

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN EVLİLİK DOYUMU
İLE İLİŞKİSİ: DUYGULANIMIN ARACI DEĞİŞKEN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ŞERİFE AKSOY BOLAT

GAZİANTEP – 2016

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN EVLİLİK DOYUMU
İLE İLİŞKİSİ: DUYGULANIMIN ARACI DEĞİŞKEN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ŞERİFE AKSOY BOLAT

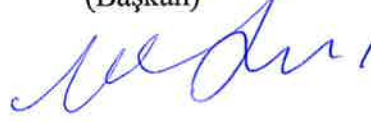
TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. BENGİ SEMERCİ

GAZİANTEP – 2016

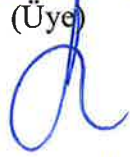
KABUL VE ONAY

Serife AKSOY BOLAT tarafından hazırlanan "Erken Dönem Uyumsuz Semaların Etkilik Dayanımı ile İlişkisi: Duygulanıma Aracı Değişken Rolü" başlıklı bu çalışma 11.10.2016.. tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Bengi ZUERCI
(Başkan)



Doç. Dr. Senem BAŞGÜL
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. İtir TARI
(Üye)



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum. / /

Doç. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Evlilik Doyumu İle İlişkisi: Duygulanımın Aracı Değişken Rolü**” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 11.../10./2016


Şerife AKSOY BOLAT

ÖNSÖZ

Tüm dünyada boşanma oranlarının artmasının erişkin bireyler ve çocuklar üzerindeki etkileri tartışılmakta ve bunlara çözüm aranmaktadır. Çiftlerin evliliklerini uzun süre devam ettirebilmeleri için birçok bileşenin uyum içerisinde ve etkileşim halinde olması gerekmektedir. Ailenin bu etkileşimi uyum içerisinde ve uzun süre sürdürebilmesi için evlilikten elde edilen doyum önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmada evlilik doyumuna etkileri açısından erken dönem uyumsuz şemalar incelenmiş, pozitif ve negatif duygulanımın bu ilişkiyi nasıl açıkladığı anlaşılmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmayı sonuçlandırmamda görüşleri ile katkıda bulunan değerli hocam Prof. Dr. Bengi SEMERCİ'ye; fikirlerini ve emeğini esirgemeyen sevgili eşim Yrd. Doç. Dr. Süleyman BOLAT'a ve hayatımın neseşi kızım İpek İlke'ye çok teşekkür eder, çalışmamın bu alanla ilgilenen herkes için faydalı olmasını dilerim.

Kayseri, 2016

Şerife AKSOY BOLAT

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, evli ya da boşanmış yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile evliliklerinde yaşadıkları doyum arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkideki pozitif ve negatif duygulanımın aracı rolünü incelemektir. Rastgele seçilen, 132'si erkek ve 168'i kadın olmak üzere toplam 300 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Tüm katılanlara, Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3), Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği ile Evlilik Yaşam Ölçeği uygulanarak veriler elde edilmiştir. Elde edilen veriler, SPSS 21.0 programı kullanılarak regresyon analizi sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Veriler, üç model çerçevesinde incelenmiştir: İlk modelde erken dönem uyumsuz şema alanları ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye; ikinci modelde pozitif ve negatif duygulanımın evlilik doyumunu ile ilişkisine; üçüncü modelde ise şema alanları ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide, duygulanımın aracı değişken rolüne bakılmıştır. Araştırma bulguları, erken dönem uyumsuz şema alanlarından, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartların, evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Pozitif ve negatif duygulanım da evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamıştır. Araştırma sonuçları bize; erken dönem uyumsuz şemaların, evlilik doyumunu ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu, bireylerin pozitif ve negatif duygulanımlarının bu ilişkiyi anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: erken dönem uyumsuz şemalar, evlilik doyumunu, pozitif duygulanım, negatif duygulanım.

ABSTRACT

The main goal of this study is to investigate the relationship between early maladaptive schemas and the marital satisfaction of married/divorced people and the mediating role of the positive and negative affectivity on this relationship. The sample of the study consists of 300 individuals who are 132 males and 168 females and they are randomly selected in this sample. We obtained the dataset by using Young Schema Questionnaire-Short Form, The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and Marital Satisfaction Questionnaire for all participants. The data analysis comprised of regression results was performed by using SPSS 21.0 software. The dataset was examined within the frame of three models. The first model focuses on the relationship between the early maladaptive schemas and marital satisfaction. The second one examines the relationship between the positive and negative affectivity and marital satisfaction. Finally, we examine the mediating role of affectivity on the relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction in the third model. The result of the study is that among the early maladaptive schemas; emotional deprivation, failure, pessimism, social isolation, emotional inhibition, admiration-recognition seeking, dependence, insufficient self-control/self-discipline, abandonment, defectiveness, vulnerability to harm or illness, and unrelenting standards are significant predictors of marital satisfaction. The positive and negative affectivity are also significant predictors of marital satisfaction. The results of this research show us the effect of early maladaptive schemas on marital satisfaction and they state that the positive and negative affectivities of the individuals affect this relationship comprehensively.

Keywords: early maladaptive schemas, marital satisfaction, positive affectivity, negative affectivity.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KABUL VE ONAY	ii
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	1
1.3. Araştırmanın Önemi.....	1
1.4. Araştırmanın Varsayımları	2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	3
2.1.1. Şema Modeli	3
2.1.2. Şemaların Temelleri	4
2.1.2.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar	4
2.1.2.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri	4
2.1.2.3. Duygusal Mizaç	5
2.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları	6
2.1.4. Uyum Bozucu Baş Etme Yöntemleri	10
2.2. Evlilik ve Evlilik Doyumu.....	11
2.2.1. Evlilik	11
2.2.2. Evlilik Doyumu	11
2.3. Negatif- Pozitif Duygulanım	12
2.4. Literatürdeki Çalışmalar.....	14
YÖNTEM VE BULGULAR	16
3.1. Materyal ve Metot.....	16
3.1.1. Çalışmanın Amacı ve Hipotezler	16

3.1.2. Örneklem Seçimi.....	17
2.1.3. Araştırmada Veri Toplama Araçları.....	18
2.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu	18
2.1.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ – KF3)	18
2.1.3.2. Evlilik Yaşam Ölçeği	19
2.1.3.3. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği.....	20
3.2. Veri Analizi	21
SONUÇ VE ÖNERİLER	53
KAYNAKÇA.....	57
EKLER	65
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	65
Ek 2: Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3.....	66
Ek 3: Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği	69
Ek 4: Evlilik Yaşam Ölçeği.....	70

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımı.....	21
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	21
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı	22
Tablo 4: Araştırmaya Katılan Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	22
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlenme Őekillerine Göre Dağılımı	23
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Sayılarına Göre Dağılımı	23
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Dağılımı	23
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Bireylerin ocuk Sayılarına Göre Dağılımı.....	24
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Bireylerin alışma Durumlarına Göre Dağılımı	24
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	25
Tablo 11. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Duygusal Yoksunluğun Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	25
Tablo 12. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Başarısızlığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	27
Tablo 13. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Karamsarlığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	29
Tablo 14. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Sosyal İzolasyonun Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	31
Tablo 15. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Duyguları Bastırmanın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	33
Tablo 16. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Onay Arayıcılığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	35
Tablo 17. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan İ İçe Geçmenin/Bağımlılığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	37

Tablo 18. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Ayrıcalıklılığın/Yetersiz Özdenetimin Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	39
Tablo 19. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Kendini Fedanın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	41
Tablo 20. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Terkedilmenin Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	43
Tablo 21. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Cezalandırılmanın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	45
Tablo 22. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Kusurluluğun Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	47
Tablo 23. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Tehditler Karşısında Dayanıksızlığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	49
Tablo 24. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Yüksek Standartların Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....6



KISALTMALAR LİSTESİ

- PANAS** : Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği
YŞÖ : Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ – KF3)



GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Beck, kişilerin duygu ve davranışlarının geçmiş yaşantılarına göre şekillendiğini ve dünyayı algılamalarına yön veren bilişsel şemalar tarafından belirlendiğini söyler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013: 25). Yaşamın erken dönemindeki deneyimler ve çevredeki insanlarla kurulan ilişkiler şemaları oluşturur. Daha sonra yaşamın ilerleyen dönemlerindeki yeni deneyimler ve ilişkilerle bu şemalar pekişir. Bu şemalar zaman zaman sorunlarla baş etmekte kullanılan savunma mekanizmaları haline gelirken, bazen de işlevsiz ve uyum bozucu olabilirler. Sorunla karşılaşmadığında pasif olan şemalar sorunla karşılaştığında aktif hale gelir ve yeni yaşantıların işlenmesini, geçmişteki anıların ise yeniden yapılandırılmasını sağlar. Daha sonra bu şemalar yaşam boyunca tekrarlanan yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler olarak kişilerin stres içeren bir durumla karşılaştığında nasıl tepki vereceğini belirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013: 28- 29). Evliliklerde ortaya çıkabilecek problemlerde ve stres içeren durumlarda kişilerin aktive olan uyum bozucu şemaları; eşler arasındaki etkili iletişim, destek ve onay, görev ve sorumlulukların yerine getirilebilmesi, karşılıklı saygı ve değer verme gibi birçok işlevsel sistemi işlevsiz hale getirerek, olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu çalışmanın temel problemi, evli ya da boşanmış yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemalarının evlilik doyumlarına etkisini belirleyerek sağlıklı evliliklerin sürdürülebilmesinde bir basamak olabilmektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; evli ya da boşanmış yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile evliliklerinde yaşadıkları doyum arasındaki ilişki ve bu ilişkide pozitif ve negatif duygulanımın aracı rolünü bir model çerçevesinde incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Aile; değerleri, devamlılığı olan ve yaşayan bir sistemdir. Bu sistemi aile üyeleri ve onların arasındaki ilişkiler oluşturur. Toplumu oluşturan eğitim, ekonomi, siyaset gibi yapılar ve işlevler aile sisteminin içinde vardır. Aynı geçmişi, amaçları paylaşan ve birbirlerinin tutumlarını bilen kişilerin oluşturduğu bu sistemi etkileyen süreçleri tanımlamak ve destek olmak, toplumsal sürecin iyileştirilmesi için gereklidir. Bu araştırma evlilik sistemini sürdürmesi gereken bireylerin evlilikten doyum almalarının evliliği sürdürmedeki önemini yordayarak, olumlu ve olumsuz müdahale edilebilecek etkenleri saptamaya çalışmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Katılımcıların, ölçekleri gerçek duygu ve düşüncelerini aktararak yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın en önemli sınırlılığı halen evli ve boşanmış olan örneklem sayıları arasında olan eşitsizliktir. Bu nedenle sağlıklı karşılaştırmalı sonuçlar almak mümkün olmamıştır. Örneklem grubunun tek ilden seçilmiş olması ve bu nedenle kültürel etkilerin tam anlamı ile ayrıştırlanamaması araştırmanın diğer bir kısıtlılığıdır. Ayrıca araştırma sonuçlarının değerlendirilmesi Kişisel Bilgi Formuna, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'e, Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeğine ve Evlilik Yaşam Ölçeğine verdikleri yanıtlara göre yapılmış, araştırma araçlarının ölçebildikleri dışında olan değerşkenler değerlendirilmemiştir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

2.1.1. Şema Modeli

Günümüzde pek çok alanda kullanılan “şema” sözcüğü, genel bir terim olarak yapı, taslak ve iskelet anlamına gelmektedir. Özellikle psikoloji içerisinde bilişsel gelişim alanında kullanılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013: 24- 26). Bilişsel psikolojide ise şema kavramı, problemleri çözme ve bilgiyi yorumlamada bir rehber şeklinde hizmette bulunan soyut bir bilişsel plan olarak düşünülebilir. Bilişsel terapide ise, Beck şemalardan bahsetmiştir (Beck, 1976: 207- 221). Hayatın erken evresinde şekillenen şemalar devam eden süreçte hiç kullanılmasa bile, üzerine yeni hayat deneyimlerini koyarak karmaşıklaşmaya devam eder (Young, Klosko ve Weishaar, 2013: 24- 26). Şemalar kalıcı bilişsel yapılardır. Bazen baş etme mekanizması olarak olumlu bazen de olumsuz ya da işlevsiz olabilirler (Lapsekili ve Ak, 2012: 146). Şema çocukluktan başlayarak yaşam boyunca tekrar eden bir kalıptır (Young ve Klosko, 2014: 24-26). Erken dönem uyumsuz şemalar, insanların çocukluk dönemlerindeki özellikle duygusal ihtiyaçlarını, temel ihtiyaçları ile ilgili memnuniyetsizliklerinden kaynaklanan ortamlar ve insanların onlar ve diğerleri hakkındaki düşüncelerin bir türüdür (Khosravani, Seidisarouei and Alvani, 2016: 6). Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde biçimlenen kendi ve çevresindeki ile ilişkilerinde rol oynayan anılar, duygular, bilişsel ve fiziksel duyguları kapsamaktadır (Khorramdel, Abolghasemi, Rakhshani, Nikdast and Rajabi, 2013: 52).

Şemalar; düşünce, duygu, davranış ve ilişki kurma biçimlerimizi etkilemektedirler. Ayrıca öfke, üzüntü, kaygı gibi bazı güçlü duyguları da tetiklemektedirler. Davranışlar şemanın bir parçası değildir. Ancak davranışlar, şemalar tarafından güdülenmektedir ve yaşamın erken yıllarında öğrendiğimiz kendimiz ve dünya hakkındaki katı inançlarımızı ifade etmektedir. O nedenle, şemalar kendilik anlayışımızın merkezinde yer almaktadırlar (Young ve Klosko, 2014: 24-26). Şemaya olan inancımızdan vazgeçmek, kim olduğumuzu ve dünyanın nasıl bir yer olduğunu bilmenin verdiği güvenden de vazgeçmek anlamına gelir. Bu nedenle canımızı acıtsa bile şemalarımızdan vazgeçmek istemez, onları korumaya çalışırız. Bu erken inançlar bize bir öngörü ve kontrol hissi sağlarlar. Rahat ve tanıdıkta ve garip bir şekilde kendimizi evimizde hissettirirler. Bu yüzden bilişsel psikologlar şemaların değiştirilmesinin zor olduğuna inanırlar (Young ve Klosko, 2014: 24-26). Young, Klosko ve Weishaar (2013: 56-67) tarafından kişilik bozukluklarının, hafif ilişkisel problemlerinin ve

birçok kronik duygu durum bozukluğunun temelinde şemaların olabileceği söylenerek, “Erken dönem uyumsuz şemalar” kavramı tanımlanmıştır.

2.1.2. Şemaların Temelleri

2.1.2.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

İnsanların temel duygusal ihtiyaçları vardır, bunlardan en önemlisi bağlanmadır. Bağlanma davranışı, güçlü ve zeki olarak algılanan ve tercih edilen başka bireylerle yakınlık kurma ve bu yakınlığı sürdürme ile sonuçlanan herhangi bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. Erken çocuklukta özellikle önemli olsa da bağlanma davranışı doğumdan ölüme değin insanları nitelikle için kullanılır (Bowlby, 2012a: 167). İnsanlar hem kendileri hem de dünya hakkında zihinsel temsiller üretmekte ve bu zihinsel temsiller kişinin olayları algılamasını, gelecek ile ilgili beklentilerini ve planlarını şekillendirmektedir. Ayrıca, bağlanma temsillerinin, kişinin tehdit ve tehlikeleri algılama biçimi ve onlarla baş etmeye yönelik yaklaşımları bakımından da önemli derecede etkili olduğu ileri sürülmektedir (Bowlby, 2012b: 233- 240).

Şemaların kaynağı, çocuklukta çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasına dayalıdır.

- Başkalarına güvenli bağlanma
- Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı
- Duyguları ve ihtiyaçları ifade özgürlüğü
- Kendiliğindenlik ve rol yapma
- Akılcı sınırlar ve özdenetim

Bu ihtiyaçlar evrenseldir. Bazı bireyler bu ihtiyaçları daha güçlü hissetse de, herkes bu ihtiyaçlara sahiptir. Çekirdek duygusal ihtiyaçlar giderilebildiğinde birey psikolojik olarak daha sağlıklı olur (Young ve Klosko, 2014: 29).

2.1.2.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Young ve Klosko, (2014: 29-31) erken dönem yaşam deneyimlerini dört temelde incelemişlerdir. İlk tür deneyimleri, toksik çocukluk deneyimleri olarak adlandırmışlardır. Genellikle erken dönemde gelişen ve çok güçlü olan temaların çekirdek aile içinde ortaya çıktığını ve çocuğun dünyasının dinamiklerinin, büyük oranda çocuğun ailesinin dinamikleri doğrultusunda oluştuğunu söylemişlerdir. Çocuk çok az iyi şey deneyimler, çocuğun hayatında istikrar, sevgi, anlayış gibi bazı önemli şeyler kaybolmaktadır. Böylece ihtiyaçların toksik engellenişi gerçekleşir. Arkadaş ilişkileri, okul, toplumdaki gruplar, çevreyici kültür

gibi diğerk etkiler çocuğun olgunlaşması sırasında daha önemli hale gelerek şemaların gelişiminde etkili olabilirler. Sonraki dönemde gelişen şemalar çok güçlü ya da yaygın değildir. Erken dönem yaşam deneyimlerinin ikincisi; travmatizasyon ya da kurban olmadır. Burada çocuk zarar görür ve kurban olur (Young ve Klosko, 2014: 29-31). Böylece incitilmiş, zarar görmüş ve sömürölmüş olan çocukta acı, tehlike ve tehditle ilgili şemalar gelişebilir (Atmaca and Gençöz, 2016: 86). Üçüncü türde ise çocuk çok fazla iyi şeyler deneyimler; ebeveynler normalde bir çocuk için sağlıklı olandan çok daha fazla şey sağlarlar. Çocuğa nadiren kötü davranılır, çocuk çok fazla şımartılır ve memnun edilir. Aileler, çocuğun yaşamına aşırı derecede müdahale edebilir, onu gereğinden fazla koruyabilir ya da sınır koymaksızın aşırı özerklik ve özgürlük verebilir. Şema yaratan yaşam deneyiminin dördüncüsü ise seçici içşelleştirme ya da önemsediği kişilerle özdeşleşmedir (Young ve Klosko, 2014: 29-31). Çocuk ailesinin, duygu, düşünce ve davranış ve deneyimlerini seçici bir şekilde içşelleştirir ve özdeşim kurar (Young ve Klosko, 2014: 29-31).

2.1.2.3. Duygusal Mizaç

Şemaların oluşumunda erken dönem yaşantılar kadar duygusal mizacın da etkisi vardır. Her çocuk farklı bir kişiliğe ve mizaca sahip olarak doğar. Bazıları daha aksi, daha utangaç ya da daha saldırgan olabilmektedir. Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların, duygusal mizaçla etkileşim içinde şemaların oluşumunda belirleyici olabileceği belirtilmektedir (Young ve Klosko, 2014: 31- 33).

2.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Giderilmemiş duygusal ihtiyaçlar beş genel kategoride, şema alanları ise 18 şema alanı olarak gruplandırılmıştır.



Şekil 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Kaynak: Young ve Klosko, 2014: 41-62.

1) Reddedilmişlik/ Ayrılma ve Dışlanma Alanı: Bu alandaki şemalara sahip olan kişiler, kendileri için önemli olan diğer kişilerle güvenli, tatmin edici bir bağlanma oluşturamazlar. Bu kişiler istikrar, güvenlik, bakım, sevgi, ait olma, kabul edilme, duyguların aktarılması gibi ihtiyaçlarının önem verdikleri diğer kişiler tarafından giderilemeyeceğine inanmaktadırlar. Aile kökenlerine bakıldığı zaman genellikle tutarsız, kötüye kullanan, dengesiz, soğuk, reddedici, ilgisiz ya da dış dünyadan izole ailelerden geldikleri görülmektedir. Diğer şema alanlarına kıyasla, bu alan çok daha zarar vericidir ve birçoğunun travmatik geçirilmiş çocukluk öyküleri vardır. Bu kişilerin yetişkin yaşamlarında kendilerine zarar veren ilişkilerden hemen kaçınma ya da tamamen yakın ilişki kurmaktan kaçınma gibi eğilimleri vardır.

Bu alanda bulunan şemalar:

a. Terk Edilme / İstikrarsızlık: Bu şemaya sahip olan kişiler önem verdikleri diğer kişiler ile olan ilişkilerinin kalıcı olmayacağı ve terk edilecekleri inancındadırlar. Önem verdikleri kişilerden bağlılık, güç ya da duygusal destek alamayacaklarına inanırlar.

b. Güvensizlik/ Suistimal Edilme: Başkalarının kendisine zarar vereceği, küçük düşüreceği, onu kullanacağı, zayıf yönlerinden yararlanacağı beklentisi gelişmiştir. İlişkilere olumsuz ve kötü taraftan bakar ve işin sonunda daima aldatılacağı hissi vardır.

c. Duygusal Yoksunluk: Kişi ilgi, empati, koruma gibi duygusal destek gereksinimlerinin başkaları tarafından karşılanamayacağı beklentisi içindedir.

d. Kusurluluk/Utanç: Kişi kendini kötü, değersiz, yarasız, itici ve istenmeyen olarak algılar. Bu nedenle şemaları eleştiriye karşı aşırı hassasiyet, suçluluk duyma, kendini başkalarıyla karşılaştırma, kendisinin algıladığı fiziksel ya da sosyal kusurlardan utanma ve kendine güvensizlik içerir.

e. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma: Herhangi bir gruba ya da topluluğa ait olmama duygusunu içerir, dünyanın geri kalanından izole ve diğer insanlardan farklı olma algısı vardır.

2) Zedelenmiş Özerklik ve Performans: Bu kişiler kendi ebeveyn figürlerinden farklılaşmayı ve bağımsız hareket edebilmeyi beklerken kendileri ile çatışırlar. Çünkü bu şemaya sahip olan kişilerin aileleri koruyucudur ve her şeyi onlar adına yaparlar ya da onlara hiç bakmamış ve ilgilenmemiş aileleri vardır. Ebeveynlerinin bu tutumu çocuğun yetkin davranışlarının gelişip pekişmesini engellemekte ve çocuğun kendine olan güven duygusunu azaltmaktadır. Bu kişiler yetişkin olduklarında da kendi kimliklerini ortaya koyamamakta, kendilerine göre bir hayat kuramamakta, kişisel hedefler koymak ve bunları gerçekleştirmek için gerekli becerileri kazanamamaktadırlar.

Bu alanda bulunan şemalar:

f. Bağımlılık/Yetersizlik: Bu kişiler başkalarından fazla yardım almadan günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerine inanırlar. Günlük problemlerini halletme, yeni işler becerme, doğru kararlar verme gibi bu durum genellikle kabiliyetsizlik olarak görülebilmektedir.

g. Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Herhangi bir zamanda kesin bir felaket olacağı ve bu felaketten korunamayacaklarına inandıkları için abartılı bir korku yaşarlar. Bu korkular tıbbi; kalp krizi, AIDS; duygusal; çıldırma, dışşal; asansör düşmesi, depremler, uçak kazaları gibi felaketler olabilir.

h. İç İçelik/ Gelişmemiş Benlik: Bu kişiler biriyle ya da diğer önem verilen kişilerle (genellikle de aileler) aşırı derecede ilgilenirler. Başkaları olmadan hareket edemeyeceklerine inanırlar. Başka birinin desteği olmadan mutlu olamayacaklarını ve olumsuz yaşam deneyimlerine dayanamayacakları inancındadırlar.

i. Başarısızlık: Bu kişiler okul, kariyer, spor gibi başarı alanlarında akranlarına göre yetersiz oldukları inancındadırlar. Genelde kendilerinin, aptal, kabiliyetsiz, beceriksiz, statüsü düşük, daha az başarılı olduklarına inanırlar.

3) Zedelenmiş Sınırlar: Bu alanda içsel sınırlarda, başkalarına olan sorumluluklarda uzun vadeli hedef yöneliminde eksiklik olur. Bu durum diğerlerinin haklarına saygı duyma, işbirliği yapabilme, söz verme ya da akılcı kişisel hedefler hazırlama ve bu hedeflere ulaşmada güçlük yaşamalarına neden olabilir. Genellikle fazla hoşgörülü ve her şeye izin veren ailelerde büyümüşlerdir. Normal rahatsızlık düzeyine katlanmada zorlanmalar yaşayabilir ya da yeterli denetim, idare ve rehberlik verilmemiş olabilir. Dürtüleri kontrol etmekte zorlanarak, gelecek hedeflerinin yerine anlık memnuniyetlerini koyabilirler.

Bu alanda bulunan şemalar:

j. Hak Görme/Büyüklik: Bu şemaya sahip olan kişiler diğer insanlardan üstün olduklarına, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduklarına ve kuralların onları sınırlandıramayacağına inanmaktadırlar. Her ne istiyorlarsa, başkalarına verilecek zararı düşünmeden elde etmek için güç ve kontrol ısrarında olup abartılı derecede üstünlüğe odaklıdırlar. İlgi ve empati göstermeden kendi tutkuları doğrultusunda hareket ederler.

k. Yetersiz Öz Denetim/ Öz Disiplin: Bu kişiler kendilerini kontrol etmekte zorlanmakta, dürtüleri ile hareket etmekte ve engellenmeye tahammül edememektedir. Duygularını ifade etmekte ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanmaktadırlar.

4) Başkalarına Yönelimlilik Alanı: Bu şemaya sahip olan kişiler sevgi ve onay almak, duygusal bağlantıyı devam ettirmek ya da gelebilecek olan karşıt tepkilerden kaçınmak için

diğerlerinin tutku, duygu ve tepkilerine daha fazla odaklanırlar. Diğerlerine kendi gereksinimlerinden daha fazla odaklandıkları için kendilerinin öfke ve eğilimlerine ilişkin farkındalıkları düşüktür.

Ailede kabulün koşullu olduğu çocuklar sevgi, ilgi ve destek alabilmek için bazı özgün yönlerini bastırmak durumunda kalırlar ve bu kişilerin ebeveynleri kendi duygusal ihtiyaçlarını, sosyal kabul ya da statülerini çocuğun özgün gereksinimlerinden ve duygularından daha değerli bulurlar.

Bu alanda bulunan şemalar:

l. Boyun Eğicilik: Kişiler duygularını bastırarak kontrolü başkalarına teslim eder. Böylece terk edilmekten, başkalarının öfkesinden ve zarar görmekten kaçınabileceklerdir. Kişiler tercihlerini, kararlarını ve arzularını, duygularını özellikle de öfkelerini bastırır, aşırı itaat gösterirler.

Bu şemaya sahip olan kişilerde çeşitli pasif- agresif davranışlar, kontrol edilemeyen patlamalar, sevgiden geri çekilme, psikosomatik yakınmalar gibi birçok işlevsel olmayan belirtiler görülebilmektedir.

m. Kendini Feda: Bu kişiler kendi istekleri doğrultusunda hareket etmek yerine başkalarının gereksinimlerini gidermeye gönüllü olarak çalışmaktadırlar. Bunu suçlu hissetmemek, başkalarının acı çekmesine neden olmamak, öz saygı kazanmak için yaparlar.

n. Onay Arayıcılık: Gerçek ve güvenli bir kendilik algısının başkalarının onayını, takdirini almaya ve başkalarının ilgisine bağlı olduğu bu şemada, kendilik saygısı da yine başkalarının tepkilerine göre şekillenmektedir. Bu nedenle de bu kişilerin sosyal kabul, statü, dış görünüm, para ya da başarıya yönelik aşırı vurguları bulunmaktadır.

5) Aşırı Tetikte Olma ve Ketleme Alanı: Bu şema alanına sahip olan kişiler kendi doğallıklarından ödün vererek duygu ve dürtülerini bastırırlar. Sürekli bir kötümserlik hali vardır, eğer dikkatli ve tetikte olmazlarsa her şeyin bozulacağından endişe duyarlar. Bu kişiler talepkar, katı ve cezalandırıcı aile yapılarına sahiptirler. Bu nedenle kendi içsel standartlarına ulaşmak adına mutluluklarından, kendilerini ifade etmekten, yakın ilişkiler kurmaktan, rahatlamaktan ödün vererek duygu ve davranışlarını kontrol altında tutma ve hata yapmamaya odaklanmaktadırlar.

Bu alanda bulunan şemalar:

o. Karamsarlık: Bu kişiler hayatın olumlu ve iyi yönlerinden ziyade, olumsuz olana; acı, ölüm, kayıplar, suçluluk, kızgınlık, hayal kırıklıkları, hatalar, ihanetler ve problemlere odaklanmaktadırlar. Hayatın birçok alanında (iş, ilişkiler, para) işlerin kötüye gideceğini düşünürler, kronik olarak endişeli, kararsız ve şikâyet halinde, tedirgin olarak nitelendirilirler.

p. Duyguları Bastırma: Bu kişiler içlerinden geldiği gibi davranmak ve duygularını ifade etmek yerine mantığa aşırı önem verirler. Eleştirilmekten, kontrollerini kaybetmekten, reddedilmekten kaçındıkları için duygularını bastırırlar ve kendilerini ifade edemezler.

r. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu kişiler onaylanmamak ve utanç duymaktan kaçınmak için kendilerine ve çevrelerine karşı aşırı eleştirel olabilmektedirler. İçselleştirmiş oldukları yüksek standartları karşılamak adına mükemmeliyetçi, katı, zaman ve verimlilikle ilgili aşırı uğraş halindedirler.

s. Cezalandırıcılık: İnsani kusurları, duyguları hesaba katmadan hata yapan kişilerin, kendileri de dahil sert bir biçimde cezalandırılmaları gerektiğine inanırlar. Öfkeli, tahammülsüz, cezalandırıcı olma eğilimindedirler.

2.1.4. Uyum Bozucu Baş Etme Yöntemleri

Şemalar sonucunda oluşan şiddetli ve baskın duyguları yaşamamak için kişiler yaşamlarının erken döneminde uyum bozucu baş etme yöntemleri geliştirirler. Bu baş etme yöntemleri kişinin şemadan kaçınmasına yardımcı olmasına rağmen iyileştirici değildir. İyileştirici olmadıkları gibi şemanın devam ettirilmesinde de görev alırlar. Şemalar anılar, duygular, bedensel duyumlar ve bilişleri içerir ancak davranışları içermez. Davranışlar şemanın değil, baş etme tepkisinin parçasıdır. Davranışı yöneten şemadır. Şemalar baş etme yöntemlerinden ayrıdır. Bunun nedeni kişiler aynı şema ile hayatlarının farklı döneminde, farklı ortamlarda, farklı baş etme yöntemleri kullanırlar. Aynı şema ilgili farklı baş etme davranışları gösterirler. Bütün organizmalar tehditle karşılaştıklarında üç temel tepki ile karşılık verirler. Bunlardan birincisi savaş, ikincisi kaçış, üçüncüsü ise hareketsiz kalmadır. Bunlar şema baş etme biçimi olarak aşırı telafi, kaçınma ve teslim olmaya karşılık gelir ve bilinçdışıdır. Uyumsuz baş etme biçimleri çocuklukta uyum sağlayıcı olabilirken yetişkinlikte, şemayı devam ettirdikleri için uyumsuz olurlar ve kişileri şemaya mahkûm ederler.

Şemaya teslim olma; şemadan kaçınmaya ya da onunla mücadele etmeye girişmez, şemaya uyum sağlarlar. Şemaya uyum sağladıklarında, şema örüntülerini tekrar eder, şemayı onaylayacak şekilde hareket ederler. Böylece şemanın duygusal acısını hissederler. Şemadan kaçınmada kişiler şema hiç yokmuş gibi yaşamlarını düzenleyerek şema hakkında düşünmekten kaçınırlar. Şema aktive olmaz, şemayı tetikleme ihtimali olan düşünce ve imgeleri engeller, bu düşünce ve imgeler ortaya çıktığında ise dikkatlerini dağıtır ve uzaklaştırırlar. Aşırı alkol kullanımı, uyuşturucu kullanımı, aşırı yemek yeme, rastgele cinsel ilişki, aşırı temizlik, işkolik olma gibi bazı stratejileri kullanırlar. Şemanın aşırı telafisi ise,

şema karşıtlığını doğruymuş gibi düşünerek, böyle hissedip buna göre davranmadır. Bu durum sağlıklı bir karşı koyma gibi görünse de şemanın iyileşmesini değil devam etmesini sağlar. Aşırı telafi şema acısına alternatif sunar, şemanın gelişmesine neden olur. Genel olarak aşırı verimsiz ve düşüncesizlerdir (Young ve Klosko, 2014: 33-45).

2.2. Evlilik ve Evlilik Doyumu

2.2.1. Evlilik

Evlilik, iki karşı cins arasında ekonomik ve cinsel olarak bir bağlanma şeklidir (Levinger and Huston, 1990). Farklı kültür ve farklı geçmişten gelen kadın ve erkek hayatlarını birleştirmeye karar verir (Baltas ve Baltas, 1998: 102). Ortak bir zaman ve mekânda her ikisinin de fizyolojik, psikolojik ve toplumsal olarak birbirlerinin ihtiyaçlarının giderilebileceği bir ortam yaratılır (Gülerce, 1996) ve bu iki kişi beraber yaşamak, yaşamı paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve sahip olunan bu çocuğu birlikte yetiştirmek gibi amaçları içeren bir sözleşme imzalar. Böylece kurumsal olarak erkek ve kadın birbirine bağlanır ve doğacak olan çocuklar belli bir statü kazanmış olur (Özgüven, 2000: 19-20). Hukuki olarak elde edilen ve toplum tarafından da onaylanan kişilere birçok hak ve yükümlülük veren ailenin temeli böylece atılmış olur (Budak, 2009: 271). Sadece yasalar değil, bu yasalarla birlikte toplumsal kurallar, inançlar ve gelenekler de elde edilen bu hak ve yükümlülüklerde belirleyici bir rol oynar (Özgüven, 2000: 19-20).

2.2.2. Evlilik Doyumu

Evliliğin en önemli kavramlarından biri evlilik doyumdur. Evlilik doyumu, Bradbury, Fincham ve Beach (2000) tarafından bireyin eşi ile ilgili olumlu özellikleri öne çıkarıp olumsuz özelliklerin ise, daha az olduğu bir değerlendirme olarak tanımlanmıştır. Doyum; evlilikte memnuniyet, evlilikte çatışmanın azaltılması ve mutluluğun artması ile birlikte oluşmaktadır (Suitor, 1991). Çiftin ilişkisine bağlı olarak tatmin ve mutluluk duygusunun derecesidir (Nichols, 2005) ve bireylerin gereksinimlerini evliliklerinde karşılama durumu ile ilgili algıdır (Spanier and Lewis, 1980).

Evlilik doyumu, psikolojik sağlıkla da ilgilidir. Ruh sağlığı çalışanlarına başvuranların sıklıkla şikâyet ettikleri evlilikleri ile ilgili problemlerdir (Fincham and Beach, 1999). Evlilikteki doyum, insanların yaşam doyumu seviyesini de etkilemektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar; mutlu ve huzurlu bir evliliğin, iş ve ekonomik güvence gibi yaşamda önemli sayılabilecek diğer doyum kaynaklarından daha çok ciddiye alındığını ortaya koymaktadır.

Mutsuz ve huzursuz bir evlilik ise, beden ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tezer, 1996: 1).

Başarılı ve mutlu evliliklerde eşler, duygusal, sosyal ve fiziksel yakınlık açısından birbirlerine bağlıdırlar. Bir eşin diğerine sağlayabileceği yakın duygusal destekler, eše değer verildiğini, saygı gösterildiğini, sevgiyi ve insan olarak değerli hissedildiğini göstermektedir (Çađ ve Yıldırım, 2013: 14). Evlilikte kadın ve erkeğin birbirleri ile ilgili olumlu nitelendirmeye dayalı açıklamaları olumlu ilişkilere neden olmaktadır (Whisman and Delinsky, 2002). Uzun süreli ve olumlu devam eden evlilikler üzerine yapılan çalışmalarda, bu evliliklerin temel bazı unsurlara bağlı olduğu öne sürülmüştür. Bunlar iletişim, mahremiyet, bağlılık, uygunluk ve dini yönelimlerden oluşan beř temel unsurdur. Bu unsurlar, mutlu, iyi ve kaliteli bir evliliğin en önemli öğelerindendir (Robinson and Blanton, 1993).

Evliliklerdeki eşler arasındaki uyum ve evlilik doyumunun azalması boşanmanın en önemli nedenlerindendir (Halat ve Hovardaoğlu, 2010). Doyumun yaşanamaması halinde boşanma ile sona eren evliliklerde eşler ve çocuklar olumsuz olarak etkilenmektedir (Sevim, 1999).

2.3. Negatif- Pozitif Duygulanım

İnsanların çevrelerine verdiği tepkiler, yaşadıkları duygusal olaylar çerçevesinde şekillenir. Yaşanan pozitif ve negatif olaylar, insanların davranışlarına yön verebilir (Özdevecioğlu, 2004; Ashforth and Humphrey, 1995; Fisher and Ashkanasy, 2000). Duygusal olaylardaki duygu kavramı ise, iki şekilde incelenebilir. İlki; duygu, bir karakter özelliği olarak değerlendirilebilir. Yani duygu, uzun yıllar boyunca bireyde kalır ve o bireyin kişiliğinin bir parçası haline gelebilir. Bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylar, bireyi çok uzun yıllar boyunca etki altında bırakır. Eğer yaşanan olaylar pozitifse, birey daha enerjik, coşkulu, duygusal açıdan yeterli, kararlı ve azimli davranışlar gösterebilir (Watson, 1988; Watson and Tellegen, 1985; Özdevecioğlu, 2004). Ancak yaşanan olaylar negatifse, birey hem kendi hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerde gergin, endişeli, öfkeli, suçluluk hislerinin ağır bastığı duyguları içerisinde barındıran davranışlar sergileyebilir (Yalnız, 2014: 96-97). İkincisinde ise, duygu kavramı durumsaldır. Yani kişilere, nesnelere ve olaylara göre değerliklik gösterebilir. Kişilerin deneyimleri ve varolan hisleri, davranışının nedeni haline gelebilir (Weiss and Cropanzano, 1996).

Davranışlarımıza yön veren ancak duygular kadar güçlü olmayan durumlar karşısında ani tepkiler olarak tanımlanmış ve duyguların anlık ve daha yumuşak halleri ise, mod olarak adlandırılmaktadır. Yaşantımızın temelini oluşturan bu modlar, yoğunluk, süre ve özgüllük bakımından da farklıdır. Modlar gün içerisinde farklılık gösterebilirken, duyguların ise etki süresi daha fazladır, şiddeti ise daha yüksektir. Mod, bireylerin inançlarında değişiklik yapma bakımından duygular kadar güçlü değildir, yoğunluğu düşük ve nedensiz olabilir. Duygular, modlara oranla daha fazla davranışa dönüşebilir. Modlar sınıflandırılırken, iyi ve kötü dışında bir sınıflandırma daha yapılmaktadır: pozitif ve negatif duygusallık. Pozitif duygusallık, olumlu bir duruma eğilimi ifade ederken; negatif duygusallık ise, olumsuz olan bir duruma eğilimi ifade eder. Pozitif duygulanım memnuniyet hissini ifade ederken, negatif duygulanım ise memnuniyetsizlik hissi uyandırır (Özdevecioğlu, 2004: 183-184).

Pozitif duygusallığı yüksek olan insanlar, hayattan daha fazla zevk alırken, negatif duygusallığı yüksek olan insanlar kendileri ve diğerlerindeki olumsuz açılar üzerinde durur ve bu olumsuz açılara yoğunlaşırlar. Yaşamdan zevk alamaz hale gelerek kötümser bakış açısına sahip olurlar. Pozitif duygulanım, içinde mutluluk, umut, memnuniyet gibi kişinin kendini iyi hissedebileceği duyguları barındırırken, negatif duygulanım ise, kişiye kendini kötü hissettirebilecek öfke, kızgınlık, nefret gibi duyguları barındırır (Yalnız, 2014: 96-97; Weiss and Cropanzano, 1996: 24). Pozitif duygulanım, kişiler arası ilişkiler ve psikolojik durum bakımından bireylere fayda sağlar. Bireyin uyum sağlamasını ve iyi olmasını kolaylaştırır, güven duygusunu artırır, karar verme yeteneğini geliştirir, problem çözmeyi ve hem şimdiki hem de gelecekteki sorunlarla baş etmeyi kolaylaştırır (Aspinwall and Taylor, 1997; Fredrickson and Joiner, 2002; Diamond and Aspinwall, 2003). Duyguların değerlendirilmesi yapılırken negatif ve pozitif duyguların dengesini ifade eden nötr duygulanıma ilişkin bir belirleme söz konusu değildir. O halde nötr duygulanım, iyi ya da kötü bir duyguyu değil, duygusuzluğu yansıtmaktadır (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009: 168).

Duygusal olaylar teorisine göre, bireyin algısı o gün ya da geçmişte yaşadığı duygusal bir olay tarafından etkilenebilir. Bireyler etki altındadır ve duygular ya da modlar bireyin davranışlarını etkilemektedir (Weiss and Cropanzano, 1996: 45; Özdevecioğlu, 2004: 184).

2.4. Literatürdeki Çalışmalar

Yousefi, Etemadi, Bahrami, Ahmadi, Al-Sadat and Zadah (2010), çalışmasında evlilik ilişkilerinde bir boşanma göstergesi olan erken dönem uyumsuz şemaları incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, güvensizlik/suistimal edilme, yüksek standartlar ve duyguları bastırma şemalarının, boşanmayı açıklamakta yüksek tahmin gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Boşanma, erken dönem uyumsuz şemalara bağlı olarak yordanmaktadır. Ayrıca yazarlar, boşanmayı önleyen ve evlilik terapisine yönelik bir şema terapi yaklaşımı geliştirilebileceğini, boşanma eşiğinde olan çiftlere yardımcı olmak için klinikte bu yöntemin kullanılabileceğini ileri sürmüşlerdir. Thimm (2013)'in çalışmasına göre, erken dönem uyumsuz şemalar kişilerarası sorunlarla yakından ilişkilidir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, erken dönem uyumsuz şemaların geniş bir şekilde uyumsuz kişilerarası davranışlarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Chay, Zarei and Pour (2014), çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalarla evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgular, evlilik doyumu ve üç şema alanı arasında (kopukluk / reddedilmişlik, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve ketleme) anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Salari, Hatami and Mojtabaie (2015), çalışmasında evlilik uyumu, kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri incelemeye çalışmaktadır. Bulgular, evlilik uyumu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir.

Hashemian, Shayan, Omidvar and Gharavi (2015), uyumsuz şemalara dayalı olarak Ferdowsi ve Shiraz Üniversitelerinde çalışan kadınlar arasındaki seksüel tatmin ilişkisini araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, erken dönem uyumsuz şemalar (duygusal yoksunluk, güvensizlik, terk edilme ve kusurluluk), kadının seksüel tatminini tahmin etmede önemli bir role sahiptir.

Lalzadeh, Ebrahimabad and Hesarsorkhi (2015), çalışmasında Mashad'da uyumsuz şemalar ve duygusal boşanma ilişkisini incelemeyi amaçlamakta, kadınlar ve erkekler arasında bir karşılaştırma yapmaktadır. Sonuçlar, duygusal boşanma ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif olduğunu göstermiştir. Regresyon analizleri, sosyal izolasyon, başarısızlık ve duygusal yoksunluğun duygusal boşanmayı tahmin edebileceğini belirtmektedir.

Hatamii and Fadayi (2015), çalışmasında ilişki bozuklukları, evlilikle ilgili anlaşmazlıklar ve erken dönem uyumsuz şemalar, çiftlerde boşanmanın temel nedenlerinden

biridir. Etkin terapilerin kullanımı, boşanmaların azalmasına ve çiftlerin sorunlarının iyi yönde gelişmesine yardımcı olabilir. Bu araştırma, tek denekli bir araştırmadır ve aile mahkemesi tarafından tespit edilen boşanma davası olan çiftler arasından üç kadın seçilmiştir. Sonuçlara göre, şema terapi, boşanma davası açan kadınlar arasında erken dönem uyumsuz şemaların ve anlaşmazlığın azalmasını ve yakınlığın artmasını etkilemektedir.

KhajoueNia, Ghiasi, Reza and Forooshani (2015), çalışmasında Hindistan ve İran'daki evli kişiler arasında evlilik doyumsuzluğu ve erken dönem şemalar arasındaki ilişkiyi karşılaştırmak ve araştırmaktadır. Bu çalışmada kullanılan araçlar, Young Kısa Dönem Şema Formu ve Evlilik Doyum Ölçeği'dir. Araştırmanın örnekleme, tesadüfi olarak 107 Hintli ve 97 İranlı arasından seçilmiştir. Örnekleme ilişkin yaş grubu İran'da (Ortalama: 31/39; standart sapma: 6/58) ve Hindistan'da (Ortalama: 34/40; standart sapma: 6/00) 20-50 erkek ve kadındır. Veri analizinden elde edilen sonuçlar, İran'da evlilik doyumsuzluğunun belirleyicisinin terk edilme, bağımlılık, boyun eğme; Hindistan'da ise evlilik doyumsuzluğunun ön göstergesinin duygusal yoksunluk olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde, sonuçlar boyun eğmenin, İran'da evlilik tatmini ile terk etme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya çıkarmıştır. Yazarlar çalışmalarının sonunda elde edilen sonuçların, sorunlu çiftlere yardım etmede klinik ve danışma ortamında kullanılabileceğini belirtmişlerdir.

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1. Materyal ve Metot

Bu bölümde araştırmanın amacı, hipotezleri, örnekleme, veri toplama araçları ve uygulama sonuçlarından elde edilen bulgular yer alacaktır.

3.1.1. Çalışmanın Amacı ve Hipotezler

Bu araştırmada, evli ya da boşanmış yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile evliliklerinde yaşadıkları doyum arasındaki ilişki ve bu ilişkideki pozitif ve negatif duygulanımın aracı rolünün bir model çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır.

Hipotezler:

H 1: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından duygusal yoksunluk ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 2: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından başarısızlık ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 3: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından karamsarlık ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 4: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından sosyal izolasyon ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 5: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından duyguları bastırma ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 6: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından onay arayıcılık ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 7: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından iç içe geçme/bağımlılık ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 8: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 9: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kendini feda ve evlilik doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

H 10: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından terk edilme ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H 11: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından cezalandırılma ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H 12: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kusurluluk ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H 13: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından tehditler karşısında dayanıklılık ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H 14: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından yüksek standartlar ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H 15: Erken dönem uyumsuz şema alanları ve evlilik doyumu ilişkisine pozitif duygulanım eklendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisi azalır.

H 16: Erken dönem uyumsuz şema alanları ve evlilik doyumu ilişkisine negatif duygulanım eklendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisi artar.

3.1.2. Örneklem Seçimi

Araştırmanın örneklemini Kayseri ilinde yaşamakta olan ve tesadüfi olarak seçilen 300 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin 132 (%44,0)'sinin erkek, 168 (%56,0)'inin kadın olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların 288 (%96,0)'i evli, 12 (%4,0)'si boşanmış kişilerdir. Eğitim durumlarına bakıldığında katılımcıların 46 (%15,3)'sının ilköğretim, 60 (%20,0)'inin lise, 27 (%9,0)'sinin önlisans, 132 (%44,0)'sinin lisans ve 35 (%11,7)'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılanların 128 (%42,7)'i görücü usulü ile, 172 (%57,3)'si tanışarak evlendiğini belirtmiştir. Katılan bireylerin 285' inin ilk, 15' inin birden fazla evliliği olduğu saptanmıştır.

Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Bu çalışma, etik kurul tarafından onaylanmıştır ve Helsinki Deklarasyon prensiplerine göre düzenlenmiştir. Ayrıca katılımcıların isimleri gizli tutulmuştur.

2.1.3. Araştırmada Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla, Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3), Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği kullanılmıştır.

2.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunda, katılımcılara ilişkin olarak yer alan sosyodemografik bilgiler bulunmaktadır. Bu bilgiler içerisinde yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu, evlenme şekli, kaçınıcı evlilik olduğu, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu ve gelir düzeyi ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.1.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ – KF3)

Young Şema'nın (Young Schema Questionnaire) original ölçeği, erken dönem uyumsuz şemaların ölçülmesinde Jeffrey E. Young tarafından geliştirilmiştir. Young Şema Ölçeği, ilk olarak 1990 yılında Young ve Brown tarafından geliştirilmiş olup klinik testler ve çıkarımlar sonucu elde edilmiştir. Ayrıca YŞÖ, 1994'te revize edilerek yeniden ele alınmıştır (Young and Brown, 1994; Young, 1999). Buna göre, iki versiyonu vardır: Birinci versiyonu, 205 maddeden oluşmakta ve 16 şemayı kapsamaktadır; ikinci versiyonu ise 75 maddeden oluşmaktadır ve 15 şemayı içermektedir (Young, 1998; Schmidt, Joiner, Young and Telch, 1995; Stopa and Waters, 2005).

Ölçeğin, Türkçe formu için 5 şema alanına ulaşılmıştır. Bunlar; *Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık*'tir. Yapılan üst-sıra faktör analizi içerisinde *Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğer Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar* olmak üzere toplamda 5 şema alanı olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin bu yapısına göre, madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılan çalışmalarda, ölçeğin Türkçe formunda toplam 14 şemalı bir boyut ileri sürülmüştür. Bu boyutlar ve ilgili soruların hangisi olduğu belirtilmiştir: Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Onay Arayıcılık (16, 34, 52, 56, 70, 88), İç İç Geçme/Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69), Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83), Terk Edilme 2, 20, 28, 38, 74),

Cezalandırıcılık (18, 49, 53, 54, 72, 89), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (21, 39, 44, 62, 71), Yüksek Standartlar (13, 14, 31) boyutlarıdır. Ölçek 90 maddeden oluşan ve her bir madde 6'lı likert tipi (1 = Benim için tamamıyla yanlış, 2 = Benim için büyük ölçüde yanlış, 3 = Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4 = Benim için orta derecede doğru, 5 = Benim için çoğunlukla doğru, 6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) sorulardan oluşmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract, and Jordan, 2002; Waller, Meyer and Ohanian, 2001). Diğer yandan, Kapçı ve Hamamcı (2010)'ya göre, ölçeğin iç tutarlılık katsayısına ilişkin olarak yapılan analiz çalışmasında Cronbach Alfa değeri .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise .54 ile .85 arasında değişiklik göstermektedir.

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009)'ın çalışmasında ise, şema boyutlarına yönelik Pearson korelasyon katsayıları sonuçları .66 ile .82 ($p < .01$) arasındadır. Diğer taraftan şema alanları için yapılan test-tekrar test güvenilirliğine yönelik analiz sonuçlarında, Pearson korelasyon katsayıları ise .66 ile .83 ($p < .01$) arasında değişiklik göstermektedir. Buna göre, ilgili sonuçlar kabul edilebilir düzeylerde anlamlı katsayılara ulaşmış ve ilgili analizler faktör analizinin incelendiği örneklem havuzu üzerinden yürütülmüştür. Elde edilen analiz sonuçları, YŞÖ-KF3 alt ölçeklerde iç tutarlılık katsayısının .63 ile .80 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir. İlgili analizlerin yanı sıra yapılan üst sıra faktör analizlerinde de şema alanlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise .53 ile .81 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre, ölçeğin orta düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu söylemek olanaklıdır.

2.1.3.2. Evlilik Yaşam Ölçeği

Evlilik Yaşamı Ölçeği, evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun ölçülmesi ve belirlenebilmesi amacıyla Tezer (1992, 1996) tarafından geliştirilmiş ve geçerlilikleri belirlenmiştir. Söz konusu ölçek, on maddeden oluşan beşli likert tipinde ve doyumsuzluktan doyuma doğru 1'den 5'e kadar sıralanmış yanıtlardan oluşmaktadır ve katılımcılar her maddeyi 5 basamaklı; "1 = Kesinlikle katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Biraz katılıyorum, 4 = Katılıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum" arasında değişen likert türü bir ölçek kullanarak cevaplamaktadırlar. Sorulara ilişkin ölçekten elde edilen puanlar doyumsuzluk-doyum yönüne doğru 10 ile 50 arasında değişiklik göstermekte ve buna göre puanlanmaktadır. Ölçeğin sonuçlarından alınan puanlara göre, puanlar yükseldikçe evlilik

doyumunun arttığına ilişkin sonuçlar elde edilmektedir. Ölçek ile ilgili olarak, 2, 4 ve 5. maddelerin ters kodlanması gerekmektedir.

Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ilk çalışmada .91, ikinci çalışmada ise .89 olarak bulunmuştur. Çalışmanın test tekrar test güvenilirlik çalışmasında ise güvenilirlik katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. Tezer (1992), ölçeğin iç tutarlılık katsayısına bakarak elde ettiği bulguların, ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu ifade ettiğini belirtmektedir.

2.1.3.3. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği

Pozitif ve negatif duygulanım üzerine yapılan ölçek çalışmaları, farklı araştırma alanlarındaki çalışmalarla geliştirilmiş ve üzerinde çalışılmıştır. Genel olarak, bu çalışmalardan elde edilen bulgular, iki durumlu faktörlerin, değişkenlerin farklı sınıfları ile ilişkilidir. Negatif duygulanım, kendisi tarafından oluşan stres, yetersiz baş etme (Kanner, Coyne, Schaefer, and Lazarus, 1981; Wills, 1986), sağlık sorunları ve şikâyetleri (Beiser, 1974; Tessler and Mechanic, 1978), çoğunlukla da hoş olmayan durumlarla (Stone, 1981; Warr, Barter, & Brownbridge, 1983) ilgilidir. Pozitif duygulanım ise sosyal faaliyetler, tatmin, memnuniyet ve sıklıkla ortaya çıkan hoş durumlarla ilişkilidir (Beiser, 1974; Clark and Watson, 1988; Watson, 1988).

Watson, Clark and Tellegen (1988), duyguların yapısına yönelik çalışmalarda, pozitif-negatif duygulanımın iki önemli belirleyici olduğunu ve nispi olarak da bağımsız boyutlara sahip olduğunu göstermektedir. Çok sayıda ölçek, bu faktörleri belirleyebilmek için oluşturulmaktadır. Üstelik pek çok ölçüm yetersizdir, düşük güvenilirlik düzeyi ve zayıf bağlantılara sahiptir. Pozitif ve negatif duygulanım ölçeği (PANAS), geçerliliği ve güvenilirliğini belirleyebilmek için uygulanması kolay ve kısa bir ölçek olarak belirlenmiş ve her biri 10'ar adet sorudan oluşan durum ölçeği olarak geliştirilmiştir. Ölçek için her bir duyguya ilişkin olarak 10-50 arasında bir puanlamaya gidilmiştir. Orijinal ölçeğin tutarlılık katsayılarına ilişkin yapılan değerlendirmede pozitif ve negatif duygu için tutarlılık katsayıları sırasıyla .88 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar tutarlılığı açısından değerlendirildiğinde ise, hem pozitif hem de negatif duygulanım için .47 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkiye'deki ilk özgün değerlendirmesi, Dürü (1988) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında değerlendirilmiştir. Çalışmasında tetikte sıfatının etkileri hem negatif hem de pozitif duygulanıma ilişkin olarak aynı yönde ve yüksek yüklemeye aldığını ve sırasıyla .33 ve .51 olarak katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkiye'de uyarlama çalışmaları ise Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Faktör geçerliliği ve güvenilirlik çalışmaları ve buna ilişkin olarak sırasıyla faktör geçerliliğinde, 20 madde içerisinde 10'ar 10'ar pozitif ve negatif

duygu faktörleri araştırmasında belirlenmiştir. Negatif duygu faktöründe söz konusu faktörlerdeki yüklenmeler .46 ile .76 arasında katsayı değişikliği göstermektedir. Pozitif duygu faktöründe ise söz konusu faktördeki yüklenme .48 ile .74 arasında bir katsayı olarak belirlenmiştir. İki faktör varyansın % 44'ünü açıklamaktadır, diğer yandan ortak varyans değerleri ise .22 ile .63 arasında değişiklik göstermektedir. Güvenirlik çalışmaları açısından ise, negatif duygulanım ve pozitif duygulanım faktörlerinin iç tutarlılıkları test edilmiş, Cronbach Alpha katsayıları sırası ile .83 ile .86 olarak belirlenmiştir. Ayrıca madde toplam korelasyonu negatif duygulanım faktörü için .35 ile .71 arasında değişirken, pozitif duygulanım için ise .33 ile .67 arasında korelasyonun değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

3.2. Veri Analizi

Tablo 1'de araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	F	%
30 yaş ve altı	53	17,7
31 – 40 yaş	123	41,0
41 – 50 yaş	76	25,3
51 yaş ve üzeri	48	16,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 53 (%17,7)'ünün 30 yaş ve altı, 123 (%41,0)'ünün 31-40 yaş, 76 (%25,3)'sının 41-50 yaş ve 48 (%16,0)'inin 51 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	F	%
Erkek	132	44,0
Kadın	168	56,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 132 (%44,0)'sinin erkek, 168 (%56,0)'inin kadın olduğu görülmektedir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Medeni durum	F	%
Evli	288	96,0
Boşanmış	12	4,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 288 (%96,0)'inin evli, 12 (%4,0)'sinin boşanmış olduğu görülmektedir.

Tablo 4'te araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Eğitim durumu	F	%
İlköğretim	46	15,3
Lise	60	20,0
nlisans	27	9,0
Lisans	132	44,0
Lisansüstü	35	11,7

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 46 (%15,3)'sının ilköğretim, 60 (%20,0)'ının lise, 27 (%9,0)'sinin nlisans, 132 (%44,0)'sinin lisans ve 35 (%11,7)'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 5'te araştırmaya katılan bireylerin evlenme Őekillerine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlenme Őekillerine Göre Dağılımları

Evlenme Şekli	F	%
Görücü	128	42,7
Tanışarak	172	57,3

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 128 (%42,7)'inin görücü Şeklinde, 172 (%57,3)'sinin tanışarak evlendiği görülmektedir.

Tablo 6'da araştırmaya katılan bireylerin evlilik sayılarına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Sayılarına Göre Dağılımları

Kaçıncı evlilik	F	%
İlk	285	95,0
Birden fazla	15	5,0

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 285 (%95,0)'inin ilk, 15 (%5,0)'inin birden fazla evliliği olduğu görülmektedir.

Tablo 7'de araştırmaya katılan bireylerin evlilik sürelerine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Dağılımları

Evlilik süresi	F	%
1 yıldan az	9	3,0
1-5 yıl	40	13,3
5-10 yıl	65	21,7
10-20 yıl	98	32,7
20'den fazla	88	29,3

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 9 (%3,0)'unun 1 yıldan az, 40 (%13,3)'inin 1-5 yıl, 65 (%21,7)'inin 5-10 yıl, 98 (%32,7)'inin 10-20 yıl ve 88 (%29,3)'inin 20'den fazla yıldır evli olduğu görölmektedir.

Tablo 8'de araştırmaya katılan bireylerin çocuk sayılarına göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çocuk Sayılarına Göre Dağılımı

Çocuk sayısı	F	%
0	27	9,0
1	75	25,0
2	136	45,3
3	45	15,0
4	16	5,3
5	1	,3

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 27 (%9,0)'sinin çocuğunun olmadığı, 75 (%25,0)'inin 1, 136 (%45,3)'sının 2, 45 (%15,0)'inin 3, 16 (%5,3)'sının 4 ve 1 (%0,3)'inin 5 çocuğu olduğu görölmektedir.

Tablo 9'da araştırmaya katılan bireylerin çalışma durumlarına göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı

Çalışma durumu	F	%
Evet	233	77,7
Hayır	67	22,3

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 233 (%77,7)'ünün bir işte çalıştığı, 67 (%22,3)'sinin çalışmadığı görölmektedir.

Tablo 10’da araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Gelir seviyesi	F	%
1000 ve altı	34	11,3
1001-2000 arası	53	17,7
2001-4000 arası	150	50,0
4001-5000 arası	26	8,7
5001 ve üzeri	37	12,3

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 34 (%11,3)’ünün 1000 ve altı, 53 (%17,7)’ünün 1001-2000 arası, 150 (%50,0)’sinin 2001-4000 arası, 26 (%8,7)’sının 4001-5000 arası, 37 (%12,3)’sinin 5001 ve üzeri gelir seviyesinde olduğu görülmektedir.

Tablo 11’de evlilik doyumu yordamasında erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluğun rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Evlilik Doyumunun Yordamasında Erken Dönem Uyumsuz şemalardan Duygusal Yoksunluğun Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	45,647	1,128	-	40,455	,000	-	-
Duygusal yoksunluk	-,795	,087	-,467	-9,110	,000	-,467	-,467
R=,467	R ² =,218						
F _(1, 298) =82,996	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	31,888	2,438	-	13,080	,000	-	-
Duygusal yoksunluk	-,684	,084	-,312	-8,140	,000	-,467	-,327
Pozitif duygulanım	,389	,062	,309	6,270	,000	,394	,342
R=,556	R ² =,309						
F _(2, 297) =66,491	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	50,252	1,505	-	33,393	,000	-	-
Duygusal yoksunluk	-,651	,091	-,432	-7,184	,000	-,467	-,425
Negatif duygulanım	-,306	,069	-,237	-4,457	,000	-,373	-,250
R=,517	R ² =,267						
F _(2, 297) =63,491	p=,000						

Tablo 11 incelendiğinde birinci modelde duygusal yoksunluk ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,467$) olduğu görülmektedir. Duygusal yoksunluk evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=82,996$; $p<,05$), toplam varyansın yaklaşık %22'sini tek başına açıklamaktadır. Duygusal yoksunluktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,467$ 'lik düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde duygusal yoksunluğun pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Duygusal yoksunluk ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,467$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde duygusal yoksunluk ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,327$) düştüğü görülmektedir. Duygusal yoksunluk ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=66,491$; $p<,05$) duygusal yoksunluk ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %31'ini açıklamaktadır. Duygusal yoksunluktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,312$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın duygusal yoksunluğun evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde duygusal yoksunluğun negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Duygusal yoksunluk ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,467$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde duygusal yoksunluk ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,425$) düştüğü görülmektedir. Duygusal yoksunluk ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=63,491$; $p<,05$) duygusal yoksunluk ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %27'sini açıklamaktadır. Duygusal yoksunluktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,432$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın duygusal yoksunluğun evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın duygusal yoksunluğun evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, negatif duygulanımın ise büyük bir etkiye neden olmadığı söylenebilir.

Tablo 12’de evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlığın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Başarısızlığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	44,100	1,272	-	34,673	,000	-	-
Başarısızlık	-,635	,096	-,359	-6,642	,000	-,359	-,359
R=,359 F _(1, 298) =44,121	R ² =,129 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	29,323	2,720	-	10,782	,000	-	-
Başarısızlık	-,484	,094	-,274	-5,162	,000	-,359	-,287
Pozitif duygulanım	,404	,067	,321	6,057	,000	,394	,332
R=,474 F _(2, 297) =43,046	R ² =,225 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	49,066	1,598	-	30,709	,000	-	-
Başarısızlık	-,444	,100	-,321	-4,432	,000	-,359	-,299
Negatif duygulanım	-,355	,073	-,275	-4,849	,000	-,373	-,271
R=,439 F _(2, 297) =35,482	R ² =,193 p=,000						

Tablo 12 incelendiğinde birinci modelde başarısızlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,359$) olduğu görülmektedir. Başarısızlık evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=44,121$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %13’ünü tek başına açıklamaktadır. Başarısızlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,359$ ’luk düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde başarısızlığın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Başarısızlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,359$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde başarısızlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,287$) düştüğü görülmektedir. Başarısızlık ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=43,046$; $p<,05$), başarısızlık ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %23’ünü açıklamaktadır. Başarısızlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,274$ ’lük düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde

pozitif duygulanımın başarısızlığın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde başarısızlığın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Başarısızlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,359$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde başarısızlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,299$) düştüğü görülmektedir. Başarısızlık ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=35,482$; $p<,05$), başarısızlık ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %19'unu açıklamaktadır. Başarısızlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,321$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın başarısızlığın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın başarısızlığın evlilik doyumu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Pozitif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 13'te evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlığın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 13. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Karamsarlığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	43,535	1,206	-	36,106	,000	-	-
Karamsarlık	-,560	,085	-,356	-6,569	,000	-,356	-,356
R=,356	R ² =,126						
F _(1, 298) =43,151	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	28,789	2,648	-	10,872	,000	-	-
Karamsarlık	-,431	,083	-,274	-5,198	,000	-,356	-,289
Pozitif duygulanım	,409	,066	,325	6,166	,000	,394	,337
R=,475	R ² =,226						
F _(2, 297) =43,269	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	48,144	1,551	-	31,036	,000	-	-
Karamsarlık	-,368	,093	-,284	-3,959	,000	-,356	-,324
Negatif duygulanım	-,344	,076	-,267	-4,517	,000	-,373	-,254
R=,427	R ² =,183						
F _(2, 297) =33,179	p=,000						

Tablo 13 incelendiğinde birinci modelde karamsarlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,356$) olduğu görülmektedir. Karamsarlık evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=43,151$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %13'ünü tek başına açıklamaktadır. Karamsarlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,356'lık düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde karamsarlığın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Karamsarlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,356$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde karamsarlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,289$) düştüğü görülmektedir. Karamsarlık ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=43,269$; $p<,05$), karamsarlık ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır. Karamsarlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,274'lük düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci

modelde pozitif duygulanımın karamsarlığın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde karamsarlığın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Karamsarlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,356$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde karamsarlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,324$) düştüğü görülmektedir. Karamsarlık ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=33,179$; $p<,05$) karamsarlık ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %18'ini açıklamaktadır. Karamsarlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,284$ 'lük düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın karamsarlığın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın karamsarlığın evlilik doyumu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Pozitif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 14'te evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan sosyal izolasyonun rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Sosyal İzolasyonun Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	46,265	1,316	-	35,152	,000	-	-
Sosyal izolasyon	-,598	,074	-,426	-8,120	,000	-,426	-,426
R=,426	R ² =,181						
F _(1, 298) =65,941	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	32,310	2,731	-	11,832	,000	-	-
Sosyal izolasyon	-,481	,073	-,342	-6,598	,000	-,426	-,258
Pozitif duygulanım	,375	,065	,298	5,749	,000	,394	,316
R=,513	R ² =,263						
F _(2, 297) =53,043	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	49,150	1,554	-	31,634	,000	-	-
Sosyal izolasyon	-,445	,086	-,386	-5,192	,000	-,426	-,288
Negatif duygulanım	-,264	,079	-,205	-3,355	,001	-,373	-,191
R=,459	R ² =,211						
F _(2, 297) =39,735	p=,000						

Tablo 14 incelendiğinde birinci modelde sosyal izolasyon ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,426$) olduğu görülmektedir. Sosyal izolasyon evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=65,941$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %18'ini tek başına açıklamaktadır. Sosyal izolasyondaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,426'lık düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde sosyal izolasyonun pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Sosyal izolasyon ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,426$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde sosyal izolasyon ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,258$) düştüğü görülmektedir. Sosyal izolasyon ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=53,043$; $p<,05$), sosyal izolasyon ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %26'sını açıklamaktadır. Sosyal izolasyondaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,342'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu

bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın sosyal izolasyonun evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde sosyal izolasyonun negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Sosyal izolasyon ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,426$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde sosyal izolasyon ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,288$) düştüğü görülmektedir. Sosyal izolasyon ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=39,735$; $p<,05$), sosyal izolasyon ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %21'ini açıklamaktadır. Sosyal izolasyondaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,386$ 'lık düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın sosyal izolasyon evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın sosyal izolasyonun evlilik doyumu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Pozitif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 15'te evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan duyguları bastırmanın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Duyguları Bastırmanın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	42,934	1,461	-	29,395	,000	-	-
Duyguları bastırma	-,528	,110	-,269	-4,823	,000	-,269	-,269
R=,269	R ² =,072						
F _(1, 298) =23,260	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	26,786	2,849	-	9,401	,000	-	-
Duyguları bastırma	-,360	,106	-,183	-3,398	,001	-,269	-,193
Pozitif duygulanım	,439	,068	,349	6,464	,000	,394	,351
R=,432	R ² =,187						
F _(2, 297) =34,110	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	48,636	1,724	-	28,213	,000	-	-
Duyguları bastırma	-,308	,111	-,187	-2,764	,006	-,269	-,198
Negatif duygulanım	-,411	,073	-,318	-5,602	,000	-,373	-,309
R=,401	R ² =,161						
F _(2, 297) =28,510	p=,000						

Tablo 15 incelendiğinde birinci modelde duyguları bastırma ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,269$) olduğu görülmektedir. Duyguları bastırma evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=23,260$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %7'sini tek başına açıklamaktadır. Duyguları bastırmadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,269'luk düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde duyguları bastırmanın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Duyguları bastırma ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,269$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde duyguları bastırma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,193$) düştüğü görülmektedir. Duyguları bastırma ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=34,110$; $p<,05$), duyguları bastırma ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %19'unu açıklamaktadır. Duyguları bastırmadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,183'lük düşmeye neden olmaktadır. Bu

bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın duyguları bastırmanın evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde duyguları bastırmanın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Duyguları bastırma ile evlilik doyumunu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,269$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde duyguları bastırma ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=-,198$) düştüğü görülmektedir. Duyguları bastırma ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=28,510$; $p<,05$) duyguları bastırma ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %16'sını açıklamaktadır. Duyguları bastırmadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,187$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın duyguları bastırmanın evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın duyguları bastırmanın evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Pozitif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 16’da evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan onay arayıcılığın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 16. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Onay Arayıcılığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	41,748	1,878	-	22,230	,000	-	-
Onay arayıcılık	-,276	,092	-,171	-2,992	,003	-,171	-,171
R=,171	R ² =,029						
F _(1, 298) =8,952	p=,003						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	25,362	2,852	-	8,892	,000	-	-
Onay arayıcılık	-,227	,086	-,140	-2,650	,008	-,171	-,152
Pozitif duygulanım	,482	,067	,383	7,236	,000	,394	,387
R=,418	R ² =,175						
F _(2, 297) =31,430	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	47,679	2,005	-	23,785	,000	-	-
Onay arayıcılık	-,098	,091	-,060	-1,070	,286	-,161	-,062
Negatif duygulanım	-,458	,073	-,355	-6,274	,000	-,373	-,342
R=,378	R ² =,143						
F _(2, 297) =24,736	p=,000						

Tablo 16 incelendiğinde birinci modelde onay arayıcılık ile evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,171$) olduğu görülmektedir. Onay arayıcılık evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=8,952$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %3’ünü tek başına açıklamaktadır. Onay arayıcılıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,171’lik düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde onay arayıcılığın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Onay arayıcılık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,171$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde onay arayıcılık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,152$) düştüğü görülmektedir. Onay arayıcılık ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=31,430$; $p<,05$) onay arayıcılık ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %18’ini açıklamaktadır. Onay arayıcılıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,140’lık düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan

hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın onay arayıcılığın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde onay arayıcılığın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Onay arayıcılık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,161$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde onay arayıcılık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,062$) düştüğü görülmektedir. Onay arayıcılık ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=24,736$; $p<,05$) onay arayıcılık ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır. Onay arayıcılıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,060$ 'lık düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın onay arayıcılığın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın onay arayıcılığın evlilik doyumu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Negatif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 17’de evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan iç içe geçmenin/bağımlılığın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan İç İçe Geçmenin/Bağımlılığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	42,841	1,251	-	34,238	,000	-	-
İç içe geçme/bağımlılık	-,365	,064	-,313	-5,691	,000	-,313	-,313
	R=,313	R ² =,098					
	F _(1, 298) =32,387	p=,000					
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	27,534	2,695	-	10,218	,000	-	-
İç içe geçme/bağımlılık	-,268	,062	-,230	-4,304	,000	-,313	-,242
Pozitif duygulanım	,424	,067	,337	6,314	,000	,394	,344
	R=,453	R ² =,205					
	F _(2, 297) =38,240	p=,000					
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	48,305	1,600	-	30,194	,000	-	-
İç içe geçme/bağımlılık	-,230	,067	-,197	-3,439	,001	-,313	-,196
Negatif duygulanım	-,383	,074	-,296	-5,168	,000	-,373	-,287
	R=,415	R ² =,172					
	F _(2, 297) =30,943	p=,000					

Tablo 17 incelendiğinde birinci modelde iç içe geçme/bağımlılık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,313$) olduğu görülmektedir. İç içe geçme/bağımlılık evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=32,387$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %10’unu tek başına açıklamaktadır. İç içe geçme/bağımlılıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,313$ ’lük düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde iç içe geçme/bağımlılığın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. İç içe geçme/bağımlılık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,313$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde iç içe geçme/bağımlılık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,242$) düştüğü görülmektedir. İç içe geçme/bağımlılık ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=38,240$; $p<,05$) iç içe geçme/bağımlılık ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %21’ini açıklamaktadır. İç içe geçme/bağımlılıktaki 1 birimlik artış evlilik

doyumunda -,230' luk düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın iç içe geçme/bağımlılığın evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde iç içe geçme/bağımlılığın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. İç içe geçme/bağımlılık ile evlilik doyumunu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,313$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde iç içe geçme/bağımlılık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=-,196$) düştüğü görülmektedir. İç içe geçme/bağımlılık ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=30,943$; $p<,05$), iç içe geçme/bağımlılık ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %17'sini açıklamaktadır. İç içe geçme/bağımlılıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,197' lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın iç içe geçme/bağımlılığın evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın iç içe geçme/bağımlılığın evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Negatif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 18’de evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan ayrıcalıklılığın/yetersiz özdenetimin rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 18. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Ayrıcalıklılığın/Yetersiz Özdenetimin Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	42,859	2,089	-	20,518	,000	-	-
Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	-,290	,090	-,183	-3,217	,001	-,183	-,183
R=,183 F _(1,298) =10,349	R ² =,034 p=,001						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	27,390	2,742	-	9,991	,000	-	-
Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	-,334	,082	-,211	-4,050	,000	-,183	-,229
Pozitif duygulanım	,514	,066	,408	7,843	,000	,394	,414
R=,447 F _(2,297) =36,985	R ² =,199 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	49,866	2,239	-	22,276	,000	-	-
Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	-,187	,086	-,118	-2,168	,031	-,183	-,125
Negatif duygulanım	-,454	,070	-,352	-6,468	,000	-,373	-,351
R=,391 F _(2,297) =26,801	R ² =,153 p=,000						

Tablo 18 incelendiğinde birinci modelde ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,183$) olduğu görülmektedir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1,298)}=10,349$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %3’ünü tek başına açıklamaktadır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimdeki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,183$ ’lük düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,183$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,229$) arttığı görülmektedir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2,$

$F_{(2,297)}=36,985$; $p<,05$) ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %20'sini açıklamaktadır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimdeki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,211$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini artırdığı söylenebilir.

Üçüncü modelde ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile evlilik doyumunu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,183$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=-,125$) düştüğü görülmektedir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2,297)}=26,801$; $p<,05$) ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %15'ini açıklamaktadır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimdeki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,118$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini düşürdüğü söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında negatif duygulanımın ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, pozitif duygulanımın ise artırdığı söylenebilir.

Tablo 19’da evlilik doyumu yordamasında erken dönem uyumsuz şemalardan kendini fedanın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 19. Evlilik Doymunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Kendini Fedanın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	39,711	1,876	-	21,166	,000	-	-
Kendini feda	-,189	,101	-,107	-1,863	,063	-,107	-,107
R=,107 F _(1, 298) =3,471	R ² =,012 p=,063						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	23,509	2,801	-	8,392	,000	-	-
Kendini feda	-,162	,094	-,092	-1,734	,084	-,107	-,100
Pozitif duygulanım	,491	,067	,390	7,350	,000	,394	,392
R=,405 F _(2, 297) =29,054	R ² =,164 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	47,064	2,070	-	22,735	,000	-	-
Kendini feda	-,054	,097	-,091	-,562	,575	-,107	-,093
Negatif duygulanım	-,474	,071	-,367	-6,673	,000	-,373	-,361
R=,375 F _(2, 297) =24,254	R ² =,140 p=,000						

Tablo 19 incelendiğinde birinci modelde kendini feda ile evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,107$) olduğu görülmektedir. Kendini feda evlilik doyumu anlamlı bir yordayıcısı olmayıp ($F_{(1, 298)}=3,471$; $p>,05$) toplam varyansın yaklaşık %1’ini tek başına açıklamaktadır. Kendini fedadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,107’lik düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde kendini fedanın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumu yordaması incelenmiştir. Kendini feda ile evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,107$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde kendini feda ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,100$) düştüğü görülmektedir. Kendini feda ve pozitif duygulanım evlilik doyumu anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=29,054$; $p<,05$) kendini feda ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %16’sını açıklamaktadır. Kendini fedadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,092’lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın kendini fedanın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde kendini fedanın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Kendini feda ile evlilik doyumunda negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,107$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunda da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde kendini feda ile evlilik doyumundaki ilişkinin ($r=-,093$) düştüğü görülmektedir. Kendini feda ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=24,254$; $p<,05$) kendini feda ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır. Kendini fedadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,091$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın kendini fedanın evlilik doyumuna üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın ve negatif duygulanımın kendini fedanın evlilik doyumuna üzerinde yarattığı negatif etkiyi değiştirmediği söylenebilir.

Tablo 20’de evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan terk edilmenin rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 20. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Terk Edilmenin Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	44,585	1,076	-	41,452	,000	-	-
Terkedilme	-,812	,095	-,445	-8,589	,000	-,445	-,445
R=,445	R ² =,198						
F _(1,298) =73,769	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	31,137	2,513	-	12,389	,000	-	-
Terkedilme	-,671	,093	-,348	-7,222	,000	-,445	-,357
Pozitif duygulanım	,375	,064	,298	5,855	,000	,394	,322
R=,530	R ² =,281						
F _(2,297) =58,145	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	49,014	1,485	-	33,013	,000	-	-
Terkedilme	-,642	,101	-,382	-6,390	,000	-,445	-,378
Negatif duygulanım	-,299	,071	-,232	-4,206	,000	-,373	-,237
R=,493	R ² =,243						
F _(2,297) =47,795	p=,000						

Tablo 20 incelendiğinde birinci modelde terk edilme ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,445$) olduğu görülmektedir. Terk edilme evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1,298)}=73,769$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %20’sini tek başına açıklamaktadır. Terk edilmedeki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,445$ ’lik düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde terk edilmenin pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Terk edilme ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,445$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde terk edilme ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,357$) düştüğü görülmektedir. Terk edilme ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2,297)}=58,145$; $p<,05$) terk edilme ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %28’ini açıklamaktadır. Terkedilmedeki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,348$ ’lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın terk edilmenin evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde terk edilmenin negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Terk edilme ile evlilik doyumunu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,445$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde terk edilme ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=-,378$) düştüğü görülmektedir. Terk edilme ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=47,795$; $p<,05$) terk edilme ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %24'ünü açıklamaktadır. Terk edilmedeki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,382$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın terk edilmenin evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın terk edilmenin evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Pozitif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 21’de evlilik doyumu yordamasında erken dönem uyumsuz şemalardan cezalandırılmanın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 21. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Cezalandırılmanın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	39,674	2,018	-	19,661	,000	-	-
Cezalandırılma	-,152	,089	-,098	-1,702	,090	-,098	-,098
R=,098	R ² =,010						
F _(1, 298) =2,898	p=,090						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	22,913	2,963	-	7,734	,000	-	-
Cezalandırılma	-,101	,083	-,065	-1,220	,224	-,098	-,071
Pozitif duygulanım	,489	,067	,388	7,274	,000	,394	,389
R=,399	R ² =,159						
F _(2, 297) =28,156	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	46,010	2,108	-	21,824	,000	-	-
Cezalandırılma	,016	,087	,070	,179	,858	-,098	,060
Negatif duygulanım	-,486	,073	-,376	-6,697	,000	-,373	-,362
R=,374	R ² =,140						
F _(2, 297) =24,089	p=,000						

Tablo 21 incelendiğinde birinci modelde cezalandırılma ile evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,098$) olduğu görülmektedir. Cezalandırılma evlilik doyumu anlamlı bir yordayıcısı olmayıp ($F_{(1, 298)}=2,898$; $p>,05$) toplam varyansın yaklaşık %1’ini tek başına açıklamaktadır. Cezalandırılmadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,098’lik düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde karamsarlığın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumu yordaması incelenmiştir. Cezalandırılma ile evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,098$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde cezalandırılma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,071$) düştüğü görülmektedir. Cezalandırılma ve pozitif duygulanım evlilik doyumu anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=28,156$; $p<,05$) cezalandırılma ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %16’sını açıklamaktadır. Cezalandırılmadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,065’lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın cezalandırılmanın evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde cezalandırılmanın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Cezalandırılma ile evlilik doyumunu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,098$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde cezalandırılma ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=,060$) yükseldiği görülmektedir. Cezalandırılma ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=24,089$; $p<,05$), cezalandırılma ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır. Cezalandırılmadaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda ,070'lik artışa neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın cezalandırılmanın evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın ve negatif duygulanımın cezalandırılmanın evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi değiştirmediği söylenebilir.

Tablo 22’de evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluğun rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 22. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Kusurluluğun Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	44,213	1,118	-	39,538	,000	-	-
Kusurluluk	-,722	,092	-,414	-7,843	,000	-,414	-,414
R=,414	R ² =,171						
F _(1, 298) =61,509	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	30,172	2,526	-	11,943	,000	-	-
Kusurluluk	-,592	,089	-,339	-6,622	,000	-,414	-,359
Pozitif duygulanım	,395	,065	,313	6,118	,000	,394	,335
R=,514	R ² =,264						
F _(2, 297) =53,226	p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	48,693	1,509	-	32,260	,000	-	-
Kusurluluk	-,543	,099	-,311	-5,507	,000	-,414	-,304
Negatif duygulanım	-,312	,073	-,242	-4,278	,000	-,373	-,241
R=,468	R ² =,219						
F _(2, 297) =41,691	p=,000						

Tablo 22 incelendiğinde birinci modelde kusurluluk ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,414$) olduğu görülmektedir. Kusurluluk evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=61,509$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %17’sini tek başına açıklamaktadır. Kusurluluktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,414’lük düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde kusurluluğun pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Kusurluluk ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,414$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde kusurluluk ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,359$) düştüğü görülmektedir. Kusurluluk ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=53,226$; $p<,05$), kusurluluk ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %26’sını açıklamaktadır. Kusurluluktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,339’luk düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın kusurluluğun evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde kusurluluğun negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Kusurluluk ile evlilik doyumunu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,414$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde kusurluluk ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=-,304$) düştüğü görülmektedir. Kusurluluk ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=41,691$; $p<,05$) kusurluluk ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %22'sini açıklamaktadır. Kusurluluktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,311$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın kusurluluğun evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın ve negatif duygulanımın kusurluluğun evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Negatif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 23'te evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan tehditler karşısında dayanıksızlığın rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Tehditler Karşısında Dayanıksızlığın Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif Duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	43,805	1,316	-	33,281	,000	-	-
Tehditler karşısında dayanıklılık	-,619	,101	-,335	-6,145	,000	-,335	-,335
R=,335 F _(1, 298) =37,756	R ² =,112 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	28,504	2,578	-	11,058	,000	-	-
Tehditler karşısında dayanıklılık	-,514	,095	-,278	-5,393	,000	-,335	-,299
Pozitif duygulanım	,438	,065	,348	6,751	,000	,394	,365
R=,480 F _(2, 297) =44,488	R ² =,231 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	48,775	1,619	-	30,135	,000	-	-
Tehditler karşısında dayanıklılık	-,406	,106	-,220	-3,820	,000	-,335	-,216
Negatif duygulanım	-,367	,074	-,284	-4,938	,000	-,373	-,275
R=,424 F _(2, 297) =32,550	R ² =,180 p=,000						

Tablo 23 incelendiğinde birinci modelde tehditler karşısında dayanıksızlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,335$) olduğu görülmektedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=37,756$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %11'ini tek başına açıklamaktadır. Tehditler karşısında dayanıksızlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,335'lik düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde tehditler karşısında dayanıksızlığın pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,335$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde tehditler karşısında dayanıksızlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,299$) düştüğü görülmektedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=44,488$; $p<,05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile pozitif duygulanım birlikte evlilik

doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır. Tehditler karşısında dayanıksızlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,278'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın tehditler karşısında dayanıksızlığın evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde tehditler karşısında dayanıksızlığın negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ile evlilik doyumunu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,335$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde tehditler karşısında dayanıklılık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=-,216$) düştüğü görülmektedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=32,550$; $p<,05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %18'ini açıklamaktadır. Tehditler karşısında dayanıksızlıktaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,220'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın tehditler karşısında dayanıksızlığın evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında pozitif duygulanımın tehditler karşısında dayanıksızlığın evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir. Negatif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.

Tablo 24'te evlilik doyumunun yordanmasında erken dönem uyumsuz şemalardan yüksek standartların rolü ve pozitif duygulanım ile negatif duygulanımın aracı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 24. Evlilik Doyumunun Yordanmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Yüksek Standartların Rolü ve Pozitif Duygulanım ile Negatif duygulanımın Aracı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	42,179	1,550	-	27,216	,000	-	-
Yüksek standartlar	-,579	,145	-,226	-3,996	,000	-,226	-,226
R=,226 F _(1, 298) =15,965	R ² =,051 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	26,299	2,531	-	10,392	,000	-	-
Yüksek standartlar	-,572	,133	-,223	-4,305	,000	-,226	-,242
Pozitif duygulanım	,494	,065	,392	7,582	,000	,394	,403
R=,453 F _(2, 297) =38,243	R ² =,205 p=,000						
Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	49,270	1,849	-	26,644	,000	-	-
Yüksek standartlar	-,387	,140	-,150	-2,761	,006	-,226	-,158
Negatif duygulanım	-,439	,070	-,340	-6,245	,000	-,373	-,341
R=,401 F _(2, 297) =28,500	R ² =,161 p=,000						

Tablo 24 incelendiğinde birinci modelde yüksek standartlar ile evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,226$) olduğu görülmektedir. Yüksek standartlar evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup ($F_{(1, 298)}=15,965$; $p<,05$) toplam varyansın yaklaşık %5'ini tek başına açıklamaktadır. Yüksek standartlardaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,226'lık düşmeye neden olmaktadır.

İkinci modelde yüksek standartların pozitif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Yüksek standartlar ile evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,226$) var iken; pozitif duygulanım ile evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=,394$) olduğu görülmektedir. Ancak pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde yüksek standartlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ($r=-,242$) arttığı görülmektedir. Yüksek standartlar ve pozitif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=38,243$; $p<,05$), yüksek standartlar ile pozitif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %21'ini açıklamaktadır. Yüksek standartlardaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda -,223'lük düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle ikinci modelde pozitif duygulanımın yüksek standartların evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Üçüncü modelde yüksek standartların negatif duygulanım ile birlikte evlilik doyumunu yordaması incelenmiştir. Yüksek standartlar ile evlilik doyumunu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,226$) var iken; negatif duygulanım ile evlilik doyumunu arasında da negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-,373$) olduğu görülmektedir. Ancak negatif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde yüksek standartlar ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin ($r=-,158$) düştüğü görülmektedir. Yüksek standartlar ve negatif duygulanım evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup ($F_{(2, 297)}=28,500$; $p<,05$) yüksek standartlar ile negatif duygulanım birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %16'sını açıklamaktadır. Yüksek standartlardaki 1 birimlik artış evlilik doyumunda $-,150$ 'lik düşmeye neden olmaktadır. Bu bulgulardan hareketle üçüncü modelde negatif duygulanımın yüksek standartların evlilik doyumunu üzerindeki negatif etkisini azalttığı söylenebilir.

Bulguların tamamı ele alındığında negatif duygulanımın yüksek standartların evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi düşürdüğü, pozitif duygulanımın ise evlilik doyumunu üzerinde yarattığı negatif etkiyi değiştirmediği söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu kısmında araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlarla ilgili değerlendirmelere yer verilmektedir.

- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından duygusal yoksunluk ve evlilik doyumu arasında orta düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Duygusal yoksunluk evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Pozitif duygulanım ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye baktığımızda pozitif ve orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Pozitif duygulanım duygusal yoksunluğun evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Negatif duygulanım ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında orta düzey negatif bir ilişki görülmektedir. Pozitif duygulanımın duygusal yoksunluğun evlilik doyumu üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi düşürdüğü, negatif duygulanımın ise büyük bir etkiye neden olmadığı görülmüştür.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından başarısızlık ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde başarısızlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin düştüğü görülmektedir. Pozitif duygulanım, başarısızlığın evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Negatif duygulanımın etkisi ise pozitif duygulanım kadar yüksek bulunmamaktadır.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından karamsarlık ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım değişkeni kontrol edildiğinde karamsarlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin düştüğü görülmektedir. Pozitif duygulanımın etkisi, negatif duygulanıma göre daha yüksek olmuştur.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından sosyal izolasyon ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanımın sosyal izolasyonun evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azalttığı söylenebilir. Negatif duygulanım da aynı etkiyi göstermektedir ancak pozitif duygulanımın etkisi daha yüksektir.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından duyguları bastırma ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanımın duyguları bastırma ve evlilik doyumu arasındaki olumsuz ilişkiyi azalttığı görülmektedir. Negatif duygulanım da aynı etkiyi göstermektedir.

- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından onay arayıcılık ve evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım onay arayıcılığın, evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Negatif duygulanım da aynı etkiyi göstermektedir. Negatif duygulanımın etkisi pozitif duygulanımdan daha yüksek olmuştur.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından iç içe geçme/bağımlılık ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım ve evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzey bir ilişki görülmektedir. Pozitif duygulanım iç içe geçme/ bağımlılığın evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Negatif duygulanım ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Negatif duygulanımın da, iç içe geçme bağımlılığın, evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azalttığı söylenebilir. Negatif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım ve evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzey bir ilişki görülmektedir. Pozitif duygulanım ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini artırmaktadır. Negatif duygulanım ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Negatif duygulanımın ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetimin evlilik doyumu üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi düşürdüğü, pozitif duygulanımın ise artırdığı söylenebilir.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kendini feda ve evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendini feda evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı değildir. Pozitif ve negatif duygulanımın kendini fedanın evlilik doyumu üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi değiştirmedığı söylenebilir.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından terk edilme ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım terk edilmenin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azalttığı söylenebilir. Bununla birlikte negatif duygulanımın da bu etkiyi düşürdüğü söylenebilir.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından cezalandırılma ve evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Cezalandırma evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı değildir. Pozitif ve negatif duygulanımın

cezalandırılmanın evlilik doyumu üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi değiştirmediği söylenebilir.

- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kusurluluk ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım ve evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzey bir ilişki görülmektedir. Pozitif duygulanım kusurluluğun evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Negatif duygulanım ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Negatif duygulanımın da kusurluluk ve evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkiyi azalttığı söylenebilir. Negatif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından tehditler karşısında dayanıksızlık ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanım ve evlilik doyumu arasında pozitif ve orta düzey bir ilişki görülmektedir. Pozitif duygulanım tehditler karşısında dayanıksızlığın evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Negatif duygulanım ve evlilik doyumu arasında negatif ve orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Negatif duygulanımın da tehditler karşısında dayanıksızlığın, evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azalttığı söylenebilir. Negatif duygulanımın etkisi daha yüksek olmuştur.
- Erken dönem uyumsuz şema alanlarından yüksek standartlar ve evlilik doyumu arasında negatif ve düşük düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Negatif duygulanımın yüksek standartların evlilik doyumu üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi düşürdüğü, pozitif duygulanımın ise bu olumsuz etkiyi değiştirmediği söylenebilir.

Bu sonuçlara göre, erken dönem uyumsuz şema alanlarından; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, i içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısıdır ve evlilik doyumu üzerinde negatif etkiye sahiptirler. Aracı değişkenlere bakıldığında, pozitif duygulanımın evlilik doyumunu pozitif olarak etkilediği görülmüş ve aracı değişken olarak da erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisini azaltmıştır. Bir diğer aracı değişkenimiz olan negatif duygulanımın ise evlilik doyumu ile ilişkisine bakıldığında, evlilik doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür. Ancak aracı değişken olarak bakıldığında erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini beklendiği gibi artırmadığı, tam tersine azalttığı hatta tehditler karşısında dayanıksızlık, onay arayıcılık, i içe geçme/bağımlılık ve kusurluluk şema alanlarında pozitif duygulanımdan

daha etkili olduğu görülmüştür. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema alanının, evlilik doyumu ile olan negatif ilişkisinde aracı değişkenlerin rolüne bakıldığında negatif duygulanımın bu olumsuz etkiyi düşürdüğü pozitif duygulanımın ise artırdığı söylenebilir. Negatif duygulanımın aracı değişken rolü hipotezimizi doğrulamamıştır, bunun nedeni araştırmaya katılanların negatif duygularını yansıtmamaları, bastırmaları, gizlemeleri olabileceği gibi negatif duygulanımın, erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerindeki negatif etkisinin yönünü değiştirerek olumsuz algıyı etkilemesi düşünülebilir.

Araştırmanın kısıtlılıklarının giderilerek devam etmesi daha fazla bilgi verecektir. Araştırma örnekleminin artırılarak, boşanmış ve evli kişi sayısının dengelenerek sürdürülmesi sonuçları karşılaştırma olanağı tanıyacaktır. Yordayıcıların artırılması ise farklı etkenleri değerlendirmeye alma açısından öngörülebilir.

Bu çalışmanın sonucu erken dönem şemalarının evlilik yaşamı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum hem çocuk yetiştirme sırasında aile ve çevre tutumunun, yetişkin yaşam üzerine etkisinin önemi hem de evlilik sorunlarında çözüm arayışı sırasında şema çalışmalarının etkin olabileceği yönünde bir ön bilgi sağlamaktadır. Evlilik, farklı büyütülmüş ve farklı şemalara sahip iki kişinin yeni bir birliktelik oluşturmasıdır. Bu süreçte çocukluk döneminde oluşmuş şemalar, birliktelik oluşumuna engel oluyorsa, şemaları üzerinde yapılacak klinik çalışmalar sağlıklı ilişki için yardımcı olacaktır. Sağlıklı ilişki demek aynı zamanda çocukların da sağlıklı yetiştirilmesi demektir. Sağlıklı ilişki sürdüren bireylerin yetiştireceği çocuklar sağlıklı şemalar geliştirecek ve sağlıklı evlilikler yapacaklardır. Bu nedenle yerinde müdahaleler sadece o kişileri değil, gelecek kuşakları da etkileyecektir. Sonuçlar sadece evliliğin sürdürülmesi değil, evlilik öncesi kişinin evlilik için değerlendirilmesi ve birlikteliğe sağlıklı başlaması, evlenilecek kişinin seçimi gibi konularda da değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

Ashforth, B.E. and Humphrey, R.H. (1995). Emotion in the workplace: a reappraisal. *Human Relations*, 48(2), 97-125.

Aspinwall, L.G. and Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436

Atmaca, S. and Gençöz, T. (2016). Exploring revictimization process among Turkish women: The role of early maladaptive schemas on the link between child abuse and partner violence. *Child Abuse & Neglect*, 52, 85-93.

Baltas, A. ve Baltas, Z. (1998). *Stres ve baskı çıkma yolları* (18.baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Beck, A. T. (1976). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (2.baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15, 320-327.

Bowlby, J. (2012a). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması* (1. baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Bowlby, J. (2012b). *Bağlanma* (1. baskı). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bradbury, T. N., Fincham, F.D. and Beach, S R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.

Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü* (4. basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Chay, S.R.F., Zarei, E. and Pour, F.N. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.

Clark, L.A., and Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54, 296-308.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.

Diamond, L. M. and Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.

Doğan, Y. ve Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9, 165-190.

Dürü, Ç. (1998). *Anxiety and depression; searching the distinctive and overlapping features*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Fincham, F. and Beach, S. (1999). Conflict in marriage: implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-78.

Fisher, C.D. and Ashkanasy, N.M. (2000). The emerging role of emotions in work life: an introduction. *Journal of Organizational Behavior*, 21(2), 123-29.

Fredrickson, B. L. and Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.

Gülerce, A. (1996). *Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. No: 597.

Halat, M.I. and Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332-2337.

Hashemian, S.S., Shayan, S., Omidvar, A. and Gharavi, M.M. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and sexual satisfaction in working women in Mashhad Ferdowsi University and Shiraz University, Iran. *Fundamentals of Mental Health*, 17(4), 192-196.

Hatamii, M. and Fadayi, M. (2015). Effectiveness of schema therapy in intimacy, marital conflict and early maladaptive schemas of women suing for divorce. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 285-290.

Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., and Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

Kapçı, E.G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13, 127-136.

KhajoueNia, M., Ghiasi, M., Reza, G. and 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(11S), 590-597.

Khorramdel, K., Abolghasemi, A., Rakhshani, T., Nikdast, S.P. and Rajabi, S. (2013). Early maladaptive schemas as predictor of adolescents runaway. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 51–59.

Khosravani, V., Seidisarouei, M., and Alvani, A. (2016). Early maladaptive schemas, behavioral inhibition system, behavioral approach system, and defense styles in natural drug abusers. *Polish Annals of Medicine*, 23, 6-14.

Lalzadeh, E., Ebrahimabad, A. and Hesarsorkhi, M.j. A. (2015). The investigation of role of early maladaptive schemas in predicting emotional divorce. *Journal of Clinical Psychology*, 7(2), 101-108.

Lapsekili, N. ve Ak, M. (2012). Bipolar ve unipolar depresyonda erken dönem uyumsuz şemalar: benzerlikler ve farklılıklar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 145-151.

Levinger, G. and Huston, T.L. (1990). The social psychology of marriage. In F. D. Fincham, T. N. Bradbury, (Eds.), *The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications* (pp. 19-25), New York: The Guilford Press.

Nichols, W. (2005). The first years of marital commitment. In M. Harway, (Ed.), *Handbook of Couples Therapy* (pp. 35-36). USA: John Wiley & Sons, Inc.

Özdevecioğlu, M. (2004). Duygusal olaylar çerçevesinde pozitif ve negatif duygusallığın algılanan örgütsel adalet üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 59, 181-202.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. baskı). Ankara: PDREM Yayınları.

Robinson, L.C., and Blanton, P.W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations*, 42(1), 38-45.

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.

Russell, J.A. (1983). Pancultural aspects of the human conceptual organization of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1281-1288.

Salari, R., Hatami, H.R. and Mojtabaie, M. (2015). Investigating the relationship between marital adjustment, personality traits, early maladaptive schemas and gender roles. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(9), 1459-1467.

Schmidt, N.B., Joiner, T.E., Young, J.E., and Telch, M.J. (1995). The schema questionnaire: investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295–321.

Sevim, S.A. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, II (11), 19-25.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.

Spanier, G.B. and Lewis, R.A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839.

Stone, A.A. (1981). The association between perceptions of daily experiences and self- and spouse-rated mood. *Journal of Research in Personality*, 5, 510-522.

Stopa, L. and Waters, A. (2005). The effect of mood on responses to the Young Schema Questionnaire: Short form. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 45–57.

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.

Tessler, R., and Mechanic, D. (1978). Psychological distress and perceived health status. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 254-262.

Tezer, E. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: bir ön çalışma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 24-26.

Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.

Thimm, J.C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(1), 113-124.

Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Waller, G., Meyer, C., and Ohanian, V. (2001). Psychometric properties of the long and short versions of the young schema questionnaire: core beliefs among bulimic and comparison women. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 137-147.

Warr, P., Barter, J., and Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651.

Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020-1030.

Watson, D., Clark, L.A., and Tellegen, A. (1984). Cross-cultural convergence in the structure of mood: a Japanese replication and a comparison with U.S. findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 127-144.

Watson, D. and Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.

Watson, D., Clark, L. A., and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Weiss, H.M. and Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: a theoretical discussion of the structure, cases and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1-74.

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., and Jordan, S. (2002). The schema questionnaire short form: factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519–530.

Whisman, M.A., and Delinsky, S.S. (2002). Marital satisfaction and an information-processing measure of partner-schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 617–627.

Wills, T.A. (1986). Stress and coping in early adolescence: Relationships to substance use in urban school samples. *Health Psychology*, 5(6), 503- 529.

Yalnız, A. (2014). Akademik öz-yeterlik: olumlu ve olumsuz duygulanımın yordayıcı rolü. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 95-101.

Young, J.E., and Brown, G. (1994). Young schema questionnaire. In J. E. Young (Ed.), *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (2nd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J., and Behary, W.T. (1998). Schema-focused therapy for personality disorders. In N. Tarrrier, A. Wells, & G. Haddock (Eds.), *Treating complex cases: The cognitive behavioural therapy approach* (pp. 340–376). Chichester: Wiley.

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

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2013). *Şema terapi* (2. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Young, J.E. ve Klosko, J.S. (2014). *Hayatı yeniden keşfedin* (5. basım). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., AL-Sadat, M. and Zadah, F. (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and non-divorced couples as predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(1), 21-33.

Zevon, M.A., and Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: an idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 111-122.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Elinizdeki bu form Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezinde kullanılmak için hazırlanmıştır. Hiçbir ifadenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan cevabın, içtenlikle ve düşünülerek verilmesidir. Lütfen formdaki ifadelerin tümünü cevaplayınız. Araştırma için kimliğinizin belirlenmesi önemli değildir. Bu nedenle anket formuna lütfen isim yazmayınız. Cevaplarınız sadece araştırmacı tarafından görülecek, bireysel değil toplu olarak bilimsel amaçla değerlendirilecektir. İlgi, katılım ve yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür ederiz. Lütfen aşağıdaki bölümü doldurunuz.

1	Yaşınız: _____
2	Cinsiyetiniz? a) Erkek b) Kadın
3	Medeni durumunuz? a) Evli b) Boşanmış
4	Eğitim durumunuz? a) İlköğretim b) Lise c) Önlisans d) Lisans e) Lisansüstü
5	Evlenme şekliniz? a) Görücü usulü b) Tanışarak
6	Kaçıncı evliliğiniz? a) 1 b) 1'den fazla
7	Ne kadar zamandır evlisiniz? a) 1 yıldan az b) 1-5 yıldır c) 5-10 yıldır d) 10-20 yıldır e) 20 yıldan fazla
8	Çocuklarınız var mı? Var () Yok () Varsa kaç tane ()
9	Çalışıyor musunuz? a) Evet b) Hayır
10	Aylık gelir seviyeniz a) (1000 ve altı) b) (1000 – 2000) c) (2000 – 4000) d) (4000 – 5000) e) (5000 ve üzeri)

Ek 2: Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyunuz ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar veriniz. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap veriniz. 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 cevaplandırınız. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan şıkkı seçerek yanına (X) işareti koyunuz.

Derecelendirme

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

1- Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2- Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3.İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4.Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5.Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6.İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
7.Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8.Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9.Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10.Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11.Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
12.Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım(sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13.Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14.Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15.Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17.Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.	1	2	3	4	5	6
18.Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19.Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok	1	2	3	4	5	6
20.Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
21.İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.	1	2	3	4	5	6
22.Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
23.Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24.İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
25.Günlük işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26.Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27.Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6

28.Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	1	2	3	4	5	6
29.Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30.Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
31.En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32.Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6
33.Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6
34.Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35.İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
36.Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.	1	2	3	4	5	6
37.Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38.Yakınlarımın beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
39.Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40.Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
41.Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42.İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6
43.Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
45.Annem, babam ve ben özel hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.	1	2	3	4	5	6
46.İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	1	2	3	4	5	6
47.Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	1	2	3	4	5	6
48.İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
49.Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	1	2	3	4	5	6
50.İstedığimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
51.Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
52.Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
53.Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	1	2	3	4	5	6
54.Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
55.Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
56.Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
57.Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	1	2	3	4	5	6
58.Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
59.Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
60.İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
61.Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.	1	2	3	4	5	6
62.Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
63.Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
64.Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
65.Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
66.Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
67.Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
68.Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
69.Benim yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
70.Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanmayı ve takdir görmeyi isterim.	1	2	3	4	5	6
71.Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6

72.Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
73.Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
74.İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
75.Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
76.Kendimi hep grupların dışında hissederim.	1	2	3	4	5	6
77.Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açmıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6
78.İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6
79.Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
80.Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6
81.Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
82.Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
83.Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	1	2	3	4	5	6
84.Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	1	2	3	4	5	6
85.Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
86.Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
87.Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
88.Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
89.Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

Ek 3: Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Geçtiğimiz hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı maddenin yanına ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın. Her sorunun karşısında bulunan (1) Çok az veya hiç, (2) Biraz, (3) Ortalama, (4) Oldukça, (5) Çok fazla anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

No	Soru	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
1	İlgili	1	2	3	4	5
2	Sıkıntılı	1	2	3	4	5
3	Heyecanlı	1	2	3	4	5
4	Mutsuz	1	2	3	4	5
5	Güçlü	1	2	3	4	5
6	Suçlu	1	2	3	4	5
7	Ürkmüş	1	2	3	4	5
8	Düşmanca	1	2	3	4	5
9	Hevesli	1	2	3	4	5
10	Gururlu	1	2	3	4	5
11	Asabi	1	2	3	4	5
12	Uyanık	1	2	3	4	5
13	Utanmış	1	2	3	4	5
14	İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5
15	Sinirli	1	2	3	4	5
16	Kararlı	1	2	3	4	5
17	Dikkatli	1	2	3	4	5
18	Tedirgin	1	2	3	4	5
19	Aktif	1	2	3	4	5
20	Korkmuş	1	2	3	4	5

Ek 4: Evlilik Yaşam Ölçeği

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri de yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uygun seçeneğe çarpı (x) koyarak işaretleyiniz. Sizden isminizi yazmanız istenmemektedir. Sonuçlar yalnız araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. İçtenlikle verdiğiniz inandığımız cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1	Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
2	Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
3	Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum. () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
4	Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
5	Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
6	Huzurlu bir ev yaşamım var () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
7	Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
8	Bizim ilişkimiz ideal bir karı- koca ilişkisidir () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
9	Eşim benim için aynı zamanda bir arkadaştır () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
10	Baş başa kaldığımız zaman benim canım sıkılmaz () Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum