal uyarılma terapi sürecinde kişinin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilk yüzleşmesinden kaynaklı olarak ağlama nöbetleri ya da sarsılmaya neden olabilmektedir. Bu durum şemaların bireyin kimliği ile yakından ilişkili olmasına dayandırılmaktadır (Young, 1999).

Bir diğer özellik, şemaların şekillenmesine etki eden erken dönem örseleyici olayların çocukluk ve ergenlikte meydana geliyor olmasıdır. Yaşamın ilk yıllarında anne-baba, kardeşler ve akranlar ile kurulan kişilerarası ilişkilerde süre giden sarsıcı ya da uyum bozucu deneyimlerin birikmesi ile ortaya çıkmakta ve şiddetlenerek devam etmektedir. Sözü geçen uyum bozucu deneyimlere aşırı koruma da örnek olarak gösterilebilir. Örneğin, zedelenmiş özerklik ve yeterlilik şema alanında yer alan erken dönem uyum bozucu şemaların geliştirilmesinde olumsuz ebeveyn tutumları ve olumsuz sosyal ortam etkili olmaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

Şemaların son özelliği boyutsal olmalarıdır. Şemalar kişiden kişiye değişen şiddet ve yaygınlık seviyesinde olabilmektedir. Şemaların şiddetinin yoğunluğu ortaya çıkan ruh hallerinin yoğunluğu ve süresi ile doğru orantılıdır (Young, 1990; Young ve diğerleri, 2003).

2.1.1.3. Şema İşlemleri ve Uyumsuz Baş Etme Biçimleri

Şemalar, bireyin yaşamı süresince devam eden değiştirilmesi ve baş etmesi oldukça zor yapılardır. Şemanın sürdürülmesi ve şemanın iyileşmesi iki temel şema işlemidir.

Şema terapinin en temel hedefi; şemanın iyileşmesidir. Bu hedef gerçekleştiğinde, bireyin uyum bozucu şeması daha az aktive olmakta ve bu aktif olma durumunu kişi farkına varıp daha kolay başa çıkabilmektedir. Fakat önceki kısımlarda da bahsedildiği gibi şemaların yaşam süresince sürekliliği devam etmektedir. Bernstein ve Young’a (2011) göre, bireyler şemalarıyla şemalarını tetikleyen yollarla, yani uyumsuz bir biçimde baş etme eğilimindedirler. Bireylerin şemaları ile uyumsuz baş etme biçimleri göstermeleri şemanın iyileşmesini olumsuz yönde etkilemektedir ve şemanın sürdürülmesine neden olmaktadır. Bu baş etme biçimleri “şema eylemleri” olarak adlandırılmaktadır. Şema eylemleri, kişiden kişiye farklı olabileceği gibi, aynı şema ile baş etmek için birey farklı durumlarda farklı tepkiler de gösterebilmektedir (Young ve Klosko, 1994; Young ve diğerleri, 2003). Bu uyumsuz baş etme biçimleri üç başlıkta ele alınmaktadır; şemaya teslim olma, şemayı aşırı telafi ve şemadan kaçınma (Young ve diğerleri, 2009).

i. Şemaya Teslim Olma: Şemanın güçlenmesini ve sürekliliğini sağlayabilecek bilişsel, duygusal ya da davranışsal eylemlerin sürdürülmesine neden olmaktadır. Bu baş etme biçimi, şemayı “kendini doğrulayan kehanet” durumuna getirmektedir. Çünkü birey şemasına koşulsuz kabul gösterip onu gerçekleştirecek yönde adımlar atmaktadır. Örnek olarak, duygusal yoksunluk şeması aktif olan kişinin, mesafeli ve soğuk bir eş seçmesi ve bunun sonucunda gerçekten duygusal gereksinimlerini karşılayamaması gibi.

ii. Şemayı Aşırı Telafi Etme: Birey şemanın aksine düşündüğünde, davrandığında ya da hissettiğinde ortaya çıkan baş etme stilidir. Yani, şemanın gerektirdiğinin ve hissettirdiğinin tam tersini yapma davranışıdır. Çocukken boyun eğici olan bir bireyin yetişkinliğinde herkese karşı gelmesi örnek olarak gösterilebilir (Young ve diğerleri, 2009). Örnek olarak, saldırganlık, onay düşkünlüğü, aşırı titizlik, hakimiyet gibi durumlar gözlenebilir.

iii. Şemadan Kaçınma: Şema hiç yokmuş gibi davranıp, ondan kurtulmak ya da onu engellemek için alternatif yollar bulma ile öne çıkan baş etme biçimidir. Bu kaçınma tepkilerine örnek olarak, psikosomatizm,

sosyal çekilme, öfkeyi bastırma, madde kullanımı gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir.

2.1.2. Şema Terapi Modeli

Çocukluk çağlarından itibaren giderilemeyen temel duygusal ihtiyaçlara bağlı olarak gelişen ve birçok psikopatoloji ve kişilik problemlerinin temelini oluşturduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalara odaklanılarak bilişsel, duygusal ve kişilerarası teknikler göz önünde bulundurularak Young ve diğerleri (1990) tarafından Şema Terapi Modeli geliştirilmiştir.

Şema terapisinin en temel hedefi, bireyin sağlıklı bir psikolojiye şemalarının daha az tetiklenmesi, yoğunluğunun azalması ve baş etme biçimlerinin yer değiştirmesi ile ulaşabilmesi doğrultusunda uyumsuz şemaların iyileştirilmesidir. Aynı zamanda bir diğer hedefi kronik ve kişilik ile ilgili bozuklukların tedavi edilmesi ve temel duygusal gereksinimlerin eksikliğinin giderilmesi için bireylere uyumlu yollar keşfetmelerinde yardımcı olmaktır (Young ve diğerleri, 2003).

Şema Terapi Modeli, temelini bilişsel davranışçı terapi yaklaşımından almaktadır. Young (1990) tarafından geliştirilen ve yenilikçi-bütünleyici bir yaklaşım olan Şema Terapi Modeli klasik bilişsel davranışçı terapiden; çocukluk yaşantılarının gelişim süreçleri, uyumsuz başa çıkma biçimleri, psikolojik bozuklukların çocukluk ve ergenlik dönemindeki kökenleri ve bu psikolojik bozuklukların temelinde bulunan kişilik özelliklerine odaklanması açısından farklılık göstermektedir (Young ve diğerleri 2003).

Bilişsel terapidde bireyin güncel durumuna odaklanılmaktadır (Türkçapar, 2012). Şema terapidde ise, bireyin çocukluk çağlarında geliştirdiği ve hayatı boyunca sürekliliğini sürdüren kendiliği yıkıcı düşünce, duygu ve davranışlara odaklanılmaktadır. Psikoloji tarihinde şema kavramının yıllar içerisinde gelişimini bilişsel davranışçı terapi ekolünden şema terapi ekolüne doğru ilerleyen bir yol olarak düşünebiliriz. Young (1999) erken dönem uyumsuz şemaları bireyin benliğini ve diğerleri ile olan ilişkilerini göz önünde bulunduran ve çocukluk çağından itibaren gelişmeye ve yaşam boyunca karmaşılaşmaya devam eden anı, duygu, biliş ve duygulardan meydana gelen yaygın tema ve örüntüler olarak tanımlandırmıştır.

Şemalar, yaşam boyunca birey üzerinde etkilerini sürdüren ve olayları nasıl algılayacağına etki eden bilişsel yapılardır (McGinn ve Young, 1996; Schmidt ve diğerleri, 1995). Erken dönem uyumsuz şemaların temelini aile yaşantısı, çocuğun aileye ilişkin algıları ve anne-baba tutumunun algılanma biçimleri oluşturmaktadır. Şema özelliklerinde de bahsedildiği üzere bireyin yaşadığı olaylar geçmişte ebeveynleri ile yaşadığı olaylara benzer olduğunda uyumsuz şeması aktive olmaktadır.

Şema terapide ilk adım olarak bireyin aktif şemalarının belirlenmesi üzerine bilişsel yeniden yapılandırma, sınırlı yeniden ebeveynlik, şemaların ele alınması, şemalar ile sağlıklı diyaloglar kurma ve özellikle kişilerarası ilişkilerdeki uyum bozucu örüntüleri düzelebilmesi açısından sistematik davranışçı yöntemler kullanılmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Uygulanan yöntemlerden biri olan “sınırlı yeniden ebeveynlik” bireyin çocukluğundan itibaren algıladığı ebeveyn tutumu ile temelleri atılan uyumsuz şemaları iyileştirebilmeyi amaçlamaktadır.

2.2. ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE ALGILANAN EBEVEYNLİK STİLLERİ

2.2.1. Algılanan Ebeveyn Tutumu

Öncelikle tutum kavramını tanımlayacak olursak; kişinin geliştirdiği duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli bir şekilde oluşturma eğilimidir. Oluşan eğilim davranışları organize etme konusunda yardımcı olmaktadır. Tutumlar gözlenemezken, gözlenebilen davranışlara yol açmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1999, s. 102).

Bu araştırmanın konusunu oluşturan temel olgulardan biri olan ebeveyn tutumu ise; anne ve babanın çocukların nasıl yetiştiğini belirleyen, onlara yönelik davranış biçimleridir (Kağıtçıbaşı, 1999, s. 102). Bunlar, ebeveynlerin çocuğa karşı sevgisini nasıl gösterdiği, ne tür disiplin yöntemleri kullandığı, olumlu/olumsuz davranış biçimlerinin tamamını kapsamaktadır.

Karşılıklı ve sistemli bir etkileşim içerisinde olan aile, bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimlerini önemli derecede etkilemektedir. Erken dönemde yaşanan ebeveyn tutumları ve ebeveynlerin çocuk ile ilişkisi, ilerleyen dönemlerde bireyin ruhsal

iyi olma halini, sosyal anlamda yeterliliğini, akademik alanda performansını, kişilerarası ilişkilerini, romantik ilişki doyumunu, psikososyal gelişimini ve davranışını etkilemektedir (Barnes ve Farrel, 1992; Steinberg, Lamborn ve Darling, 1994 aktaran Montgomery, Fisk ve Craig, 2008).

Algılanan ebeveyn tutumu kavramı, Young ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen bu kavram doğrultusunda, bireyin yetişkinlik döneminde uyumlu kişilerarası ilişkilere sahip olabilmesi ve sağlıklı ruhsal iyilik halinin olabilmesi için gerekli bazı temel ihtiyaçlarının çocukluk döneminde giderilmiş olması önemlidir. Bu gereksinimler; diğerlerine güvenli bağlanma, otonomi, spontan olma, oyun ve kimlik algısı olarak belirtilmektedir. Yetiştirilen çocuğun sağlıklı bir ruh haline sahip olabilmesi için bu ihtiyaçların karşılanması gerektiği öne sürülmektedir. Bu gereklilikten hareketle, şemaların temelinde erken dönemde edinilen deneyimlerin önemi vurgulanmakta ve birçok erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde örseleyici çocukluk yaşantılarının olduğu öngörülmektedir (Soygüt ve Çakır, 2009) . Bahsedilen gereksinimler doğrultusunda bireyin erken dönemde bakım verenleri ile (örneğin; ebeveynler) kurduğu iletişim önemli bir yere sahiptir. Çünkü aileye ilişkin temsiller, dünyaya ve diğerlerine ilişkin temsillerin temelini oluşturmaktadır (Muris, 2006). Örneğin, bir çocuk ebeveynlerinin olumsuz eleştirilerine sıklıkla maruz kalıyorsa yetişkinlik döneminde hayatını zorlaştıracak, diğerlerine ve dünyaya karşı inancını etkileyecek bir “eksiklik ihtiyacı”nı geliştirmesine yol açmaktadır.

Literatür bilgisi göz önüne alındığında bireylerin ebeveyn tutumunu farklı algılaması bireyin kendilik gelişimini ve psikolojik iyi olma halini etkilemektedir (Çolakoğlu, 2012). Ana babanın çocuğu yetiştirirken sergilediği tutum ileriki yaşamında çocuğun karakterini, zihinsel ve fiziksel gelişimini, kişilerarası ilişkilerini, sosyal alanda davranış ve tutumlarını önemli derecede etkiler. Bireyin gelişimine etki eden önemli etkenlerden biri, çocuğun aile içerisinde yaşadıklarıdır. Farklı gelişim alanlarında olduğu gibi bireyin kişilik özelliklerinin gelişiminde de içerisinde büyüdüğü aile yapısı, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel yapılar gibi özellikler psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimi doğrudan etkileyen faktörlerdir (Yavuzer, 1998).

Ebeveyn tutumlarının türlerini ele alacak olursak; Türkiye’de otoriter, koruyucu ve demokratik olmak üzere üç tür ana baba tutumu bulunmaktadır.

i. Otoriter ebeveyn tutumu: Çocuk anne babasının istediği biçimde davranması koşulunda ancak sevgi görebilmektedir. Ana baba tarafından çocuğun sürekli itaat etmesi beklenmektedir. Otoriter tutuma sahip ebeveynler çocuğa dair bütün kararları kendileri verir ve çocuğa kendini ifade etmesine dair herhangi bir söz hakkı tanımamaktadır (Kılıççı, 1989). Bu tutum türündeki ebeveynler çocuğu dinlemektense gözlemeyi tercih ederek otoriter bir tutum ile itaatkar bireyler yetiştirmeyi amaçlarlar. Fakat, bu tutumu sergileyen ebeveynlerin çocukları çoğunlukla öfkeli, kurallara uyum sağlamakta ve saygılı olmakta zorlanan, otoriteye başkaldıran bireyler olurlar (Öztürk, 2007).

ii. Demokratik ebeveyn tutumu: Ana baba çocuğu eğitirken baskıcı ve cezalandırıcı olmayan bir disiplin içerisinde. Burada bahsedilen disiplin ceza değil, sağlıklı bir bireyin yetişmesine ve sosyalleşmesine yönelik temel hazırlayan değerler ve sistemdir. Aile içerisinde disiplin sağlanırken çocukların davranışlarına karşı katı olmayan, önemsiz hataların üzerinde durmayan, var olan bir problemin farkına varıp çözümü için çaba gösteren ve çocuk olumlu bir davranışta bulunduğu onu pekiştiren ebeveyn tutum biçimidir (Semerci, 2007).

iii. Koruyucu ebeveyn tutumu: Korumacı ebeveynler ile büyüyen çocuklar yaşamının ilk anından itibaren ailenin merkezinde yer alır. Bu sebeple çocuğun her isteği ve ihtiyacı anne baba tarafından anında karşılanır. Ebeveynlerin gösterdiği bu tutum çocuğun kendi becerilerini geliştirmesine olumsuz yönde etki eder (Semerci, 2007). Koruyucu tutumdaki anne babalar çocuklarını kendilerinin bir uzantısı olarak görerek kendi duygusal yoksunluklarını çocuk ile karşılamaya çalışırlar. Çocukları kontrol altında tutarak onların bağımsız birey olma yönünde ilerlemelerine engel olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004).

2.2.2. Algılanan Ebeveynlik Stilleri

Ebeveyn stilleri ile ilgili alan yazında yapılan incelemeler doğrultusunda birtakım sınıflandırmalar ve konuya ilişkin çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Bu araştırmada, ebeveynlik stilleri ile ilgili çalışmalara zemin hazırlayan

Baumrind (1996), Baumrind'in çalışmalarını geliştiren Maccoby ve Martin (1983) tarafından yapılan çalışmalardan bahsedilecektir.

2.2.2.1. Baumrind'in Üçlü Sınıflandırması

Baumrind (1966, 1967, 1971, 1972) tarafından yapılmış olan çalışmaların sonucunda ebeveyn tutumları ile ilgili ebeveynlerin kontrolü, çocuk ile iletişimde açıklık, olgunluk beklentisi ve bakım/destek olmak üzere dört boyut olarak tanımlanmıştır. Baumrind (1966), ebeveynlerinin çoğunun çocuklarını büyütürken bu boyutlardan birini daha fazla benimsediğini ve çocuğa benimsediği tutum doğrultusunda davrandığı görüşünü belirtmektedir.

Ebeveyn kontrolünde, çocuklara anne – baba tarafından denetim uygulandığı ifade edilmektedir. İletişimde açıklık boyutunda, ebeveyn ile çocuk arasında iletişimin eşit olması, çocuğun düşüncelerine saygı duyulması ve ona getirilen kısıtlamalar ile ilgili çocuğa gerekli açıklamaların yapıldığı ifade edilmektedir. Olgunluk beklentisi boyutunda, anne babaların çocuklarına karşı sergiledikleri davranışlarda olgunlaşmayı ve başarılı olmayı ne kadar destekledikleri ifade edilmektedir. Bakım/destek boyutunda, anne babaların çocuklarının gereksinimlerini karşılarken kurdukları iletişimde ne kadar içten ve sıcak davrandıkları ifade edilmektedir. Aynı zamanda Baumrind, bahsedilen dört boyutun kombinasyonlarına bağlı olarak ebeveynlik stillerini otoriter, demokratik (açıklayıcı/otoriter) ve koruyucu (izin verici) olarak üç başlıkta belirtmektedir.

2.2.2.2. Maccoby ve Martin'in Dörtlü Tipolojisi

Maccoby ve Martin (1983) Baumrind tarafından belirtilmiş ebeveynlik stilleri başlıklarına ek temel boyutlardan söz etmektedirler. Bunlar, ebeveyn duyarlılığı ve ebeveyn talepkarlığı boyutlarıdır. Bu iki ebeveynlik stili tanımları arasındaki başlıca fark, Maccoby ve Martin'in (1983) koruyucu (izin verici) ebeveynlik biçiminin şımartan ve ihmalkâr olmak üzere iki ayrı başlığı da içerdiğini öne sürmeleridir.

Yani, Maccoby ve Martin'e göre tanımlanan dört ebeveynlik stili vardır; otoriter, demokratik (açıklayıcı/otoriter), koruyucu (izin verici)- hoşgörülü ve koruyucu (izin verici)- ihmalkâr. Maccoby ve Martin'e (1983) göre izin verici- hoşgörülü yani şımartan ebeveynlerin, çocuklarından talepleri azdır fakat çocukların isteklerine duyarlılıkları

yüksektir. Çocuklarına yüksek düzeyde sevgi ve ilgi gösterirler ancak onları kontrol etme konusunda yetkinlik düzeyleri düşüktür. İzin verici-ihmalî ebeveynlerin ise, hem çocuklarından talepleri fazladır hem de çocuklarının isteklerine duyarlılıkları düşüktür. Yani hem kontrol düzeyinde hem de ilgi düzeyinde yetersizlikler söz konusudur. Ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmeyi genellikle ihmal ederler.

Alan yazında algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyumsuz şemaların kişilik problemleri ile ilişkisinin araştırıldığı ve klinik örneklem ile yürütülen bir çalışmada, beş şema alanının babanın reddedici tutumu ile; Zedelenmiş Sınırlar dışındaki diğer dört şema alanının ise annenin reddedici tutumu ile bağlantılı olduğu bulgular elde edilmiştir (Thimm, 2010).

Shah ve Waller (2000) tarafından yürütülen ayaktan tedavi görmekte olan depresyon tanısı almış bireyler ve herhangi bir klinik tanı almamış olan bireyler ile oluşturulan örnekleme, algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyumsuz şemaları konu alan bir çalışma, Yetersiz Özdenetim, Kusurluluk/Utanç ve Kendini Feda şemalarının depresyon tanısı alan ve almayan bireylerde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ek olarak, ebeveynlik stili ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide, bilişsel özelliklerin aracı rolüne ilişkin bulgular mevcuttur (McGinn ve diğerleri, 2005).

Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk döneminde yaşanan ihmal ve istismar ile anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Cecero ve diğerleri, 2004). Özellikle algılanan anne – baba tutumunda reddedici, soğuk ve aşırı kontrolcü tutumlar (Murriss 2006; Harris ve Curtin 2002; Leung ve diğerleri, 2000) ile ihmal ve istismar yaşantılarının (Hartt ve Waller 2001; Waller ve diğerleri, 2001) erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili olduğu bulgular mevcuttur.

2.3. ROMANTİK İLİŞKİ VE BOYUTLARI

2.3.1. Romantik İlişki

İnsanoğlunun, yaşamını devam ettirebilmesi için fizyolojik gereksinimlerin yanı sıra duygusal gereksinimleri de bulunmaktadır. Bu duygusal gereksinimler çoğunlukla romantik ilişki yaşanarak giderilir (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişki, kişilerarası

yakın ilişkilerden karşılıklı bağlılık ve aşkı ifade eden bir ilişki biçimi olarak değerlendirilmektedir (Heath, 1976). Sternberg (1986)'e göre romantik ilişki tanımı; bireyin seçtiği kişi ile yaşadığı tutku, bağlanma ve yakınlık olarak ifade edilmektedir. Romantik ilişki kavramı; bağlanma, aitlik, güven ve destek gibi kavramları da içermektedir (Terzi ve Özbay, 2016).

2.3.1.1. Romantik İlişki Boyutları

Romantik ilişkiler değerlendirilirken Young ve Gluhoski (1997), beş boyut öne sürmüşlerdir. Bunlar; “bağlanma”, “güç”, “duygular”, “karşılıklılık” ve “değer” boyutlarıdır. Bu boyutlar, eşlerin zaman zaman birbirleri ile ilişkilerinde gösterdikleri tutumları ifade etmektedir. Young ve Gluhoski (1997), romantik ilişkilerdeki doyumu, bu beş boyuta dair çatışmaları çiftlerin ne derecede çözebileceği ile ilişkilendirmektedir.

Eşlerin boyutlar üzerinde uç noktalara kayması ile çatışmalar artmaktadır. Young bu uç noktaları “kutuplar” olarak tanımlamaktadır ve bu kutuplar eşlerin birbirlerine yönelik uyumsuz davranışlarını ifade etmektedir (Tablo 2). Çiftlerin birbirlerine karşı uyum bozucu davranış sergilemelerinin erken dönem uyumsuz şemaların aktive olmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bahsedilen kutuplar aynı zamanda bireylerin romantik ilişkilerdeki baş etme biçimleri olduğundan dolayı temel duygusal ihtiyaçların karşılanması için uyumsuz davranış örüntüleri ortaya çıkmaktadır.

Tablo 2. Yakın İlişkilerde Boyutlar ve Kutuplar

BOYUTLAR	KUTUPLAR
Bağlanma	Boğucu düzeyde yakın – İzole
Güç	Edilgin – Baskın
Duygular	Duygusallaştırma – Entelektüelize Etme
Karşılıklılık	Kendini Feda – Hizmet Bekleme
Değer	Aşırı İdealize Etme – Değersizleştirme

Young ve Gluhoski (1997)'ye göre romantik ilişkilerdeki boyutlar aşağıda tanımlanmıştır;

i. *Bağlanma*: Bağlanma boyutunun bir ucu eşlerin bağılılığını ve yakınlığını temsil ederken, diğer ucu eşler arasındaki uzaklık ve kopukluğu temsil etmektedir. Sağlıklı bir romantik ilişkide bireyler bağılılık ve özerklik arasında bir denge sağlayabilirler. Eşler uç noktalara kaydığı zaman çatışmalar ortaya çıkmaktadır. “Boğucu düzeyde yakın” ve “izole” olma bağlanma boyutuna ilişkin kutupları ifade etmektedir. Partnerlerden biri duygusal yoksunluk hissettiğinde diğerine çok fazla yaklaşarak telafi yoluna girer bu durum boğucu düzeyde yakın olma ile açıklanabilir. Böyle bir durumda diğer eş fazlasıyla bunalmış hissederek kendini geri çeker ve koparlar bu durum ise izole olma ile açıklanabilir. Her iki uçtaki tutum da uyum bozucudur ve ilişki doyumunun düşmesine neden olmaktadır.

ii. *Güç*: Güç boyutu daha çok “kontrol” ile ilişkilendirilmektedir. Bu boyutta çiftlerin en zor sorumluluklardan biri denge sağlayabilmektir. Bir uçta birey partnerinin her şeyi kontrol etmesine müsaade edip “güç”ten tamamen feragat edebilir. Diğer uçta ise eşlerden biri diğerini bastırarak hükümdarlık kurmaktadır. Bu boyuttaki kutuplar “edilgin” ve “baskın” olarak adlandırılmaktadır. Partnerlerden biri güvenliği ve kontrolüne karşı tehdit algılayıp baskın uca yaklaşmaktayken diğeri fazlasıyla edilgin bir rol üstlenebilmektedir. Bu kutuplardan ikisi de ilişki doyumunu düşürmektedir.

iii. *Duygular*: Bu boyut duyguların ifade edilme şeklindeki farklılıklar ile ilişkilidir. Aksinin de olma ihtimali ile birlikte, çoğunlukla kadınlar duygusallaştırma, erkekler ise entelektüelize etme eğilimi göstermektedirler. Duygular boyutu “entelektüelize etme” ve “duygusallaştırma” kutuplarını kapsamaktadır. Kadınlar genellikle bir problem ile karşılaştıklarında partnerlerinden anlayış ve yumuşaklık beklemektedir. Erkekler ise aynı problem karşısında çözüm arama şeklinde yaklaşabilmektedir. Bu durumda kadınlar karşılarında kendilerine anlayış göstermeyen bir amir olduğunu hissederken, erkekler ise fikirlerinin önemsenmediğini düşünerek hayal kırıklığı hissederler. Bir taraf yakınlık duygularını yoğun bir biçimde ifade ederken, diğer taraf “sorun çözücü” ve

empati yoksunu şeklinde davranabilmektedir. Bu kutuplara kaydıka çatışmalar artmaktadır.

iv. *Karşılıklılık*: Bu boyutta ilişki dengesi alışveriş ile kurulur. Fakat problemlili romantik ilişkilerde eşlerden biri fazlasıyla fedakarlık gösterirken diğeri bencil davranarak, fedakar eşin ihtiyaçlarını göz ardı edebilir. Kendini feda eden eşin tükenmesi ile öfke ortaya çıkabilir ve şefkat duygusu azalabilir. Bu boyutun kutupları “kendini feda” ve “hizmet bekleme” olarak tanımlanmaktadır. Kendini feda eden taraf bireysel ihtiyaç ve isteklerini partnerinin istek ve ihtiyaçlarının gerisinde tutmaktadır. Diğer kutuptaki eş ise hizmet beklemektedir. Her iki uç da ilişki doyumunun düşmesine neden olmaktadır.

v. *Değer*: Değer boyutunda sağlıklı olan partnere karşı gerçekçi biçimde değer ve saygı göstermektir. “Aşırı idealize etme” ve “değersizleştirme” bu boyuttaki kutuplardır. Bu iki uca doğru gidildikçe sorunlar ortaya çıkmaktadır. Özellikle kusurluluk/utanç şeması bu boyut ile ilişkilendirilmektedir. Kendini kusurlu hisseden bireyler, hissettikleri bu durumu telafi etmek için eşlerini aşırı eleştirebilir ya da tam tersi aşırı idealize ederek düşük benlik algılarını devam ettirebilirler.

Romantik ilişkilerdeki memnuniyetsizlik çoğunlukla olumsuz bir yaşantının ya da eşler arasındaki çatışmanın, eşlerden birinin şemalarını aktive etmesi ile başlamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalardan biri aktive olduktan sonra birey, farkına varmadan aktarılan beş romantik ilişki boyutundan birinde uç noktalara (kutuplara) kayacaktır ve bu kutbun temsil ettiği uyumsuz davranışları sergilemeye başlayacaktır. Bu davranış örüntüleri diğeri eşin şemalarını aktive ederek aynı ya da farklı bir boyutun kutuplarına eğilim gösterecektir. Sonuç olarak her iki taraf da aşırı bir uca kayarak çatışmaların artmasına ve temel duygusal ihtiyaç yoksunluklarının da artarak kısır bir döngü haline gelmesine neden olacaktır.

Literatür taraması göz önünde bulundurulduğunda, yakın ilişki kurmak genç yetişkinlik döneminde olan bireylerden beklenen önemli gelişimsel basamaklardan birisidir (Feldman, Gowen ve Fisher, 1998). Arnett (2005/2006)’e göre romantik ilişki kurmak ve sürdürmek, beliren yetişkinlin dönemindeki bireylerin hayatlarının

merkezinde olan bir gelişim basamağıdır. Beliren yetişkinlik çağındaki bireylerin bir romantik ilişki kurup devam ettirme çabası bu dönemin önemli bir aşamasıdır. Sağlıklı romantik ilişkilerin kurulması ilişkiden alınan doyum ile ilişkilendirilmektedir (Stackert ve Bursik, 2003).

2.4. İLİŞKİ DOYUMU

İlişki doyumu ile ilgili alan yazında farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Hendrick (1998)'e göre ilişki doyumu, bireyin yaşadığı romantik ilişkiye dair düşünce, duygu ve davranış örüntüleridir. Sabatelli (1988), bireyin romantik ilişkideki kişisel beklentileri ve partnerinin davranışları arasındaki ilişki olarak tanımlamaktadır. Lin ve Rusbult (1995), ilişki doyumunu kişinin içinde bulunduğu ilişkideki önemli ihtiyaçlarının (yakınlık, birliktelik gibi) giderilmesi olarak öne sürmektedir. Bir başka tanımlamaya göre ilişki doyumu cinsel tutumlar, ilişki içerisindeki düşünce ve davranışlar, ilişkiye olan yatırım, çiftlerin birbirlerine sevgilerini ifade etmeleri olarak değerlendirilmektedir (Hendrick, 1988 aktaran Demirtaş ve Sezer, 2012).

İlişki doyumunun; bağlılık, güç, duygular, karşılıklılık, değer, ilişki istikrarı, birlikte geçirilen vakit, algılanan ilişki alternatifleri ve gelecek zaman yönelimi gibi faktörler ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Sakallı-Uğurlu, 2003). Romantik ilişkilerde empatik ilgi, partnerin bakış açısını anlayabilme ve kişisel sorunlar özel ilişki tutumları oluşumuna neden olmakta ve bu tutumlar partnerin davranışlarına ilişkin algıları oluşturmakta ve bu algılar da ilişki doyumuna etki etmektedir (Davis ve Oathout, 1987).

Sağlıklı bir biçimde yürütülen romantik ilişkiler bireyi fiziksel ve duygusal açıdan motive etmektedir ve bu motivasyon ilişkiden duyulan memnuniyet ile orantılı olarak ilişki doyumu düzeyine de etki etmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012).

2.4.1. Ebeveyn Tutumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumu İle İlişkisi

Kişilerarası ilişkilere dair yapılan alan yazın incelemesine göre, bireyin psikolojik iyi olma hali olumlu kişilerarası ilişki kurmaya önemli derecede etki etmektedir. Bireyin olumsuz kişilerarası ilişkilerinin ise temelinde erken dönem

uyumsuz şemalardan kaynaklanan uyum bozucu davranışların etkili olduğu bilgisi öne sürülmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

J. Young ve Gluhoski (1997)'ye göre bireyler romantik ilişkilerine erken dönem uyumsuz şemalarını taşımaktadırlar. Aynı zamanda bu şemalar bireylerin içinde bulunduğu ilişki durumlarına uyumlu hale getirilmektedir. İlişkiler ile ilgili birçok şema ve partnerlerin etkileşimlerinin; kök aile, kültür, erken dönemde edinilen deneyimler ve diğerleri ile kurulan ilişkiler gibi bakım verenlerden erken dönemde öğrenildiği öne sürülmektedir. Bireyler ilişkilerine taşıdıkları şemalara ek olarak, ilişkiye özel şemalar da geliştirirler (Johnson ve Denton, aktaran Tilden ve Dattilio, 2005). Erken dönem uyumsuz şemaların çocuklukta edinilen deneyimler üzerinde, çocukluk döneminde edinilen deneyimlerin de yetişkinlikteki romantik ilişkiler üzerinde etkili olduğu yürütülen çalışmalar ile desteklenmiştir (Young ve diğerleri, 2009; Gaffey, 2009; Kaya, 2010).

Toplumun en önemli yapıtaşlarından, sistemli ve karşılıklı bir etkileşim bütünü olan aile, birçok gelişim basamağını etkilediği gibi bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerini de önemli derecede etkilemektedir. Ebeveyn çocuk etkileşimi yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerin niteliğinde büyük ölçüde belirleyici olmaktadır (Cooper ve Grotevant, 1987; Scharf ve Mayseless, 2008). Yapılan literatür taramasına göre ebeveyn çocuk etkileşimindeki özellikler, bireyin romantik ilişkilerine etki ettiği gibi bunun yanı sıra aile dışındaki kişilerarası ilişkilerine de önemli ölçüde yansımaktadır (Masarik ve diğerleri, 2013).

Aile üyelerinin birbirleri ile kurdukları iletişim ve ilişkiler bireyin hem duygusal hem sosyal gelişiminde önemli bir yere sahip olmakla beraber, aile ortamındaki etkileşimler çocuğun diğerleri ile kurduğu kişilerarası ilişkilerde de belirleyici olmaktadır (Stadelmann, Perren ve Klitzing, 2007). Çocuk, ailedeki ilişki ve iletişime yönelik anılar oluşturarak bu anıları içselleştirir ve aile üyelerine yönelik algı ve duygular geliştirirler. Oluşan bu algı ve duygular çocuğun ilerleyen zamanlarda diğerleri ile kurduğu ilişkilerin de temelini oluşturmaktadır (Hetherington, Parke, Guavin ve Locke, 2006).

Erken çocukluk dönemindeki ilişkisel problemlerin uyumsuz şemaların gelişmesine, gelişen şemaların yetişkinlik döneminde yaşanan ilişkilerdeki güçlüklerle ve bu güçlüklerin de romantik ilişki doyumundaki düşüşe yol açabileceği öne sürülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yapılan araştırmalar doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk dönemindeki yaşantılarla ilişkili olduğu ve bu yaşantıların yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilere ve kişilerarası ilişkilere etki ettiği bilgisi elde edilmiştir (Young ve diğerleri, 2009; Kaya, 2010). Çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan bireyler ile kişilerarası ilişki stilleri arasındaki ilişkilerde erken dönem uyumsuz şemaların etkisinin incelendiği bir çalışmada fiziksel istismarın kişilerarası ilişkilerde yordayıcı olmasında zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının aracı rolü olduğu sonucu elde edilmiştir. Öfkeli, manipulatif ve alaycı kişilerarası ilişki stillerinin yordanmasında zedelenmiş sınırlar şema alanının rolünün olduğu belirtilmiştir. Duygusal istismar boyutunda çekingen ve manipulatif ilişki stillerinin yordanmasında; yüksek standartlar ve kopukluk şemalarının aracı rolü olduğu bulunmuştur (Kaya, 2010). Gaffey (2009) tarafından çocukluk döneminde yaşanan istismarın yetişkinlikteki romantik ilişkilerde duygusal bozuklukların ve erken dönem uyumsuz şemaların etkisini inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada hipotez olarak romantik ilişkilerde kaçınma ve anksiyete düzeylerinin çocukluk döneminde yaşanan ihmal ve istismar deneyimleri ile ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. 727 kadının yaşadığı çocukluk istismarları göz önünde tutularak, erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerde bağlanmaya dair kaçınma, anksiyete ve duygusal problemler bakımından değerlendirilmiştir. Yaşanan çocukluk deneyimleri; bağlanma ile ilgili anksiyetenin yordayıcılarından olan duygusal bozukluklar ve erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde önemli bir etkiye sahip olarak bulunmuştur. Duygusal problemler, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler ve bağlanma ile ilgili anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Gaffey, 2009).

Ülkemizde genç yetişkinler ile yapılan bir çalışmada cinsiyete göre değerlendirildiğinde erken dönem uyumsuz şemalarda anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu çalışmaya göre, ayrılma/dışlanma ve aşırı duyarlılık şema alanlarının

kadınlarda erkeklere oranla daha aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, terk edilme, sosyal izolasyon, karamsarlık, kendini feda, duyguları bastırma, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemalarından alınan puanlara göre kadın ve erkeklerde anlamlı farklar elde edilmiştir (Çolakoğlu, 2012). Bir başka çalışmada elde edilen bulgulara göre, Zedelenmiş Sınırlar ve Ayrılma/Dışlanma şema alanlarında cinsiyetin anlamlı farklar ortaya çıkardığı gözlenmiştir. Buna göre, erkeklerin diğerleri ile güvenli bağlanma ve memnuniyet sağlayan ilişkiler kurmaya dair inançları kadınlara göre daha düşüktür ve sınır koyma ve özdisiplin sağlama konusunda kadınlara oranla daha fazla zorluk çektikleri bulunmuştur (Saygılı,2014).

Evli ve bekar kadınların erken dönem uyumsuz şemalar açısından değerlendirildiği, 150 kadın üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan bir çalışmada iki grupta erken dönem uyumsuz şemalar açısından bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Literatürün aksi yönünde çıkan bu sonucun eğitim seviyesi farklılığından kaynaklanabileceği aktarılmıştır. Ortalama evlenme yaşının üzerindeki kadınların işlevsel olmayan beklenti ve inanışlarının başarılı romantik ilişkiler kurmalarına engel olduğu ve bunu evlilik aşamasına gelene kadar muhafaza ettikleri yönünde bulgular beklenmiştir. Fakat bulguların doğrulanmadığı bu araştırmada, örneklem grubunda yer alan bekar kadınların eğitimlerini ön planda tuttukları ve bu nedenle evliliği erteledikleri yönünde bulgular yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan bu bireylerin aynı zamanda sosyoekonomik düzeylerinin de evlilik yaşının ilerlemesinde etkili olabileceği, eğitim hayatlarında ailelerinden destek görmeleri ve evlilik ile ilgili ailelerinin daha esnek bir tutuma sahip olması gibi faktörlerin etkili olabileceği ifade edilmiştir (Mojallal, Javadi ve Hosseinkhanzadeh, 2013).

Caner (2009), evlilik süresi en az iki yıl olan evli bireyler ile algıladıkları ebeveyn tutumları ve erken dönem uyumsuz şemaları ile eşlerine yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, şema alanlarının algılanan ebeveyn tutumları ile eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı bir rolü olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada cinsiyete göre değerlendirmeler göz önüne alındığında, kadınların algıladıkları ebeveyn tutumunun, erken dönem uyumsuz şemalar ve bunlara dair içselleştirmeler ile yetişkinlik dönemlerinde yaşanan romantik ilişki biçimlerinde erkeklere oranla daha belirleyici

olduğu gözlenmiştir. Kadınlarda, Zedelenmiş Özerklik ve Başkaları Yönelimlilik gibi şema alanlarının hem anne hem babaya ilişkin işlevsel olmayan ebeveynlik algısı ve eşe yönelik değerlendirmelerin bağımlılık ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Caner, 2009).

Alan yazında anne – baba ile kurulan olumsuz ilişkilerin bireylerin yetişkinlik dönemlerinde kişilerarası ilişkilerine etki ettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Oriña, Collins, Simpson, Salvatore, Haydon ve Kim (2011)'in yapmış olduğu çalışma ile anne babalarından düşük destek algılayan çocukların yetişkinlik döneminde yaşadıkları romantik ilişkilerinde eşleri ile ilişkilerinin zayıf olduğu bilgisi elde edilmiştir.

İslam (2016) tarafından yetişkinlik döneminde algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi ile romantik ilişkide kendilik değerlendirmesi arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada 19-27 yaşları arasındaki 200 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Ebeveyn Kabul Red Kontrol Ölçeği Yetişkin Formu, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Kendini Toparlama Gücü Ölçeği veri toplama amacı ile kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, algılanan anne kabul-red düzeyi ile romantik ilişkide özgüven ve girişkenlik arasında kendini toparlama gücünün ilişkili olduğu saptanmıştır. Algılanan baba kabul-red düzeyi ile değerlendirilen bulgulara romantik ilişkide kendilik değerlendirmesinin alt boyutlarından; romantik ilişkide özgüven, romantik ilişki korkusu ve romantik ilişki doyumu ile kendini toparlama gücünün ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

18-27 yaşları arasında ilişki süresi 3 ay ile 66 ay arasında değişen 75 kişi ile Dalton ve diğerleri (2006) tarafından yapılan bir çalışmada algılanan ebeveyn tutumları ve romantik ilişki nitelikleri incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada anneden algılanan ebeveyn tutumunun babadan algılanan ebeveyn tutumuna göre romantik ilişki kalitesine daha olumlu yönde etkilerin olduğu elde edilse de, babanın ebeveyn tutumunun da yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkinin kalitesi ile ilişkisi bulunmaktadır. Çocukluk dönemlerinde babadan olumlu davranışlar algılayan bireylerin yetişkinlikteki romantik ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu bulgular elde edilmiştir. Özetle bu çalışmaya göre, genç erişkinlerin algıladığı olumlu ebeveynliğin romantik ilişki doyumu ile pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır.

Yıldız (2013) algılanan ebeveyn tutumlarının evlilik doyumuna etkisini 102 kadın ve 98 erkek olmak üzere 200 katılımcı ile yaptığı bir araştırmada incelemiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, algılanan demokratik ebeveyn tutumu ile evlilik doyumu arasında olumlu anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Algılanan otoriter ebeveyn tutumu ve koruyucu ebeveyn tutumu ile evlilik doyumu arasında ise anlamlı ve ters yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yani bu çalışmanın bulgularına göre algılanan demokratik ebeveyn tutumu arttıkça evlilik doyumu artmakta, algılanan otoriter ebeveyn tutumu ve koruyucu ebeveyn tutumu arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır.

Kendir ve Demirli (2016)'nin yapmış oldukları ebeveyn tutumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişki ile ilgili benzer çalışmanın sonuçlarına göre, demokratik ebeveyn tutumu ve evlilik doyumu arasında çok zayıf, olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani ebeveynlerin demokratik tutumunun ebeveyn doyumunu arttırdığı sonucu elde edilmiştir. Yine aynı çalışmadan elde edilen sonuçlara göre koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu ve evlilik doyumu arasında herhangi bir ilişki elde edilememiştir.

254 katılımcı ile Zafary ve Mohammadzadeh (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada evlilik doyumu ile şema alanlarının ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Evlilik doyumunu en fazla yordayan şema alanının başkaları yönelimlilik şema alanı olduğu bilgisi elde edilmiştir.

Benzer bir çalışma Abbas (2016) tarafından 200 evli katılımcı ile İran'da yürütülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, kuşkuculuk/kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç, terk edilme ve duyguları bastırma/aşırı sorumluluk şemalarının evlilik doyumu ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak diğer erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu ile herhangi bir ilişkisi olmadığı saptanmamıştır.

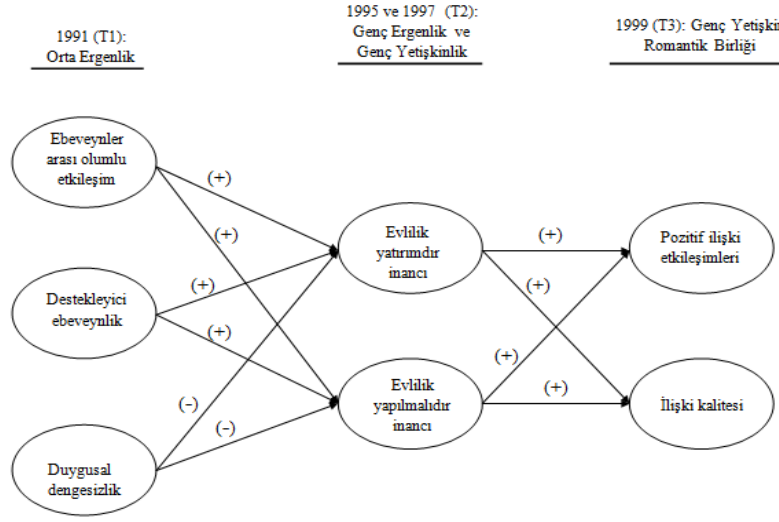
Yapılan bir başka araştırma ise Nia, Ghiasi, Reza ve Forooshani (2015) tarafından 97 İranlı 107 Hintli katılımcı ile yürütülmüştür. Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumsuzluğu ele alınmıştır. İranlı katılımcılarda terk edilme, bağımlılık/yetersizlik ve boyun eğicilik/geri çekilme şemalarının; Hintli katılımcılarda ise duygusal yoksunluk şemasının evlilikte doyumsuzluğu yordadığı bilgisi elde

edilmiştir. Bu araştırmadan ulaşılan sonuçlara göre erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunu bir derecede ön görebileceği belirtilmiştir.

Bryant ve Cogner (2002), Genç Yetişkinlikte Romantik İlişkilerin Gelişim Modeli'ni (Development of Early Adult Romantic Relationships-DEARR) yapmış oldukları boylamsal bir çalışmada öne sürmüşlerdir. Bu modele göre genç yetişkinlikteki kişisel özellikler aile yapısı, sosyoekonomik koşullar ve karakter özellikleri gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler de yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerdeki ilişki başarısına ve ilişki doyumuna etki etmektedir. Masarik ve diğerleri (2013) Yetişkinlikte Romantik İlişkilerin Gelişim Modeli'ni deneysel olarak test etmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre bireyin ergenlik döneminde ebeveynlerinden algıladığı sıcaklık, geç ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasındaki romantik ilişki doyumunu pozitif yordamaktadır. Masarik ve diğerleri (2013) ailelerin sergilediği olumlu tutumların bireyler için daha önemli bir yere sahip olduğunu öne sürmüşlerdir. Ve bahsedildiği üzere anne babadan alınan evlilikle ilgili olumlu mesajlar yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilere dair olumlu inançların gelişmesini etkilemektedir. Tablo 3'de bu çalışma sonucunda ortaya çıkan model gösterilmektedir. Modelde T1, 261 katılımcının 1991 yılındaki orta ergenlik dönemi değerlendirmelerini; T2, 1995 ve 1997 yıllarında geç ergenlik ve erken yetişkinlikteki değerlendirmelerini; T3, 1999'da erken yetişkinlikteki değerlendirmelerini göstermektedir.

Aşağıda Tablo 3'de gösterilen bu modelin çalışmasında Masarik ve diğerleri (2013) destekleyici ana babalığın bireylerin yakın ilişkilere dair endişelerini azalttığı sonucunu elde etmişlerdir. Aynı zamanda bu çalışmaya göre bireylerin hem kişilik özellikleri hem de farklı gelişim dönemlerinde edindikleri farklı deneyimler romantik ilişkilere etki etmektedir. Ek olarak, inanışların, kişilik ve deneyimler ile ilişkili olduğu bulgusu bu çalışma ile elde edilmiştir.

Tablo 3. Genç Yetişkinlerde Romantik İlişki Gelişiminin Yordayıcıları



Alan yazında cinsiyet farklılığının romantik ilişki doyumuna etkisi ile ilgili araştırmalar yer almaktadır. Yapılan araştırmalara göre kadınların daha düşük romantik ilişki doyumu yaşadıklarını öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Sarı, 2008; Özbiçer, 2013; Jackson ve diğerleri, 2014 aktaran Yücesan, 2016). Literatürde yer alan bu araştırmaların aksine, ilişki doyumunun cinsiyet farklılığı ile ilişkili olmadığına dair araştırmalar da bulunmaktadır (Beştav, 2007; Budak, 2011 aktaran Yücesan, 2016). Cinsel yönelim ve romantik ilişki doyumu ile ilgili yapılmış araştırmalara göre, cinsiyetçilik düşünceleri farklı olmayan bireylerin farklı olan çiftlere oranla ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Curun, 2001). Bir başka çalışmaya göre, kültür ile ilişki doyumu arasında bir ilişki bulunmaktadır. Geleneksel tutuma sahip bireylerin ilişki doyumları, bağımsız tutuma sahip bireylere göre daha düşüktür (Schwarzwald ve diğerleri, 2008).

Alan yazında erken dönem uyum bozucu şemalara ilişkin yapılan incelemelere göre cinsiyetin belirleyici bir faktör olduğuna dair bulgular yer almaktadır. Bendo (2000) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre Duyguları Bastırma/Aşırı Sorumluluk; kadınların ise erkeklere göre Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda Etme ve Bağımlılık/Yetersizlik şemalarından daha yüksek puanlar aldıkları sonucu elde edilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki doyumu ile ilgili yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre özellikle 9 şemanın ilişki uyumunda ve dolayısıyla ilişki doyumunda

etkili olduğu vurgulanmıştır. Bu 9 şema; duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk/kötüye kullanılma, sosyal izolasyon, dayanıksızlık, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik/geri çekilme, kendini feda etme, duyguları bastırma/ařırđ sorumluluk olarak belirtilmiştir ve bu şemalar ile ilişki uyumu seviyesinde negatif yönde bir korelasyon elde edilmiştir (Campbell, 2002). Spanier (1989) eşlerin birbirine duyduğu güven ve ortak ilgi alanları olmasının ilişki uyumunu arttırdığını belirtmektedir. Bu durumda iletişim kopukluğu yaşayan bireyler ilişki doyumu düzeyini belirleyemezler (Campbell, 2002).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişkilere ilişkin yapılan bir başka çalışmada ise başarısızlık řemasđ ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir. Duygusal yoksunluk řemasđ ve başarısızlık ve yakınlık, güven ve eşlerin yakınlığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar romantik ilişkilere birçok alanda etki etmektedir bunlardan en önemlileri sosyal izolasyon ve kusurluluk/utanç şemaları olarak düşünölmektedir (Clifton, 1995).

Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade ve Ahmedi (2010) tarafından yapılan çalışmalarda boşanma ile ilgili olarak erken dönem uyumsuz şemaların evlilikte ilişki ve olayları yanlış algılamaya neden olduğu belirtilmiştir. Çalışma 610 katılımcđ ile gerçekteştirilmiştir. Katılımcılar, 150 boşanma başvurusunda bulunan ve 155 kontrol grubunu oluşturan çiftten oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre boşanma başvurusunda bulunan çiftler kontrol grubundakilere göre daha fazla erken dönem uyumsuz şemaya sahiptir. Boşanmak isteyen çiftlerde kontrol grubundakilere oranla kuşkuculuk/kötüye kullanılma şemasında en yüksek ortalama, onay arama şemasında ise en düşük ortalama elde edilmiştir. Kontrol grubunda ise dayanıksızlık řemasđ en yüksek ortalamaya sahip iken; duyguları bastırma şemasında en düşük ortalama elde edilmiştir. Boşanma başvurusunda bulunan partnerler yapışıklık, cezalandırılma, kuşkuculuk gibi şemalardan yüksek puanlar almış ve yaş farkı fazla iken; evlilik sürelerinin kısa olduğu ve geniş aile niteliklerinin az olduğu, dayanıksızlık şemasında puanların düşük olduğu gözlenmiştir. Ayrıca terk edilme, kuşkuculuk/kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç ve duygusal yoksunluk şemalarından yüksek skora sahip bireylerin boşanmaya eğilimi olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki doyumunun ilişkisini inceleyen bir çalışmaya göre, düşük düzey erken dönem uyumsuz şemalar yüksek düzey ilişki doyumunu yordarken, yüksek düzey erken dönem uyumsuz şemalar düşük düzey ilişki doyumunu yordamaktadır. Düşük ilişki doyumunu yordayan erken dönem uyumsuz şemalar; terk edilme, kusurluluk/utanç, bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık, boyun eğicilik/geri çekilme, kendini feda etme, onay arama ve karamsarlık olarak belirtilmiştir (Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Clifton (1995) tarafından yürütülen ve erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ilişki doyumu ile başarısızlık şeması arasında; duygusal yoksunluk şeması ve kusurluluk/utanç şemaları ile yakınlık, güven ve samimiyet algıları arasında negatif yönde bir ilişki elde edilmiştir. Benzer bir çalışma ile Stiles (2004), duygusal yoksunluk ve kusurluluk/utanç şemalarının çiftler arasında daha az sevgi ve samimiyetin yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yürütülen bir başka çalışmada, terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık, boyun eğicilik/geri çekilme, kendini feda etme, onay arama ve karamsarlık şemaları ile düşük ilişki doyumunun ilişkili olduğu bulunmuştur (Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Yakın ilişkiler ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili Stiles (2004) tarafından yapılan bir araştırmada sadece duygusal yoksunluk şemasının yakın ilişkiler ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Terk edilme şemasının bireyin ilişkisinde eşi ile sınırını koruduğu ve daha negatif bir ilişkiye neden olduğu belirtilmiştir. Yüksek standartlar şeması daha samimi ve pozitif ilişki ile olumlu yönde bir ilişki göstermiştir. Kusurluluk/utanç şeması aktif olan bireylerin partnerine sevgisini daha az göstereceği düşünülmektedir. Haklılık/görkemlilik şemasında erkekler kadınlara oranla anlamlı olarak daha yüksek puanlar almıştır.

Ülkemizde ve yurtdışında yürütülen araştırmalara yönelik yapılan alan yazın incelemesine göre, cinsiyet hem yaşamın ilk yıllarından itibaren deneyimlenen olumsuz anılar ile şekillenmeye başlayan uyum bozucu şemalar üzerinde hem de yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerden alınan doyum üzerinde anlamlı farklılıklara neden olmaktadır. Dünya genelinde farklı yıllarda yürütülen çok sayıda araştırmaya

ilişkin literatür bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu öne sürülmektedir. Aynı zamanda bu araştırmanın bir diğer değişkeni olan ebeveyn tutumlarına yönelik literatür taramasından elde edilen bilgilerden yola çıkarak, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları tutumlar ve olumlu anne baba davranışları ilerleyen yıllarda yaşanan romantik ilişkilerde anlamlı farklılıklar ortaya koymaktadır. Bahsedilen faktörler ve günümüze kadar yapılmış olan çalışmalar göz önünde bulundurularak hem erken dönem uyumsuz şemaların hem algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumu üzerinde oldukça önemli etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel bir çalışma olmakla birlikte araştırma kapsamında İlişkisel Tarama Modeli kullanılmıştır. Betimsel çalışmalarda araştırmanın yürütüldüğü ortamda herhangi bir değişiklik olmadan bir durumu tanımlamak, değerlendirmek ve durumlar arasındaki ilişkileri açığa kavuşturmak hedeflenmektedir (Çepni, 2014). İlişkisel Tarama Modeli'nin kullanıldığı çalışmalarda en az iki değişken arasındaki ilişki incelenmektedir. Bir değişkenin diğer değişkenler üzerinde farklılık oluşturup oluşturmadığına bakılarak, değişkenler arasındaki etkileşim yorumlanmaktadır (Karasar, 2007).

Bu çalışmada bağımlı değişken olarak ilişki doyumu ele alınırken, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveyn tutumu, cinsiyet, yaşanılan yer, ilişki durumu, ilişki süresi, çocuk sayısı, eğitim durumu ve gelir düzeyi bağımsız değişkenler olarak ele alınmaktadır.

3.2. Örneklem

Araştırmaya yönelik uygulamalar kartopu örneklem yöntemi ile başta 18-65 yaş arası romantik ilişkisi bulunan 247 birey ile gerçekleştirilmiştir. Fakat daha sonra 22 katılımcı veri toplama araçlarını amacına uygun biçimde tamamlamadıklarından dolayı araştırmaya dahil edilememiştir. Sonuç olarak araştırma 163 kadın (%72,4), 62 erkek (%27,6) olmak üzere 225 yetişkin ile gönüllü katılım esasına dayanarak yürütülmüştür.

Araştırma örnekleminin yaş ortalaması 31,99 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların yaşadıkları yere göre dağılımı 201 birey büyükşehirde yaşayan (%89,3) ve 24 birey ilçede yaşayan (%10,7) şeklindedir.

Araştırmaya katılan kişiler ilişki durumuna yönelik incelendiğinde ilişki durumu flört/sevgili olan 105 birey (%46,7), söz/nişan olan 11 birey (%4,9), evli olan 109 birey (%48,4) bulunmaktadır.

Katılımcıların mevcut romantik ilişki sürelerine bakıldığında 49 kişinin (%21,8) 1 yıldan az, 87 kişinin (%38,7) 1-5 yıl arasında, 27 kişinin (%12) 5-10 yıl arasında ve 62 kişinin (%27,6) 10 yıldan fazla ilişki süresine sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerden 141 (%62,7) birey çocuk sahibi iken, 84 (%37,3) bireyin çocuğu bulunmamaktadır.

Eğitim durumuna göre araştırmaya katılanlardan 1 kişi okuryazar, 8 kişi ilkokul düzeyinde, 8 kişi ortaokul düzeyinde, 35 kişi lise düzeyinde, 113 kişi lisans düzeyinde, 57 kişi yüksek lisans düzeyinde ve 3 kişi doktora ve üzeri düzeyinde eğitim seviyesine sahiptir.

Katılımcıların gelir düzeyine göre dağılımı asgari ücretten az düzeyde 43 kişi, asgari ücret düzeyinde 52 kişi, asgari ücretin 2 katı düzeyde 84 kişi ve asgari ücretin 3 katı ve üzeri düzeyde 46 kişi şeklindedir.

Gelir düzeyi		
Asgari ücretten az	43	19,1
Asgari ücret	52	23,1
Asgari ücretin 2 katı	84	37,3
Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	46	20,4

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; Gönüllü Katılım Formu, Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3, Young Ebeveyn Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Gönüllü Katılım Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan gönüllü katılım formu; araştırmanın kim tarafından yürütüldüğü, araştırmanın amacı, gizlilik ilkesi ve katılımcıların çalışma hakkında daha fazla bilgi almak istemeleri durumunda ulaşabilecekleri iletişim adresi hakkında bilgiler içermektedir.

3.3.2. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların romantik ilişkileri ve ilişkilerinde etkili olabileceği düşünülen demografik özelliklere yönelik bilgi elde etme amacı ile hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, ilişki durumu, ilişkinin süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi ile ilgili bilgi alınması hedeflenen formda kapalı uçlu sorular bulunmaktadır.

3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YSO)

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amaçlanarak Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 kullanılmıştır.

İlk olarak 205 maddeyi içeren ve erken dönem uyumsuz şemaları belirleme amacı ile oluşturulan Şema Ölçeği Young ve Brown (1994) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Young (1998) tarafından 75 madde ve 15 erken dönem uyumsuz şemayı içeren Şema Ölçeği Kısa Form geliştirilmiştir (Welburn, Coristine, Dagg ve diğerleri, 2002). En son Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 şeklinde düzenlenmiştir (Çakır, 2007).

Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3'te Terk Edilme, Kuşkuculuk/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık/Yetersizlik, Dayanıksızlık, Yapışıklık, Başarısızlık, Haklılık/Görkemlilik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik/Geri Çekilme, Kendini Feda Etme, Onay Arama, Karamsarlık, Duyguları Bastırma/Aşırı Sorumluluk, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık olmak üzere 18 erken dönem uyumsuz şema belirlenmiştir.

Ölçek 90 maddeden meydana gelmektedir. 1 (benim için tamamıyla yanlış) ve 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) olarak derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan istenen her madde için 1 ile 6 arasında kendilerine en uygun olan biçimde derecelendirmeleridir. Alınan yüksek puan ilgili uyumsuz şemanın yoğunluğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve diğerleri (2009b) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre şema alanları ve ilgili şema boyutları Tablo 4'de yer almaktadır. Çalışma 1071 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre beş şema alanı (zedelenmiş özerklik ve yeterlilik, ayrılma ve dışlanma, aşırı dayanıklılık ve baskılama, başkaları yönelimlilik ve zedelenmiş/zayıf sınırlar) ve bu alanlara ait terk edilme (2., 20., 28., 38., 74. maddeler), duygusal yoksunluk (1., 19., 37., 55., 73. maddeler), kusurluluk/utanç (23., 41., 43., 59., 77., 90. maddeler), sosyal izolasyon (3., 4., 40., 57., 58., 75., 76. maddeler), bağımlılık/yetersizlik (7., 9., 10., 25., 63., 64., 79., 81., 82. maddeler), başarısızlık (6., 24., 33., 42., 60., 78. maddeler), dayanıksızlık (21., 39., 44., 62. maddeler), yetersiz özdenetim (15., 22., 32., 50., 51., 68., 69. maddeler), kendini feda etme (11., 29., 47.,

65., 83. maddeler), onay arama (16., 34., 52., 56., 70., 88. maddeler), karamsarlık (8., 17., 26., 35., 80. maddeler), duyguları bastırma/aşırı sorumluluk (12., 30., 48., 66., 84. maddeler), yüksek standartlar (13., 14., 31. maddeler) ve cezalandırıcılık (18., 49., 53., 54., 72., 89. maddeler) olmak üzere toplam 14 alt boyutun uygun olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema alanları için $\alpha = .63-.80$, şema boyutları için $\alpha = .53-.81$ arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği şema alanları için $r = .66-.83$ ($p < .01$), şema boyutları için ise $r = .66-.82$ ($p < .01$) arasında değişmektedir.

ŞEMA ALANI	İLGİLİ ŞEMA BOYUTLARI
Ayrılma ve Dışlanma Alanı	Terk Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utanc Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Özerklik ve Yeterlilik Alanı	Bağımlılık/İç İç Geçme Dayanıksızlık Başarısızlık
Zedelenmiş/Zayıf Sınırlar Alanı	Yetersiz Özdenetim
Başkaları Yönelimlilik Alanı	Kendini Feda Etme Onay Arama
Aşırı Dayanıklılık ve Baskılama Alanı	Karamsarlık Duyguları Bastırma/Aşırı Sorumluluk Yüksek Standartlar Cezalandırıcılık

Tablo 4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Şema Alanları ve Boyutları (Türkiye Örneklemi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Sonucu. Soygüt ve diğerleri, 2009.)

3.3.4. Young Ebeveynlik Ölçeği (Young – E)

Young (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin özgün formu ebeveynlerin erken dönemde gelişen uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen tutumlarını belirtmeyi amaçlamaktadır. Ölçek anne ve baba için ayrı ayrı olmak üzere uygulanmaktadır. Katılımcıdan beklenen anne ve babasının tutumları için her bir maddeyi ayrı ayrı göz önünde bulundurarak 1 (tamamı ile yanlış) ve 6 (ona tamamı ile uyuyor) arasında puanlama ile likert tipi ölçek olarak değerlendirmesidir. Yüksek skor alan maddeler, ebeveynin erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine dair olumsuz ebeveynlik tutumlarını belirtmektedir.

Sheffield ve diğerleri (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla ölçeğin özgün formuna yönelik bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre ölçeğin 37 maddeden meydana gelen kısaltılmış formunun kullanılabilir düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. Bu kısa formda duygusal olarak yoksun bırakan, aşırı koruyucu, küçümseyici, mükemmeliyetçi, karamsar/korkulu, kontrol edici, duygusal bakımdan bastırılmış, cezalandırıcı ve koşullu/narsistik ebeveynlik boyutlarına ulaşılmıştır. Bu boyutların iç tutarlılık değerinin $\alpha=.67-.92$ değerleri arasında değiştiği ve test – tekrar test güvenilirliğinin $\alpha=.53-.85$ değerleri arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin Türkiye’deki geçerlik güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2008) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışma sonucu anne ve baba formları için ortak yapıdan oluşan 10 faktörlü ve toplam 72 maddeden oluşan formun uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin algılanan ebeveynlik tutumları bakımından anne formu için iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.53-.86$, baba formu için iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha=.61-.89$ değerleri arasında değişmektedir. Anne ve baba formlarına ilişkin toplam iç tutarlılık katsayıları toplamı $\alpha=.90$ olarak bulunmuştur.

3.3.5. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği özgün formunda 5’li, Türkiye’ye uyarlanmış formunda ise 7’li likert biçimindedir. Ölçekteki iki madde (4 ve 7) ters puanlanmaktadır. Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından romantik ilişkisi olan 140 birey ile yapılan ölçeğin, faktör analizine göre tüm maddeler tek bir faktör altında toplanmaktadır. Curun (2001) çalışmasında İlişki Doyumu Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısını .86 olarak göstermektedir. İlişki Doyumu Ölçeği’nde 7 soru yer almaktadır.

4. BULGULAR

4.1. Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular

Tablo 5. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Analiz Sonuçları

	Frekans	Yüzde	Ortalama	Std. Sapma
Yaş			31,99	10,94
Cinsiyet				
Kadın	163	72,4		
Erkek	62	27,6		
Yaşanılan yer				
Büyükşehir	201	89,3		
İlçe	24	10,7		
İlişki durumu				
Flört/sevgili	105	46,7		
Söz/nişan	11	4,9		
Evli	109	48,4		
İlişki süresi				
1 yıldan az	49	21,8		
1-5 yıl	87	38,7		
5 yıl 1 ay-10 yıl	27	12,0		
10 yıldan fazla	62	27,6		
Çocuk sayısı				
Yok	141	62,7		
1-4	80	35,6		
4'ten fazla	4	1,8		
Eğitim durumu				
Okuryazar	1	0,4		
İlkokul	8	3,6		
Ortaokul	8	3,6		
Lise	35	15,6		
Lisans	113	50,2		
Yüksek lisans	57	25,3		
Doktora ve üstü	3	1,3		
Gelir düzeyi				
Asgari ücretten az	43	19,1		
Asgari ücret	52	23,1		
Asgari ücretin 2 katı	84	37,3		
Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	46	20,4		

Tablo 5’de görülen sosyodemografik bilgilere ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların ortalama 31,99±10,94 yaşında olduğu görülmektedir, %72,4’ünün kadın, %27,6’sının ise erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %%89,3’ü büyükşehirde

yaşamaktadır, %10,7'si ilçede yaşamaktadır. Katılımcıların %46,7'sinin flörtü/sevgilisi varken, %4,9'unun sözlüsü/nişanlısı vardır, %48,4'ü ise evlidir. Katılımcıların %21,8'inin ilişki süresi 1 yıldan azken, %38,7'sinin 1-5 yıl arası, %12'sinin 5-10 yıl arası, %27,6'sının ise 10 yıldan fazla ilişki süresi vardır. Katılımcıların %62,7'sinin çocuğu yokken, %35,6'sının 1-4 arası çocuğu, %1,8'inin ise 4'ten fazla çocuğu vardır. Katılımcıların %0,4'ü okuryazarken, %3,6'sı ilkokul mezunu, %3,6'sı ortaokul mezunu, %15,6'sı lise mezunu, %50,2'si lisans mezunu, %5,3'ü yüksek lisans mezunu, %1,3'ü ise doktora ve üstü mezunudur. Katılımcıların %19,1'inin aylık geliri asgari ücretten azken, %23,1'inin aylık geliri asgari ücret düzeyinde, %37,3'ünün aylık geliri asgari ücretin 2 katı, %20,4'ünün aylık geliri ise asgari ücretin 3 katı şeklindedir.

4.2. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

	Min	Max	Ort.	SS	Çarp.	Bas.	A
Young – E Anne boyutları							
Kuralcı kalıplı anne	1,00	6,00	2,52	1,08	,61	-,39	,892
Küçümseyici kusur bulucu anne	1,00	5,22	1,45	,72	2,81	9,34	,884
Duygusal yoksun bırakıcı anne	1,38	6,00	4,79	1,01	-1,08	,96	,892
Sömürücü anne	1,00	3,00	1,10	,28	3,93	18,40	,614
Aşırı koruyucu anne	1,00	5,71	3,03	,89	,49	,27	,612
Koşullu başarı odaklı anne	1,00	6,00	3,05	1,26	,34	-,66	,782
Aşırı izin verici anne	1,00	4,50	1,74	,76	1,28	1,39	,629
Kötümser anne	1,00	6,00	2,27	1,27	,90	,10	,706
Cezalandırıcı anne	1,00	6,00	2,46	,97	1,291	2,077	,529
Değişime kapalı anne	1,00	6,00	2,69	1,15	,59	-,15	,525
Young – E Baba boyutları							
Kuralcı kalıplı baba	1,00	6,00	2,72	1,21	,74	-,02	,903
Küçümseyici kusur bulucu baba	1,00	6,00	1,58	,86	2,35	6,17	,884
Duygusal yoksun bırakıcı baba	1,00	6,00	4,38	1,22	-,79	-,01	,920
Sömürücü baba	1,00	3,43	1,20	,41	2,64	7,42	,590
Aşırı koruyucu baba	1,00	5,71	2,78	,84	,64	,99	,570
Koşullu başarı odaklı baba	1,00	6,00	3,19	1,36	,35	-,75	,811
Aşırı izin verici baba	1,00	4,50	1,76	,80	1,26	1,01	,635
Kötümser baba	1,00	6,00	2,22	1,20	1,04	,84	,635
Cezalandırıcı baba	1,00	6,00	2,54	1,12	1,081	1,022	,667
Değişime kapalı baba	1,00	6,00	3,05	1,31	,38	-,53	,549
YŞÖ							
Terk edilme	1,00	5,20	1,75	,82	1,46	2,27	,741
Duygusal yoksunluk	1,00	5,60	1,62	,83	1,81	3,73	,796
Kusurluluk utanç	1,00	4,00	1,49	,62	1,80	3,61	,737

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Sosyal izolasyon	1,00	5,29	2,11	,81	1,01	1,27	,764
Bağımlılık yetersizlik	1,00	5,00	1,84	,79	1,20	1,65	,810
Başarısızlık	1,00	5,33	1,96	,89	1,14	,96	,844
Dayanısızlık	1,00	5,50	2,22	,97	,74	,23	,625
Yetersiz özdenetim	1,00	5,43	3,30	,92	,02	-,44	,707
Kendini feda etme	1,00	5,80	3,10	1,06	,20	-,43	,713
Onay arama	1,00	5,50	3,20	,94	,16	-,16	,724
Karamsarlık	1,00	5,80	2,29	1,05	1,21	1,31	,815
Duyguları bastırma aşırı sorumluluk	1,00	5,60	2,11	,94	,96	,81	,770
Yüksek standartlar	1,00	6,00	2,73	1,32	,54	-,57	,765
Cezalandırıcılık	1,00	6,00	3,24	1,02	,02	-,52	,747
İDÖ	1,86	7,00	5,42	1,15	-,99	,84	,881

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların Young ebeveynlik ölçeğinin anne boyutundan aldıkları en yüksek puanlar duygusal yoksun bırakıcı anne (Ort:4,79±1,01), koşullu başarı odaklı anne (Ort:3,05±1,26) ve aşırı koruyucu anne (Ort:3,03±0,89) boyutlarında görülürken, en düşük puanlar sömürücü anne (Ort:1,10±0,28), küçümseyici kusur bulucu anne (Ort:1,45±0,72) ve aşırı izin verici anne (Ort:1,74±0,76) boyutlarında görülmüştür.

Katılımcıların Young ebeveynlik ölçeğinin baba boyutundan aldıkları en yüksek puanlar duygusal yoksun bırakıcı baba (Ort:4,38±1,22), koşullu başarı odaklı baba (Ort:3,19±1,36) ve değişime kapalı baba (Ort:3,05±1,31) boyutlarında görülürken, en düşük puanlar sömürücü baba (Ort:1,20±0,41), küçümseyici kusur bulucu baba (Ort:1,58 ±0,86) ve aşırı izin verici baba (Ort:1,76±0,80) boyutlarında görülmüştür.

Katılımcıların Young Şema ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları en yüksek puanlar yetersiz özdenetim (Ort:3,30±0,92), cezalandırıcılık (Ort:3,24±1,02), onay arama (Ort:3,20±0,94) ve kendini feda etme (Ort:3,10±1,06) boyutlarında görülürken, en düşük puanlar kusurluluk/utanç (Ort:1,49±0,62), duygusal yoksunluk (Ort:1,62±0,83), bağımlılık/yetersizlik (Ort:1,84±0,79) ve başarısızlık (Ort:1,96±0,89) boyutlarında görülmüştür.

Ölçeklerin normal dağılım varsayımına uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 değerleri arasında olması değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdiğini ifade etmektedir. Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin tamamına yakınının belirtilen aralıklarda olduğu tespit edilmiştir. Belirtilen aralıkta olmayan değişkenlerin ise (küçümseyici kusur bulucu anne/baba, sömürücü anne/baba) sağa çarpık dağılım göstermesi beklenen ekstrem değişkenler olduğu görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı

değişkenlerin normal dağılıma uyduğu varsayımı kabul edilmiştir. Değişkenlerin kullanıldığı analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

Kullanılan ölçeklerin güvenilirlik seviyeleri Cronbach's alpha katsayısı ile ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde Young ebeveynlik ölçeğinin anne boyutundan alınan Cronbach's alpha katsayılarının 0,525-0,892 aralığında olduğu görülürken, baba boyutundan alınan Cronbach's alpha katsayılarının 0,549-0,920 aralığında olduğu görülmüştür. Young şema ölçeğinde ise boyutlara ilişkin Cronbach's alpha katsayılarının 0,625-0,844 aralığında olduğu görülmektedir. Son olarak ilişki doyumu ölçeğinin ise Cronbach's alpha katsayısı 0,881 olarak bulunmuştur. Bu değerler kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.3. Sosyodemografik Veriler ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Sosyodemografik veriler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilere bakılmadan önce, az kişiye sahip gruplar anlamlı olacak şekilde diğer gruplarla birleştirilmiştir. Bu değişikliklere göre ilişki durumunda flört/sevgili ve sözlü/nişanlı grubu birleştirilmiş, çocuk sayısında çocuk sahibi olanlar tek bir grupta birleştirilmiş, eğitim durumunda ise lise ve öncesi mezunu olan katılımcılar tek bir grupta birleştirilmiş ayrıca yüksek lisans ve doktora mezunu olan katılımcılar da lisansüstü adında bir grupta birleştirilmiştir.

Tablo 7. Yaş ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaş
İlişki doyumu	Korelasyon katsayısı	-,161
	p	,016
	N	225

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile ilişki doyumları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur, $r = -,161$, $p < ,05$. Bu sonuca göre katılımcıların yaşları arttıkça, ilişki doyumlarının azaldığı söylenebilir.

Tablo 8. Sosyodemografik Veriler ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		N	Ort.	SS	F/t	P
Yaşanılan yer	Büyükşehir	201	5,44	1,14	,949	,343
	İlçe	24	5,21	1,23		
İlişki durumu	Flört/sevgili/sözlü/nişanlı	116	5,51	1,03	1,269	,206
	Evli	109	5,32	1,25		
İlişki süresi	1 yıldan az	49	5,38	,95	5,108	,002
	1-5 yıl	87	5,63	1,08		
	5 yıl 1 ay-10 yıl	27	5,79	1,04		
	10 yıldan fazla	62	5,00	1,31		
Çocuk durumu	Yok	141	5,51	1,05	1,516	,131
	Var	84	5,26	1,28		
Eğitim durumu	Lise ve öncesi	52	5,20	1,26	1,250	,289
	Lisans	113	5,50	1,15		
	Lisansüstü	60	5,44	1,01		
Gelir düzeyi	Asgari ücretten az	43	5,47	1,13	,469	,704
	Asgari ücret	52	5,32	1,10		
	Asgari ücretin 2 katı	84	5,37	1,25		
	Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	46	5,57	1,02		

Sosyodemografik veriler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilere yönelik yapılan analizlerde katılımcıların yaşadıkları yerin, ilişki durumlarının ve çocuk sahibi olma durumlarının ilişki doyumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir, sırasıyla $t = ,949$, $t = 1,269$, $t = 1,516$, $p > ,05$. Ayrıca, katılımcıların eğitim durumları ve gelir düzeylerinin de ilişki doyumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür, sırasıyla $F_{(2, 222)} = 1,250$, $F_{(3, 221)} = ,469$, $p > ,05$. Öte yandan katılımcıların ilişki süreleri ile ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $F_{(3, 221)} = 5,108$, $p < ,01$. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre 1-10 yıl arası ilişkileri olan katılımcıların ilişki doyumlarının, 10 yıldan fazla ilişkileri olan katılımcıların ilişki doyumlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.4. Cinsiyet ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 9. Cinsiyet ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
İlişki doyumu	Kadın	163	5,43	1,13	,234	,816
	Erkek	62	5,39	1,19		

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, $t = ,234$, $p > ,05$.

Tablo 10. Cinsiyet ile Young-E Anne Boyutu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Kuralcı kalıplayıcı anne	Kadın	163	2,57	1,10	1,025	,307
	Erkek	62	2,40	1,03		
Küçümseyici kusur bulucu anne	Kadın	163	1,43	,74	-,492	,624
	Erkek	62	1,49	,65		
Duygusal yoksun bırakıcı anne	Kadın	163	4,85	,99	1,534	,126
	Erkek	62	4,62	1,06		
Sömürücü anne	Kadın	163	1,10	,29	-,219	,827
	Erkek	62	1,11	,25		
Aşırı koruyucu anne	Kadın	163	3,00	,92	-,708	,480
	Erkek	62	3,10	,82		
Koşullu başarı odaklı anne	Kadın	163	2,99	1,23	-1,248	,213
	Erkek	62	3,22	1,31		
Aşırı izin verici anne	Kadın	163	1,69	,74	-1,718	,087
	Erkek	62	1,88	,81		
Kötümser anne	Kadın	163	2,24	1,28	-,590	,556
	Erkek	62	2,35	1,26		
Cezalandırıcı anne	Kadın	163	2,44	1,04	-,409	,683
	Erkek	62	2,50	,76		
Değişime kapalı anne	Kadın	163	2,64	1,13	-1,118	,265
	Erkek	62	2,83	1,20		

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile Young ebeveynlik ölçeğinin anne boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, sırasıyla $t = 1,025$, $t = -,492$, $t = 1,534$, $t = -,219$, $t = -,708$, $t = -1,248$, $t = -1,718$, $t = -,590$, $t = -,409$, $t = -1,118$, $p > ,05$.

Tablo 11. Cinsiyet ile Young-E Baba Boyutu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Kuralcı kalıplayıcı baba	Kadın	163	2,63	1,15	-1,928	,055
	Erkek	62	2,97	1,34		
Küçümseyici kusur bulucu baba	Kadın	163	1,50	,80	-2,053	,041
	Erkek	62	1,77	,98		
Duygusal yoksun bırakıcı baba	Kadın	163	4,47	1,23	1,798	,073
	Erkek	62	4,14	1,17		
Sömürücü baba	Kadın	163	1,19	,42	-,459	,647
	Erkek	62	1,22	,40		

Tablo 11. Cinsiyet ile Young-E Baba Boyutu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Aşırı koruyucu baba	Kadın	163	2,75	,84	-,878	,381
	Erkek	62	2,86	,84		
Koşullu başarı odaklı baba	Kadın	163	3,07	1,36	-2,010	,046
	Erkek	62	3,48	1,34		
Aşırı izin verici baba	Kadın	163	1,71	,78	-1,577	,116
	Erkek	62	1,90	,85		
Kötümser baba	Kadın	163	2,10	1,15	-2,461	,015
	Erkek	62	2,54	1,28		
Cezalandırıcı baba	Kadın	163	2,43	1,09	-2,478	,014
	Erkek	62	2,84	1,16		
Değişime kapalı baba	Kadın	163	3,00	1,28	-,987	,325
	Erkek	62	3,19	1,36		

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile Young ebeveynlik ölçeğinin baba boyutlarından yalnızca küçümseyici kusur bulucu baba, koşullu başarı odaklı baba, kötümser baba ve cezalandırıcı baba boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunabilmektedir, sırasıyla $t = -2,053$, $t = -2,010$, $t = -2,461$, $t = -2,478$, $p < ,05$. Bu sonuçlara göre erkeklerin küçümseyici kusur bulucu baba, koşullu başarı odaklı baba, kötümser baba ve cezalandırıcı baba boyutlarının kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek puan aldığı söylenebilir.

Tablo 12. Cinsiyet ile YŞÖ Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Terk edilme	Kadın	163	1,74	,84	-,394	,694
	Erkek	62	1,79	,78		
Duygusal yoksunluk	Kadın	163	1,53	,81	-2,435	,016
	Erkek	62	1,83	,86		
Kusurluluk utanç	Kadın	163	1,43	,60	-2,405	,017
	Erkek	62	1,65	,66		
Sosyal izolasyon	Kadın	163	2,03	,79	-2,375	,018
	Erkek	62	2,31	,85		
Bağımlılık yetersizlik	Kadın	163	1,81	,79	-,988	,324
	Erkek	62	1,92	,81		

Tablo 12. Cinsiyet ile YŞÖ Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Başarısızlık	Kadın	163	1,94	,88	-,594	,553
	Erkek	62	2,02	,93		
Dayanıksızlık	Kadın	163	2,16	,99	-1,571	,118
	Erkek	62	2,39	,88		
Yetersiz özdenetim	Kadın	163	3,23	,92	-1,671	,096
	Erkek	62	3,46	,91		
Kendini feda etme	Kadın	163	3,10	1,09	,080	,936
	Erkek	62	3,09	,99		
Onay arama	Kadın	163	3,20	,92	,059	,953
	Erkek	62	3,20	,98		
Karamsarlık	Kadın	163	2,28	1,11	-,205	,837
	Erkek	62	2,31	,90		
Duyguları bastırma aşırı sorumluluk	Kadın	163	1,94	,83	-4,499	,000
	Erkek	62	2,55	1,07		
Yüksek standartlar	Kadın	163	2,56	1,30	-3,206	,002
	Erkek	62	3,18	1,27		
Cezalandırıcılık	Kadın	163	3,17	1,01	-1,678	,095
	Erkek	62	3,43	1,02		

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile Young şema ölçeğinin duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, duyguları bastırma/aşırı sorumluluk ve yüksek standartlar boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunabilmektedir, sırasıyla $t = -2,435$, $t = -2,405$, $t = -2,375$, $t = -4,499$, $t = -3,206$, $p < ,05$. Bu sonuçlara göre erkeklerin duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, duyguları bastırma/aşırı sorumluluk ve yüksek standartlar şemalarının kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha baskın olduğu söylenebilir.

4.5. Young-E ve YŞÖ'nün İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular

Tablo 13. Young-E Anne Boyutunun İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken: İlişki doyumu	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		
	B	Std. hata	β	t	p
Sabit	5,101	,669		7,623	,000

Kuralcı kalıplıyıcı anne	,137	,112	,129	1,226	,222
Küçümseyici kusur bulucu anne	,069	,153	,043	,450	,653
Duygusal yoksun bırakıcı anne	,232	,093	,205	2,504	,013
Sömürücü anne	-,148	,302	-,036	-,490	,625
Aşırı koruyucu anne	-,023	,093	-,018	-,250	,803
Koşullu başarı odaklı anne	,052	,075	,057	,697	,486
Aşırı izin verici anne	-,198	,107	-,132	-1,855	,065
Kötümser anne	-,096	,075	-,107	-1,285	,200
Cezalandırıcı anne	-,040	,104	-,034	-,390	,697
Değişime kapalı anne	-,186	,074	-,187	-2,501	,013

$$R^2 = ,156, F_{(10, 214)} = 3,965, p < ,01$$

Young ebeveynlik ölçeğinin anne boyutunun ilişki doyumunu ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve anne boyutunun ilişki doyumunun varyansının %15,6'sını açıklayabildiği görülmektedir, $R^2 = ,156, F_{(10, 214)} = 3,965, p < ,01$. Elde edilen bulgulara göre anneye yönelik algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal yoksun bırakıcı anne ($\beta = ,205, p < ,05$) ve değişime kapalı anne ($\beta = -,187, p < ,05$) boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu sonuca göre duygusal yoksun bırakıcı anne boyutu ilişki doyumunu olumlu yönde etkilerken, değişime kapalı anne boyutu ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Tablo 14. Young-E Baba Boyutunun İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken: İlişki doyumu	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		
	B	Std. hata	β	t	p
Sabit	6,282	,651		9,648	,000
Kuralcı kalıplıyıcı baba	,062	,108	,065	,574	,566
Küçümseyici kusur bulucu baba	-,405	,138	-,304	-2,933	,004
Duygusal yoksun bırakıcı baba	,030	,084	,032	,355	,723
Sömürücü baba	-,068	,230	-,025	-,296	,767
Aşırı koruyucu baba	,086	,100	,063	,862	,390
Koşullu başarı odaklı baba	-,021	,070	-,025	-,297	,767
Aşırı izin verici baba	-,098	,101	-,069	-,972	,332
Kötümser baba	,046	,078	,048	,586	,559
Cezalandırıcı baba	-,093	,097	-,091	-,956	,340
Değişime kapalı baba	-,101	,064	-,115	-1,569	,118

$$R^2 = ,165, F_{(10, 214)} = 4,235, p < ,01$$

Young ebeveynlik ölçeğinin baba boyutunun ilişki doyumunu ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve baba boyutunun ilişki doyumunun varyansının %16,5'ini açıklayabildiği görülmektedir, $R^2 = ,165$, $F_{(10, 214)} = 4,235$, $p < ,01$. Elde edilen bulgulara göre babaya yönelik algılanan ebeveyn tutumlarından yalnızca küçümseyici kusur bulucu baba ($\beta = -,304$, $p < ,01$) boyutunun ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu sonuca göre küçümseyici kusur bulucu baba boyutu ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Tablo 15. YŞÖ'nün İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken: İlişki doyumu	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		
	B	Std. hata	β	t	p
Sabit	6,833	,327		20,889	,000
Terk edilme	,024	,121	,017	,199	,842
Duygusal yoksunluk	-,440	,115	-,320	-3,845	,000
Kusurluluk utanç	,028	,169	,015	,167	,868
Sosyal izolasyon	-,183	,130	-,130	-1,409	,160
Bağımlılık yetersizlik	-,334	,142	-,231	-2,350	,020
Başarısızlık	,206	,113	,160	1,824	,070
Dayanıksızlık	-,057	,100	-,048	-,574	,567
Yetersiz özdenetim	-,005	,083	-,004	-,066	,948
Kendini feda etme	-,102	,074	-,095	-1,371	,172
Onay arama	-,005	,095	-,004	-,057	,955
Karamsarlık	-,164	,092	-,150	-1,786	,075
Duyguları bastırma aşırı sorumluluk	,067	,097	,055	,686	,493
Yüksek standartlar	,048	,063	,055	,762	,447
Cezalandırıcılık	,120	,084	,107	1,428	,155

$R^2 = ,314$, $F_{(14, 210)} = 6,881$, $p < ,01$

Young şema ölçeğinin ilişki doyumunu ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve Young şema ölçeğinin ilişki doyumunun varyansının %31,4'ünü açıklayabildiği görülmektedir, $R^2 = ,314$, $F_{(14, 210)} = 6,881$, $p < ,01$. Elde edilen bulgulara göre duygusal yoksunluk ($\beta = -,320$, $p < ,01$) ve bağımlılık/yetersizlik ($\beta = -,231$, $p < ,05$) şemalarının ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu sonuca göre duygusal yoksunluk ve bağımlılık/yetersizlik şemalarına sahip olmak ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumu üzerinde etkisine yönelik bulgular; sosyodemografik veriler ile ilişki doyumu ilişkisinin değerlendirilmesi, erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin değerlendirmeler ve ebeveynlik boyutları ile ilgili bulguların değerlendirilmesi başlıkları altında literatürde yer alan diğer çalışmalar ile birlikte değerlendirilerek tartışılacaktır. Ayrıca bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları ve yeni yapılacak araştırmalar için öneriler de ele alınacaktır.

5.1. Sosyodemografik Veriler ile İlişki Doyumu İlişkisinin Değerlendirilmesi

Cinsiyet ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiye dair yapılan incelemeler sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Beştav, 2007; Budak, 2011 aktaran Yücesan, 2016). Saraç, Hamamcı ve Gürçay (2015) tarafından yapılan bir çalışmadan elde edilen sonuçlara göre cinsiyet ile ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur. Yapılan literatür taraması göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bulgularda tutarlılık olmadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda cinsiyetin ilişki doyumunu yordayan bir faktör olduğu belirtilirken (Fowers, 1991; Vaillant ve Vaillant, 1993; Sakallı-Uğurlu, 2003; Sarı, 2008; Buğa, 2009), bazı çalışmalarda ise cinsiyetin romantik ilişki üzerinde etkili bir faktör olmadığı belirtilmektedir (Hamamcı, 2005; Curun, 2006; Beştav, 2007; Günay, 2007). Alan yazındaki araştırmaların birçoğu kadınların ve erkeklerin benzer ilişki doyumu düzeyine sahip olduklarını belirtmektedir (S. Hendrick ve C. Hendrick, 1995; Curun, 2001; Neyer ve Voigt, 2005; Özbiçer, 2010; Budak, 2011; Sara, 2013; Doğaner, 2014; Gürcan, 2015; Soğancı, 2017). Bu araştırmada Türk kültüründe yetişmiş olmanın etkisi göz önünde bulundurularak ve literatürde yer alan bilgilere dayanarak (Beştav, 2007) cinsiyet farklılığının romantik ilişkiden alınan doyumun seviyesine etki edeceği düşünülmüştür. Kültürümüzde kadın cinsiyetinin rolü, sorumlulukları ve toplumsal-kültürel baskılar nedeniyle kadınların ilişkilerinde daha fazla kaygı yaşayabilecekleri ve dolaylı olarak ilişki doyumlarının

düşük olabileceği düşünülmüştür ancak mevcut örneklemden elde edilen sonuçlara bakıldığında cinsiyet farklılığının ilişki doyumu na etki etmediğine ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre yaş ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü, anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre yaş arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Jose ve Alfons (2007) tarafından evli bireyler ile yürütülen bir çalışmadan elde edilen sonuca göre ilişki doyumu ile yaş arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. Benzer biçimde evlilik doyumu nunun yaş ilerledikçe azaldığı na dair bulgular Rıza (2016), Tezer (1994) ve Pillemer ve Suitor (1991) tarafından yürütülen çalışmalardan da elde edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde yaş ve ilişki doyumu na dair sonuçların farklılık gösterdiği görülmektedir. Literatürde yaş ın ilişki doyumu üzerinde etkisinin olmadığı na dair çalışmalar yer alırken (Akar, 2005; Çınarcı, 2008; Çürükvelioğlu, 2012; Soğancı, 2017), ilişki doyumu ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair çalışmalar da bulunmaktadır (Özbiçer, 2010; Budak, 2011; Taşköprü, 2013; Kılınçer ve Dost, 2014; Özaydın, 2016).

Çocuk sahibi olma ve ilişki doyumu ile ilgili yapılan incelemelere göre anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bu araştırmaya ilişkin, anlamlı bir farklılık elde edilememesinin ülkemizde evlilik dışı çocuk sahibi olmanın gizlenmiş olabileceği ve bu durumda ulaşılan sonucun yalnızca evli bireylere yönelik olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Elde edilen bu bulgu Fırsıloğlu (1992), Hatipoğlu (1993) ve Çağ (2011) tarafından yürütülen çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Literatürde yer alan bir başka çalışma ise Rho (1989) tarafından 230 evli birey ile yürütülmüştür. Bu çalışmaya göre çocuk sahibi olan kadınların çocuk sahibi olmayan kadınlara oranla evlilik doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu; çok çocuklu kadınların evlilik doyumu düzeylerinin daha düşük olmasına rağmen çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını öne sürmektedir. Aynı çalışmada erkeklerin evlilik doyumu düzeyi ile çocuk sahibi olma ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

İlişki süresine yönelik yapılan analizler sonucunda ilişki doyumu ile ilişki süresi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre 1-10 yıl arasında ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu düzeyi, 10 yıldan uzun süredir ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu düzeyinden daha yüksektir. Literatür bilgisi göz

önünde bulundurulduğunda Tai, Baxter ve Hewitt (2014)'in çalışma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Aynı zamanda Budak (2011) tarafından elde edilen bulgulara göre yaşanan ilişki süresinin ilişki doyumu düzeyinde etkili olduğu öne sürülürken, Saraç (2013)'e göre bunun oldukça düşük düzeyde bir etki olduğu öne sürülmektedir. Yaşanan romantik ilişki süresince ortaya çıkan ve her ilişkide özgün bir biçimde var olan atıflar ve ilişki dinamikleri gibi önemli etkenler ilişki süresi ile ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkarmaktadır.

İlişki doyumu ile gelir düzeyine ilişkin yapılan analizlerden ortaya çıkan bulgulara göre anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Bu çalışmada Türk kültürü göz önünde bulundurulduğunda gelir düzeyinin ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olacağı beklenilmiştir fakat kurulan hipotezin tersine bir sonuca ulaşılmıştır. Bu sonuç, alan yazında yer alan diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Yıldız, 2018).

Eğitim durumu ile bu çalışmaya katılan bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kişilerarası ilişkilerde etkili olabileceği düşünülen eğitim durumuna demografik bilgi formunda yer verilmiştir. Alan yazında yer alan Campbell, Converse, Rodgers (1976); Tutarel-Kışlak, Çabukça (2002); Çınar (2008); Zeytinoğlu (2013) ve Taşdemir (2014) tarafından yürütülen çalışmaların da sonuçlarında eğitim durumu ile ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Bu çalışmada ortaya çıkan bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir.

Yaşanılan yer ile ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar saptanamamıştır. Ortaya çıkan bu bulgunun nedenleri arasında örneklem sayısı kısıtlılığı ve örneklem yönteminden kaynaklanan bireylerin ulaşılabilirliğine dair durumlar göz önünde bulundurulabilir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun büyükşehirde, geriye kalan kısmının da ilçede yaşıyor olması orantılı bir dağılım ortaya çıkarmamaktadır. Aynı zamanda elde edilen bu bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir.

İlişki durumunun ilişki doyumu üzerine etkisini saptamak amacı ile yapılan analizler sonucunda anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Yani, ilişki doyumu düzeyi evli olan ve evli olmayan (sözlü/nişanlı, flört/sevgili) bireylerde farklılık göstermemektedir. Tai, Baxter ve Hewitt (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada evli bireylerin ilişki doyumu

düzeyleri evli olmayanlara göre; evlenmeyi ve birlikte yaşamayı düşünenlerin, evlenmeyi ve birlikte yaşamayı düşünmeyenlere oranla daha yüksek düzeyde ilişki doyumu hissettikleri saptanmıştır. Alan yazında yer alan bir başka çalışmada yapılan incelemeler sonucunda sözlü/nişanlı olan bireylerin ilişki doyumlarının flört/sevgili olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Bu araştırmada evli ve nişanlı/sözlü bireylerin flört/sevgili olan bireylere göre daha yüksek ilişki doyumu almaları beklenmiştir. Fakat araştırma kapsamındaki katılımcılar dağılımdan dolayı evli olanlar ve evli olmayanlar (nişanlı/sözlü, flört/sevgili) şeklinde kategorilere ayrılmıştır. Literatür ile kısmen tutarlılık göstermeyen bu sonucun kategorilere ayrılma durumundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Değerlendirmeler

Burada erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet değişkeni ve ilişki doyumuna yönelik bulgular ile ilgili değerlendirmeler ele alınmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu üzerindeki etkisine yönelik yapılan analizlere göre, duygusal yoksunluk ve bağımlılık/yetersizlik şemalarının ilişki doyumu düzeyini olumsuz yönde etkilediğine dair bulgulara ulaşılmıştır. Terk edilme, kuşkuculuk/kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, dayanıksızlık, iç içe geçme, başarısızlık, haklılık/görkemlilik, yetersiz özdenetim, boyun eğcilik/geri çekilme, kendini feda etme, onay arama, karamsarlık, duyguları bastırma/aşırı sorumluluk, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şema boyutları ile ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Araştırmanın bu bulgusu literatürde yer alan çalışmalar ile kısmen tutarlı olarak düşünülebilir. Alan yazında yer alan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, bağımlılık şema boyutu evlilik doyumunu yordamaktadır (Dumitrescu ve Rusu 2012; Nia ve diğerleri, 2015). Altun (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada sosyal izolasyon, kendini feda ve duygusal yoksunluk şemalarının evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Şahin (2015)'in araştırmasında ortaya çıkan bulgulara göre ilişki doyumu ile duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, kuşkuculuk, dayanıksızlık ve bağımlılık şema boyutları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu araştırmaya göre kusurluluk/utanç ve bağımlılık şemaları; duygusal yoksunluk, dayanıksızlık ve kuşkuculuk şemalarına göre ilişki doyumunun daha güçlü yordayıcılarıdır.

Cinsiyet ile erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin yapılan analizler sonucunda duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, duyguları bastırma/aşırı sorumluluk ve yüksek standartlar şema boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre bu araştırmada yer alan erkek katılımcıların duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon, duyguları bastırma/aşırı sorumluluk ve yüksek standartlar şemaları kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha aktiftir. Alan yazında yer alan Çolakoğlu (2012) tarafından yürütülen çalışmada benzer sonuçlar yer almaktadır. Yapılan analizler doğrultusunda erkeklerin kadınlara oranla kusurluluk/utanç, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma/aşırı sorumluluk ve cezalandırılma şemalarının aktif olduğu saptanmıştır (Çolakoğlu, 2012). Bu çalışma ile elde edilen bulgular literatür ile tutarlılık göstermektedir. Kaya (2010) tarafından yapılan bir çalışmanın da sonuçlarının benzerlik göstermesi ile birlikte erkeklerin kadınlardan daha az duygularını ifade ettikleri (Dökmen, 2010) ve kadınlara göre daha fazla duygularını bastırdıkları (Brody, 1985) çeşitli kaynaklar ile desteklenmektedir. Ek olarak, Gottman (1986) erkeklerin çocukluk dönemlerinde duygularını ifade edebilmeleri için desteklenmemesinin diğerlerinin duygularını, ne hissettiklerini anlama konusunda da zorluklara neden olacağını belirtmektedir (aktaran Tuğrul, 1999).

5.3. Ebeveynlik Boyutları ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Bu başlık altında ilişki doyumu ve cinsiyet farklılıklarına yönelik ebeveynlik tutumlarından elde edilen sonuçlara yönelik değerlendirmeler yapılmıştır.

Cinsiyet ile Young Ebeveynlik Ölçeği-anne boyutuna dair yapılan analizlerde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Ancak Young Ebeveynlik Ölçeği-baba boyutunda anlamlı farklılıklara yönelik bulgular elde edilmiştir. Elde edilen verilere göre erkekler küçümseyici/kusur bulucu baba, koşullu/başarı odaklı baba, kötümser baba ve cezalandırıcı baba boyutlarından kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek puan almışlardır. Bu durum kültürümüzdeki erkek çocuklar ile babalarının ilişkilerine dayandırılabilir. Kültürümüzde ideal olarak değerlendirilen baba figürünün özellikle erkek çocuklara karşı daha katı bir tutuma sahip olmasının sonuca etki ettiği, yani erkek katılımcıların babalarını kadın katılımcılara göre daha farklı bir bakış açısı ile değerlendirdiği düşünülmektedir. Algılanan küçümseyici/kusur bulucu, kötümser ve cezalandırıcı baba tutumuna ilişkin ortaya çıkan boyutun erkeklerin duygularını ifade etmelerine dair önyargılardan ve “erkek çocuk yetiştirme” ile ilgili kültürel özellikler

gibi durumlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Fişek ve Scherler, 1996; Atabek, 1998). Koşullu/başarı odaklı baba tutumu ise yine kültürel özellikler göz önünde bulundurularak erkeklerin para kazanma, statü sahibi olma gibi konularda daha fazla başarılı olmalarının beklenmesi ile açıklanabilmektedir (Çolakoglu, 2012).

Yapılan analizlerden yola çıkarak Young Ebeveynlik Ölçeği-anne boyutunun ilişki doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, duygusal yoksun bırakıcı anne ve değişime kapalı anne boyutları ilişki doyumu düzeyine anlamlı biçimde etki etmektedir. Yapılan analizler sonucunda duygusal yoksun bırakıcı anne boyutu ilişki doyumunu olumlu yönde etkilerken, değişime kapalı anne boyutu ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Young Ebeveynlik Ölçeği-baba boyutu ile ilişki doyumu arasında da anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, babaya yönelik küçümseyici/kusur bulucu boyut ilişki doyumuna olumsuz yönde etki etmektedir. Buradan elde edilen bulgular doğrultusunda; ebeveynlerini Duygusal Yoksun Bırakıcı ve Değişime Kapalı olarak algılayan bireyler anne babasına karşı mesafeli, soğuk ya da tartışmacı bir tutum sergilediklerinde onlardan da aynı şekilde bir davranış göreceklerine inanmaktadırlar. Kişilerarası ilişkiler açısından değerlendirildiğinde birey partnerine soğuk, ilgisiz, tartışmacı bir tavırla yaklaştığında aynı şekilde karşılık alacağını düşünüp bu durumu göz önünde bulundurarak hareket ettiği için ilişkiden alınan doyum düzeyi etkilenmektedir. Elde edilen sonucun duygusal yoksun bırakıcı ve değişime kapalı boyutlarda farklılık gösteriyor olması Türk kültürüne ait kişinin duygusal yoksunluğa toleransının etkili olabileceği düşünülmektedir. Küçümseyici/Kusur Bulucu ebeveynlik tutumunu algılayan birey ebeveynine dostça yaklaşırsa bile onun dostça yaklaşmayacağını ve/veya yakınlık göstermeyeceğini düşünmektedir. Bu durumu romantik ilişkide eşler arası ilişkiye dair düşündüğümüzde benzer bir düşünce yapısının ilişki doyumunu etkilediği söylenebilmektedir. Literatürde yer alan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocuğun ebeveyninden algıladığı tutumlar romantik ilişkilerine yansımaktadır (Masarik ve diğerleri, 2013). Çalışmanın bulguları alan yazında bulunan birçok araştırma ile tutarlılık göstermektedir. Özellikle ebeveynler ile kurulan ilişkilerin bireylerin romantik ilişkilerinde önemli rol oynadığına dair deneysel çalışmalar bulunmaktadır (Conger ve diğerleri, 2000; Donnellan, Larsen-Rife ve Conger, 2005; Masarik ve diğerleri, 2013).

5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Yeni Çalışmalar İçin Öneriler

Verileri toplama sürecinde 22 katılımcı ölçekleri uygun biçimde doldurmadıkları için veri kaybı yaşanmıştır. Bu durumun ölçeklerin uzunluğundan dolayı kişilerin sıkılmasından ve önemsemeden yanıtlamış olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ya da bundan farklı olarak, katılımcılar kendilerini iyi gösterme isteği ile ölçekleri yanlış bir biçimde doldurmuş olabilirler.

Araştırmadan edinilen bulgular kullanılan veri toplama araçlarının (Young Ebeveynlik Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve İlişki Doyumu Ölçeği) güvenirlik ve geçerliliği ile sınırlıdır. Bu ölçekler kendini değerlendirme türü ölçekler olduğu için katılımcıların bireysel değerlendirmelerinin katkısının olduğu düşünülmektedir. Bu öznel katkıların minimum seviyeye indirilebilmesi için kapalı zarf yöntemi ya da internet aracılığı ile katılımcı toplamak gibi farklı çözüm yolları üretilmesi ile daha sağlıklı sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir aynı zamanda bunların da dezavantajlarının olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Ayrıca veri toplama araçlarının doldurulmasının uzun zaman almasının araştırma açısından olumsuzluk yarattığı düşünülmektedir. Veri toplama araçlarının tamamlanmasının uzun sürmesi ve katılımcıların okuryazar olmasının gerekliliği örneklemini sınırlandırmaktadır. Ek olarak sonraki çalışmalarda kullanılmak üzere daha kısa formların geliştirilmesi önerilmektedir.

Demografik bilgi formunda yer alan bilgiler açısından daha geniş bir örnekleme ulaşılabilir. Örneğin, yaşanan yer açısından büyükşehirde yaşayanlar ile ilçe ve köyde yaşayanların sayısı birbirine daha yakın tutulabilir, gelir düzeyi yönünden hem yüksek gelirli hem düşük gelirli daha fazla katılımcıya ulaşılabilir, eğitim durumu çeşitliliği açısından yüksek ve düşük eğitim seviyesinde daha fazla sayıda katılımcıya ulaşılabilir. Örneklemin daha geniş tutulmasının, ilişki doyumu seviyesinde anlamlı farklılıklar oluşturacağı düşünülen yaşanan yer, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi faktörler açısından etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yapılacak yeni çalışmalarda Türk kültüründe baba ile erkek çocuk arasındaki etkileşimi göz önünde bulundurularak, Young Ebeveynlik Ölçeği'nde baba boyutunun erkeklerde farklılaşıyor olmasının kültürel faktörlerden etkileneceği de düşünülmelidir.

Araştırmanın örneklemini çoğunlukla orta ve üst sosyoekonomik düzeyindeki bireyler oluşturmaktadır. Bu sebeple örnekleme ilişkin bulguların genellenebilirliğine dair bir sınırlılık ortaya çıkmaktadır.

Örnekleme ile ilgili bir diğer sınırlılık kadın ve erkek katılımcıların sayılarının arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. Kadınların sayısının erkeklere göre daha fazla olması cinsiyet farklılığına ilişkin bulgular için bir sınırlılık ortaya çıkaracağı ve araştırma sonuçları yorumlanırken bu durumun göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın örneklemini psikopatolojik tanısı olmayan bireyler oluşturmuştur. Benzer çalışmalar psikopatolojik tanısı olan bireyler ile yürütülebilir.

Young (1990; Young ve diğerleri, 2003 aktaran Sheffield ve diğerleri, 2006) tarafından geliştirilen algılanan ebeveyn tutumları kavramı ülkemizde ve Dünya’da yeni yeni çalışılan bir başlık olmakla birlikte, konu ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların literatüre katkıda bulunacağı ve ilerleyen zamanlarda ilişki doyumu yordayan ya da ilişkili olduğu düşünülen farklı değişkenler ile yürütülen çalışmaların gerekli olduğu düşünülmekte ve bu alana yönelik daha fazla katkı sağlayacak çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada bireylerin romantik ilişki doyumu ile ilgili erken dönem uyumsuz şemaları ve algıladıkları ebeveyn tutumları ele alınmıştır ve yapılan alan yazın incelemesinde kültürel faktörlerin kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde önemli bir etken olan ebeveyn-çocuk ilişkisinde de oldukça önemli bir yere sahip olduğu gözlenmiştir. Ülkemizde bölgeden bölgeye dahi farklılık gösteren kültürel değerlerin varlığı göz önünde bulundurularak yapılacak olan yeni çalışmalarda bu farklılıklara yer verilebilir. Ayrıca hem kültürel farklılıkların hem de kuşaklar arası kültürel farklılıkların bireylerin yetişkinlik döneminde yaşadıkları romantik ilişki doyumu düzeyine etkisi incelenebilir.

Romantik ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda sadece erken dönem uyumsuz şemaların değil bu uyumsuz şemalar ile baş etme biçimlerinin de önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Yapılacak çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemalar ile birlikte şemayı telafi etme, şemadan kaçınma ve şemaya teslim olma biçimleri ele alınarak çalışılabilir.

Erken dönem uyumsuz şemaların algılanan ebeveynlik stilleri tarafından yordandığı bilinmektedir (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). İlerleyen zamanlarda

yürütülecek benzer çalışmalarda hangi erken dönem uyumsuz şemanın hangi algılanan ebeveyn stili tarafından yordandığına ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu arasında ebeveynlik stillerinin aracı rolüne ilişkin değerlendirmeler yapılabilir.

Katılımcıların ilişki durumları evli, nişanlı/sözlü ve flört/sevgili olarak gruplandırılırken sayıların birbirine daha yakın tutulmasının hatta belki eşit sayılarda katılımcı sağlanabilmesinin sonuçlarda daha anlamlı farklılıklar oluşturacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, önceki paragraflarda da bahsedildiği üzere çeşitli sınırlılıklar olmasına rağmen ulaşılan bulguların yetişkinlik döneminde yaşanacak romantik ilişkilere, bu romantik ilişkileri etkileyen ana-baba tutumu ve uyumsuz şemalara ilişkin birtakım süreçlere yardımcı olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan elde edilen bulgulara göre aile içerisindeki etkileşim ve erken dönemde yaşanan durumlar bireyin kendisini ve diğerlerini algılamasına dair inanışlarını temsil eden şemalarının oluşmasında etkili rol almaktadır. Aynı zamanda bireyin yetişkinlik döneminde kurduğu kişilerarası ilişkilerde de davranışlarının ve duygularının şekillenmesinde rol almaktadır.

Romantik ilişkisi olan kişiler ile yürütülen bu çalışmadan elde edilen bilgiler ışığında bireylerin çocukluk döneminden itibaren ebeveynlerin tutumlarını algılama biçimlerinin ve yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlayan erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerde oldukça önemli bir faktör olduğu ve bireylerin ilişkiden hissettikleri doyumu etkilediği görülmektedir. Buradan hareketle erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumları ile çalışılarak yakın ilişkilerin iyileştirilebileceği düşünülmektedir. Şemalar, ebeveyn tutumları ve romantik ilişki doyumu başlıkları ülkemizde ve diğer ülkelerde çalışılmaya başlanan yeni konular olduğu için literatürde çeşitli kısıtlılıklar olduğu ve bunlar ile ilgili daha fazla çalışmanın bilimsel çerçevede literatüre katkı sağlayacağı, klinik çerçevede ise hem bireysel hem çift terapilerine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

Abbas, S. P. (2016) Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples, *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 665-676.

Ak, M., Lapsekili, N., Hacıömeroğlu, B., Sütçigil, L., & Türkçapar, M. H. (2012). Early maladaptive schemas in bipolar disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 260-267.

Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile, Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyum ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma-Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi.

Altun, G. (2015). *Evli Bireylerde Bağlanma Tarzları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Doyumu ile İlişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J.J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*, 3-19.

Atabek, E. (1998). *Kısırtılmış Erkeklik Bastırılmış Kadınlık*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Atak, H. ve Taştan, N. (2012). *Romantik İlişkiler ve Aşk. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4(4): 520-546.

Atkinson, T. (2008). Workshops for Schema Therapy in Couples, unpublished presentation notes. 3rd ISST Annual Meeting, Portugal.

Baumrind, D. (1966). *Effects of authoritative parental control on child behavior*. 37(4), 887-907.

Baumrind, D. (1967). Child Care Practices Antecedent Three Patterns Of Preschool Behavior. *Genetic psychology monographs*, 75(1), 43-88.

Baumrind, D. (1971). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.

Baumrind, D. (1972). An exploratory study of socialization effects on black children: Some black-white comparison. *Child Development*, 43(1), 261-267.

Baysal, A. C., ve Tekarslan, E. (1981). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.

Beştav, G. (2007). Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Brody, L. R. (1985). Gender Differences in Emotional Development: A Review of Theories and Research. *Journal of Personality*, 53, 102 – 149.

Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. Vangelisti, L., Reis, T., Fitzpatrick M.A (Ed.), *Stability And Change In Relationships* (s. 57-82). UK: Cambridge University Press.

Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Buğa, D. (2009). Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction*. New York: Russel Sage Foundation.

Campbell, D. B. (2002). *The Relationships Among Negative Self Schemas, Partner Attachment Styles, and Relationship Adjustment*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Oklahoma: Faculty of the Graduate of College of the Oklahoma State University.

Caner, M. (2009). *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Cecero, J.J., Nelson, J.D. ve Gillie, J.M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire – research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 344-357.

Clifton, J. A. (1995). *The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Georgia: A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia.

Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 224–237.

Cooper, C. R., & Grotevant, H. D. (1987). Gender issues in the interface of family experience and adolescents' friendship and dating identity. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(3), 247-264.

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction /Cinsiyetçilik, cinsiyet rolü yöneliminin ilişki doyumu üzerine etkileri*. Master of science, Middle East Technical University, The Department of Educational Sciences.

Çağ, P. (2011). *Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çepni, S. (2014), *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş (Geliştirilmiş yedinci baskı)*. Trabzon: Celepler Matbaacılık.

Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Kişilerarası İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dalton, W., Frick-Horbury, D., & Kitzmann, K. (2006). Young adults' retrospective reports of parenting by mothers and fathers: Associations with current relationship quality. *Journal of General Psychology*, 133, 5-18.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological bulletin*, 113(3), 487-496.

Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social*, 53, 397-410.

Demirtas, S. C., ve Tezer, E. (2012). Romantic relationship satisfaction, commitment to career choices and subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2542-2549.

Doğaner, B. (2014). *Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre; ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Donnellan, M. B., Larsen-Rife, D., & Conger, R. D. (2005). Personality, family history, and competence in early adult romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 562-576.

Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dönmezer, İ. (1999), *Ailede İletişim ve Etkileşim*, İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Dumitrescu, D., Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 12(1): 63-76.

Feldman, S. S., Gowen, L. K., & Fisher, L. (1998). Family relationships and gender as predictors of romantic intimacy in young adults: A longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 8(2), 263-286.

Fıfıloğlu, H. (1992). Lisans Üstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*.7, (28). 16-23.

Fisek, G. O., Scherler, H. R. (1996). Toplumsal değişim ve eşler: Cinsiyet senaryolarının sınırlarını genişletme amaçlı bir terapi yaklaşımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36): 1-12.

Fowers, B.J. (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3/4), 209-221.

Gaffey, K. J. (2009). *Child Maltreatment Experiences and Romantic Relationship Functioning: The Role of Emotion Dysregulation and Early Maladaptive Schemas*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Miami University, Oxford Ohio.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment*, 8(1), 31-48.

Günay, S. (2007). Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürçan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: ilişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güven, N. ve Sevim, S. A., İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 50-61.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313- 328.

Hartt J. ve Waller G. (2001). Child abuse, dissociation and core beliefs in bulimic disorders. *Child Abuse Neglection*, 26: 923-938.

Hatipoğlu, Z., (1993), *Bazı Demografik Değişkenlerin ve Evlilik Çatışmasının Evli Eşlerin Evlilik Doyumundaki Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Hendrick, S. ve Hendrick C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Cambridge University Pres*, 2, 55-65.

Hetherington, E.M., Parke R.D., Gauvain, M. & Locke, V.O. (2006). *Child psychology: A contemporary viewpoint*. (6'th Ed.). NY: McGrawHill Publication.

İmamoğlu, S. (2008). Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

İslam, E. (2016). *Romantik ilişkide kendilik değerlendirmesi ile algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi arasındaki ilişki ve kendini toparlama gücünün aracılık rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi., Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Johnson, E. C., Fine, M. A., Polzella, D. J. ve Graetz, K. (2000). The Relation between Interpersonal Cognitive Discrepancies and Relationship Satisfaction. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(3), 331-352.

Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33, 73-85.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *İnsan ve İnsanlar* (10.Basım). İstanbul: Evrim Basım Yayım Dağıtım.

Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M. Kalkan ve Z. Hamamcı. (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. (1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.

Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M. ve Azizlerli N, (2016). İlişkiler. Psikonet Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, F. (2010). *Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kendir, M.,& Demirli, C. (2016). Evlilik Doyumu Üzerinde Anne Baba Tutumunun Etkisinin İncelenmesi. *Education Sciences*, 11(4), 96-113.

Kılıççı, Y. (1989) *Okulda Ruh Sağlığı*, Ankara: Şafak Matbaacılık.

Kılınçer, A. S. ve Dost, M. T. (2014).Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkil erinde Algıladıkları İstismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42).

Kulaksızoğlu, A. 2004. *Ergenlik dönemi. Ailede Çocuk Eğitimi*. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayını, s.103-134, Ankara.

Maccoby, E.E. & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the Context of Family: Parent Child Interaction*. Mussen, P.H. ve Hetherington, E.M. (Ed.) *Handbook of Child Psychology: Socialition, Personality and Social Development* içinde (s. 1-101). New York: Willey.

Manzary, L., Makvandi, B. ve Khoshli, A. K. (2014). Comparison between Maladaptive Schemas, Marital Conflicts and Sexual Satisfaction in Nearly Divorced, Divorced and Normal Individuals. *Journal of Psychology & Behavioral Studies*, 2(1), 39-49.

- Masarik, A. S., Conger, R. D., Martin, M. J., Donnellan, M. B., Masyn, K. E., & Lorenz, F. O. (2013). Romantic relationships in early adulthood: Influences of family, personality and relationship cognitions. *Personal Relationships*, 20(2), 356-373.
- McGinn, L. K., Cukor, D. ve Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style? *Cognitive Therapy and Research*, 29, 219-242.
- Mojallal, M., Javadi, M., H. & Hosseinkhanzadeh, A., A. (2013). A Comparison of Early Maladaptive Schemas in Single and Married Females. *Global Journal Of Sociology*, 3(2), 17-22.
- Montgomery, C., Fisk, J. E. & Craig, L. (2008). The Effects of Perceived Parenting Style on the Propensity for Illicit Drug Use: The Importance of Parental Warmth and Control. *Drug and Alcohol Review*, 27, 640 – 649.
- Muris, P. (2006). Maladaptive Schemas in Non-Clinical Adolescents: Relations to Perceived Parental Rearing Behaviours, Big Five Personality Factors and Psychopathological Symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405 - 413.
- Neyer, F. J., ve Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: a dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18, 179-299.
- Nia, M. K., Ghiasi, M., Reza, G. & Forooshani, S. (2015). Study early maladaptive schemas as predictors of marital dissatisfaction in India and Iran Role of conditional schemas as a mediator and moderator. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11), 590-597.
- Öztürk, M. (2007) *Çocuk Psikiyatrisi*, Uçurtma Yayınları, İstanbul.
- Pillemer, K. & Suitor, J. J. , (1991). Marital Quality and Satisfaction With The Division Of Household Labor Across The Family Life Cycle. *Journal Of Marriage And The Family*, 53, 221-230.

Polatlı, A. (2009). *Şema Terapi Nedir?* 06.04.2019 tarihinde <http://www.makaleler.com/bilimmakaleleri/sema-terapi-nedir.htm> adresinden alındı.

Rafaeli, E., Brenstein, D. P., Young, J. E. (2013). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler* (2. Baskı). M. Şaşıoğlu (Çev), H. A. Karaosmanoğlu (Edt), İstanbul: Psikonet Yayınları.

Rho, J. J. (1989). *Multiple Factors Contributing to Marital Satisfaction in Korean American Marriages and Correlations with Three Dimensions of Family Life Satisfaction-Marital, Parental and Self Satisfaction*. Ph.D. Thesis. Kansas State University.

Rıza, Ö. S. (2016), *Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N. ve ark. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 30, No. 4.

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217-222.

Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships, *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303.

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5(43), 69-81.

Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Saygılı, G. (2014). *Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Scharf, M., & Mayseless, O. (2008). Late adolescent girls' relationships with parents and romantic partner: The distinct role of mothers and fathers. *Journal of Adolescence*, 31(6), 837-855.

Schwarzwald, J., Koslowsky, M. ve Izhak-Nir, E., B. (2008), Gender Role Ideology as a Moderator of the Relationship between Social Power Tactics and Marital Satisfaction, *Sex Roles*, 59, 657-669.

Semerci, B. (2007). *Ergen Ruh Sağlığı*. Alfa Basım Yayım Dağıtım. 268s., İstanbul.

Shah, R. ve Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 19-25.

Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (2), 144-152.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2008). Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.

Stackert, R.A. & Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Stadelmann, S., Perren, S., Von Wyl, A., & Von Klitzing, K. (2007). Associations between family relationships and symptoms/strengths at kindergarten age: what is the role of children's parental representations? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48 (10), 996 - 1004.

Stiles, O. E. (2004). *Early Maladaptive Schemas and Intimacy in Young Adults' Romantic Relationships*. Yayınlanmamış Doktora Tezi . Alliant International University, San Francisco.

Tai, T., Baxter, J., Hewitt, B. (2014) Do co-residence and intentions make a difference? Relationship satisfaction in married, cohabiting and living apart together couples in four countries. *Demographic Research*. 31 (3) : 71 - 104.

Taşdemir, E. (2014) . *Evlilik Doyumu İle Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21.Yüzyıl Eğitim ve Toplum*. Sayı: 13, Cilt:5.

Tezer, E. (1994). Evli Eşler Arasındaki Çatışmalar ile Çeşitli Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumuna Etkisi: Kadın Eşin Bir İşte Çalıştığı ve Çalışmadığı Eşler Üzerinde Bir Araştırma. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2 (3). 209 - 217.

Thimm, J. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five - factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 373 - 380.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*. 1, 12 - 20.

Tutarel-Kışlak Ş. & Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2 (6), 32-45.

Vaillant, C.O. ve Vaillant, G.E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion. A 40-year study of marriage, *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 230-239.

Yavuzer H. (1998) . *Ana Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldız, A. (2013). *The relationship between parental attitudes and marital satisfaction*. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yiğit İ. ve Çelik C., (2016), İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi, Türk Psikoloji Yazıları, 19 (38), 77-87.

Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami , F., Fatehizade, M. A. ve Ahmadi, S. A. (2010). An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51, 269 - 292.

Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011), *Hayatı Yeniden Keşfedin*, İstanbul: Psikonet Yayınları.

Young, J. E., Klosko, J. S. Ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. (Soylu, T. V. Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Özgün çalışma 2003).

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2008). *Şema Terapi Terapistin Rehberi*. T.V. Soylu (Çev), T. Özakkaş (Edt). 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*, 356-381. New York: Guilford.

Young, J., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. Litera Yayıncılık: İstanbul.

Young, J.E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema–focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.

Yücesan, A.N. (2016) *İlişki doyumunun karanlık üçlü kişilik özellikleri, aşk biçimleri ve bağlanma boyutları tarafından yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zafary, F. & Mohammadzadeh, J. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction in married employees of Rasht University of Medical Sciences, *Journal of Social Issues & Humanities*, 3 (6), 330 - 333.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.



EKLER

EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu Yüksek Lisans Tezi çalışması, Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif Göllü tarafından, Dr. Burcu Sevim danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu çalışmanın amacı bireylerin şemalarının ve sahip oldukları ebeveyn tutumlarının ilişki doyumu üzerine etkisini incelemektir. En fazla yarım saat süreceğini öngördüğümüz bu çalışmada tüm sorulara doğru ve içten bir biçimde yanıt veriyor olmanız beklenmektedir. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulup, herhangi bir kimlik bilginiz alınmayacaktır. Elde edilen tüm sonuçlar araştırma amacı ile toplu olarak değerlendirilecek ve araştırmacılar dışında kimse ile paylaşılmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı kabul etmeyebilirsiniz. Çalışmanın herhangi bir aşamasında katılım tercihinizden vazgeçebilirsiniz. Araştırma bittikten sonra, bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmayı yapan Elif Göllü ile elfgollu@gmail.com e-posta adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Araştırma şartlarını kabul ediyorsanız lütfen yanda bulunan kutucuğu işaretleyiniz. []

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki bilgileri doldurunuz.

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın [] Erkek []

Yaşadığınız Yer: Şehir Merkezi/Büyükşehir [] İlçe [] Köy []

İlişki Durumunuz: Flört/Sevgili [] Söz/Nişan [] Evli []

İlişki Süresi: 1 yıldan az [] 1 yıl – 5 yıl [] 5 yıl 1 ay – 10 yıl [] 10 yıl 1 ay ve üzeri []

Çocuk Sayısı: Yok [] 1 – 4 [] 4 ve üzeri []

Eğitim Durumunuz: Okuryazar [] İlkokul [] Ortaokul [] Lise [] Üniversite []
Yüksek Lisans [] Doktora ve üstü []

Gelir Düzeyiniz: Asgari ücretten az [] Asgari ücret [] Asgari ücretin 2 katı [] Asgari
ücretin 3 katı ve üzeri []

EK 3. YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ (YOUNG-E)

Yönerge: Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

Derecelendirme:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1- Tamamıyla yanlış | 4- Orta derecede doğru |
| 2- Çoğunlukla yanlış | 5- Çoğunlukla doğru |
| 3- Uyan tarafı daha fazla | 6- Ona tamamıyla uyuyor |

Anne	Baba
------	------

- | | | |
|----------|------|---|
| 1. ____ | ____ | Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı. |
| 2. ____ | ____ | Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi. |
| 3. ____ | ____ | Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi. |
| 4. ____ | ____ | Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık. |
| 5. ____ | ____ | Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi. |
| 6. ____ | ____ | Ben çocukken öldü veya evi terk etti. |
| 7. ____ | ____ | Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti. |
| 8. ____ | ____ | Kardeş(ler)imi bana tercih etti. |
| 9. ____ | ____ | Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı. |
| 10. ____ | ____ | Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti. |
| 11. ____ | ____ | Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti. |
| 12. ____ | ____ | Beni kendi amaçları için kullandı. |
| 13. ____ | ____ | İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı. |
| 14. ____ | ____ | Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi. |
| 15. ____ | ____ | Hasta olacağım diye çok endişelenirdi. |
| 16. ____ | ____ | Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı. |
| 17. ____ | ____ | Beni aşırı korurdu. |
| 18. ____ | ____ | Kendi kararlarımı veya yargılarıma güvenememe neden oldu |
| 19. ____ | ____ | İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı. |
| 20. ____ | ____ | Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı. |
| 21. ____ | ____ | Beni çok eleştirirdi. |
| 22. ____ | ____ | Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi. |
| 23. ____ | ____ | Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı. |

24. ____ ____ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ____ ____ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ____ ____ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ____ ____ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ____ ____ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ____ ____ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ____ ____ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ____ ____ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ____ ____ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ____ ____ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ____ ____ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ____ ____ Hep mutsuzdu ; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ____ ____ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ____ ____ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. ____ ____ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ____ ____ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ____ ____ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ____ ____ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ____ ____ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. ____ ____ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ____ ____ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. ____ ____ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ____ ____ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ____ ____ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. ____ ____ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ____ ____ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ____ ____ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ____ ____ Disiplinsiz bir insandı.
52. ____ ____ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.

53. ____ ____ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ____ ____ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ____ ____ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissedirdim.
56. ____ ____ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ____ ____ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ____ ____ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. ____ ____ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ____ ____ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ____ ____ Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. ____ ____ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. ____ ____ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. ____ ____ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ____ ____ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. ____ ____ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. ____ ____ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ____ ____ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ____ ____ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. ____ ____ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. ____ ____ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ____ ____ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

EK 3.1. YOUNG-E BOYUTLARINA İLİŞKİN ÖLÇEK MADDELERİ

Tablo 16. Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ-KURALCI/KALIPLAYICI EBEVEYNLİK BOYUTU (12 MADDE)	
31	Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32	Her şey onun kurallarına uymalıydı.
37	Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
39	Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40	Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41	Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42	Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43	İslerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
46	Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
54	Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
60	Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
65	Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.

Tablo 17. Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ-KÜÇÜMSEYİCİ/KUSUR BULUCU EBEVEYNLİK BOYUTU (9 MADDE)	
8	Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
21	Beni çok eleştirirdi.
22	Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23	Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24	Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
26	Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
28	Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29	Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30	Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.

Tablo 18. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler (Ters yönde puanlanan maddeler)

YEBÖ- DUYGUSAL BAKIMDAN YOKSUN BIRAKICI EBEVEYNLİK BOYUTU (8 MADDE)	
1. ____	Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ____	Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ____	Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ____	Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ____	Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
36 ____	Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
45 ____	Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
52 ____	Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.

Tablo 19. Sömürücü/İstismar Edici Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ- SÖMÜRÜCÜ/İSTİSMAR EDİCİ EBEVEYNLİK BOYUTU (7 MADDE)	
6. ____	Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ____	Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
9 ____	Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10 ____	Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11 ____	Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12 ____	Beni kendi amaçları için kullandı.
13 ____	İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.

Tablo 20. Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ- ASIRI KORUYUCU/EVHAMLI EBEVEYNLİK BOYUTU (7 MADDE)	
14 ____	Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
16 ____	Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17 ____	Beni aşırı korurdu.
18 ____	Kendi kararlarım veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19 ____	İsleri kendi basıma yapmama fırsat vermeden çoğu isimi o yaptı.
20 ____	Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
53 ____	Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yasayamadım.

Tablo 21. Koşullu/Basarı Odaklı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ- KOSULLU/BASARI ODAKLI EBEVEYNLİK BOYUTU (5 MADDE)

- 38 _____ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
- 69 _____ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
- 70 _____ Basarı ve rekabete çok önem verirdi.
- 71 _____ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
- 72 _____ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

Tablo 22. Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ- ASIRI İZİN VERİCİ/SINIRSIZ EBEVEYNLİK BOYUTU (6 MADDE)

- 25 _____ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
- 47 _____ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
- 48 _____ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
- 49 _____ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
- 50 _____ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
- 51 _____ Disiplinsiz bir insandı.

Tablo 23. Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ- KÖTÜMSER/ENDİSELİ EBEVEYNLİK BOYUTU (3 MADDE)

- 56 _____ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
- 58 _____ Kötümser bir bakış açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
- 59 _____ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.

Tablo 24. Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ- CEZALANDIRICI EBEVEYNLİK BOYUTU (4 MADDE)

- 63 _____ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
- 66 _____ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
- 67 _____ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
- 68 _____ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.

Tablo 25. Değişime Kapalı/Duyguları Bastıran Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

YEBÖ- DEĞİŞİME KAPALI/DUYGULARI BASTIRAN EBEVEYNLİK BOYUTU (3 MADDE)

- 61 _____ Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
- 62 _____ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
- 64 _____ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.

EK 4. İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ (İDÖ)

Aşağıda ilişkiniz ile ilgili yedi madde bulunmaktadır. Sunulan ölçeği kullanarak her bir maddenin sizin için ne derece uygun olduğunu belirtiniz.

1- Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						Tamamen karşılıyor

2- Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim						Tamamen memnunuz

3- Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü						çok

4- Ne sıklıkla ilişki yaşamamış olmayı istiyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Her zaman

5- İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						Tamamen karşılıyor

6- Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç sevmiyorum						Çok seviyorum

7- İlişkinizde ne kadar problem var?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç problem yok						Çok fazla problem var



EK 5. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3 (YŞÖ-KF3)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız 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 | 4- Benim için orta derecede doğru |
| 2- Benim için büyük ölçüde yanlış | 5- Benim için çoğunlukla doğru |
| 3- Benim için biraz doğru tanımlıyor | 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.

15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekęe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.



EK 5.1. YŞÖ BOYUTLARINA İLİŞKİN ÖLÇEK MADDELERİ

Ek 5.1.1. Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanına Ait Şema Boyutlarına İlişkin Ölçek Maddeleri

Tablo 26. Terk Edilme Şema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 TERK EDİLME ŞEMA BOYUTU (5 MADDE)

2. ____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

Tablo 27. Duygusal Yoksunluk Şema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 DUYGUSAL YOKSUNLUK ŞEMA BOYUTU (5 MADDE)

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, basıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

Tablo 28. Kusurluluk Şema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 KUSURLULUK ŞEMA BOYUTU (6 MADDE)

23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

Tablo 29. Sosyal İzolasyon Şema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 SOSYAL İZOLASYON ŞEMA BOYUTU (7 MADDE)

3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.
4. ____ Uyumsuzum.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.

Ek 5.1.2. Zedelenmiş Otonomi Sema Alanına Ait Sema Boyutlarına İlişkin Ölçek Maddeleri

Tablo 30. Tehditler Karsısında Dayanıksızlık Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 TEHDİTLER KARSISINDA DAYANIKSIZLIK ŞEMA BOYUTU (5 MADDE)
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim. 39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir. 44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım. 62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım. 71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

Tablo 31. İç içe Geçme Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 İÇ İÇE GEÇME ŞEMA BOYUTU (9 MADDE)
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum. 9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım. 10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, basımı derde sokarım diye düşünürüm. 25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum. 63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok. 64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm. 79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum. 81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da esimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum. 82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

Tablo 32. Başarısızlık Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 BASARISIZLIK ŞEMA BOYUTU (6 MADDE)
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum 24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim. 33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim. 42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli. 60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim. 78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

Ek 5.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Sema Alanına Ait Sema Boyutlarına İlişkin Ölçek Maddeleri

Tablo 33. Ayrıcalıklılık Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 AYRICALIKLILIK ŞEMA BOYUTU (7 MADDE)
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
50. ____ İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için su andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

Ek 5.1.4. Diğerleri Yönelimlilik Sema Alanına Ait Sema Boyutlarına İlişkin Ölçek Maddeleri

Tablo 34. Kendini Feda Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 KENDİNİ FEDA ŞEMA BOYUTU (5 MADDE)
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

Tablo 35. Onay Arayıcılık Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 ONAY ARAYICILIK ŞEMA BOYUTU (6 MADDE)
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

Ek 5.1.5. Yüksek Standartlar Sema Alanına Ait Sema Boyutlarına İlişkin Ölçek Maddeleri

Tablo 36. Karamsarlık Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 KARAMSARLIK ŞEMA BOYUTU (5 MADDE)
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

Tablo 37. Duyguları Bastırma Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 DUYGULARI BASTIRMA ŞEMA BOYUTU (5 MADDE)
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsedığimi göstermek gibi).
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

Tablo 38. Yüksek Standartlar Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 YÜKSEK STANDARTLAR ŞEMA BOYUTU (3 MADDE)
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.

Tablo 39. Cezalandırılma Sema Boyutuna İlişkin Maddeler

YSÖ-KF3 CEZALANDIRILMA ŞEMA BOYUTU (6 MADDE)
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer isimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
89. ____ yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Ad Soyad: Elif GÖLLÜ

Doğum Yeri – Tarih: Şanlıurfa – 13.01.1995

Adres: Bahçelievler/İstanbul

Telefon: 505 533 6803

E – posta: elfgollu@gmail.com

EĞİTİM

2017-2019: İstanbul Okan Üniversitesi/Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

2012-2017: Yeditepe Üniversitesi/Psikoloji Bölümü

DENEYİM

Aralık 2018 – Ocak 2019: Taş Psikiyatri Kliniği/Stajyer Psikolog

Ocak 2018 – Mart 2018: Brainfit Bahçeşehir/Psikolog

Eylül 2016 – Aralık 2016: Doğa Koleji/Stajyer Psikolog

Temmuz 2016 – Ağustos 2016: Naisa Psikolojik Danışmanlık Merkezi/Stajyer Psikolog

Haziran 2016 – Temmuz 2016: AKD Kids Anaokulları/Stajyer Psikolog

Haziran 2014 – Eylül 2014: Yakın Ufuklar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi/Stajyer Psikolog

YABANCI DİL/BİLGİSAYAR

Yabancı Dil: İngilizce (İleri)

Bilgisayar: MS Office Programları, SPSS