

**T. C.**  
**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI İLE  
BENLİK FARKLILAŞMA DÜZEYLERİNİN EVLİLİK İLİŞKİSİ  
İNANÇLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖZGÜR TÖNBÜL**

**ÇANAKKALE**  
**HAZİRAN, 2020**

**T.C.**  
**Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**  
**Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı**  
**Aile Danışmanlığı Bilim Dalı**

**Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Benlik Farklaşma Düzeylerinin  
Evlilik İlişkisi İnançları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

**Özgür TÖNBÜL**  
**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK**

**Çanakkale**  
**Haziran, 2020**


## Taahhütname

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Benlik Farklaşma Düzeylerinin Evlilik İlişkisi İnançları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve değerlere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

23/06/2020

Özgür TÖNBÜL

  
İmza

## Önsöz

Bireylerin köken ailesi ile kurduğu ilişkilerin türünün çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe etkisinin olduğu ve doğal olarak evliliği de etkilediği bilinen bir durumdur. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının ve evlilik yaşantılarında kullandıkları ilişki tarzlarının çocuklarının gelecekte kuracakları evlilikler üzerinde önemli olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden bu araştırmada evlilikte yaşanan sorunların temelinde ailemizden edindiğimiz şemaların ve ailemizden farklılaşma düzeylerimizin etkili olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu araştırmamı yürüttüğüm süreçte ve yüksek lisans boyunca her konuda yardımcı olan tez danışmanım Prof. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK'e, yüksek lisans eğitimim sürecinde aldığımız derslerde aile danışmanlığı alanı ile ilgili bilgi birikimimi artıran Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇELİK'e, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa TÜRKMEN'E, Dr. Öğr. Üyesi Hanife AKGÜL'e ve Dr. Öğr. Üyesi Defne YILMAZ'a, ayrıca istatistiksel analizlerde hem ders sırasında hem de ders dışında yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Durmuş ÖZBAŞI'ya sonsuz teşekkürleri borç bilirim. Tez jürimde yer alan Prof. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK, Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇELİK ve Dr. Öğr. Üyesi Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ'e eleştirileri ve katkıları için teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince sürekli arayan ve destek olan annem Ayşe TÖNBÜL'e, babam Atila TÖNBÜL'e ve kardeşim Özge TÖNBÜL'e teşekkür ederim. Bu süreçte oyun zamanları kısıtlansa da birlikte zaman geçirmekten zevk aldığım oğlum Yankı Ulaş'a sonsuz sevgilerimi sunuyorum. En önemli destekçim, yüksek lisans eğitimime teşvik eden, her konuda destekleyen, ödevlerime ve araştırmalarımaya yardım eden, veri sürecinde sıkılmadan geceler boyunca yardımcı olan, zorlandığım süreçlerde bakış açısı ile motivasyonumu artıran biricik eşim Nuran TÖNBÜL'e minnet borçluyum, iyi ki varsın.

*Eşime, oğluma ve tüm aileme*

## Özet

### **Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Benlik Farklılaşma Düzeylerinin Evlilik İlişkisi İnançları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

Bu araştırmanın amacı erken dönem uyumsuz şemaların ve benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançları yordama gücünü incelemektir. Ayrıca araştırmada demografik değişkenler ile erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması ve evlilik ilişkisi inançları arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluştururken, örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 301 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada evli bireylere Demografik Bilgi Formu, Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Benliğin Ayrışması Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Demografik değişkenler ile erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması ve evlilik ilişkisi inançları arasındaki ilişkileri incelemek için t Testi ve One Way Anova Analizleri yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması ve evlilik ilişkisi inançları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların benlik farklılaşmasını ne şekilde yordadığını incelemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi, benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançlarının yordayıcısı olup olmadığını incelemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi ve erken dönem uyumsuz şema alanları ile benliğin farklılaşması alt boyutlarının birlikte evlilik ilişkisi inançlarını yordama gücünü incelemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklere göre benlik farklılaşma düzeylerinin yüksek, erken dönem uyumsuz şemalarının ve evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının daha az olduğu görülmüştür. Flört ederek evlenenlerin görücü usulü evlenenlere göre benlik farklılaşma düzeylerinin yüksek, erken dönem uyumsuz şemalarının ve evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının daha az olduğu görülmüştür. Ayrıca eğitim düzeyi yükseldikçe benlik farklılaşma düzeylerinin yüksek, erken dönem uyumsuz şemalarının ve evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının daha az olduğu görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşması arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuş ve benlik farklılaşmasını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşması alt boyutlarının birlikte evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı şekilde yordadığı ve evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların %53'ünü açıkladığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Erken dönem uyumsuz şemalar, benliğin farklılaşması, evlilik ilişkisi inançları.

## **Abstract**

### **Examination of The Effect of Levels of Differentiation of Self With Early Maladaptive Schemas on Marital Relationship Beliefs of Married Individuals**

The purpose of this study is to examine the power of early maladaptive schemas and self differentiation to predict irrational beliefs about marriage relationship. In addition, it was aimed to reveal the relationships between demographic variables and early maladaptive schemas, differentiation of self and marriage relationship beliefs.

The research population is married individuals living in Turkey, creating sample group consisted of 301 married individuals with the appropriate sampling method. In the study, demographic Information Form, Marriage Relationship Beliefs Scale, Young Schema Scale Short Form-3 and Self- Differentiation Scale were applied to married individuals.

The data obtained from the research were analyzed with SPSS 22.0 package program. T-Test and One Way Anova analyzes were conducted to examine the relationships between demographic variables and early maladaptive schemes, self differentiation and marital relationship beliefs. Pearson Correlation analysis was carried out to examine the relationships between early maladaptive schemas, differentiation of self and marriage relationship beliefs. Hierarchical Regression Analysis was conducted to examine how early maldaptive schemas predicted self differentiation. In addition, Hierarchical Linear Regression analysis was conducted to examine whether differentiation of self is a predictor of marital relationship beliefs. Finally, Hierarchical Regression Analysis was conducted to examine the power of early maladaptive schema fields and differentiation of self together to predict their marital relationship beliefs.

When the results of the study were examined, it was found that women had higher levels of self-differentiation than men, less early maladaptive schemas and less rational beliefs about marital relationships. It was found that those who married by flirting had higher levels of self differentiation than those who married by arranged marriage, and less of their early maladaptive schemas and irrational beliefs about marital relations. In addition, as the level of education increased, it was observed that the levels of self differentiation were high, the early maladaptive schemas and the irrational beliefs about the marriage relationship were less. A negative relationship was found between early maladaptive schema fields and self differentiation, and it was found that it predicted self differentiation significantly. In addition, it was found that early maladaptive schema fields and differentiation of self predict marriage relationship beliefs together and explained 53% of irrational beliefs about marriage relationship.

**Key Words:** Early maladaptive schema, differentiation of self, marriage relationship beliefs.



## İçindekiler

Taahhütname.....	i
Onay.....	ii
Önsöz.....	iii
Özet.....	iv
Abstracat.....	vi
İçindekiler.....	viii
Ekler.....	xii
Tablolar Dizini.....	xiii
Bölüm I: Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Problem Cümlesi.....	6
Araştırmanın Amacı.....	7
Araştırmanın Önemi.....	7
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
Araştırmanın Sayıltıları .....	9
Tanımlar.....	9
Bölüm II: Kavramsal Çerçeve.....	11
Evlilik İlişkisi ve Akılcı Olmayan İnançlar.....	11
Şema Terapi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	18
Bowen Aile Sistemleri Terapisi ve Benlik Farklılaşması.....	45
Bölüm III: Yöntem.....	62
Araştırmanın Modeli.....	62
Evren ve Örneklem.....	62
Veri Toplama Araçları .....	62

Verilerin Toplanma Süreci.....	65
Verilerin Analizi .....	66
Bölüm IV: Bulgular.....	68
Bölüm V: Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	98
Tartışma.....	98
Sonuç.....	110
Öneriler.....	113
Kaynakça.....	114
Ekler.....	131
Özgeçmiş.....	145

## **Ekler**

Ek A. Ölçek Kullanım İzinleri.....	131
Ek B. Ölçekler.....	134



## Tablolar Listesi

<b>Tablo 1.</b> Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri.....	68
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Evlilik İlişkisi İnançları Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	69
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarından Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	70
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Benliğin Ayrışması Puanları ile Alt Boyuttan Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	71
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Evlilik İlişkisi İnançları Puanlarının Evlenme Şekline Göre İncelenmesi.....	72
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarından Aldıkları Puanların Evlilik Şekline Göre İncelenmesi.....	73
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Benliğin Ayrışması Puanları ile Alt Boyuttan Aldıkları Puanların Evlilik Şekline Göre İncelenmesi.....	74
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Evlilik İlişkisi İnançlarının Yaşa Göre İncelenmesi.....	75
<b>Tablo 9.</b> Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi.....	76
<b>Tablo 10.</b> Benliğin Ayrışması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Yaşa Göre İncelenmesi.....	77
<b>Tablo 11.</b> Evlilik İlişkisi İnançlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	78

<b>Tablo 12.</b> Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	79
<b>Tablo 13.</b> Benliğin Ayrışması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	81
<b>Tablo 14.</b> Evlilik İlişkisi İnançlarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi.....	82
<b>Tablo 15.</b> Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi.....	83
<b>Tablo 16.</b> Benliğin Ayrışması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Evlilik Süresine Göre İncelenmesi.....	84
<b>Tablo 17.</b> Evlilik İlişkisi İnançlarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	85
<b>Tablo 18.</b> Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	86
<b>Tablo 19.</b> Benliğin Ayrışması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	88
<b>Tablo 20.</b> Modelde Yer Alan Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	89
<b>Tablo 21.</b> Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Benliğin Farklılaşmasını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	92
<b>Tablo 22.</b> Benliğin Farklılaşması Alt Boyutlarının Evlilik İlişkisi İnançlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	94
<b>Tablo 23.</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Benlik Farklılaşmasının Evlilik İlişisini Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	97

## Bölüm I: Giriş

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem durumu, alt problemler, amaç, önem, sayıltı, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

### Problem Durumu

Evlilik birbirinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın, birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla kurdukları ilişkiler sistemidir. Ayrıca karşılıklı dayanışma, toplumsal onaylamayla gerçekleşmiş bir sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamalar dışında tutulan cinsel gereksinmelerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşmadır (Düzgün, 2009; Sönmez, 2012). Aynı zamanda evlilik toplumdan topluma farklılıklar gösteren, aile kurup nesillerinin devamını sağlamak amacıyla iki insanın bir araya gelerek oluşturdukları, aile üyelerine karşı ortak sorumluluklarını yerine getirdikleri ve evrensel bir kurumdur (Yalçın, 2014; Göncü, 2014). Günay'a (2000) göre ise evlilik ilişkisi, iki farklı cinsten insanın kurumsal olarak birleşmesinin yanı sıra düşüncelerinin, inançlarının, kültür seviyelerinin, yaşam görüşlerinin ve beklentilerinin de birleşmesini içerir (Düzgün, 2009).

Evlilik yaşamının önemli alanlarından birisi de eşler arası ilişkilerdir. Bu konuda ele alınması gereken konulardan diğeri de bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik inançları ve akılcı olmayan düşünceleridir. İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar, bireylerin kendisine, eşine ve evlilik ilişkine yönelik mantıklı ve gerçekçi olmayan düşüncelerdir. Bu düşünceler gelecekte yaşanabilecek uyumsuzlukların işareti olabilmektedir (Bilge, Sayan ve Kabakçı, 2009).

Evlilik ilişkisiyle ilgili inançlar, bireyin evlilik ilişkisinin nasıl olması gerektiğine ilişkin düşünceleri, evlilik ilişkisinde meydana gelen olayların oluş sebeplerine yönelik

yüklemeler, evliliğin geleceğiyle ilgili tahminler ve evlilik ilişkisinin doğal süreciyle ilgili varsayımlarını içermektedir (Sığırcı, 2010). Evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan beklentilerin rolü Ellis tarafından 1962’de öne sürülmüş ve akılcı olmayan inançların, evlilik uyumunu etkilediğini vurgulamıştır. Ellis’in kuramına göre, evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin, ilişkilerine yönelik daha fazla olumsuz özelliklere dikkat etmesi ve akılcı olmayan inançları fazla olan bireylerin, akılcı olmayan inançları daha az olan bireylere göre ilişkilerini daha fazla olumsuz değerlendirmesi beklenmektedir (Küçükçelik, 2015). Bireylerin evlilik konusunda sahip oldukları akılcı olmayan inançları gerek ilişkinin başlangıç ve ilerleyen süreçlerindeki, gerekse evlilik içerisindeki tutumlarını etkileyerek problemlerin yaşanmasına, ilişkilerin ve hatta evliliklerin bitmesine neden olabilmektedir (Murat, 2019).

Eşlerin evliliğe ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri, evlilik ilişkilerine yönelik inançları ve akılcı olmayan düşünceleri evlilikteki uyumsuzlukların önemli sebeplerindedir. Christensen ve Shenk’e (1991) göre eşlerin gerçekçi olmayan beklentileri ve inançlarının, evlilikteki işlevselliği etkileyen beş bilişsel süreci olduğunu öne sürmektedir:

1. *Seçici Dikkat:* Eşler, ilişkiyle ilgili her olayı değil, sadece bir kısmını dikkate alırlar ve hangilerini seçip ilgilendikleri ilişki hakkındaki düşüncelerini etkiler.
2. *Atıflar:* Bazı olayların nedenleri ile ilgili olarak eşler atıfta bulunurlar; özellikle olumsuz olaylarda, kimin sorumlu olduğu ve kimin suçlanabileceğine yönelik fikirleri vardır.
3. *Beklentiler:* Eşler genellikle, ilişkilerinin geleceği ile ilgili tahminler yapmaya çalışırlar.
4. *Varsayımlar:* Bireylerin ilişkileri, eşleri ve kendileri ile ilgili inançları evliliğin işlevselliğini belirler.

5. *Standartlar*: Eşlerin, genel olarak evliliklerin ve eşlerin nasıl olması gerektiği ile ilgili inançları ve değer yargılarıdır (Ersanlı, 2007).

Akılcı olmayan inançlar; değişime dirençli, sağlıksız ve zorunlulukları içeren bir yapıdadır. Kişinin uzun vadeli amaçları ve deneysel gerçeklikle uyuşmayan, mantıksal olarak doğru olmayan bir düşünce olarak tanımlanır (Öcal-Yüceol, 2016; Sığırcı, 2010). Bilişsel yaklaşıma göre, temel inançlar var olan uyaranları inceleyip anlamlandıran bilişsel yapılardır. Kişinin algılama ve yargılamalarına kaynaklık eder, erken çocukluk döneminde anne-baba, kardeş, arkadaşlarla ilişkiler sonucunda kalıcı olurlar. Erken çocukluk döneminde ebeveyninden sevgi ve destek gören bireyler, yetişkinlik dönemlerinde kendilerini 'sevilen' ve 'yeterli' biri olarak görür. Yetişkinlik dönemlerinde psikolojik olarak akılcı olmayan kişiler ise, çocukluktan itibaren yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle 'yetersizlik' ve 'sevilmeme' şeklindeki olumsuz inançları geliştirir. Bu gelişimsel deneyimler, kritik olaylar ve travmatik yaşantılar, bireylerin inanç sistemini etkiler (Sığırcı, 2010). İnsanların akılcı olmayan düşünme eğilimleri genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarılır. Erken çocukluk döneminde daha çok çaresizlik içinde bulunan çocuğun aileden ve sosyal çevreden etkilenmesi kaçınılmazdır. Bu durum akılcı olmayan düşünme eğilimlerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Ersanlı, 2007).

Şemalar neredeyse her alana yayılmış, kişinin anılarından, duygularından ve bedensel duyularından meydana gelen, kişinin kendisi veya diğerleriyle olan ilişkileri sonucu oluşan, kişinin çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelip ilerleyen yaşamı boyunca biraz daha karmaşıklaşan ve kişi için işlevsiz olan yapılardır (Young, Klosko, ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde, çocuğun sağlıklı yetişkin bir birey olmasına engel teşkil edecek olan aşırı katı olma, ihmal edilme, duyarlılıktan yoksun olma, reddedici ya da aşırı izin verici olma, sınır koymama, çocuğun özerkliğini önemsememe ve bunun gibi



olumsuz özelliklere sahip ebeveyn tutum ve davranışları önemli role sahiptir. Erken dönem uyumsuz şemaların en önemli özelliği değişime direnmeleridir. Bu nedenle ilerleyen yıllarda birey için uyum bozucu bir konuma gelmektedir (Yıldız, 2017; Yiğit ve Çelik, 2016; Kömürcü, 2014).

Erken çocukluk döneminde yaşanan ilişki sorunları sebebiyle oluşan şemaların, yetişkinlik döneminde ilişki güçlüklerine ve bunun sonucunda da ilişki doyumunun düşmesine neden olabileceği ileri sürülmektedir (Yiğit ve Çelik, 2016). Alanyazında, erken dönem uyumsuz şemaların eşlerin ilişki doyumunu etkilediği ortaya koyulmaktadır. Örneğin, Ellis (1986)'e göre, evlilik ilişkilerindeki sorunların nedeni, eşlerin sahip olduğu aşırı derecede abartılı, değişmeye dirençli ve mantık dışı düşünceler gibi akılcı olmayan inançlardır. Benzer bir çalışmada Chatav ve Whisman (2009), eşleri hakkında olumsuz şemalara sahip olan bireylerin, eşlerinin davranışlarını olumsuz şekilde yorumlama eğiliminde olduklarını belirtmektedir.

Evlilik ilişkisine yönelik inançlar, bireyin evliliğe dair algılarından ve akılcı olmayan inançlarından oluşmaktadır. Akılcı olmayan inançlar bireyin içinde yetiştiği aile içerisinde büyüme döneminde edindiği hatalı şemalardan meydana gelmektedir. Böylece erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarında artacağı beklenebilir. Ayrıca tüm bu durumlar bireyin benlik farklılaşma sürecini de belirlemektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşma süreci çocuğun gelişimsel süreci içerisinde birlikte oluşmakta ve olumsuz yaşantılar akılcı olmayan inançlara temel teşkil etmektedir.

Benliğin farklılaşması, Bowen'ın kuramında en temel kavramlardan birisidir. Hem içsel hem de kişilerarası ilişkilerle ilgili bir kavram olan benliğin farklılaşması, bir bireyin kendisini köken ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayırması anlamına gelmektedir

(Hanımoğlu ve Akbař, 2018). Farklılaşmayı başaramamış bireyler, kendilerini mutlu hissetmek için başkalarına bağlı iken farklılaşma yaşamış bireyler, kendisinin ve çevresindeki kişilerin duygularının farkında olup kendi duygularını yaşayabilmektedirler. Farklılaşan birey, dūřune ve duygular arasındaki farkı ayırt etmekte ve stresli durumlarda mantıklı hareket edebilmektedir. Bunun olmaması durumunda ise birey, ailesinden gelen akılcı olmayan inançlar ve değer kalıplarını sonraki kuşaklara aktarmaya devam etmektedir (Mert ve etiner, 2018).

Bowen'ın teorisinde çekirdek aile işlevlerinin gelişmesine etki eden anahtar faktörlerden biri eşlerin farklılaşma seviyesidir. Farklılaşma seviyesi yüksek olan çiftlerin çekirdek aile işlevlerini daha fazla geliştirme eğiliminde oldukları, farklılaşma seviyesi daha düşük olan çiftlerin ise daha düşük gelişme eğiliminde oldukları görülmektedir (Mert ve Topal, 2018).

Bowen'ın aile sistemleri teorisi evliliğin gelişimi ve sürdürülmesi ile ilgili oldukça kapsamlı açıklama sunan bir yaklaşımdır. Yüksek düzeyde farklılaşma, bireyin evlilik gibi yoğun duygusal ilişkilerin hâkim olduğu durumlarda, kendilik duygusunu korumasını sağlamaktadır. Bowen'a göre farklılaşma düzeyi yüksek olan bireyler, evlilik ilişkisinde terkedilme ve baskı korkusu yaşamamakta ve eşlerini, bireyselliklerini ve özerkliklerini kaybetmeden desteklemektedir. Benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerden oluşan evlilikler ise duygusal olarak düşük olgunluğa ve sınırlı ayrılma-birleşme kapasitesine sahiptir. Bundan dolayı eşlerden her ikisi de evliliklerindeki istikrarı sürdürebilmek için gelişme fırsatlarını ve özerkliklerini kaybetmektedir. Ayrıca düşük düzeyde farklılaşma aynı zamanda kaygının artmasına ve evlilik çatışmalarına neden olmaktadır (Polat, 2014; Polat ve İlhan, 2018).

Çiftler evlilik ilişkisinde kendi köken ailelerinden edindikleri kalıpları kullanırlar. Bowen, insanın nereye giderse gitsin köken ailesinin hep onunla kalacağından söz etmektedir. Kelly'e (1990) göre, köken aile içinde yaşanan evlilikle ilgili deneyimler yetişkin hayatını şekillendiren inançların kazanılmasına temel sağlamaktadır. Çift ilişkisinin şekillenmesinde geldikleri aile önemli bir etkidir. Çünkü çiftler, ailelerindeki ilişki biçimini kendi ilişkilerine taşırlar ve eşlerinden de buna göre davranmalarını beklemektedir. Bu nedenle evlilik sorunları ile ilgilenirken çiftin kök aile yapısına dikkat edilmelidir (Varol, 2015).

Özetle, evli bireylerin evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının temelinde erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşma düzeylerinin etkili olduğu söylenebilir. Yüksek düzeyde farklılaşmış bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının varlığının az olması, bundan dolayı evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının düşük seviyede olması beklenmektedir. Alanyazına bakıldığında Türkiye'de evlilik ilişkisi inançları üzerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşmasının etkisi incelenmemiştir. Bu bakımdan araştırma, sonraki süreçte evlilik ilişkisiyle ilgili yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabilecektir.

### **Problem Cümlesi**

Erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisi inançları üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

### **Alt Problemler**

1. Benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, duygusal kopma/duygusal ilişkiyi kesme, iç içe geçme/başkalarına bağıllık ve ben pozisyonu alma faktörleri, evli bireylerin sosyodemografik bilgilerine göre farklılık göstermekte midir?

2. Benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, duygusal kopma/duygusal ilişkiyi kesme, iç içe geçme/başkalarına bağıllık ve ben pozisyonu alma faktörleri ile evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, duygusal kopma/duygusal ilişkiyi kesme, iç içe geçme/başkalarına bağıllık ve ben pozisyonu alma faktörleri ile erken dönem uyumsuz şemaların beş boyutu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Erken dönem uyumsuz şemaların beş boyutu, evli bireylerin sosyodemografik bilgilerine göre farklılık göstermekte midir?
5. Erken dönem uyumsuz şemaların beş boyutu ile evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşma düzeylerinin evlilik ilişkisi inançları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması kavramlarının, evli bireylerin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisini incelemektir.

### **Araştırmanın Önemi**

Evlilik ilişkisine yönelik inançlar, bireylerin çocukluk dönemi şemaları ve benlik farklılaşma süreci, ailelerinden edindikleri yansıtmalardan etkilenmektedir. Bu araştırmada, evlilik ilişkisi inançlarının belirleyicisi olarak erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşma süreci ele alınacaktır.

Toplumun en küçük birimi olan ailenin temeli evlilik birliğinin sağlanması ile oluşmaktadır. Evlilik toplumsal olduğu kadar bireysel özellikler de taşımaktadır. Toplumsal

olarak evlilik toplumun devamını ve düzenini koruyan bir güç olarak görülmekte bu yüzden gerekli sosyal destekler verilmektedir. Bireysel olarak ise evlilik ilişkisinin kalitesi, evlilikten alınan doyum ve çift uyumu ile ilişkilidir. Evlilik doyumu ve çift uyumu arasındaki ilişkide ise evli bireylerin birlikte zaman geçirme, çocuk yetiştirme tutumları, bütçe idaresi, sevgi ve ait olma ihtiyacı ile cinsel yaşamın etkili olduğu görülmektedir.

Evli bireylerin her biri geçmiş yaşantıları ile bugüne gelmekte ve kendi çekirdek ailesini oluşturmaktadır. Her birey geçmişte kendi kök ailesinde var olmakta ve kendi kök ailesi çerçevesinde hayatı öğrenmektedir. Ailelerin çocuk yetiştirme tutumları, çocukların gelecek yaşantılarına yön vermekte ve ileride nasıl birisi olacağını belirlemektedir.

Evli bireylerin, çocukluk dönemindeki yetiştirilme tarzları, anne babasının evlilik ilişkisini gözlemlemesi ve evliliğe dair inançları, bireyin erken dönemde edindiği şemaları oluşturmaktadır. Ayrıca tüm bu durumlar bireyin benlik farklılaşma sürecini de belirlemektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşma süreci çocuğun gelişimsel süreci içerisinde birlikte oluşmaktadır. Her iki kavram da Bowen'ın ifade ettiği aile yansıtma süreci sonucunda gelişmektedir. Aile yansıtma sürecinde, aile var olan anksiyeteyi çocuğa yansıtarak çocuğun benlik farklılaşma sürecini sekteye uğratmakta ve uyumsuz şemaların oluşmasına neden olmaktadır.

Evlilik ilişkisine yönelik inançlar, bireyin evliliğe dair algılarından ve akılcı olmayan inançlarından oluşmaktadır. Akılcı olmayan inançlar bireyin içinde yetiştiği aile içerisinde büyüme döneminde edindiği hatalı şemalardan meydana gelmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarında artacağı beklenebilir.

Bu araştırma günümüzde artan boşanma sayıları, evlilik ilişkisinin bir noktada sekteye uğraması, evliliğin yürütülememesi gibi birçok sorunun altında yatan sebepleri açıklamaya çalışacaktır. Evlilikte yaşanan sorunların temelinde, bireyin kök ailesinden edindiği uyumsuz

şemalar ve akılcı olmayan inançlar ile düşük benlik farklılaşma düzeyinin etkili olduğu varsayımı sınanacaktır. Alanyazın tarandığında evlilik ilişkisine yönelik yapılan çalışmalarda genelde evlilik doyumu ve çift uyumu üzerine araştırmaların olduğu ancak evlilik ilişkisinin temelinde yatan faktörlerle ilgili araştırmaların olmadığı görülmektedir. Bu yüzden yapılacak olan araştırma, daha sonra yapılacak olan aile ve evlilik ile ilgili araştırmalar için temel teşkil edebilecektir. Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuçların aile ve evlilik danışmanlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda aile ve evlilik danışmanlığı alanında çalışan psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatristlerin bu araştırmadan yararlanacakları düşünüldüğünden, aile danışmanlığı sürecinde çiftin uyumsuz şemalarına ve benlik farklılaşma düzeylerine odaklanmanın çiftin sorunlarını anlayabilmeye yardımcı olacaktır.

### **Araştırmanın Sayıtları**

1. Araştırma örneklem grubuyla sınırlıdır ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Veri toplama araçlarının araştırma sorularını test edebilecek biçimde hazırlandığı, katılımcıların samimi ve gerçek duygularının yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmada, sadece evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve benlik farklılaşma düzeyinin evlilik ilişkisi inançlarına etkisi incelenmiştir. Bu nedenle, elde edilen sonuçlar evli olmayan bireylere ve çiftlere genellenemez.
2. Bowen benlik farklılaşmasının 25 yaş sonrasında gerçekleştiğini belirtir. Bu yüzden araştırma 25 yaş ve üzeri evli bireylerle sınırlandırılmıştır.
3. Bu araştırmanın sonuçları, Benlik Farklılaşma Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Formu ve Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## Tanımlar

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:** Erken dönem uyumsuz şemalar; anı, duygu, biliş ve bedensel duylardan oluşmakta, çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişmekte ve sonrasında bireyin yaşamı süresince karmaşıklaşmakta ve genel olarak işlevsiz tema ya da örüntülerdir (Kömürcü, 2014).

**Benlik Farklılaşması:** Benliğin farklılaşması, bir bireyin kendisini hem köken ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayırması hem de kişilerarası ilişkilerde bireysellik ve özerkliğini dengelemesi anlamına gelmektedir (Hanımoğlu ve Akbaş, 2018).

**Evlilik İlişkisi İnançları:** Evlilik ilişkisiyle ilgili inançlar, bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine ilişkin ölçütler, ilişkilerde belirli olayların oluş nedenlerine ilişkin yüklemeler, gelecekte olacak olan olaylara ilişkin tahminler ve ilişkilerin doğası ile ilgili varsayımları içermektedir (Sığırcı, 2010).

## Bölüm II: Kavramsal Çerçeve

### Evlilik İlişkisi ve Akılcı Olmayan İnançlar

**Evlilik İlişkisi.** İnsanların doğumdan hemen sonra çeşitli gereksinimlerini karşılamak için diğer kişilerle etkileşim kurması gerekmektedir. Bundan dolayı bireylerin yaşamlarının ilk anından itibaren çevresindeki diğer kişilerle ve özellikle yakın çevresindekilerle kurdukları ilişkiler hem yaşamda kalabilmesi hem de çevresindeki değişikliklere uyum sağlayabilmesi için önemlidir. Bireyin yıllar içerisinde büyüdüğü ve geliştikçe kurduğu ilişkiler çeşitlenmekte ve bununla birlikte bu ilişkiler bireyin farklı ihtiyaçlarının karşılanmasına hizmet etmekte özellikle de bireylerin gelişimi için gerekli temeli oluşturarak davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını şekillendirmektedir (Kızıllı, 2017).

Dünyadaki insanlar farklı coğrafi bölgelerde yaşamlarına rağmen benzer etkinliklere yönelmişlerdir ve bu durum tamamen insana özgü evrensel davranış biçimidir. Bu yönelimlerden biri olan evlilik ise 4000 yıllık toplumsal kurum olma özelliğini günümüze kadar koruyarak geleneksel toplumlarda olduğu gibi modern toplumların da önemli bir sosyal kurum olmuştur ve bundan dolayı aile toplumun en küçük temel sosyal sistemi olarak kabul edilmektedir (Ekşi, 2005). Dünyadaki tüm toplumlarda gözlemlenen evlilik kavramı, aile kavramına göre daha belirgin bir kavramdır. Aile bir grup veya örgüt, evlilik ise karşı cinsten iki kişinin birlikte oluşturdukları birliktelik olarak tanımlanmaktadır (Çelik, 2006). Ayrıca aile bir bütün olarak değerlendirilmekte ve evlilik ailenin temellerinin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle sanayi devrimi ile evliliklerin yapısı değişmiş olup bu değişim farklılaşan toplumda yaşamı sürdürmek ve topluma uyum sağlamak açısından evlilik yapısının anlaşılmasının ve iyi bir şekilde değerlendirilmesinin önemini arttırmaktadır (Çelik ve Yazgan İnanç, 2009).



Bu yüzden evlilik birbirinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın birlikte yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla kurdukları ilişkiler sistemi olarak tanımlanmaktadır (Düzgün, 2009). Ayrıca karşılıklı dayanışma, toplumsal onaylamayla gerçekleşen sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamalar dışında tutulan cinsel gereksinmelerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşma sistemi de denilmektedir (Sönmez, 2012). Aynı zamanda evlilik toplumdan topluma farklılıklar gösterebilmekte, aile kurup neslin devamını sağlamak amacıyla bir araya gelen iki kişinin oluşturduğu, aile üyelerinin sorumluluklarını yerine getirdikleri ve yerine getirmeye söz verdikleri evrensel bir kurumdur (Yalçın, 2014; Göncü, 2014). Günay'a (2000) göre ise evlilik ilişkisi, iki farklı cinsten insanın kurumsal olarak birleşmesinin yanı sıra düşüncelerinin, inançlarının, kültür seviyelerinin, yaşam görüşlerinin ve beklentilerinin de birleşmesini içermektedir. Tüm bunların yanında evlilik ilişkisi, bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasına ve bu ilişkiden bireyin maddi ve manevi doyum sağlamasına, görevlerini iyi bir şekilde yerine getirmesine böylece yaşadığı çevreye uyum sağlayarak yararlı bir birey olabilmesine önemli katkıları bulunmaktadır (Çelik, 2006). Son olarak evlilik, insanlar arasındaki en derin ve karmaşık yapıya sahip olmakla birlikte dinamik bir yaşam vaat eden samimi ilişki biçimlerinden birisidir (Hatamii ve Fadayi, 2015).

Sağlıklı evlilik; uyuşmazlıkların çözülmesi, farklılıkların müzakere edilmesi, anlaşma, dürüstlük, sevgi ve bağlılık gibi sözlü, duygusal ve fiziksel yönleriyle samimiyet içermektedir (Hatamii ve Fadayi, 2015). Sağlıklı evlilikler genellikle eşlerin birbirlerini pek çok yönden tanıdığı ayrıca psikolojik, sosyal, duygusal ve cinsel ihtiyaçlarını karşılıklı olarak tamamladıkları, ortak faaliyet ve ilgi alanları olan evlilikler olarak açıklanmaktadır. Sağlıksız evlilikler ise eşlerin birbirlerinin özelliklerini yeterince tanımadığı ve bu nedenle genel olarak karşılıklı ihtiyaç ve beklentilerden memnun olmadığı evlilikler olarak tanımlanmaktadır (Yalçın, Kalkan ve Hamamci, 2015). Sağlıksız bir evlilik ilişkisi eşlerin psikolojik sağlığını

olumsuz etkileyebilmektedir. Bu noktada sağlıklı evlilikleri sürdürmek için bireylerin eşlerini sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmeleri ve evlilik öncesi değerlendirme sürecinde sağlıklı kararlar alabilmeleri gerekmektedir. Evlilik öncesi değerlendirme sürecini etkileyen bazı bilişsel faktörler vardır ve erken dönem uyumsuz şemalar bunlardan birisidir (Koruk ve Kurt, 2019).

Ek olarak evlilik, bireylerin sağlık durumlarına olumlu katkılar yapan ve yaşam doyumlarını artıran en önemli sosyal kurumdur (Hayward ve Zhang, 2006). Özellikle sağlıklı evlilik ilişkisi ailenin tüm üyelerine duygusal, fiziksel, sosyal ve akademik yönden faydalar sağlamaktadır. Sağlıklı evlilik ilişkisi bulunan kadınların, duygusal ve fiziksel olarak daha sağlıklı oldukları, aile içi şiddete, cinsel saldırıya ve diğer şiddet suçlarına daha az maruz kaldıkları, alkol ve madde bağımlılığına daha az eğilimli olduğu görülmektedir. Mutlu evliliğe sahip erkeklerin ise daha uzun yaşadıkları, duygusal ve fiziksel olarak daha sağlıklı oldukları, iş hayatlarının daha istikrarlı olduğu, maddi olarak daha yüksek kazanç elde ettikleri ve çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurdukları görülmektedir (Kızıllı, 2017).

**Akılcı Olmayan İnançlar.** Evlilik yaşamında dikkat çeken en önemli alan eşler arası ilişkilidir. Bu yüzden eşler arası ilişkide ele alınması gereken konuların başında bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik inançları ve akılcı olmayan düşünceleri gelmektedir. Evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlar ise bireylerin kendisi, eşi ve evlilik ilişkisinin sürecine yönelik abartılı, yoğun ve mantıklı olmayan düşüncelerdir. Bu düşünceler gelecekte yaşanabilecek uyumsuzlukların işareti olabilmektedir (Bilge, Sayan ve Kabakçı, 2009).

Bireylerin yaşamdan zevk almasında, kendini mutlu ve güvende hissetmesinde en önemli etken bireyin başarılı yakın ilişkiler kurabilmesidir ve bunların içerisinde de en önemlisi evlilik ilişkisidir. Evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlar arttıkça bireyler sürekli olarak eşlerinin olumsuz özelliklerine odaklanmaya başlamakta ve bir süre sonra bu

durum çiftler arasında çeşitli hayal kırıklıklarına ya da çatışmalara yol açmaktadır (Gizir, 2012).

Evlilik ilişkisiyle ilgili inançlar bir ilişkinin nasıl olması gerektiği, ilişkilerde gelecekte olacak olan olaylara ilişkin tahminler ve ilişkilerin doğası ile ilgili varsayımları içermektedir (Sığırcı, 2010). Evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançların rolü Ellis tarafından 1962’de öne sürülmüş ve akılcı olmayan inançların evlilik uyumunu etkilediği vurgulanmıştır. Ellis’in yaklaşımına göre, sorun yaşayan çiftlerin ilişkilerine daha fazla olumsuz anlam yüklemesi ve akılcı olmayan inançları fazla olan çiftlerin daha az olanlara göre ilişkilerini daha fazla olumsuz değerlendirmesi beklenmektedir (Küçükçelik, 2015). Ayrıca çiftlerin evlilik ile ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançları hem ilişkinin başlangıç ve ilerleyen süreçlerindeki hem de evlilik içerisindeki tutum ve davranışlarını etkileyerek problemlerin yaşanmasına, ilişkilerin ve evliliklerin bitmesine neden olabilmektedir (Murat, 2019).

İnsanlar yaşam süreleri boyunca diğer kişilerin beklentileri ve özellikleri hakkında çeşitli inançlar geliştirmektedirler. Evlilik ilişkilerinde de geliştirilen bu kişisel inançlar ilişkinin gelişimini ve sürecini önemli oranda etkilemektedir. Bu nedenle, hemen her birey devam eden ilişkisinin nasıl olması gerektiği ile ilgili önceden var olan bazı temel inançlara sahip olmaktadır. Bir başka deyişle, çiftlerin evlilik ilişkisinde yaşadıkları duygusal incinmelerinin genellikle akılcı olmayan inançların sonucu olduğu ve bu temel inançların anlaşılmasının evlilik ilişkilerinde sorunlar yaşayan çiftlere yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2013).

Ellis ve Dryden’e (1997) göre akılcı olmayan inançlara sahip olmak eğitim seviyesiyle veya kültürle ilişkili değildir. Yani farklı kültürlerde bulunan ve farklı eğitim düzeyine sahip her birey akılcı olmayan inançlar sergileyebilmektedir, başka bir ifadeyle bu inançlar evrenseldir. Bu nedenle duygu, düşünce ve davranışların birbirini etkilediği ve değiştirdiği

varsayımını savunan Ellis (1993) insanların duygu, düşünce ve davranışlarının kendi kontrolünde olduğunu ve bunların değiştirilebileceğini söylemektedir. Bunun sonucunda da kişinin davranışlarından sorumlu olduğunu kabul etmekle birlikte davranışı kişiyle özdeşleştirmemektedir. Buna göre kişinin davranışı kötü olarak değerlendirilebilir fakat bu davranış tek başına kişiyi kötü yapmaz (Ellis, 1996). Bununla birlikte, insanlar kendisine ve çevresine iyi ya da kötü olarak değer biçme eğilimindedir ve bu katı değerlendirmeler insanlarda duygusal sıkıntılara yol açmaktadır (Froggatt, 2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, yaşanan psikolojik sorunların temelinde, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ve akılcı olmayan düşünceler yer almaktadır. Bu akılcı olmayan düşüncelerin temelini, bireyin büyüme döneminde edindiği hatalı öğrenmeler oluşturmaktadır (Beck, 2001).

Ellis'in akılcı olmayan inançlar kavramının temel felsefesini Epiktetos'un "İnsanları sorunlu yapan şey yaşadığı olaylar değil, o olay hakkındaki görüşleridir." sözü oluşturmaktadır. Bu görüşe göre kişilerin duygusal rahatsızlıkları ve akılcı olmayan inançlarının sebebi sadece yaşadıkları olaylar değildir. Özellikle bireyin yaşanan olaylara yönelik anlamlar yüklemesi ve buna ilişkin yapılan yorumlar, duygusal ve davranışsal tepkilerin sebeplerini ortaya koymaktadır. Ellis'in ortaya koyduğu yaklaşımda akılcı olmayan inançlar, Beck'in modelinde bilişsel çarpıtmalar olarak isimlendirilmektedir. Hem akılcı olmayan inançlar hem de bilişsel çarpıtmaların ortak noktası, böylesi düşüncelerin işlevsel ve mantıklı olmaması fakat buna karşılık gerçekmiş gibi kabul edilip dogmatik bir içeriğe sahip olmasıdır (Türküm, 2003). Akılcı olmayan inançlar ya da bilişsel çarpıtmaların temelinde Beck'e göre erken dönem yaşantıların sonucunda bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili bazı işlevsel olmayan şemalar geliştirmesi yer almaktadır (Öcal-Yüceol, 2016).

Ellis'in Akılcı Duygusal Terapisine göre, akılcı ve akılcı olmayan inançlar olmak üzere iki tür inanç biçimi vardır. Akılcı inançlar esnek olmakla birlikte zorunluluk ifadelerini

içermeyen, sağlıklı duyguların yaşanmasına katkı sağlayan ve bireylerin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olan inançlardır (Ellis ve Dryden, 1997). Sağlıksız duyguların hissedilmesine neden olan ise akılcı olmayan inançlardır. Akılcı olmayan inançlar katı bir şekilde değişime karşı dirençlidir, olması gereken beklentileri ve yapılması gereken zorunlulukları içermektedir (Saraç, 2013). Bu kurama göre insanlar hem akılcı ve doğru, hem de akılcı olmayan ve çarpık biçimde düşünme eğilimi ile dünyaya gelmektedirler (Bilge ve Arslan, 2001). Dünyaya geldiği andan itibaren kişi yaşadığı olaylara bir anlam yüklemekte ve yorum yapmakta, bunun sonucunda da duygusal tepkiler ortaya çıkmaktadır. İstenilmeyen ya da rahatsız edici duygusal tepkiler ortaya çıktığında, bu duygusal tepkiler genellikle kişinin akılcı olmayan inançlarını içermektedir (Ellis, 2005). Ellis (1993)'e göre akılcı olmayan inançlar, “kişinin kendisine dayatmaları”, “başkalarına yönelik dayatmalar” ve “yaşama ilişkin dayatmalar” olarak üç kategoriye ayrılmaktadır.

Akılcı Duygusal Terapiye göre akılcı olmayan inançlar temelde dört düşünce süreci şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki “facialaştırma”dır. Facialaştırma, bir olayı olabilecek en kötü olay olarak algılamaktır. Bir diğeri “engellenmeye karşı düşük tolerans”tır. Yaşanan olumsuz bir durumda bunun birey için katlanılamaz halde olması, bu yaşantıyı tolere edememeyi ifade etmektedir. “Değersizleştirme”, bireyin hem kendisine hem de çevresine karşı var olan olumsuz algılarını içermektedir. Birey bu olumsuz yaşantı sonucunda var olan durumu herşeye genelleyerek kendisini ya da çevresindekileri tümüyle değersiz olarak görmektedir. Son olarak “aşırı talepkarlık” bir şeyi istemek ya da istememekle ilgili zorunluluk içeren ifadelerden oluşmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). Ellis'e (1996) göre bu zorunluluk ifadelerinin pek çoğu çocuklukta, düşünce sistemi henüz olgunlaşmamışken oluşur ve insanlar yetişkinlikte bu inançlara, çoğu kez farkında olmadan, bağlı kalarak davranmaktadır.

Akılıcı olmayan ilişki inançları, bireyin yaşadığı ilişki içerisinde kendisine ve eşine karşı abartılı ve mantıksız ayrıca değişmeye dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1986). Akılıcı duygusal terapi rahatsız edici evlilik ilişkilerinin sebebinin, eşlerin yalnızca kendileri ve diğerleri ile değil aynı zamanda evlilik ilişkilerinin kendisi ile ilgili olarak gerçekçi olmayan beklentiler olduğunu öne sürmektedir (Hamamcı, 2005).

Evlilik ilişkisiyle ilgili inançlar bireylerin evliliğin nasıl olması gerektiğine yönelik düşünceleri, evlilikten beklenti düzeyleri ve yaşanan olayları algılama biçimlerinden oluşmaktadır (Sullivan ve Schwebel, 1995). Buna bağlı olarak eşler çoğunlukla birbirlerinin davranışlarından yola çıkarak birtakım çıkarımlar yapmaktadır. Bu çıkarımlar bazen doğru olmasına rağmen özellikle eşlerin arasının bozulduğu dönemlerde hatalı ve işlevsiz düşünceler nedeniyle çarpıtılabilmektedir. Bir eşin uygun olmayan bir davranışının, diğer eşin akılıcı olmayan inancını tetiklemesi bu durumun da rahatsız edici duygulara ve davranışlara yol açması, çiftler arasında olumsuz etkileşim döngüsünün oluşmasına sebep olmaktadır (Kızıllı, 2017). Özellikle akılıcı olmayan romantik ilişki inançları ilişkiden alınan doyum, bağlılık ve güven üzerinde oldukça önemli etkiye sahiptirler (Epstein ve Eidelson, 1981).

Evlili bireylerin evliliğe ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri, evlilik ilişkilerine yönelik inançları ve akılıcı olmayan düşünceleri evlilikteki uyumsuzlukların önemli sebeplerindendir (Ersanlı, 2007). Christensen ve Shenk (1991) eşlerin gerçekçi olmayan beklentileri ve inançlarının, evlilikteki işlevselliği etkileyen beş bilişsel süreci olduğunu öne sürmektedir:

1. *Seçici dikkat:* Eşler, ilişkiyle ilgili her olayı değil, sadece bir kısmını dikkate alırlar ve hangilerini seçip ilgilendikleri ilişki hakkındaki düşüncelerini etkiler.
2. *Atıflar:* Bazı olayların nedenleri ile ilgili olarak eşler atıfta bulunurlar; özellikle olumsuz olaylarda, kimin sorumlu olduğu ve kimin suçlanabileceğine yönelik fikirleri vardır.

3. *Beklentiler:* Eşler genellikle, ilişkilerinin geleceği ile ilgili tahminler yapmaya çalışırlar.
4. *Varsayımlar:* Bireylerin ilişkileri, eşleri ve kendileri ile ilgili inançları evliliğin işlevselliğini belirler.
5. *Standartlar:* Eşlerin, genel olarak evliliklerinin ve eşlerinin nasıl olması gerektiği ile ilgili inançları ve değer yargılarıdır.

### **Şema Terapi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

**Şema.** Şema Terapiye adını veren kavram olan şema Yunanca kökenli bir kelimedir ve yapı, iskelet veya taslak anlamında kullanılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Şema karmaşık deneyim yaşantısı içinde birey için bir düzen yaratmaya yardımcı olan kalıp ya da düzenleyici çerçevedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Genel olarak ise şema, karmaşık bir içeriğin geçmiş deneyimler ve yeni bilgilerle organizasyonundan ortaya çıkan bir soyutlamadır (Thorndyke ve Hayes-Roth, 1979). Okray'a (2017) göre ise şemalar sadece gelecekle ilgili bir öngörünün oluşmasına neden olmaz, ayrıca bu öngörünün fark edilip yeni bilgiler ile deneyimlerin nasıl yorumlanması gerektiğine yönelik önceden oluşmuş kalıplardır.

Şema terimi ilk önce 1929 yılında Adler tarafından kullanılmış ve Adler şemayı zihinsel patolojinin, sağlam ve nevrotik bir yansıması olarak tanımlamıştır (Benesch, 2012). Bilişsel terapi alanında ise Beck ve Rush ilk çalışmalarında şema kavramından bahsetmiştir. Bu çalışmalarda şemalar organizmada uyarıların seçimini, kodlanmasını ve değerlendirilmesini etkileyen bilişsel bir yapı olarak ele alınmıştır (Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade ve Ahmadi, 2010). Şema teriminin özellikle bilişsel gelişim psikolojisi alanında geniş bir geçmişi vardır. Bilişsel gelişim içinde şema, bir şeyi kendi kendine anlamaya veya açıklamaya yardımcı olacak bir gerçeklik veya tecrübe kalıbıdır. Piaget, bilişsel gelişim kuramında şemalarla ilgilenmiştir (Altunal, 2019) ve çocuklukta bilişsel

gelişimin farklı aşamalarında şemalar hakkında ayrıntılı olarak yazmıştır. Bilişsel gelişim kuramına göre şema, özellikle psikolojik yaşamın başlangıcında, temel bir yapıyı belirtmek için kullanılmıştır (Piaget, 1962). Piaget (1936) ayrıca bebeğin eylem yapılarını tanımlamak için şema terimini kullanmıştır.

Şemalar özellikle bilişsel/gelişimsel alanyazında tanıtılmasından sonra rotasını bilişsel terapiye çevirmiştir. Bilişsel psikoloji içinde şema, veriyi yorumlamak ve sorunları çözmek için rehber görevi gören soyut bilişsel bir plan olarak da düşünülebilir. Ayrıca Bartlett'in çalışmalarında yeni bilgiyi öğrenme ve aynı zamanda anıları geri çağırmada şemaların rolü kanıtlanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Bilişsel terapi kuramında, kişinin yaşam deneyimlerinin anlamlandırılması için düzenlenmiş olan şemaların aynı zamanda kişinin duygularını ve düşüncelerini de yönlendirdiği ortaya koyulmuştur (Yıldız, 2017). Bilişsel kuram bağlamında şemalar, bireyi etkileyen bilişsel uyarıcıların incelenmesini, kodlanmasını ve değerlendirilmesini sağlayan bilişsel yapı olarak tanımlanmaktadır (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Şenkal-Ertürk, 2017).

Şemalar duygu ve davranışla birlikte ailenin işleyişinin dokusunu oluşturan şeyin önemli bir parçasıdır. Her aile üyesi, diğer aile üyelerinin yanıtlarına ilişkin ipuçlarının yanı sıra aile etkileşimi ile ilgili kendi bilişlerini, davranışlarını ve duygularını gözlemledikçe, bu algılar daha sonra nispeten istikrarlı şemalara dönüşen aile dinamikleri ile ilgili varsayımların oluşmasına yol açmaktadır. Birey, bu şemayı daha sonra yaşamındaki evlilik ilişkisi gibi diğer ilişkilere uygulayabilmektedir. Bu nedenle ebeveyn-çocuk ilişkileri, ebeveynlerin aileye getirdiği uzun süredir devam eden şemalardan ve mevcut aile etkileşimleri temelinde gelişen her çocuğun şemalarından etkilenir. Şemalar, değişken bir çıkarım veya algı değil, bilişsel bir yapıdır ve çoğu aile şeması kuşaklararası paylaşılmaktadır (Dattilo, 2005). Moghadam,



Quchan ve Shomi'a (2018) göre ise şemalar, ebeveynlerin diyaloglarının, özellikle de çocukların zihninde yavaş yavaş içselleşen annelerin diyaloglarının sonucudur.

Özellikle erken çocukluk dönemindeki kişisel deneyimler ve çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşim sonucu oluşan şemalar, yaşamın daha ileri yıllarındaki benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişmektedir. Şemalar bireyin nasıl düşündüğünün, hissettiğinin, davrandığının ve diğer kişilerle kurulan ilişkilerin kalitesinin önemli bir belirleyicisidir (Kömürcü, 2014).

Şemaların kökeninin tipik olarak sorunlu veya çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı ayrıca uyumsuz başa çıkma stillerinin çocuk tarafından benimsendiği bir çocukluk dönemiyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Kellog ve Young, 2006). Kapçı ve Hamamcı'ya (2010) göre ise şemaların kökeninde bireyin erken yaşam dönemlerinde anne-baba ve yakın çevresiyle ilişkilerinde travmatize edici yaşantılara maruz kalması ile çocukluğunda karşılanması gereken temel psikolojik gereksinimlerinin karşılanmaması yer almaktadır. Bu yüzden şemalar, genellikle çocukluk ya da ergenlik dönemleri boyunca geliştiğinden ve çocuğun içinde yaşadığı aile ortamına/yakın çevresine uyumunu sağlamaları açısından işlevseldir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Arslan, 2016). Ancak şemalar koşulsuz, katı ve değişime dirençli olmalarından dolayı yaşamın ilerleyen yıllarında uyum bozucu hale gelebilmekte ve çeşitli yaşam olayları tarafından harekete geçirildiklerinde farklı olumsuz duygulara ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Atlı Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012).

Şemalar, bireyin var olan uyumunu bozmakta, psikolojik iyilik halini kısa ve uzun dönemde olumsuz etkileyebilmekte ayrıca psikolojik sorunlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk döneminde gerçekleşen olumsuz olaylara ya da yaşantılara bağlı olarak gelişen önemli bilişsel yapılar olarak dikkati çekmekte

(Yiğit ve Erden, 2015) ve bu yüzden değişime karşı dirençli olmalarından dolayı ilerleyen yıllarda birey için uyum bozucu bir konuma gelmektedir (Yıldız, 2017).

Nöropsikolojik açıklamalara göre ise çocukluk döneminde maruz kalınan yoğun ve tekrarlanan olumsuz duygusal yaşantılar tepki veren nöronların güçlü bir şekilde uyarılmasına ve böylece birbirleri ile daha sıkı bir ağ kurup özel bir aksiyon potansiyeli geliştirmelerine neden olmaktadır ve nöronların bu tepki vermeye hazır olma durumuna şema denmektedir. Bunu duygusal bir yara olarak tanımlamak da mümkündür. Aynı bedensel bir yara gibi şema da ona dokunulmadığı yani aktive edilmediği sürece bilincin dışında kalabilir. Bu nedenle çoğu insan şemaların bilincinde değildir ve yetişkin yaşlarda birden bire hiç alışık olmadıkları ve kendilerinde o güne değin bilmedikleri tepkiler vermektedirler (Roediger, 2015). Çünkü şemalar, bireyi büyük olasılıkla doğru olduğunu düşündüğü şeye hızlıca götüren ve karşılaştığı tüm ayrıntıları işleme ihtiyacından tasarruf etmesini sağlayan kısa yollar olarak hizmet görmektedirler. Şemalar veya kısa yollar bireyin bir durumu oldukça kesin bir şekilde kavramasını sağlamaktayken bazı durumlarda da bireye hatalı ve bozuk çiziktirmeler aracılığı ile yolunu kaybetmesine neden olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Ayrıca şemalar, bireyin tekrarlı olarak bu bilişsel yapıları onaylayıcı bir şekilde davranmasına yol açmaktadır (Butler, Brown, Beck ve Grisham, 2002). Bir başka ifade ile, bireyin şemasıyla bağdaşan bilgileri işlemesine öncülük ettiği gibi yeni bir bilginin de birey tarafından şemaya uyumlu olacak şekilde algılanmasına öncülük etmektedir (Arntz, 1994).

**Şema Terapi.** Şema terapi geleneksel bilişsel davranışçı terapileri ve yöntemleri önemli derecede genişletmiş bütünleyici bir terapidir. Terapi, kavramsal modeli ve tedavi modelini birleştirerek bilişsel davranışçı, bağlanma, Geştalt, nesne ilişkileri ve psikanalitik yaklaşımlardan gelen zengin unsurları harmanlamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Özellikle kişilik bozukluğu ve kronik depresyon gibi uzun süreli ruhsal sorunları olan

bireylere yardım etmek için, bilişsel davranışçı terapi tekniklerini kişilerarası, yaşantısal ve psikodinamik terapi öğeleri ile birleştirmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Şema terapi eklektik olmayıp gerçekten entegratif, neredeyse el kitabı niteliğinde sistematik ve yapılandırılmış, adım adım ilerleyen bir terapi akışına sahip kendi içinde uyumlu bir yöntemdir (Roediger, 2015). Young şema terapiyi, psikolojik sorunların çocukluk ve ergenlik kökenlerini araştırmaya, duygusal tekniklere, danışman-danışan ilişkisine ve uyumsuz başa çıkma stillerine daha fazla vurgu yaparak bilişsel davranışçı terapiyi genişleten sistematik bir yaklaşım olarak geliştirmiştir (Moradi, Akbari ve Dausti, 2015) çünkü kısa süreli bilişsel terapiden yeterli düzeyde fayda sağlanılamayan ve uzun süredir devam eden kişilik bozukluklarını, daha hafif kişilik sorunlarını ve psikolojik sorunları tedavi etmeyi amaçlamıştır (Kömürcü, 2014). Özellikle akut psikiyatrik belirtilerden ziyade kronik sorunları hedef alan bir yaklaşımdır (Martin ve Young, 2010).

Özellikle erken çocukluk döneminde tatmin edilmesi gereken ilk temel ihtiyacın bağlanma gereksinimi (Roediger, 2015) olmasından dolayı bağlanma kuramı ve araştırmaları şema terapiye etki eden en önemli kaynaklar arasındadır. Bowlby, Ainswort, Mahler ve Winnicott'ın fikirleri şema terapinin üzerine oturduğu üçayaktan birini oluşturmakta ve ihtiyaçlar kavramını en açık şekilde ortaya koymaktadır. Şema terapi özellikle yetişkinlerin hayatında temel ihtiyaçların hepsini gerekli ve evrensel olarak görür (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Şema Terapiye göre çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişim göstermesi için erken çocukluk dönemindeki temel duygusal gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir (Yiğit ve Çelik, 2016). Bu yüzden Şema Terapi, yaşanan birçok olumsuz durumun geçmiş yaşantı deneyimlerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Sonuç olarak değişimi ortaya çıkartmak

amacıyla, negatif düşünce ve davranışlara karşı meydan okumak ve onları dönüştürmek için modeller sunmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Şema terapiye göre duygusal ihtiyaçlarımız çocukluktan itibaren vardır ve birçoğu güçlü haliyle çocuklukta kendini göstermektedir. Şema terapinin öncelikli hedefi ise benzer bir şekilde geçmişte ihtiyaçları karşılanmamış olan yetişkinlere kendi ihtiyaçlarını karşılamaları konusunda yardımcı olmaktır. Bu evrensel temel duygusal ihtiyaçlara ek olarak şema terapi yetişkinlikte ortaya çıkan ihtiyaçların varlığını da kabul eder (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Langrodi, Bahramizadeh ve Mehri'ye (2011) göre bağlılık, özerklik, değerlilik, makul beklentiler ve gerçekçi sınırlar çocuğun sağlıklı gelişimini sürdürmek için yerine getirmesi gereken beş temel amaçtır. Bakım verenler çocuğun bu beş amaçtan bir veya daha fazlasına ulaşmasını zorlaştırdığında erken dönem uyumsuz şemalar gelişmektedir.

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.** Erken dönem uyumsuz şemalar, gelişimin erken dönemlerinde oluşmaya başlayan ve yaşam boyu tekrar eden, kalıcı, başka bir ifadeyle değişime dirençli bilişsel yapılarıdır (Riso, Froman, Raouf, Gable, Maddux, Turini-Santorelli ve ark., 2006). Bu tanıma göre; bir kişinin davranışı şemanın bir parçası değildir. Aksine uyumsuz davranışların şemalara karşı mantıklı tepkiler olarak geliştiği düşünülmektedir. Çoğu davranış şemalarla nasıl başa çıktığımızı yansıtmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Geniş anlamda ise erken dönem uyumsuz şemalar bilişleri, duyguları, anıları ve sosyal algılar ile kişinin davranışlarını etkileyen yaşam örüntüleridir (Arntz ve Jacob, 2016).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin yaşamının ilk yıllarında gelişebilecek dünya, kendisi ve diğerleri hakkında derinlemesine köklenmiş olumsuz inançlara işaret eder (Langrodi, Bahramizadeh ve Mehri, 2011). Bu yüzden erken dönem uyumsuz şemalar, olumsuz olarak değerlendirilip şema ile çatışan bilgilerin önemsenmemesine ve şema ile

uyumlu bilginin teyit edilmesine neden olur, bunun sonucunda da uzun yıllar boyunca varlıklarını sürdürerek bireyin daha sonra yaşayacağı olayları nasıl yorumlaması gerektiğini etkileyen bilişsel yapılarıdır (Schmidt ve ark., 1995). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar derin içeriğe, tekrarlanan hatalı anılara, biliş ve duygular gibi özelliklere sahiptir (Raftar, Pasandideh ve Kazemi, 2019).

Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin ihtiyaçlarının büyük kısmının karşılanmadığı ve zedeleyici erken dönem yaşam deneyimleri sonucunda oluşmaktadır. Erken çocukluk dönemine ait birçok ihtiyaç küçük çocuğun çekirdek ailesi içinde en güçlü biçimiyle var olmaktadır. Bu nedenle yakın aile içindeki sorunlar genellikle erken dönem uyumsuz şemaların en önemli kaynağı olarak görülmektedir. Genellikle en erken gelişen ve kişinin özüne en yakın olan şemalar çekirdek aile içinde gelişmektedir. Daha geç yaşlarda gelişen şemalar ise genellikle yakın aile ortamında erken dönemde gelişen şemalar kadar yaygın ve güçlü değildir. Bu durum aileye yöneltilmiş söz konusu ihtiyaçların doğasından aynı zamanda çocuk ve ailesi arasındaki ilişkinin daha uzun süreli oluşundan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Erken çocukluk deneyimlerinin olduğu aile dışında diğer etkenlerde şemaların gelişiminde önemli rol oynayabilmektedir. Özellikle bu etkenler, çocuğun duygusal mizacı ve ailenin yaşadığı toplumun kültürel bağlamını içermektedir. Sonuç olarak şemalar çocuğun mizacı ile biçimlendirici çevresi arasındaki etkileşimden doğmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Ayrıca Şema Terapiye göre, çevresel olaylarla karşılaştığında yoğun olumsuz duyguların, bilişlerin, hatıraların ve bedensel duyuların aktivasyonundan erken dönem uyumsuz şemalar sorumludur (Janson, Harms, Hollett ve Segal, 2019).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin kendisine ve başkalarıyla olan ilişkisine dair geniş anı, duygu, biliş ve bedensel duyum kalıpları olarak tanımlanmaktadır (Khosravani ve

ark., 2019). Ayrıca uyumsuz bir şema, kendine, başkalarına ve çevreye olumsuz bir algı olarak tanımlanır. Bilişler, duygular, hatıralar ve beden duyuları hepsi uyumsuz şemalara entegredir, fakat şemaya tepki olan davranışa entegre değildir. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerin özel şema içeriğine bağlı olarak hassas olduğu içsel veya dışsal tetikleyiciler tarafından otomatik olarak etkinleştirilmektedir. (Sempertegui, Karreman, Arntz ve Bekker, 2013).

Erken dönem uyumsuz şemalar, var olan yeni bir bilgiyi yorumlama sürecinde ve problem çözme becerilerinde rehber görevindedir. Bu rehberliği kendilerini tekrarlayıcı bir yolla yaptıkları için şemalar sürekli olarak varlıklarını devam ettirmektedir (Williams, Watts, MacLeod ve Mathews, 1997). Bu yüzden birey şemaların rahatsız edici olduğunu biliyor olmasına rağmen şemaya uygun davrandığında kendini rahat hissettiği için onu kullanmaya devam etmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların, insanları şemayla tutarlılı ve uyumlu davranmaya zorladığı düşünülmektedir (Makas ve Çelik, 2018).

Erken dönem uyumsuz şemalar, çoğunlukla çocukluk ya da ergenlik çağında oluşan derin ve genel kalıplar olup yaşam boyunca süreklilik göstermekte, ayrıca kişinin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisini işlevsiz olarak etkilemektedir (Gheisari, 2016). Bu yüzden erken dönem uyumsuz şemalar, özellikle çocukluk çağında karşılaşılan temel duygusal ihtiyaçların eksikliği ile büyüyen bir çocuğun hayatında yer alan ebeveynlerin, bakıcıların ve diğerlerinin uygun ilişki, bağ ve davranışlarının eksikliği ile ilişkilidir (Moradi, Akbari ve Dausti, 2015). Kısacası şemaların oluşumunda çocukla bakıcısı arasındaki ilişki biçimi şemaların uyumsuz veya işlevsel olmasını belirlemektedir (Arı ve Deniz, 2015).

Young, Klosko ve Weishaar (2009) erken dönem uyumsuz şemalar için aşağıdaki kapsamlı tanımı ortaya koymuştur:

- Genel ve yayılımcı içerik veya örüntülerdir.

- Hatıralar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşmaktadır.
- Kişinin kendisini ve ötekilerle olan ilişkisini konu almaktadır.
- Çocukluk veya gençlikte ortaya çıkmaktadır.
- Yaşam boyunca gelişmektedir.
- Belli bir derecede işlevselliği bozmaktadır.

Rafaeli, Bernstein ve Young'a (2012) göre şemaların kazanılmasını hızlandıran dört çeşit erken yaşam deneyimi vardır. Bunlardan ilki, ihtiyaçların karşılanmasının zedeleyici şekilde engellenmesidir. Bu deneyim, çocuk "iyi olandan az aldığı" ortaya çıkar ve çocukluk çevresindeki kısıtlılıkları yansıtan şemaları içerir. Çocuğun çevresi istikrar, anlayış ya da sevgi gibi önemli şeylerden yoksundur. Bu eksiklik, çocuğun zihnine kazınmaktadır. Şema oluşumuna neden olan geçmiş yaşam deneyimlerinin ikincisi ise travmatik yaşantılardır. Burada çocuk zarar görür ya da mağdur edilir ve tehlike, acı veya tehdidin varlığını yansıtan şemalar geliştirmektedir. En temel duygusal ihtiyaçlardan biri olan güvenlik ihtiyacı karşılanmamıştır. Üçüncü tip deneyimde, çocuk "iyi olandan fazla alma" almaktadır yani ebeveynler çocuklarına, ölçülü olduğunda çocuk için sağlıklı olan bazı şeyleri gereğinden fazla sunmaktadır. Bu tür şemaları olan çocuklara neredeyse hiçbir zaman kötü davranılmamıştır. Bunun yerine üzerlerine titrenmiş ya da şımartılmışlardır. Şema oluşturan dördüncü tip yaşam deneyimi ise, kişi için önemli olan diğer kişilerle yaşanan seçici özdeşimdir. Çocuk genellikle ebeveyni olan yetişkinin düşünceleri, duyguları, deneyimleri ve davranışları ile seçici şekilde özdeşim kurar ve bunları içselleştirir.

Erken dönem uyumsuz şemalar bireylerin kendileri ve çevreleriyle birçok inanca sahip olduklarını ve bu inançlar tarafından davranışlarının şekillendiğini ortaya koymaktadır. Erken çocukluk dönemi yaşantıları ile şekillenen bu inançlar ilerleyen yıllardaki yakın ilişkilerde de sürdürülme eğilimindedirler. Dolayısıyla bu inançların ilişkiler üzerindeki etkisi dikkate alındığında çiftlerin eşlerine karşı tutumlarının ve evlilikten beklentilerinin şemalar

çerçevesinde şekillendiğini varsayabiliriz ( Yıldız, 2018). Bu yüzden evlilik ilişkisinde bilişsel inançların rolünü anlamada dikkat edilmesi gereken önemli yapı şemadır. Şemalar genellikle bilginin düzenlenmesi ve yorumlanmasında kullanılan, böylece yaşam deneyimlerine anlam veren, nispeten kalıcı içyapılar olarak görülür (Chatav ve Wishman, 2009).

**Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri.** Erken dönem uyumsuz şemaların temelleri erken çocukluk döneminde kendini göstermektedir. Şema Terapiye göre çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç şemaların şekillenmesinde etkilidir. Ek olarak Farrell, Reiss ve Shaw'a (2018) göre erken dönem uyumsuz şemalar kendimizle, dünyayla ve diğer insanlarla ilgili sahip olduğumuz inançları içerir ve bunlar ise giderilmemiş temel çocukluk ihtiyaçlarının, kalıtsal mizacın ve erken dönem çevrenin etkileşiminden ortaya çıkmaktadır.

**Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar.** Duygusal ihtiyaçlar çocukluktan itibaren var olmakta ve birçoğu en güçlü hali ile çocuklukta kendini göstermektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Temel görüşe göre erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk dönemindeki duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanmaktadır. Bu çekirdek duygusal ihtiyaçlar şunlardır:

1. Başkalarına güvenli bağlanma
2. Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı
3. İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü
4. Kendiliğindenlik ve rol yapma
5. Akılcı sınırlar ve özdenetim

Bu ihtiyaçlar evrensel olup tüm bireyler için aynıdır ve psikolojik olarak sağlıklı bir bireyin, çekirdek duygusal ihtiyaçlarını uyumlu bir şekilde giderebildiği düşünülmektedir.



Ayrıca Şema Terapinin amacı danışanların çekirdek duygusal ihtiyaçlarını giderebilmelerine yardım etmektir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

***Erken Dönem Yaşam Deneyimleri.*** Çocukluk döneminde karşılaşılan travmalar erken dönem uyumsuz şemaların birincil temelidir. Genellikle çok güçlü olan ve erken dönemde gelişen şemalar çekirdek aile içerisinde ortaya çıkmaktadır. Şemanın oluşumuna neden olan dört tip erken dönem yaşam deneyimleri vardır ve bunların ilki ihtiyaçların toksik engellenişidir. Bu durum genellikle çocuğun çok az iyi bir şey deneyimlemesiyle ilgilidir. Genellikle çocuğun çevresinde istikrar, anlayış ve sevgi gibi bazı önemli şeyler kaybolmuştur. İkinci tür ise çocuğun travmaya maruz kalması ya da kurban olmasıdır. Burada çocuk zarar görür ve kurban olmaktadır. Üçüncü türde ise çocuk ailesinde çok fazla iyi şey deneyimlemektedir. Ebeveynler normalde bir çocuk için sağlıklı olandan çok daha fazla şey sağlamaktadır. Dördüncü tür ise seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşmedir. Çocuk kendisine zarar veren ailesinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini içselleştirerek özdeşim kurmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

***Duygusal Mizaç.*** Duygusal mizaç şemaların biçimlenmesindeki acılı çocukluk olaylarıyla etkileşim halindedir. Aynı duygusal mizaca sahip çocuklar farklı yaşam deneyimleri ile farklı şemalar geliştirebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

***Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması.*** Şemalar, erken dönem çocukluk yıllarında karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır. Şemalar kendilerini koruyup sürdürdüklerinden dolayı yetişkinlikte de aynı ihtiyaçların karşılanmasını önlemeye devam etmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Young ve arkadaşları 18 şema tespit etmişlerdir ancak şemalar eksik olmayan bir sınıflama veya kişilik tipolojisi olmayıp deneyimlere dayanan, sık rastlanan yaşantı biçimleri ve dolayısıyla davranış eğilimleridir (Roediger, 2015). Ayrıca şema alanları biçiminde adlandırılan 18 şema

giderilmemiş duygusal ihtiyaçların beş genel kategorisi içerisinde gruplandırılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

**Alan I: Ayrılma ve Reddedilme.** Bu şema alanındaki kritik nokta bağlanma zorluklarıdır ve bu alandaki tüm şemalar kişiler arası ilişkideki güvenli bağlanma sorunlarıyla ilişkilidir (Arntz ve Jacob, 2016). Ayrıca bu şema alanı, bireyin kendisini güvende ve emniyette hissetmesi, bireye istikrarlı şekilde bakım verilmesi, duyguların paylaşılması ve kabul edilmesi ile bireye saygı duyulması gibi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması sonucu oluşmaktadır. Bu alandaki şemalar genellikle erken dönem aile çevresi kopuk, uzun ayrılıkların olduğu, soğuk ve reddedici, şiddet uygulanan, ve tacizkar aile ortamı olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu şemaya sahip kişiler başkalarına güvenli ve tatmin edici bağlanma oluşturamazlar. Bu alan altında beş şema bulunmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**1.Terk Edilme / İstikrarsızlık.** Terk Edilme/İstikrarsızlık şeması çocuğun önem verdiği kişilerle bağlantı kurma girişimlerinde istikrarsızlıkla kendini göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu şema bireyin özellikle destek ve yakınlık beklediği kişilerin, bu ihtiyaçları sağlama konusundaki dengesiz davranışları veya güvenilmez olduklarına dair algıları içermektedir. Sık öfke patlamalarının olduğu, bakım verenlerin değişken bir yapı sergilediği, ebeveyn figürlerinin terk ederek ya da ölümle uzaklaştığı aile çevreleri bu şemanın sıkça rastlanan habercileridir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Çocuğun çok uzun süre öngörülemeyen bir şekilde gerçekten ortada bırakılmış olmasından kaynaklanmaktadır (Roediger, 2015). Dolayısı ile bu şemaya sahip yetişkinler kurdukları ilişkilerin asla devam etmeyeceğini düşündüklerinden terk edilmekle ilgili sürekli olarak endişe duymaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2016).

**2.Güvensizlik / Kötüye Kullanılma.** Güvensizlik/Kötüye kullanılma şemasına sahip kişiler mahkum edildiğini düşünmekte ve fırsat verildiğinde diğer insanların kendisini bencil

amaçları doğrultusunda kullanacakları düşüncesini taşımaktadırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu şema başkalarının bireye zarar vereceği, bireyi kötüye kullanacağı, aşağılayacağı, aldatacağı ve yalan söyleyeceği beklentisini içermektedir. Zararın genellikle kasıtlı olduğu ya da aşırı ihmal sonucu ortaya çıktığı algısını içermektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Ayrıca aşırı ihmal edilmişlik veya sürekli olarak hakkını alamamış olma ve durumu değiştirme şansının olmadığı duygusu bu şemanın oluşmasına neden olmaktadır (Roediger, 2015). Dolayısıyla bu şemaya sahip bireyler kasıtlı olarak zarar göreceklere korktukları için sürekli olarak herkese şüpheyle yaklaşmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

**3.Duygusal Yoksunluk.** Bu şemaya sahip bireyler genellikle sıcak ve sevgi dolu bir aile ortamı yaşamamış ve gerçekten sevildiklerini hissetmemişlerdir (Arntz ve Jacob, 2016). Dolayısıyla ile başkalarının varlığına rağmen onlardan duygusal olarak gereksinim duyulmasını alamamış olma duygusu şemanın temelini oluşturmaktadır (Roediger, 2015). Bu şema kişinin normal düzeyde duygusal destek alma arzusunun başkaları tarafından yeterli şekilde karşılanmayacağı beklentisini içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Duygusal yoksunluğun başlıca üç biçimi bulunmaktadır.

- a. *Bakım yoksunluğu:* Bireye gerekli ve yeterli dikkat, sevgi, şefkat, sıcaklık ve arkadaşlık verilmemesidir.
- b. *Empati yoksunluğu:* Bireyin anlaşılabilmesi, dinlenilmemesi ve başkalarıyla karşılıklı olarak duyguları paylaşmamasıdır.
- c. *Koruma yoksunluğu:* Bireyin güç, yön ve rehberlik yoksunluğu yaşamamasıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**4.Kusurluluk / Utanç.** Kusurluluk / Utanç şeması genelde kişinin algıladığı eksikliğe ilişkin bir utanç duygusu içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu şema kişinin temel olarak önemli açılardan kusurlu, kötü, istenmeyen, işe yaramaz olduğunu veya gerçek benliğini görecekseler önemli diğer kişiler tarafından sevilmeyeceği duygusunu

içermektedir. Eleştiriye, reddedilmeye ya da suçlamaya karşı aşırı duyarlılığı; başkaları arasında kendinin aşırı derecede farkında olma, kıyaslama ve güvensizliği; ya da kişinin algılanan hatalarına yönelik utanç duygusunu içinde barındırabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bakım veren kişilerin değer düşürücü eleştirileri bireyin değersiz, istenilmeme ve sevilmeğe değer olmama gibi bulanık duygular hissetmesine neden olabilmektedir (Roediger, 2015).

**5.Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma.** Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma şeması kişinin dünyanın geri kalanından özellikle de aile dışındaki sosyal dünyadan yalıtılmış olduğunun hissidir. Bu şemaya sahip bireyler diğer insanlardan farklı olduklarını veya hiçbir grup ya da topluluğa ait olmadıklarını hissetmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu şema genellikle bireyin ev dışındaki sosyal yaşamında dışlanması sonucunda meydana gelmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Genelde ise geç çocukluk ve gençlik döneminde dışlanma, aşağılanma ve bunu takip eden geri çekilmenin sonucunda oluşmaktadır (Roediger, 2015).

**Alan II: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma.** İkinci alan özerklik ve rekabet gibi temel evrensel ihtiyaçların ihlali ile ilişkili şemaları içermektedir. Bu durum da kişinin ayrışma, bağımsız olarak var olup işlev gösterme ve başarılı biçimde kendini ortaya koyma konularındaki algılanan becerisinin kendisi ve çevresiyle ilgili beklentilerinin çatışması ile sonuçlanmaktadır. Bu şemalar genellikle iç içe geçmiş, çocuğun kendine güvenini zedeleyen, aşırı korumacı aile ortamında oluşmaktadır. Bu alanda dört şema yer almaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**6.Bağımlılık/Yetersizlik.** Bu şema kişinin becerikli bir şekilde başkalarından yardım almadan gündelik sorumluluklarının üstesinden gelemeyeceğine yönelik inancını içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Uç durumlarda bireyler kendilerine bakamayacaklarını, gündelik sorunlarını çözemeyeceklerini, yeni görevlerin altından kalkamayacaklarını veya iyi

kararlar veremeyeceklerini hissedebilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Ayrıca bu yaşantı aşırı derecede kontrolcü olan ebeveynin pek çok kararı üstlenmesi durumunda ortaya çıkmaktadır (Roediger, 2015).

**7.Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık.** Bakım veren kişilerin aşırı kaygılı tavırları, kişinin kendisini koruyamayacağı, sürekli olarak felaketlerin veya kötü olayların tehdidi altında hissetmesine neden olmaktadır (Roediger, 2015). Bunun yanında bu şema beklenmedik üzücü olayların, hastalıkların veya felaketin çok yakında olduğuna ve kişinin bunu engelleyemeyeceğine yönelik duyduğu abartılı kaygıyı içermektedir (Arnt ve Jacob, 2016). Genellikle beklenen felaketler dış kaynaklıdır, (a) tıbbi felaketler: ör. kalp krizi, (b) duygusal felaketler: ör. çıldırmak, (c) çevresel felaketler: ör. asansörün düşmesi, deprem (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**8.İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik.** Bu şema tam bir bireyselleşme sağlayamama veya normal sosyal gelişim gösterememe pahasına bir ya da daha fazla kişi ile (genellikle ebeveynle) aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık içine girmeyi içermektedir. Genellikle iç içe geçmiş bireylerde diğerinin desteği olmadan yaşayamayacağına veya mutlu olamayacağına yönelik bir inanç söz konusudur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Ayrıca bu şema yakınları ile aşırı derecede bağıllık içinde olmayı tanımlamaktadır. Kişinin kendi mutluluğu diğerlerinin memnuniyetine bağlıdır ve aile ile temas halinde olunmadığında boşluk, güvensizlik ve yönelim eksikliği gibi duygular ortaya çıkmaktadır (Roediger, 2015).

**9.Başarısızlık.** Bu şemaya sahip bireyler yaşamlarının hiçbir alanında asla başarılı olamayacaklarına inanmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016). Genelde ise kişinin aptal, beceriksiz, yeteneksiz, bilgisiz ve diğerlerine göre daha az başarılı olduğu inançlarını kapsamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bunun yanında bakım veren kişilerin fazlasıyla eleştirel davranmaları, başarıya yönelik geri bildirimler vermeleri ile bu şema artmakta ve özgüven eksikliğine yol açmaktadır (Roediger, 2015).

**Alan III: Zedelenmiş Sınırlar.** Üçüncü alan içsel sınırlar, başkalarına karşı sorumluluk veya uzun süreli hedefe odaklanma eksiklikleriyle ilişkili şemaları içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Ayrıca bu alandaki şemalara sahip kişiler öz disiplinden yoksundurlar (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alandaki şemalar, bireyin diğer kişilerin haklarına saygı göstermemesine, onlarla işbirliği yapmamasına, sözüne sadık olmamasına, gerçekçi kişisel hedefler koymamasına ve bu hedefleri gerçekleştirmede zorluklara yol açmaktadır. Bu şemalar genellikle erken dönem aile çevresinin fazla serbestlik sağlama, müsamaha gösterme ve gerekli yönlendirmenin olmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Genellikle bu tür aileler uygun yüzleştirmeden, disiplinden veya sınır koymaktan yoksundur ve sorumluluk alma, karşılıklı iş birliği içine girme veya hedef belirleme gibi davranışlar bakımından model olmamışlardır. Bazı durumlarda çocuktan normal düzeydeki rahatsızlıklara katlanması bile beklenmemiş veya çocuğa yeterli bir denetim, yönlendirme ve rehberlik verilmemiştir. Bu alanın altında iki şema yer almaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**10.Haklılık / Büyüklencilik.** Bu şemaya sahip bireyler gücü elde etmek için savaşmakta ve diğer kişilerle rekabetçi bir biçimde etkileşime girmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Buna bağlı olarak bu şema kişinin diğer insanlardan daha üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu veya normal sosyal etkileşimi yöneten karşılıklılık ilkesine bağlı olmadığı inancını içinde barındırmaktadır. Genellikle neyin gerçekçi olduğunu, başkalarının neyi makul gördüğünü veya başkalarına neye mal olacağını düşünmeksizin kişinin istediğini yapması ve istediğine sahip olması gerektiği konusunda diretmesini içermektedir. Bazı durumlarda şema güç ve kontrol sağlamak için üstünlük üzerine abartılı bir odaklanmayı kapsamakta ve diğer durumlarda ise başkalarının ihtiyaçları ve duygularına yönelik herhangi bir empati ve endişe duymadan bir çok yol kullanarak, birinin görüşünü zorla değiştirerek veya başkalarının davranışlarını kendi istekleri ile aynı hizaya gelmeleri için kontrol ederek onlar üzerinde egemenlik kurmayı içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli,

Bernstein ve Young, 2012). Söz konusu kişiler kendileri için özel hak ve imtiyazlar iddia ederler. Aynı şekilde arzu duydukları şeyleri elde etmeyi beklerler. Başkalarının ihtiyaç ve duyguları konusunda bir hassasiyetleri yoktur (Roediger, 2015).

**11.Yetersiz Öz-denetim / Öz-disiplin.** Bu şema bireyin kişisel hedeflerini gerçekleştirmek, duygu ve dürtülerinin aşırı ifadesini bastırmak için yeterli bir özdenetim sağlama ve engellemeye tolerans gösterme konularında zorluk yaşamasını bu zorlukları da reddetmesini içermektedir. Daha hafif biçiminde rahatsızlıktan kaçınma üzerinde abartılı vurguları vardır ve özellikle kişisel doyum, bağlılık veya bütünleşme pahasına acıdan, çatışmadan, yüzleşmeden ve sorumluluktan kaçınmaktadırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bu kişilerden çocukluğunda yeterince talepte bulunulmamış olması çaba gösterme, hayal kırıklıklarını tolere etme, kendi duygularını düzenleme ve uyum gösterme isteğini azaltmaktadır (Roediger, 2015). Buna bağlı olarak bu kişiler sıkıcı şeylerden hemen vazgeçebilmekte ve sebat gerektiren işler için yeterli sabırları bulunmamaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

**Alan IV: Diğer Yönelimlilik.** Dördüncü alan temel evrensel ihtiyaçlardan biri olan bireyin kendi-yönelimli olma ihtiyacının karşılanmamasına yönelik şemaları içermektedir. Bu eksiklikler kişinin kendi ihtiyacı pahasına, başkalarının istek, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanmasına neden olmaktadır. Bu odak sevgi ve onay kazanma, bağlılık ve aitlik hissini sürdürme veya misillemeden kaçınma ihtiyaçları ile harekete geçmektedir. Bu şema genellikle kişinin kendi duyguları, ihtiyaçları veya dileklerine yönelik bastırmayı ya da farkındalık eksikliğini içermekte ve kendini ifade ile özerklik alanlarında zorluklara yol açmaktadır. Genellikle çocuklar koşullu saygı veya koşullu kabul atmosferinde büyütüldüğü zaman ortaya çıkmaktadır. Çocuğun sevgi, ilgi ve onay almak uğruna benliğinin önemli yönlerini baskılaması gerekmiştir. Bu alan altında üç şema karşımıza çıkmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**12. Boyun Eğicilik.** Boyun eğicilik şeması bakım veren kişilerin sürekli olarak çocukların duygularının, ihtiyaçlarının ve isteklerinin önemi olmadığı hissini vermelerinden kaynaklanmaktadır. Bu uzun vadede pasif agresif davranışa, kontrolsüz öfke nöbetlerine neden olabilmektedir (Roediger, 2015). Bunun sonucunda da bu şemaya sahip bireyler kişiler arası ilişkilerde diğer insanların kendisine üstünlük kurmasına izin vermektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Bu şema kişinin zorlandığını hissettiği için kontrolü başkalarına bırakmasını içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Çünkü kişi öfke, misilleme veya terk edilmekten kaçınmak için kendini bu şekilde davranmak zorunda hisseder. Boyun eğiciliğin iki ayrı görüntüsü vardır,

- (a) İhtiyaçları bastırma: Kişinin tercih, karar ve arzularının bastırılmasıdır
- (b) Duyguları bastırma: Kişinin duygularını bastırması özellikle de öfkesini bastırmasıdır.

Boyun eğicilik şeması çoğunlukla bireyin isteklerinin, düşüncelerinin ve duygularının başkaları için önemsiz olacağı algısını içermektedir. Bu şema sıklıkla kapana kısılmışlık hissine karşı aşırı duyarlılık ile birleşen aşırı bir uyum ile ortaya çıkmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**13. Fedakarlık.** Bakım veren kişilerin çocuğu kendi sorunlarının üstesinden gelmek için aşırı şekilde kullanmaları halinde çoğu zaman söz konusu kişilerde asgari düzeyde de olsa sevgi görmek için başka insanların isteklerini yerine getirme gereksinimi gelişebilmektedir (Roediger, 2015).

Bu şema kişinin kendi mutluluğu pahasına gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak üzerine aşırı odaklanmasını içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu şemadaki temel motivasyon başkalarının canını yakmak ya da onlara acı vermek ve bencil hissetmekten doğan suçluluktan kaçınmaktır. Bu şema genellikle diğerlerinin acısına karşı



şiddetli bir duyarlılıktan doğmakta ve bazı zamanlarda kişinin kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissetmesine, kişinin bakımını üstlenenlere karşı kırgınlık duymasına neden olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**14.Onay-arayıcılık/Kabul-arayıcılık.** Bakım veren kişilerin sosyal olarak istenilen davranışın gösterilmesini ısrarla beklemeleri, söz konusu kişinin daha sonraki yıllarda öz değerini artırmak için iyi davranış ile dikkat çekmeye veya hayranlık kazanmaya çalışmasına neden olabilmektedir (Roediger, 2015). Buradaki amaç en iyi olmak değil, başkalarının onayını ve takdirini kazanmaktır (Arntz ve Jacob, 2016).

Bu şemadaki bireyler güvenli ve doğru bir kendilik algısı oluşturmak için diğer insanların onay, kabul ve ilgisini kazanmaya veya onlara uyum göstermeye çalışmaktadır. Bu yapıyı taşıyan bireyler için kişinin itibar algısı kendi doğal eğilimlerine değil öncelikli olarak diğerlerinin tepkisine bağlıdır. Genellikle kişinin yaşamında özgün ya da tatmin edici olmayan veya reddedilmeye karşı aşırı duyarlılıkla verilen önemli kararlara neden olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık.** Beşinci şema alanı, evrensel bir ihtiyaç olan kendiliğindenlik ve oyunun çocukluk döneminde yok sayılması ile ilişkili şemaları içermektedir. Bu alandaki kişiler doğal duyguları ve dürtüleri baskı altına almaktadır. Bu tarz kişiler sert, baskıcı ve katı kuralları olan ailede büyümektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bunun sonucunda bu durumlar kişinin doğal hislerini, dürtülerini ve seçimlerini bastırması üzerine aşırı yoğunlaşma ile sonuçlanabilmektedir. Bu şemalar aynı zamanda mutluluk, kendini ifade etme, yakın ilişkiler veya sağlık pahasına dikkatini sürekli olarak ortaya koyma ve ahlaklı davranma hakkında içselleştirilmiş katı kural ve beklentilerin karşılanması üzerine toplanması ile sonuçlanır. Bu şemalar genellikle acımasız, talepkar ve cezalandırıcı aile ortamında ortaya çıkmaktadır. Böyle ailelerde kendini ortaya koyma, yükümlülükler, görevler ve kurallara uygun davranmak sıklıkla keyif, gevşeme ya da oyuna

ağır basmaktadır. Çocuklardan duygularını saklamaları, hatadan kaçınmaları ve mükemmellik için uğraşmaları beklenmektedir. Bu alanda dört şema yer almaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**15.Karamsarlık/Kötümserlik.** Karamsarlık/kötümserlik şeması kişilerde olumsuzluk ya da karamsarlık daimi bir kişilik özelliği olarak görülür. Durup dinlenmeksizin geleceğe yönelik kötüleşmelerden ya da krizlerden endişe ederler ve bunların başladığına dair işaretler ararlar (Roediger, 2015). Ayrıca bu bireyler işlerinin yolunda gitmeyeceğine yönelik yoğun kaygı hissetmektedirler (Arntz ve Jacob, 2016).

Bu şema yaygın olarak ve yaşam boyunca hayatın olumlu, iyimser yönlerini küçümserken ve görmezden gelirken, olumsuz yönlerine odaklanmayı içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Çoğunlukla çöküş, kayıp, küçük düşme veya kötü bir durumda sıkışıp kalmalarına neden olabilecek hatalar yapmaya yönelik ölçsüz bir korkuyu içerir. Olası olumsuz sonuçlar abartıldığından bu şemaya sahip olan bireyler sıklıkla kronik endişe, tetikte olma, yakınma veya kararsızlıkla tanımlanırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**16.Duyguların Bastırılması.** Bu şema genellikle başkalarının kınamasından, utanç duygularından veya dürtülerin kontrolünün kaybedilmesinden kaçınmak amacıyla duygu ve iletişimin aşırı derecede bastırılmasını içerir. Bunu genelde dürtülerin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten sakınmak için yaparlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). En yaygın olarak bastırılan alanlar (a) öfke ve agresyonun bastırılması, (b) olumlu dürtülerin bastırılması, (c) kişinin kırgınlığını ifade etmede veya duygularını, ihtiyaçlarını özgürce aktarmada yaşadığı güçlük ve (d) duyguları göz ardı ederken akılcılığa aşırı bir vurgu yapma olarak özetlenebilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Ayrıca katı sınırlandırmalar ve sert cezalar doğal ve dürtüsel davranmayı engelleyebilir (Roediger, 2015).

**17.Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik.** Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şeması ebeveynin aşırı ölçüde başarı talep etmesinden dolayı ortaya çıkar. Bu durum

mükemmeliyetçiliğe, aşırı derecede içselleştirilmiş başarı beklentisine neden olur (Roediger, 2015). Bu şemada birey, genellikle eleştiriden kaçınmak amacıyla yaptığı davranışlarını karşılamak için yoğun çaba harcaması gerektiği temel inancını içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Tipik olarak baskı altında hissetme, yavaşlamakta zorlanma, kendine ve başkalarına aşırı eleştiricilik ile sonuçlanır. Bu şema zevk alma, gevşeme, sağlık veya tatmin edici ilişkiler alanlarında her zaman önemli bir bozulmayı kapsar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Yüksek standartlar kendini sıklıkla şöyle gösterir (a) mükemmeliyetçilik, ayrıntıya aşırı dikkat, (b) hayatın birçok alanında gerçekçi olmayan yüksek ahlaki, etik, kültürel veya dini talimatları içine alan kurallar ve (c) daha fazlasını başarabilmek için zaman ve verimlilikle aşırı meşgul olma (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**18.Cezalandırıcılık.** Bu şema insanların yaptıkları hatalar için şiddetli bir şekilde cezalandırılmaları gerektiği inancını içerir. Beklenti ve standartlarını karşılamayan tüm insanlara karşı öfkeli, hoşgörüsüz, cezalandırıcı olma eğilimi içinde barındırır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri.** Şemalar özlerinde tutucudurlar ve insanlara karşı kanıtlara rağmen kendileri, diğerleri ve dünya ile ilgili görüşlerine tutunma eğilimindedirler. İnsanlar şemasıyla tutarlı olan bilgiye odaklanır ve tutarsız olanı yok sayma ya da önemsememe eğilimi gösterir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Young ve arkadaşları başa çıkma biçimleri ve başa çıkma tepkilerini birbirinden ayırmaktadır. Başa çıkma biçimleri teslim, kaçınma veya aşırı telafi kullanılarak şema etkinleşmesi ile baş etmeye yarayan genel eğilimlerdir. Başa çıkma tepkileri ise bu genel eğilimlerin kendilerini ortaya koydukları bireye özgü yollardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Zorlayıcı yaşam koşullarına uyum gösterme girişimleri olan başa çıkma biçimleri ve tepkileri, kaynağını genellikle çocukluktan almaktadır. Ancak kendilerine özgü uyum sağlayıcı değerlerine rağmen en sonunda katı ve uyumsuz hale gelirler. Young ve arkadaşları kullandıkları başa çıkma biçimine bağlı olarak bireylerin aynı şemalara yönelik davranışsal uyumlarının birbirinden belirgin şekilde farklılaşabileceğini ileri sürmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Young ve arkadaşları aşırı telafi, kaçınma ve teslim başa çıkma biçimlerinin temelini insanların ve diğer canlıların tehlike karşısında savaşıma, kaçma ve donakalma kapasitelerini içeren (Young, Klosko ve Weishaar, 2009) evrimsel mirastan alıyor olabileceğini öne sürmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Sonuç olarak insanlar şemalarıyla şemalarını tetikleyen yollarla başa çıkma eğilimindedirler ve şemalar etkinleştiklerinde korku, öfke, üzüntü ve suçluluk gibi güçlü duygulara neden olurlar. Bu şema etkinleşmesi ile bireyler üç başa çıkma biçimi aracılığı ile baş ederler: şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi.

**Şema Teslimi.** Bu başa çıkma biçimi kişinin şema doğruymuş gibi hareket etmesi ve kendisini ortaya çıkan davranışlara teslim etmesi anlamına gelmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Bireyler şemaya teslim olduklarında ona uyum sağlarlar ve teslim başa çıkma biçimi kişinin şemalarına boyun eğme eğilimidir. Teslim başa çıkma biçimine sahip bir kişi şemaların verdiği acıyı doğrudan hisseder (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Ancak şemalara karşı sağlıklı bir şekilde savaşmak yerine edilgen ve çaresizce onları kabullenen teslimiyetçi kişi şemalarına boyun eğer (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Şema terapiye göre teslim olan insanlar basitçe duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendilerini engelleyen örüntüler içinde sıkışıp kalmışlardır. Şemaları bu kişilerin acı verici durumları kavrayışlarını bozarak daha sağlıklı alternatifler bulmalarını zorlaştırır. Üstelik insanlar şemalarına teslim olduklarında, diğer yetişkinlerle olan ilişkilerinde

neredeyse çocuk gibi hissettikleri ve davrandıkları roller oynayarak başa çıkarlar. Bu davranışlar bu kişilerin geçici olarak güvende hissetmelerini sağlasa da sonunda onları çok daha mutsuz hissettikleri durum içine sokarlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Teslim olma başa çıkma biçiminin çoğunlukla diğeri yönelimlilik şema alanında var olan onay arayıcılık, fedakarlık ve boyun eğcilik şemalarıyla ilişkisi vardır. Bu şemalara sahip olan insanlar kendi ihtiyaçlarını dışarıda bırakarak diğeri insanların ihtiyaçlarına aşırı derecede odaklanırlar. Bu şemalarla genellikle onlara teslim olarak başa çıkarlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**Şema Kaçınması.** Bireyler baş etme biçimleri olarak kaçınmayı kullandıklarında yaşamlarını düzenlemeye çalışırlar ve böylece şema asla aktive olmaz. Şema hakkında düşünmekten kaçınırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Kaçınma tepkileri bir kişinin şemalarını tetikleyen insanlardan veya durumlardan kaçınmasını içerir. Kaçınma başa çıkma biçimi, bu şema kaçınmasını kullanan bireylerin ihtiyaç duydukları sevgiyi elde etme şekilleri, mesleki doyum sağlama veya günlük etkinliklerden zevk alma yetenekleriyle sorunlar oluşturarak bireylerin yaşamında çok sık bir biçimde görülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Kaçınma tepkileri bir rahatlama hissi yaratarak şema etkinleşmesi ile ilişkili hoş olmayan duyguları geçici olarak azaltır. Başka bir deyişle kaçınma tepkileri kaygıyı kısa bir süre için düşürse de kaçınma davranışının ve kaygının uzun vadede güçlenmesine neden olur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**Şema Aşırı Telafisi.** Aşırı telafi tepkileri şemaların zıddını yapma girişimlerini temsil eder. Aşırı telafi tepkileri şemalarla ilişkili olan duyusal acının bir kısmını geçici olarak hafifletebilir ancak şemaları tedavi etmezler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Aşırı kontrolçülük aşırı telafi tepkisinin başka bir biçimidir. Şemaları aşırı telafi etmenin bir yolu olarak kontrol etmeye karşı aşırı bir ihtiyaç gelişir. Saldırganlık da aşırı

telafinin bir biçimi olarak hizmet edebilir. Kötüye kullanılan veya kendisine zorbalık edilen bir çocuk kötüye kullananın veya zorbanın rolünü üstlenerek akıntıyı tersine çevirebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**Şema Modları.** Şema terapideki temel gelişmelerden birisi mod kavramıdır. Modlar belirli bir zaman diliminde aktif olmaktadır ve birey için baskın duygusal durumlara, şemalara ve başa çıkma tepkilerine karşılık gelmektedir. Tanım olarak modlar geçici durumlardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Şema modu kişinin hali hazırda içinde bulunduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal durum olarak tanımlanır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2018) özellikle de çoğu kez şema modları aşırı hassasiyet gösterilen yaşam durumlarına göre tetiklenir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Bir şema doğrudan yaşanabilir ve tanımlanabilir olmayıp daha ziyade bir kişilik özelliği anlamında arka plandaki bir potansiyel reaksiyon gösterme gücü için soyut bir terim iken, mod güncel olarak tanımlanabilir ve dolayısıyla yaşanabilir kişiliğin o anda içinde bulunduğu durumdur (Roediger, 2015). Young, Klosko ve Weishaar (2009)'a göre şema modu birey için o anda aktif olan şemalar ya da uyumlu – uyumsuz şema faaliyetleridir.

Şemalar arka planda bulunur ve aktive olduklarında mod olarak göze görünürler. Bir modda aktive olmuş farklı şemalar belirebilir ve dolayısıyla farklı şemalar da aynı modu aktive edebilirler (Roediger, 2015).

Rafaeli, Bernstein ve Young (2012) dört kategoride 10 temel şema modu tanımlamıştır:

**Çocuk Modları.** Zaman zaman her insan kendisini çocuk gibi hisseder ve çocukça davranışlarda bulunur. Çoğu zaman bu çocukça davranışların uygun olmadığını düşünür ve bu yönünü baskılayarak kontrol altında tutar. Çocuk modlarında kişinin çevresini ve diğer

insanları algılayış biçimi çocukların algılama becerileri ile benzerlik gösterir (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2018).

**1.İncinmiş Çocuk Modu.** Genellikle temel şemaların çoğunun deneyimlendiği bir moddur. İncinmiş çocuk modundayken insanlar kaybolmuş ya da yaralanmış çocuklara benzemektedir. Üzgün ve mutsuz görünebilir, kaygılı, mahvolmuş ve çaresiz olabiliriz. İncinmiş Çocuk kişinin çocukken yaşamak için ebeveyninin bakımına ihtiyacı olduğu ama bunu alamadığı zamanın bir kalıntısıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

İncinmiş çocuğun kendine özgü yarası karşılanmamış ihtiyaçlara dolayısıyla baskın şemalarına bağlıdır. Yalnızlık, mutsuzluk ve yalıtım bu durumdaki anahtar duygulardır. Gerçekten de çoğu şema incinmiş çocuk modunun bir parçasıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**2.Kızgın Çocuk Modu.** Kızgın çocuk modu karşılanmamış temel ihtiyaçlara tepki olarak kişinin öfke veya hiddet hisseden ve bunu dışa vuran tarafıdır. Kızgın Çocuk modu kontrolsüz ya da çok az kontrol sağlanabilen öfke ifadeleri ile tanımlıdır. Daha aşırı göstergeleri çılgılık atma, bağırma, küfretme, nesneleri fırlatmayı içerir. Daha az göstergeleri ise kızgın ve huzursuz bir yüz ifadesi veya beden diline sahip olmadır. Erken duygusal ihtiyaçları kronik olarak engellenmiş veya karşılanmamış kişilerde kızgın çocuk modu kötü davranım, terk edilme, ihmal veya aşağılanma duyguları ile tetiklenir. Kızgın çocuk modu aynı zamanda çocuklukta şımartılma veya yetersiz sınır konulması sonucu haklılık duyguları olan veya öz denetimden yoksun kişilerde engellenme ve sabırsızlık hisleri ile tetiklenebilir. Kızgın çocuk modu tetiklendiğinde kişi öfke nöbeti geçiriyormuş gibi görünür (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**3.Dürtüsel Çocuk Modu.** Dürtüsel çocuk modu kişinin dürtüsel davranan ve engellenmeye dayanmada güçlük çeken tarafıdır. Dürtüsel çocuk istediği anda istediğini elde

etmek ister. İhtiyaçlarını acil olarak deneyimler ve ihtiyaçlarının karşılanması için beklemeye katlanamaz. Dürtüsel çocuk bir şey istediğinde olası sonuçlarını düşünmek için beklemeden derhal harekete geçer. Dürtüsel çocuk otorite konumundaki kişilerle kaçınılmaz olarak çatışma içine girer. Kendi yolunda gidemediğinde ve konulan sınırları adaletsiz, keyfi veya cezalandırıcı bulduğunda engellenmiş ve kızgın hisseder. Dürtüsel çocuk modu olan kişiler genellikle belirli ve tutarlı sınırların konulmadığı ailelerde büyürler. Böyle aileler aşırı hoşgörüsü, düzensiz veya ihmal eden, aynı zamanda ebeveyn gözetimi ve kontrolünden yoksun olurlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**Uyumsuz Başa Çıkma Modları.** İnsanların duygusal olarak acı veren olayların üstesinden gelmek için başvurdukları yollara başa çıkma stili denmektedir. Başa çıkma kişiden kişiye farklılık göstermektedir ve genellikle çocukluk dönemiyle ilgilidir (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2018).

**4.Kopuk Korungan Mod.** Bir duygusal kaçınma durumudur. Bu durumdayken kişiler duyguları ve sorunları reddederler, duygusal olarak kopuk, mesafeli, hissizleşmiş ya da aşırı mantıklıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**5.Söz Dinleyen Teslimci Mod.** Uyum gösterme durumu olan bu mod genellikle kişinin kendi ihtiyaçlarını görmezden gelişi diğer kişilerin beklenti ve taleplerine uyma girişimlerini içermektedir. Bu durumdayken kişiler pasif, çaresiz ya da boyun eğici tarzda davranışlar içeren şemalarına uygun olarak davranırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**6.Aşırı Telafici Mod.** Birçok özel duygusal duruma karşılık gelir. Aşırı telafi edici modun özellikleri kibir, üstünlük ve başkalarının aşağılanması duygularını içerir. Büyükleme tiptir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**İçselleştirilmiş Ebeveyn Modları.** İçselleştirilmiş ebeveyn modlarına uyum bozucu ebeveyn modları da denmektedir. Bu modun temel özelliği kişinin iç sesi olmasıdır ve bunun



kökeni de çocukluk ve gençlik dönemindeki ebeveynlerle ilişkilidir (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2018).

**7.Cezalandırıcı Ebeveyn Modu.** Erken çocukluk döneminde ebeveynin gereksinim duyduğunda yeni doğanla ilgilenmesi halinde güvenli bağ oluşur. Bu güvenilir ve sabırlı ilginin verilmemesi halinde yeni doğan bakım veren kişilerin teveccühünü kazanmak ve daha fazla ilgi görmek için çevrenin beklentilerine daha fazla uyum göstermeye uğraşır. Bu esnada çevrenin beklenti tutumuna ilişkin bir iç resim oluşturur. Bu duruma içselleştirilmiş ebeveyn modu denir. Kişi iç ebeveyninin istediği gibi davrandığında kendisi ve çevresi arasındaki çatışmalar azalmaktadır. Bunun bedeli ise kendine ait öz değer artırımı ve haz duyma gereksinimlerinin arka plana atılmasıdır (Roediger, 2015).

**8.Talepkar Ebeveyn Modu.** Kişiyi eleştiren ya da kişinin üzerine neredeyse imkansız talepler yükleyen içselleştirilmiş ebeveyn “sesi” bu modların ortak noktasıdır. Bireyler bu modların birindeyken genellikle azarlandığını veya terslendiğini hissederek kendilerinin değersiz ve işe yaramaz olduğunu düşünmektedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Şema terapide bu modların kişilerin ebeveynleri ya da onlara bakmış olan diğer kişiler tarafından eleştirilme, cezalandırılma veya kötüye kullanılma anılarına dayandığı düşünülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**Sağlıklı Modlar.** Sağlıklı Yetişkin Modu ve Mutlu Çocuk modu sağlıklı modlar olarak tanımlanmıştır. Şema Terapinin hedefi bu modları inşa etmektir. Sağlıklı modlarda bireyler kendilerini girişken, rahat, neşeli ve huzurlu hissederler. Ayrıca yaşanan olumsuz durumlarda dünyası yıkılmış gibi değil de bu durumu tecrübe olarak görürler (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2018).

**9.Sağlıklı Yetişkin Modu.** Sağlıklı yetişkin modu benliğin becerikli, güçlü ve iyi işlev gösteren bölümüdür. Çalışma, ebeveynlik, sorumluluk alma ve hem kişilere hem de eylemlere

sadık kalma gibi uygun yetişkin işlevlerini sürdürmek için gerekli olan işlevsel biliş ve davranışları içerir. Benliğin bu bölümü aynı zamanda entelektüel, estetik ve kültürel ilgiler, cinsellik, sağlığı koruma gibi keyif veren yetişkin faaliyetlerini de takip eder (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

**10.Mutlu Çocuk Modu.** Bu modda iken insanlar huzurlu hissederler çünkü temel duygusal ihtiyaçları karşılanmıştır. Başkalarını sevgi dolu gereğine uygun şekilde korumacı olarak deneyimler, onlara bağlı olduklarını, onlardan bakım ve destek aldıklarını ve onları onaylandıklarını düşünürler. Bu güvenlik duygusundan dolayı tatmin olmuş, değerli ve kendinden emin hissederler. Eğer sağlıklı yetişkin güçlü ise ve işlev gösteriyorsa mutlu çocuğun gelişimi için gerekli özgürlüğü yaratır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

### **Bowen Aile Sistemleri Terapisi ve Benlik Farklılaşması**

**Aile Sistemleri Terapisi.** Aile sistemleri teorisinde, kronik kaygı tüm doğal sistemlerde var olan biyolojik bir olgu olarak görülmektedir. Bundan dolayı kronik kaygı, bilinçli ve akılcı bir süreçle yönetilmeyen fiziksel ve duygusal tepkilere yol açmaktadır. Benliğin farklılaşma süreci ise bireylerin doğal sistem içerisinde hayatta kalmak ile ilişkili olan tepkiselliğin ve kaygının düşmesini sağlayan farkındalık yaratmaktadır (Gehart, 2017). Kronik kaygı kavramı Bowen'ın aile sistemleri teorisinde benliğin farklılaşması kavramı ile birlikte ikinci en önemli kavramdır ve bu iki kavram arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile düşük farklılaşma yüksek kronik kaygı, yüksek farklılaşma ise düşük kronik kaygı anlamına gelmektedir (Polat ve İlhan, 2018). Kerr'e (1988) göre ise bir kişinin farklılaşma seviyesi ne kadar düşükse, stres altındaki uyumu o kadar azalmaktadır. Bir ilişki sistemindeki kronik kaygı düzeyi arttıkça, insanların uyum sağlama yetenekleri üzerindeki baskı da artmaktadır. Aslında kronik kaygı genellikle hayal edilen tehditlere cevap olarak ortaya çıkar ve görünüşte sonu olmayan bir deneyimdir. Bir kişide ve ailedeki ortalama

kronik kaygı düzeyi, o birey ve ailenin temel farklılaşma seviyesine paraleldir. Buna bağlı olarak benlik farklılaşma düzeyi ne kadar düşükse, kronik kaygı düzeyi o kadar yüksek olur. Bu açıklamaların ışığında akut kaygı günlük yaşam streslerine karşı doğal bir reaksiyon olsa da, kronik kaygı düşük benlik farklılaşmasına bağlı işlevsel olmayan ailevi ve yakın ilişki sistemlerinden kaynaklanmaktadır denilebilir (Xue ve ark., 2018).

Aile sistemleri teorisinin temelinde yaşıyor olmanın sürekli bir kaygıyı beraberinde getirdiği düşüncesi yer almaktadır ve bu kaygı hem duygusal hem de fizikseldir. Eğer bireylerde ve ailelerde kaygı düşük düzeyde kalırsa, bu daha az sayıda sorun yaşayacakları anlamına gelir. Düşük derecede farklılaşmış bireyler strese daha yatkındırlar (Gladding, 2017; Özabacı ve Erkan, 2017; Kalkan, 2018). Genel olarak, araştırmalar benliğin farklılaşmasının stresli durumlarla başa çıkmada önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir (Peleg ve Grandi, 2018).

Aile sistemleri teorisi bireylerin kendi değişimlerinin ve farklılaşmalarının sorumluluğunu kendilerinin alması gerektiğini savunmaktadır. Benliği farklılaşmış bir birey duygu ve düşüncelerini fark edebilmekte böylece çevresindekilerden etkilenmeden kendi başına seçim yapabilmekte ve bu tercihini yaşayabilmektedir (Kesici, Mert, Bayrakçı ve Kiper, 2017). Benliği farklılaşmamış bireyler ise daha katı olup kendilerini iyi hissetmek için diğerlerine duygusal olarak daha bağlı olmaktadır (Varol, 2015).

Bowen'in aile sistemleri teorisine göre bireyin farklılaşma düzeyi – düşünceler ile duyguları ayırt edebilme ve güçlü duyguların ortasında açıkça düşünebilme yeteneği - gayretli bir öz-kontrol kapasitesini mümkün kılar veya sınırlar. Benliğin farklılaşması, düşünce ve duygu sistemlerini ayırt etme ve diğer kişilerden özerkliği içerir. Bu nedenle, daha yüksek düzeyde bir farklılaşma, durumların düşünceli şekilde incelemesi, kişinin duygularından tam

olarak farkında olmasını, koşullar zorladığında sakin ve mantıklı akıl yürütme yeteneğini içermektedir (Skowron ve Dendy, 2004).

Bowen aile sistemleri teorisine göre insan ilişkileri, bireysellik-birliktelik adıyla anılan ve kendi içinde denge oluşturan iki uç yapıdadır. Bireysellik bireyin bağımsız olmaya çalışırken benliği aracılığıyla elde ettiği güçleriyken, birliktelik ise bireyin diğer kişilerle anlamlı ilişkiler kurabilme yeteneğidir. İnsanların bu iki zıt gücü uzlaştırabilmedeki başarıları benliklerini farklılaştırabilme adına bir adım attıkları anlamına gelmektedir (Kalkan ve Aydoğan, 2018).

Aile sistem teorisi, her insanda içgüdüsel olarak köklenmiş bir yaşam gücünün, gelişmekte olan çocuğun, birey olarak düşünebilen, hissedebilen ve hareket edebilen, duygusal olarak ayrı bir insan olarak büyümesini sağladığını varsaymaktadır. Aynı zamanda, içgüdüsel olarak kökleşmiş bir yaşam gücü, çocuğu ve aileyi duygusal olarak bağlı kalmaya zorlar. Çünkü bu dengeleme kuvvetleri nedeniyle, hiç kimse köken ailesinden tam bir duygusal ayrılık elde etmez (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Benliğin farklılaşması iki yaşam gücünü yani bireysellik ve özerkliği dengeleyebilme olarak tanımlamıştır (Gehart, 2017).

**Benlik Farklılaşması.** Benliğin farklılaşması, Bowen'ın kuramında en temel kavramlardan birisidir. Aslında hem içsel hem de kişilerarası ilişkilerle ilgili bir kavram olan benliğin farklılaşması, bir bireyin kendisini köken ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayırması anlamına gelmektedir. Benliğin farklılaşması kavramı, aile sisteminde ve üyelerinde açığa çıkan sağlıkla ilgili olası sonuçların (duygusal, fiziksel ve psikolojik) anlaşılmasında yararlı olduğu söylenebilir. Ayrıca aile sistemleri teorisi benliğin farklılaşma düzeyinin yaşam boyu işlevselliği yordadığını savunmaktadır (Hanımoğlu ve Akbaş, 2018). Bowen'a göre benliğin farklılaşması, Ben'in içindeki entelektüel ve duygusal sistemlerden psikolojik olarak

ayrılması ayrıca eş zamanlı olarak bireyin aile kökleri ile bağlı olduğu sosyal yapıların içindeki diğer bireylerden kendini ayırması ve bağımsızlaştırmasıdır. (Kesici ve ark., 2017). Aynı zamanda bireyin kendisini ailenin heyecansal atmosferinden ayırt etmeyi başarabilmesi benlik farklılaşması açısından önemlidir (Nazlı, 2012).

Bowen'ın teorisini oluşturan çeşitli yapılar arasında benlik farklılaşması, bireyin olgunlaşma ve psikolojik sağlığa kavuşması için en kritik kişilik değişkenidir. Benlik farklılaşması, kişinin (a) duygusal ve entelektüel işleyişini ve (b) ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleme derecesi olarak tanımlanır (Peleg ve Grandi, 2018). İçsel düzeyde benlik farklılaşması, düşünceleri duygulardan ayırma ve kişinin bir başka kişinin zekası veya duyguları tarafından yönlendirilme arasında seçim yapma kabiliyetini ifade eder. Daha fazla farklılaşma, şartların gerektirdiği durumlarda kişinin sakin kalmasına ve mantıklı akıl yürütmesine izin verir (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron, Wester ve Azen, 2004). Kişilerarası düzeyde ise benlik farklılaşması, diğerleriyle yakınlık ve bağımsızlık deneyimleme yeteneğini ifade eder. Daha yüksek düzeyde farklılaşmış kişiler, ilişkilerde bir pozisyon alma yeteneğine sahiptir yani açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu muhafaza etme ve başkaları tarafından baskı yapıldığı zaman kendi kişisel inançlarına özenle uymayı içerir (Skowron ve Friedlander, 1998; Chung ve Gale, 2006). Ayrıca kişilerarası düzeyde farklılaşma, hem başkalarından özerklik yaşama kabiliyetini hem de başkalarıyla yakınlaşmayı ifade eder. Daha yüksek düzeyde farklılaşmış insanlar, kendilerini boğulmuş hissetmeden veya aşağılayıcı korku ve terk edilme kaygıları yaşamadan ilişkilerinde daha fazla özerkliğe sahip olma eğilimindedir (Peleg, 2008; Peleg-Popko,2002).

Bowen'ın benliğin farklılaşması kavramı, bir kişinin duygusal olgunluk kazanma derecesi olarak tanımlanır ve bu yüzden önemli kişilerle etkileşime girerken benzersiz düşünme ve davranış kalıpları sergilemektedir (Kosek, 1998). Ayrıca Bowen'ın modelinde benlik farklılaşması evrensel bir gelişim hedefidir ve açıkçası her birey, özerklik ihtiyacını

başkalarıyla yakın ilişkiler kurarak ve bu ilişkileri sürdürerek dengelemeyi öğrenmelidir (Lampis, 2016). Ek olarak benliğin farklılaşması, bir insanın önemli kişilerle etkileşime girerken farklı, benzersiz ve düşünen bir bireye dönüşme derecesi olarak anlaşılabilir (Griffin JR ve Apostol, 1993).

Bir başka ifade ile benliğin farklılaşması aile sisteminin ve üyelerinin duygusal tepkiyi yönetme kapasitesi, güçlü duyguların ortasında düşünceli kalma ve ilişkilerde hem yakınlık hem de özerklik yaşama kapasitesi olarak tanımlanabilir (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009). Bunun yanında farklılaşma süreci, bireyin aile üyelerinden ayrılmadan ayrı bir benlik haline gelmesini gerektirir (Jenkins, Buboltz JR, Schwartz ve Johnson, 2005). Bu süreç ruhsal sağlığın korunması, iyilik haline ulaşılması ve işlevselliğin devamlılığı için bireyin ailesiyle olan sembiyotik bağlarından kopması ve farklılaşması, patolojik ilişki tarzlarını geride bırakarak değişimi sağlaması ile mümkündür (İzçınar, 2018). Ancak bireyin duygusal ihtiyaçları onu diğerlerinden aldığı sevgiyi korumak veya güvence altına almak için bireysellikten vazgeçmeye veya kendini geliştirmemeye zorladığında birey farklılaşmaz (Charles, 2001).

Bir başka deyişle, benlik farklılaşması bir kişinin kendi değerlerini, özellikle de kaygı uyandıran sorunlar etrafında, davranışlarını başkalarının duygusal yönleri tarafından otomatik olarak yönlendirilmeden düşünebileceği, planlayabileceği ve takip edebileceği dereceyle gösterilir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

Köken aileden gelen benlik farklılaşması, kişinin anlamlı ve samimi ilişkilerini sürdürmeye devam ederken, kendisini köken ailesinden ayrı bir birey olarak görme yeteneğini içeren çok boyutlu bir yapıdır. Benlik farklılaşmasının tanımlanmış ikinci boyutu, düşünce ve duygular arasındaki ayrımdır. Göreceli olarak yüksek farklılaşma seviyelerine sahip bireyler, katı bir benlik duygusuna sahiptirler ve duygusal olarak yüklenen durumlarda nesnel olarak

kalabilirler ve bu nedenle stres karşısında daha etkin bir şekilde baş edebilirler ayrıca düşük farklılaşma düzeyleri sergileyen bireylerden daha dayanıklıdır (Drake, Murdock, Marszalek ve Barber, 2015).

Çok boyutlu bir kavram olan benliğin farklılaşması, kişinin kendi iç yaşantısına ve başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik iki ana boyut – bireysellik ve özerklik - (Işık ve Bulduk, 2014) ve bu iki ana boyutun altında kişinin farklılaşma düzeyine etki eden en az dört farklı alt boyutta incelenmektedir (Kalkan, 2018; Polat, 2014):

1. *Duygusal Tepkisellik*: Bireyin var olan enerjisini sürekli duygularına yöneltmesi (düşük düzeyde farklılaşma) ya da duygularını yaşamasına rağmen duyguları tarafından tüketilmemesidir (yüksek düzeyde farklılaşma).

2. *Duygusal Kesme*: Yoğun iç deneyimler ya da kişiler arası etkileşimler sebebiyle bireyin duygusal ilişkiyi keserek kendini yalnızlaştırması (düşük düzeyde farklılaşma) ya da bireyin ilişkilerinde kimliğini kaybetmeden hem ailesine hem de ilişkilerine yönelik olan duygusal bağlılığını sürdürmesidir (yüksek düzeyde farklılaşma).

3. *Başkalarıyla İç İçe Geçme*: Yakın ilişkide olduğu kişilere aşırı bağlı olma durumu (düşük düzeyde farklılaşma) ya da net bir benlik algısına sahip olma ve ilişkilerinde bunu sürdürme becerisidir (yüksek düzeyde farklılaşma).

4. *Ben Pozisyonu Alma*: Bireyin başkalarına bağımlı olması bundan dolayı da kendisini düşünmemesi (düşük düzeyde farklılaşma) ya da bireyin düşünce ve hislerine sahip çıkarak kendine güvenmesi, başkalarının beklentilerine uymak zorunda hissetmemesidir (yüksek düzeyde farklılaşma).

Bu dört alt faktörlere göre yüksek düzeyde farklılaşmış kişiler ilişkilerde ben pozisyonu alabilir oysaki düşük düzeyde farklılaşmış kişiler duygusal olarak tepkisel olurlar

ve enerjilerinin çoğu duygularının deneyimine, ifadesine ve yoğunluğuna yönlendirilir. Kendileri için çok az düşünebilir, hissedebilir veya hareket edebilir ayrıca benzer duygusal yapıdaki insanlarla belirsiz sınırlarla kaynaşmış ilişkiler kurma eğilimindedirler. Füzyon, ilişkide bir sorun yaratabilir, çünkü eşlerin ya da aile üyelerinin birinde veya her ikisinde kaygı uyandırabilir. Sonuç olarak, stresli zamanlarda bu eş ya da aile üyesi, evlilik çatışması, üçüncü bir tarafla üçgenleşme (çocuklardan biri dahil) ve hastalık ya da işlev bozukluğuna yol açabilecek bir geri çekilme yaşayacaktır. (Peleg, 2008).

Farklılaşmayı başaramamış bireyler, kendilerini mutlu hissetmek için başkalarına bağlı iken farklılaşma yaşamış bireyler kendisinin ve çevresindeki kişilerin duygularının farkında olup kendi duygularını hissedebilmektedirler. Farklılaşan birey, düşünce ve duygular arasındaki farkı ayırt edebilir ve stresli durumlarda mantıklı hareket edebilir. Bunun olmaması durumunda birey, ailesinden gelen akılcı olmayan inançlar ve değer kalıplarını sonraki kuşaklara aktarmaya devam eder (Mert ve Çetiner, 2018). Ayrıca yüksek düzeyde farklılaşmış insanların daha fazla psikolojik uyum göstermesi muhtemeldir. Daha az farklılaşmış insanlar ise stresli koşullar altında daha az yetkinlik gösterirler ve bu nedenle kaygı yaşama düzeyleri yüksektir (Hosseinzade, 2014). Ek olarak farklılaşma düzeyi yüksek olan bireyler baskı ve stres durumları ile daha iyi baş edebilirler, psikolojik uyumları yüksektir, kaygı yaşamazlar ve çok az fiziksel ve psikolojik sorun gösterirler. Farklılaşma düzeyi düşük bireylerin ise kronik kaygı düzeyleri yüksek, psikolojik uyumları düşük seviyededir ayrıca stres ve baskı durumları ile baş etmekte zorlandıklarından fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşamaktadırlar (Polat ve İlhan, 2018).

Skowron, Holmes ve Sabatelli'ye (2003) göre benlik farklılaşması yüksek kişiler önemli ilişkilerinde "ben" pozisyonunu daha iyi alabilmekte, sağlam bir benlik duygusunu korumakta, kendi görüş ve inançlarına düşünceli bir şekilde uymaktadırlar. Daha fazla farklılaşmış yetişkinlerin güçlü duygularda daha rahat ve yaşam streslerine daha iyi adapte



olabileceği, belirsizlikle başa çıkabileceği ve yakın ilişkilerde nispeten sakin kalacağı düşünülmektedir. Tersine, daha az farklılaşmış kişiler duyguları tarafından boğulma eğilimindedir ve ilişkilerinde sağlam bir benlik duygusu sürdürmekte güçlük çeker bu durumda daha fazla psikolojik sıkıntıya yol açabilmektedir.

Farklılaşmamış insanlar kolayca duygusallıktan etkilenir ve yaşamları, etraflarındakilere tepki göstererek sürer. Farklılaşmış kişi, düşüncüyü ve duyguyu dengeleyebilir ayrıca güçlü duygu ve kendiliğindenlik yeteneğine sahiptir ve duygusal dürtülere karşı koyma yeteneğiyle birlikte gelen kendi kendini sınırlama özelliğine de sahiptir (Nichols ve Schwartz, 2005). Özellikle kaygı uyandıran konular söz konusu olduğuunda benliği ayrımlaşmamış bireyler özerkliklerini korumakta güçlük çekerler (Nichols, 2013).

Özetle, benlik farklılaşma düzeyi yüksek bir kişi çevresindeki kişilerden tamamen ayrı bir dünyada var olan biri olarak düşünülmemelidir. Aksine birey, çevresindeki var olan diğer kişiler ile samimi ilişkiler kurabilirken kararlarını da bireysel olarak alabilmektedir (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018).

Aile sistemleri teorisinde bireyler, ailelerinin ve büyükanne ve büyükbabalarının bireysel gelişimlerini sağlama ve köken aileleriyle duygusal temaslarını sürdürme yetenekleri tarafından belirlenen, yaşam tarzları ve kendi ailelerinde geliştirilen benlik farklılaşma düzeyleri ile evlenirler. Bowen aile sistemleri açısından, evlilik çatışması, çiftteki kaygıyı bağlamak ya da özümsemek için işlev görmektedir. İğneleme, eleştiri, muhaliflik ya da geri çekilme ile karakterize olsun, evlilik çatışması eşinin füzyona karşı verdiği itirazla mücadele ederken aynı zamanda eşyle ilişki kurmanın bir yolu olarak da işlev görür. Başka bir deyişle, kronik evlilik çatışması, aynı zamanda birbirleriyle sınır koyma, ilişkinin sağlamlaştırılması veya her birinin hala var olup olmadığının kontrol edilmesi için döngüsel bir girişimi içerir (Skowron, 2000).

Tüm bunların yanında aile sistemleri teorisine göre, ailenin çocukların yetişkinliğe başarılı bir şekilde geçişini destekleyen bir ortam yaratmasının en önemli yollarından biri, ebeveynlerin çocuklarının aileye duygusal olarak bağlı kalma gereksinimi ile bireysellik gereksinimlerini dengelemelerine yardımcı olma derecesidir (Peleg-Popko, 2002). Bu yüzden benlik farklılaşması, evlilikte uzun vadeli yakınlık ve karşılıklılık için temel kabul edilir. Daha az farklılaşmış evliliklerdeki eşlerin, daha az duygusal olgunluğa sahip oldukları ve yakınlık ve ayrılık için sınırlı bir kapasiteye sahip oldukları düşünülmektedir. Buna karşılık, benliğin daha fazla farklılaşmasıyla karakterize edilen evlilik sistemlerinin daha fazla rol esnekliğine, daha yakın temasa, fikir farklılıklarını tolere etmeye ve daha az duygusal tepkiselliğe izin verdiği, başka bir deyişle diğerinin duygusal tepkiselliğine sakin kalarak daha az zorluk yaşadığı düşünülmektedir (Skowron, 2000).

### **Alanyazın**

Bu kısımda evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması ile ilgili yapılan araştırmalar paylaşılacaktır.

**Evlilik İlişkisi İnançları.** Evlilik ilişkisi inançları ile ilgili yapılan araştırmalar daha çok yurtdışında gerçekleşmiştir. Son zamanlarda yurt içinde de evlilik ilişkisi ve akılcı olmayan inançlar çerçevesinde araştırmalar yapılmaktadır.

Metts ve Cupach (1990) tarafından yapılan çalışmada evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin akılcı olmayan inançlarının ilişkiyi geliştirme isteğiyle, başarılı evlilik oluşturmak için değişiklikler sağlama ve eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile olumsuz ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Finchman ve Bradbury (1990) ise evlilik ilişkisi inançları ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğunu, tam tersine çiftlerin evlilikte mutsuzluk yaşamaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Möller ve Zyle (1991) evli bireylerin akılcı olmayan inançları ile evlilik uyumları arasındaki

ilişkiyi inceledikleri araştırmaya 46 evli çift katılmış ve araştırma sonucunda çiftlerin evlilik uyumları ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre akılcı olmayan inançların evlilik uyumunu negatif yönde etkilediği söylenebilir.

Haferkamp'ın (1994) 74 evli çift ile gerçekleştirdiği araştırma ise, evlilik ilişkisinde akılcı olmayan inançlar ile kendini ayarlama ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi olmuştur. Araştırma bulguları, evlilik ilişkisinde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, kendini ayarlama ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Christian, OLeary, ve Vivian'ın 1994 yılında New York Üniversitesi Stony Brook servisinde evlilik sorunu yaşayıp evlilik ve çift terapisi alan 139 evli çift üzerinde yaptığı araştırmada ise, akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin problem çözme becerilerinde sorun olduğu bulunmuştur. Problem çözme becerisi ile akılcı olmayan inançların pozitif yönde korelasyon olduğu söylenebilir.

DeBord, Romans ve Kriehok (1996) evlilik ilişkisiyle ilgili akılcı olmayan inançların, algılanan romantik ilişkinin kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma 101 evli çift ile yürütülmüş ve sonuç olarak yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip olan çiftlerin evlilik uyumlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Möller ve Merwe (1997) ise çoğunluğu orta sınıftan gelen 50 evli çift üzerinde yaptıkları araştırmada, akılcı olmayan inançların kişilerarası ilişkinin algılanması ve evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, evlilik uyumu ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Filipovic', Vukosavljevic'-Gvozden ve Opac'ic' (2016) her iki eşin evlilik uyumu ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkide olumsuz duyguların (öfke, depresyon, kaygı) aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda akılcı olmayan inançların, her iki eşin evlilik

uyumunu negatif yönde etkileyen olumsuz duygulara neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, yalnızca erkeklerin olumsuz duygularının kadınların evlilik uyumlarını etkilediği, ancak bunun tersinin olmadığı bulunmuştur.

Yurtiçinde yapılan çalışmalara bakıldığında 2000’li yıllardan sonra evlilik ilişkisi ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Hamamcı (2002) bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz temel inançları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada deney grubuna 12 oturumluk bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş psikodrama uygulanmıştır. Uygulama tamamlandıktan yaklaşık 3 ay sonra da izleme ölçümü yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, deneysel işlemin, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarını ve bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarını anlamlı olarak azalttığı belirtilmiştir.

Güven (2005)’in 305 evli katılımcı ile yaptığı araştırmada, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordamada ilk sırada, evliliğe ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada olduğu bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların evlilik doyumuna ve uyumuna etkisinin araştırıldığı bir başka çalışmada, eğitim düzeyi düştükçe evli bireylerin evlilik ilişkilerine dair daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları ve bunun da evlilik doyumunu ve çiftler arası uyumu düşürdüğünü bildirilmiştir (Hamamcı, 2005). Hamamcı (2005)’nin yaptığı bir başka çalışmada ise, evlilik çatışmasında akılcı olmayan inançlar araştırılmıştır. Araştırmaya 182 evli çift katılmıştır. Yüksek düzey akılcı olmayan inançlara sahip olan evli bireylerin daha fazla çatışma yaşadığı ve stres algıladığı bildirilmiştir. Sonuç olarak evlilik çatışması üzerinde akılcı olmayan inançların olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir.

Kalkan ve Ersanlı (2009) tarafından gerçekleştirilen bilişsel-davranışçı evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin akılcı olmayan inançlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 40 katılımcı random yöntemiyle deney ve kontrol grubu olarak ayrılmışlardır. İşlem sonucunda deney ve kontrol grubundaki katılımcıların akılcı olmayan inançları arasında anlamlı fark olduğu belirtilmiştir.

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.** Yurtiçi ve yurtdışında erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır.

Yurtdışında yapılan çalışmalar genellikle erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik uyumu ve doyum arasındaki ilişkilerin incelenmesi şeklindedir. Sabatelli ve Bartle-Haring (2003)'in yaptığı çalışmada evli bireylerin erken dönem aile yaşantıları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda hem kadınların hem de erkeklerin evlilik doyumunu etkileyen en önemli faktörün erken dönem aile yaşantısı algılarının olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada kadınların erken dönem aile yaşantısı algılarının hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik uyumu düzeyi ile ilişkili olduğu, erkeklerin ise erken dönem aile yaşantısı algılarının kendi uyum düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Algılar olumlu olduğunda evlilik uyumu artmakta, olumsuzluğun arttığı durumlarda ise evlilik uyumu düşmektedir denilebilir.

Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade ve Ahmedî (2010) boşanma ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yaptıkları araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların evlilik ilişkisini olumsuz etkileyebileceğini ifade etmişlerdir. Çalışma, boşanmak için başvuruda bulunmuş 150 çift ve 155 normal ilişkiye sahip olan çiftlerden oluşmaktadır. Çalışma sonuçları incelendiğinde boşanmak üzere olan çiftlerin daha fazla erken dönem uyumsuz şemalara sahip oldukları görülmektedir. Bu çalışmada boşanmak isteyen çiftlerin kontrol

grubuna oranla en yüksek ortalamaya sahip şeması güvensizlik/kötüye kullanım iken onaylanma/takdir edilme şeması en düşük ortalamaya sahip şemalar olmuştur.

Romanya’da 182 katılımcı ile yürütülen çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında erken dönem uyumsuz şemaların çiftlerin evlilik doyum düzeyini yordadığı saptanmıştır. Bu şema boyutları ise terk edilme/istikrarsızlık, kusurluluk/utanç, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğcilik, kendini feda, onay arayıcılık ve karamsarlıktır (Dumitrescu ve Rusu, 2012).

Annelerin erken dönem uyumsuz şemaları ve evlilik memnuniyetleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir başka çalışma da Chay, Zarei, ve Normandy Pour (2014) tarafından yürütülmüştür. Araştırma sonucunda şemaların evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu, ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların kopukluk/reddedilme, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlık boyutlarının evlilik doyumu ile anlamlı ve negatif yönlü korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş özerklik/kendini ortaya koyma şema alanı ile evlilik memnuniyeti arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Nia, Ghiasi, Reza ve Forooshani (2015) tarafından 97 İranlı ve 107 Hint katılımcı ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilikte doyumsuzluk incelenmiştir. Çalışma sonucunda İranlı katılımcılarda terk edilme, boyun eğcilik ve bağımlılık şema boyutlarının evlilikte doyumsuzluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Hintli katılımcılarda duygusal yoksunluk şema boyutunun evlilikte doyumsuzluğu yordadığı saptanmıştır. Bu araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunun önemli derecede yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Abbas (2016)’ın 200 evli bireyin katılımıyla İran’da yürüttüğü çalışmanın sonuçlarına göre ise

güvensizlik/suistimal edilme, kusurluluk/utanç, terk edilme/istikrarsızlık ve duyguları bastırma şema boyutlarının evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Genç çiftlerin tükenmişlik ve erken dönem uyumsuz şemalarının evlilik memnuniyeti üzerindeki rolünün incelendiği çalışmaya yaşları 20-35 arasında değişen 100 çift katılmıştır. Çalışma sonucunda evli bireylerin tükenmişlik düzeyleri ve erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik memnuniyeti arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal yoksunluk şeması hariç tüm şemalar ile evlilik tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (Kebritchi ve Mohammadkhani, 2016). Evlilik doyumu ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir başka çalışmada Mahmoudi, Nooripour ve Mahmoudi (2017) şema terapinin evlilik doyumunun iyileştirilmesindeki rolünü ele almıştır. Araştırma sonucunda evlilik doyumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir ilişki bulunmuş ve şema temelli müdahalenin evlilik doyumunu arttırmada etkili olduğu ifade edilmiştir.

Yurtiçinde yapılan erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik ilişkisi arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda çoğunlukla evlilik doyumu üzerindeki etkiler incelenmiştir. Caner (2009) tarafından yapılan çalışmada evli kişilerin algıladıkları ebeveynlik biçimlerinin ve erken dönem uyumsuz şemalarının eşlerine yönelik değerlendirmeleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmaya 40 evli birey katılmıştır. Çalışma sonucunda algılanan olumsuz ebeveynlik biçimleri ve sahip olunan şemaların eşe yönelik değerlendirmelerin yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan ebeveynlik biçimleri ile eşe yönelik değerlendirmelerde şema alanları aracı bir role sahip olduğu görülmüştür. Güner tarafından (2014) 120 evli çift ile yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları ve evlilik uyumu incelenmiştir. Çalışma bulguları evliliği uyumsuz olan çiftlerin erken dönem

uyumsuz şema ortalamasının uyumlu olan çiftlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar ve diğer değişkenler açısından değerlendirildiği bir başka çalışma 484 evli ya da romantik ilişkisi olan bireylerle yürütülmüştür. Çalışma bulgularında romantik ilişki doyumu ve evlilik ilişki doyumu üzerinde kopukluk şema alanının olumsuz yönde etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilik süresinin de ilişki doyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur (Yiğit ve Çelik, 2015). İlericiler (2015)'in, evlilik uyumu, bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travma ile ilgili yürüttüğü çalışmaya 160 psikolojik destek alan evli birey katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre evlilik uyumu bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu, ilişkisel travma ve genel travma ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların evlilik uyumu erken dönem uyum bozucu şemalardan kopukluk şeması ile bağlanmanın kaçınma boyutu ile negatif yönlü ilişki gösterirken, erkek katılımcıların evlilik uyumunun bağlanmanın kaçınma boyutu, ilişkisel ve genel travma ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Soysal (2017)'in evlilik uyumu, erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerdeki yüklemeler ile ilgili yürüttüğü ve 386 evli bireyin yer aldığı araştırmada evlilik uyumunun duygusal yoksunluk, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, iç içelik, duyguları bastırma, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık, hak görme/büüklük şema boyutları ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında onay arayıcılık şema boyutunun evlilik uyumu alt boyutlarından sadece ilişki tarzı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanırken cezalandırıcılık şema boyutu ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Benlik Farklılaşması.** Benlik farklılaşması ile evlilik ilişkisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar genellikle yurtdışında yürütülmüştür. Griffin ve Apostol (1993)



tarafından yürütülen İlişki Geliştirme Programı'nın benlik farklılaşma düzeyine etkisinin incelendiği araştırmaya 20 evli çift katılmıştır. Çiftlerin ilişki kalitesi ve kaygıları benlik farklılaşma düzeyleri deneysel olarak araştırma öncesi ve sonrası olmak üzere incelenmiştir. Araştırma bulguları eğitimler sonucu benlik farklılaşma düzeylerinde önemli artışların meydana geldiğini, ilişkinin kalitesinde önemli bir artış olduğunu göstermiştir. Ayrıca benlik farklılaşması ve kaygı düzeyi arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Skowron ve Friedlander (1998) ise benlik farklılaşması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada benliğin farklılaşması toplam puanlarının evlilik doyumunu yordadığı sonucunu elde etmişlerdir. Bir başka benlik farklılaşması ve evlilik doyumu çalışmasında ise Peleg (2008), erkeklerin duygusal tepkisellik, duygusal kesme ve ben pozisyonu alma alt boyutlarından aldıkları puan ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğunu; kadınların ise yalnızca duygusal kesme alt boyutu ile evlilik doyumunun ilişkili olduğunu bulmuştur.

Skowron (2000) benliğin farklılaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında duygusal tepkisellik, duygusal kesme ve iç içe geçme puanları düşük olan ve ilişkilerinde 'ben' pozisyonlarını iyi alabilen çiftlerin yüksek evlilik doyumu yaşadığını, farklılaşma seviyesi düşük evliliğe sahip çiftlerin ise daha fazla evlilik problemi yaşadıkları tespit edilmiştir.

Lal ve Battle-Haring (2011) bireyin farklılaşma düzeyi ile evlilik memnuniyetindeki değişimi araştırdıkları çalışmada farklılaşma düzeyi daha yüksek olan bireylerin evliliklerinde daha fazla tatmin olduklarını, düşük düzeyde farklılaşmış bireylerin düşük düzeyde doyum sağladıkları ve yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Aile sistemleri teorisinin ifade ettiği farklılaşma düzeyi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki bu çalışmanın bulguları ile doğrulanmıştır.

Yurtiçinde yapılan benlik farklılaşması ve evlilik ilişkisi çalışmaları çok sınırlı olmakla birlikte genellikle çift uyumu üzerinden yürütülmüştür. Polat (2014) evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtileri benliğin ayrımlaşma düzeyi açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; benliğin ayrımlaşma düzeyi evli bireylerde çift uyumunu pozitif yönde, depresyon, kaygı ve stres düzeyini ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Varol (2015) 5 oturumluk genogram temelli yürütülen psikolojik danışma süreci ile çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin farklılaşma düzeyine etkisini deneysel çalışma ile araştırmıştır. Deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu ile ilişkide ben pozisyonu alabilme ve başkalarına bağımlılığa yönelik puanlarında anlamlı bir yükselme olduğu gözlenmiştir. Ancak duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme, duygusal kopma ve duygusal tepkiselliğe yönelik puanlar üzerinde anlamlı bir farka sebep olmadığı belirlenmiştir.

Evli çiftlerin benlik farklılaşmaları ile ilişkide affedicilik, kıskançlık ve çatışma çözme tepkileri arasında ilişki doyumu, ilişki uyumu ve eşe duygusal bağlılığın aracılık rolünün olup olmadığının incelendiği araştırmaya 120 evli çift olmak üzere 240 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre benlik farklılaşmasının; ilişki doyumu, ilişki uyumu, ilişkide affedicilik ve çatışma çözme tepkileri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, ilişkide kıskançlık ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Boldaz-Telli, 2019).

### **Bölüm III: Yöntem**

Bu bölümde çalışmada benimsenen araştırma modeline, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan ölçeklere, araştırma verilerinin toplanması ve analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

#### **Araştırmanın Modeli**

Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik farklılaşma düzeylerinin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler belirlenmekte ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Ayrıca ilişkisel tarama yöntemi bu değişkenler arasında birlikte değişim varlığı ile değişimin yönünü ve derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2003).

#### **Evren ve Örneklem**

Bu çalışmanın hedef evrenini Türkiye'deki evli bireyler, ulaşılabilir evren ise araştırmacının Kocaeli ve Çanakkale'de danışmanlık merkezi ve okullarında bulunan 25-65 yaş arası evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme belirlenirken ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme tercih edilmiştir. Bu nedenle hem zaman ve maliyet hem de işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklem ulaşılabilir, kolay uygulama yapılabilir birimlerden seçilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Bunun için araştırmanın örneklem grubuna, internet üzerinden hazırlanan çevrimiçi formlar gönderilmiştir. Form hazırlanırken yanıtlayıcının tekrar tekrar çalışmaya katılmasını ve rasgele cevaplar vermesini engellemek için gerekli önlemler alınmıştır. Hazırlanan çevrimiçi form sosyal medya ve elektronik posta aracılığı ile

gönderilmiştir. Bunun sonucunda çevrimiçi forma cevap veren bireyler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

### **Veri Toplama Araçları**

**Demografik Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından bilgi toplamak için oluşturulan form, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlenme şekilleriyle ilgili bilgileri içermektedir.

**Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği.** Ölçek Kızıl (2017) tarafından evliliğe yönelik akılcı olmayan inançları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert (1 Hiç Katılmıyorum- 5 Tamamen Katılıyorum) tipi derecelendirmeye sahiptir ve 21 madde ile dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, Kök Aileye Bağımlılık (8 madde), Ben-Biz Dengesi (5 madde), Duygu Yönetimi (4 madde) ve Cinsel Hayat (4 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin puanlanmasında alt boyutlar ayrı olarak değerlendirilmemekte ve ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ayrıca ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin tamamından alınan en düşük puan 21, en yüksek puan 105 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin evliliğe yönelik akılcı olmayan inançlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Kızıl (2017) ölçeği geliştirme sürecinde önce 72 kişilik bir gruba evliliğe ilişkin düşünce ve beklentilerini anlattıkları bir kompozisyon yazdırmıştır. Sonrasında ise alanyazın ve kompozisyon sonuçları doğrultusunda 46 maddelik bir madde havuzu oluşturmuştur. Ayrıca ölçek maddelerinin anlaşılabilirlik düzeyini test etmek amacıyla 40 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanarak öğrencilerin görüşleri doğrultusunda tekrar gözden geçirilerek uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Ölçek, evli olmayan 287 beliren yetişkine uygulanmıştır. Uygulama sonucunda yapılan açımlayıcı faktör analizinde ölçek 22 madde ve 4 alt boyuttan

oluşmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bir madde ölçekten çıkarılarak ölçeğin son hali 21 madde ve 4 alt boyut olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin güvenirliği ile ilgili analizlerde Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Evlilik ilişkisi inançları ölçeğinin tamamı için bulunan iç tutarlılık katsayısının güvenirliğinin yüksek olduğu söylenebilir (Kızıl, 2017). Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık analizinde ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

**Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3.** Erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek amacıyla Young (2004) tarafından geliştirilen bu ölçek 16 şema boyutu ve 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, altılı likert tipi ve “benim için tamamıyla yanlış (1)” ifadesinden “beni mükemmel şekilde tanımlıyor (6)” ifadesine doğru derecelenen bir ölçektir. Ölçek için kesme puanı yoktur ve ölçekten alınan puanlar yükseldikçe daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir.

Ölçek Türkçeye Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlama sonrası yapılan analizlerde madde sayısının dağılımı değişmiş ancak toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır. Analizler sonucunda 16 şema boyutu ve beş şema alanı belirlenmiştir. Bulunan şema boyutları *başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, onay arayıcılık, duyguları bastırma, cezalandırılma/aşırı sorumluluk, iç içelik, kendini feda, güvensizlik/suistimal edilme, terk edilme, ayrıcalıklılık, yüksek standartlar, yetersiz özdenetim, cezalandırılma/kusurluluk, boyun eğcilik ve hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık* olarak belirlenmiştir. Ayrıca, yapılan üst sıra faktör analizi sonrası ulaşılan şema alanları *Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Diğeri Yönelimlilik, Yüksek Standartlar ve Zedelenmiş Sınırlar* olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formu üzerinde yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında test-tekrar test güvenilirliğinin, şema boyutları açısından  $r = .66-.82$  ( $p < .01$ ), şema alanları açısından ise  $r = .66-.83$  ( $p < .01$ ) arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için  $.63-.80$ , şema alanları için de  $.53-.81$  arasında olduğu bulunmuştur. Bu çalışma için şema alanlarının iç tutarlılık katsayısı  $.70$  ile  $.89$  arasında bulunmuştur.

**Benliğin Ayrışması Ölçeği.** Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen ve daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilen BAÖ, Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinalinde ölçeğe ait cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için  $.88$ ; alt ölçekler içinse  $.84$  (Duygusal Tepkisellik),  $.83$  (Ben Pozisyonu Alma),  $.82$  (Duygusal Kopma) ve  $.74$  (Başkaları İle İç İç Geçme) olarak bulunmuştur (Polat, 2014).

Uyarlama çalışmaları sonucunda 20 maddeden oluşan BAÖ, 6'lı likert tipi bir ölçek olup Duygusal tepkisellik (DT), Ben pozisyonu alma (BP), Duygusal kopma (DK) ve Başkalarına bağımlılık (BB) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda dört faktörlü yapı desteklenmiş ve beklendiği gibi sürekli kaygı ile yüksek düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. BAÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için  $.81$  ( $DT = .78$ ,  $BP = .75$ ,  $BB = .77$ ,  $DK = .74$ ), 5 hafta ara ile elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise  $r = .74$  olarak bulunmuştur (Işık ve Bulduk, 2014). Bu çalışmada Benliğin Ayrışması Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için  $.78$  olarak bulunmuştur.

### **Veri Toplama Süreci**

Bu çalışmada kullanılan veriler Kocaeli ve Çanakkale'de çalışmaya katılmaya gönüllü olan evli bireylerden alınmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen bireylere Evlilik İlişki

İnançları Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Benliğin Ayrışması Ölçeği uygulanmıştır.

Ölçeklerin katılımcılara ulaştırılması için Google Drive üzerinden çevrim içi form oluşturularak ölçekler bu form üzerine aktarılmıştır. Daha sonra bu form danışmanlık merkezi ve okul velilerine gönderilerek gönüllü katılımcılardan toplanmıştır. Ölçeklerin çevrim içi forma dönüştürülmesinde katılımcıların tüm maddeleri yanıtlaması zorunlu hale getirilmiş ayrıca tek hesap ile ölçeğe katılım zorunlu tutulmuştur. Böylece hem eksik ve hatalı veri oluşması engellenmiş hem de tek hesap ile katılma zorunluluğu ile güvenilirlik artırılmaya çalışılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada kullanılan değişkenlerden yaş, cinsiyet, evlilik şekli, evlilik süresi, eğitim durumu, çocuk sayısı, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması bağımsız değişken, evlilik ilişkisi inançları ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

Veriler IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmaya toplam 366 evli birey katılmıştır. Veri analizi öncesinde hatalı ve kayıp veriye rastlanılmamış bunun üzerine z puanları incelenmiştir. Z puanları sonucunda 65 katılımcının uç değerlerde yer alması ve normalliği etkilemesi sonucunda veri setinden çıkarılmış ve veri analizi 301 evli birey üzerinden yapılmıştır. Veri setinin normalliği mod-medyan değerlerinin yakınlığı, çarpıklık ve basıklık değerleri ve histogram grafiğine bakılarak incelenmiştir ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür.

Veri analizinde ilk olarak demografik değişkenlerin frekans ve yüzdelerine bakılmıştır. Ardından erken dönem uyumsuz şema alanları, benlik farklılaşması ve alt boyutları ile evlilik ilişkisi inançlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için bağımsız örneklem t testi ve one way anova analizleri yapılmıştır. One way anova

analizinde anlamlı fark ( $p < .05$ ) olması halinde varyansların homojenliğine bakılmıştır. Varyansların homojen dağıldığı ( $p > .05$ ) durumlarda Scheffe Testi, varyanslar homojen dağılmadığında ( $p < .05$ ) Dunnett's C Testi uygulanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması ve alt boyutları ile evlilik ilişkisi arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizine bakılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların benlik farklılaşması toplam puanlarını yordama gücüne bakmak için Hiyerarşik Regresyon Analizi, benlik farklılaşması toplam puanlarının evlilik ilişkisi inançlarını yordama gücüne bakmak için Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşması alt boyutlarının birlikte evlilik ilişkisi inançlarını yordama gücünü incelemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır.



## Bölüm IV: Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine, değişkenlerin cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre incelendiği araştırma bulgularına, modelde yer alan yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkilere ve evlilik ilişkisi inançlarının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine ait bulgulara yer verilmiştir.

### Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Araştırmaya katılan evli bireylere ait bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

#### *Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri Dağılımı*

	Gruplar	n	%
<b>Yaş</b>	25-34 Yaş	139	46.2
	35-44 Yaş	116	38.5
	45-54 Yaş	31	10.3
	55-65 Yaş	15	5.0
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	173	57.5
	Erkek	128	42.5
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul	17	5.6
	Ortaokul	17	5.6
	Lise	64	21.3
	Üniversite	172	57.1
	Y. Lisans/Doktora	31	10.3
<b>Evlenme Şekli</b>	Görücü Usulü	100	33.2
	Flört	201	66.8
<b>Evlilik Süresi</b>	0-2 Yıl	34	11.3
	3-8 Yıl	102	33.9
	9-14 Yıl	80	26.6
	15-20 Yıl	50	16.6
	21 Yıl ve üzeri	35	11.6
<b>Çocuk Sayısı</b>	Yok	46	15.3
	1 Çocuk	109	36.2
	2 Çocuk	125	41.5
	3 Çocuk	19	6.3
	4 Çocuk ve üzeri	2	0.7

Tablo 1'e göre araştırmaya katılanların %57.5'i kadın, %42.5'i ise erkek bireylerdir. Katılımcıların %46.2'si 25-34 yaş, %38.5'i 35-44 yaş, %10.3'ü 45-54 yaş ve %5'i 55-65 yaş aralığındadır.

Araştırmaya katılan bireylerin %5.6'sı ilkokul ve ortaokul, %21.3'ü lise, %57.1'i üniversite ve %10.3'ü lisansüstü eğitim mezunudur. Evlenme şekilleri incelendiğinde ise %33.2'sinin görücü usulü, %66.8'inin flört ederek evlendiği görülmektedir. Katılımcıların %11.3'ünün 0-2 yıl, %33.9'unun 3-8 yıl, %26.6'sının 9-14 yıl, %16.6'sının 15-20 yıl ve %11.6'sının ise 21 yıl ve üzeri evlilik süresi olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların çocuk sahibi olmaları incelendiğinde %15.3'ünün çocuk sahibi olmadığı, %36.2'sinin 1 çocuğu, %41.5'inin 2 çocuğu, %6.3'ünün 3 çocuğu ve %0.7'sinin 4 ve üzeri çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

### **Evlilik İlişkisi İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Farklılaşması Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Evlilik ilişkisi inançlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

#### *Katılımcıların Evlilik İlişkisi İnançları Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi (t Testi)*

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S.	t	p
<b>Evlilik İlişkisi</b>	Kadın	173	42.43	7.9205	-9.765	.000*
<b>İnançları</b>	Erkek	128	54.14	11.7386		

\*p<.001

Tablo 2'ye göre evlilik ilişkisi inançları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $p < .01$ ). Kadınların evlilik ilişkisine dair akılcı olmayan inançlarının ( $\bar{X}=42.43$ ), erkeklere göre ( $\bar{X}=54.14$ ) daha düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi analizi yapılmış ve bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

*Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarından Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesi (t Testi)*

Şema Alanları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	Kadın	173	34.65	9.230	-3.668	.000*
	Erkek	128	38.02	6.709		
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Kadın	173	23.43	6.192	.696	.487
	Erkek	128	22.96	5.293		
<b>Yüksek Standartlar</b>	Kadın	173	26.58	7.633	-7.850	.000*
	Erkek	128	33.07	6.295		
<b>Kopukluk</b>	Kadın	173	46.29	15.196	-8.798	.000*
	Erkek	128	63.78	18.298		
<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	Kadın	173	57.65	18.081	-7.408	.000*
	Erkek	128	75.34	22.083		

\* $p < .001$

Tablo 3'te de görüleceği gibi diğeri yönelimlilik ( $p < .001$ ), yüksek standartlar ( $p < .001$ ), kopukluk ( $p < .001$ ) ve zedelenmiş otonomi ( $p < .001$ ) şema alanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Erkeklerin diğeri yönelimlilik ( $\bar{X}=38.02$ ), yüksek standartlar ( $\bar{X}=33.07$ ), kopukluk ( $\bar{X}=63.78$ ) ve zedelenmiş otonomi ( $\bar{X}=75.34$ ) şema alan

puanlarının, kadınların diğeri yönelimlilik ( $\bar{X}=34.65$ ), yüksek standartlar ( $\bar{X}=26.58$ ), kopukluk ( $\bar{X}=46.29$ ) ve zedelenmiş otonomi ( $\bar{X}=57.65$ ) şema alan puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

*Katılımcıların Benliğin Ayrışması Puanları ile Alt Boyuttan Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesi (t Testi)*

<b>Benliğin Ayrışması</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>S.S.</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Benliğin Ayrışması Toplam Puan</b>	Kadın	173	81.60	10.452	5.171	.000**
	Erkek	128	74.40	12.938		
<b>Duygusal Tepkisellik</b>	Kadın	173	15.06	4.917	2.915	.004*
	Erkek	128	13.48	4.294		
<b>Ben Pozisyonu Alma</b>	Kadın	173	21.02	4.977	3.102	.002*
	Erkek	128	19.29	4.479		
<b>Duygusal Kopma</b>	Kadın	173	22.16	3.200	3.457	.001*
	Erkek	128	20.83	3.406		
<b>Başkalarına Bağlılık</b>	Kadın	173	23.35	4.299	4.955	.000**
	Erkek	128	20.78	4.618		

\*p<.01, \*\*p<.001

Tablo 4'te de görüldüğü gibi benlik farklılaşması ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .01$ ). Kadınların benliğin ayrışması toplam puanları ( $\bar{X}=81.60$ ) ile duygusal tepkisellik ( $\bar{X}=15.06$ ), ben pozisyonu alma

( $\bar{X}$ =21.02), duygusal kopma ( $\bar{X}$ =22.16) ve başkalarına bağımlılık ( $\bar{X}$ =23.35) alt boyutlarından aldıkları puanlar, erkeklerin benliğinin ayrılaşması toplam puanı ( $\bar{X}$ =74.40) ile duygusal tepkisellik ( $\bar{X}$ =13.48), ben pozisyonu alma ( $\bar{X}$ =19.29), duygusal kopma ( $\bar{X}$ =20.83) ve başkalarına bağımlılık ( $\bar{X}$ =20.78) alt boyutlarından aldıkları puanlardan daha yüksektir.

### **Evlilik İlişkisi İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Farklılaşması Değişkenlerinin Evlenme Şekillerine Göre İncelenmesi**

Evlilik ilişkisi inançlarının evlenme şekillerine göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

*Katılımcıların Evlilik İlişkisi İnançları Puanlarının Evlenme Şekline Göre İncelenmesi (t Testi)*

	Evlenme Şekli	N	$\bar{X}$	S.S.	t	p
<b>Evlilik İlişkisi İnançları</b>	Görücü Usulü	100	54.65	13.221	7.516	.000*
	Flört Ederek	201	43.81	8.132		

\*p<.001

Tablo 5'e göre evlilik ilişkisi inançları evlenme şekline göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (p < .001). Görücü usulü evliliklerde evlilik ilişkisine dair akılcı olmayan inançlarının ( $\bar{X}$ =54.65), flört ederek evlenmelere göre ( $\bar{X}$ =43.81) daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlenme şekline göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi analizi yapılmış ve bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

*Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarından Aldıkları Puanların Evlilik Şekline Göre İncelenmesi (t Testi)*

Şema Alanları	Evlenme Şekli	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	Görücü Usulü	100	39.54	6.110	5.915	.000*
	Flört Ederek	201	34.36	8.866		
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Görücü Usulü	100	23.59	5.378	.121	.453
	Flört Ederek	201	23.05	6.036		
<b>Yüksek Standartlar</b>	Görücü Usulü	100	32.02	6.919	4.329	.000*
	Flört Ederek	201	28.01	7.857		
<b>Kopukluk</b>	Görücü Usulü	100	65.39	17.949	8.206	.000*
	Flört Ederek	201	47.93	16.195		
<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	Görücü Usulü	100	78.80	21.712	8.079	.000*
	Flört Ederek	201	58.40	18.264		

\*p<.001

Tablo 6’da da görüleceği gibi diğeri yönelimlilik ( $p < .001$ ), yüksek standartlar ( $p < .001$ ), kopukluk ( $p < .001$ ) ve zedelenmiş otonomi ( $p < .001$ ) şema alanları evlilik şekline göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Görücü usulü evlenenlerin diğeri yönelimlilik ( $\bar{X}=39.54$ ), yüksek standartlar ( $\bar{X}=32.02$ ), kopukluk ( $\bar{X}=65.39$ ) ve zedelenmiş otonomi ( $\bar{X}=78.80$ ) şema alanı puanlarının, flört ederek evlenenlerin diğeri yönelimlilik ( $\bar{X}=34.36$ ), yüksek standartlar ( $\bar{X}=28.01$ ), kopukluk ( $\bar{X}=47.93$ ) ve zedelenmiş otonomi ( $\bar{X}=58.40$ ) şema alan puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının evlilik şekline göre anlamlı şekilde farklılaşmış farklılaşmadığını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

*Katılımcıların Benliğin Ayrışması Puanları ile Alt Boyuttan Aldıkları Puanların Evlilik Şekline Göre İncelenmesi (t Testi)*

Benliğin Ayrışması	Evlilik Şekli	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
<b>Benliğin Ayrışması Toplam Puan</b>	Görücü Usulü	100	73.08	12.903	-5.474	.000**
	Flört Ederek	201	81.26	10.703		
<b>Duygusal Tepkisellik</b>	Görücü Usulü	100	13.06	4.329	-3.527	.000**
	Flört Ederek	201	15.05	4.776		
<b>Ben Pozisyonu Alma</b>	Görücü Usulü	100	19.27	4.935	-2.601	.01*
	Flört Ederek	201	20.79	4.723		
<b>Duygusal Kopma</b>	Görücü Usulü	100	20.65	3.382	-3.530	.000**
	Flört Ederek	201	22.06	3.238		
<b>Başkalarına Bağımlılık</b>	Görücü Usulü	100	20.10	4.553	-6.076	.000**
	Flört Ederek	201	23.33	4.253		

\*p<.05, \*\*p<.001

Tablo 7’de görüldüğü gibi benlik farklılaşması ve alt boyutlarının evlilik şekline göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .001$ ,  $p < .05$ ). Flört ederek evlenenlerin benliğin ayrışması toplam puanları ( $\bar{X}=81.26$ ) ile duygusal tepkisellik ( $\bar{X}=15.05$ ), ben pozisyonu alma ( $\bar{X}=20.79$ ), duygusal kopma ( $\bar{X}=22.06$ ) ve başkalarına bağımlılık ( $\bar{X}=23.33$ ) alt boyutlarından aldıkları puanlar, görücü usulü evlenenlerin benliğin ayrışması toplam

puanı ( $\bar{X}=73.08$ ) ile duygusal tepkisellik ( $\bar{X}=13.06$ ), ben pozisyonu alma ( $\bar{X}=19.27$ ), duygusal kopma ( $\bar{X}=20.65$ ) ve başkalarına bağımlılık ( $\bar{X}=20.10$ ) alt boyutlarından aldıkları puanlardan daha yüksektir.

### **Evlilik İlişkisi İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Farklılaşması Değişkenlerinin Yaşa Göre İncelenmesi**

Evlilik ilişkisi inançlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için one way anova testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

#### *Katılımcıların Evlilik İlişkisi İnançlarının Yaşa Göre İncelenmesi*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplar Arası Anlamlı Fark	
<b>Evlilik İlişkisi İnançları</b>	Gruplararası	3017.707	3	1005.902	5.380	.003*	1-4	2-4
	Gruplarıçi	35369.383	297	119.089				
	Toplam	38387.090	300					

\*p<.01 1=25-34 yaş, 2=35-44 yaş, 3=45-54 yaş, 4=55-65 yaş

Tablo 8’e göre evlilik ilişkisi inançları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < .001$ ). Evlilik ilişkisi inançları ile hangi yaş grupları arasında anlamlı fark olduğu bulmak için yapılan Dunnett’s C testi sonuçlarına göre, 55-65 yaş arasındaki katılımcıların evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının ( $\bar{X}=58.60$ ), 25-34 yaş ( $\bar{X}=45.71$ ) ve 35-44 yaş ( $\bar{X}=46.74$ ) arasındaki katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için yapılan one way anova testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.



Tablo 9

*Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi*

Şema Alanları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplararası Anlamlı Fark
<b>Zedelenmiş</b>	Gruplararası	3365.838	3	121.946	2.418	.066	
<b>Otonomi</b>	Gruplariçi	137808.474	297	464.002			
	Toplam	141174.312	300				
<b>Kopukluk</b>	Gruplararası	3293.272	3	1097.757	3.214	.023*	
	Gruplariçi	101441.931	297	341.555			
	Toplam	104735.203	300				
<b>Yüksek Standartlar</b>	Gruplararası	469.557	3	156.519	2.628	.050	
	Gruplariçi	17688.509	297	59.557			
	Toplam	18158.066	300				
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Gruplararası	41.247	3	13.749	.403	.751	
	Gruplariçi	10130.473	297	34.109			
	Toplam	10171.721	300				
<b>Diğeri</b>	Gruplararası	617.041	3	205.680	2.967	.032*	
<b>Yönelimlilik</b>	Gruplariçi	20588.713	297	69.322			
	Toplam	21205.754	300				

\*p&lt;.05

Tablo 9'a göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve diğeri yönelimliliğin yaş ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur (p < .05). Farkın hangi yaş grubuna ait olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda gruplararası anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Benliğin ayrışması toplam puanları ve alt boyutlardan alınan puanların yaşa göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için one way anova analizi yapılmış ve bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

*Benliğin Ayrışması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Yaşa Göre İncelenmesi*

<b>Benliğin</b>	<b>Varyansın</b>	<b>Kareler</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Gruplararası</b>
<b>Ayrışması</b>	<b>Kaynağı</b>	<b>Toplamı</b>		<b>Ortalaması</b>			<b>Anlamlı</b>
							<b>Fark</b>
<b>Benliğin</b>	Gruplararası	255.674	3	85.225	.580	.628	
<b>Ayrışması</b>	Gruplarıçi	43610.971	297	146.838			
	Toplam	43866.645	300				
<b>Duygusal</b>	Gruplararası	41.977	3	13.992	.625	.599	
<b>Tepkisellik</b>	Gruplarıçi	6643.976	297	22.370			
	Toplam	6685.953	300				
<b>Ben</b>	Gruplararası	49.472	3	16.491	.702	.552	
<b>Pozisyonu</b>	Gruplarıçi	6980.382	297	23.503			
<b>Alma</b>	Toplam	7029.854	300				
<b>Duygusal</b>	Gruplararası	64.728	3	21.576	1.942	.123	
<b>Kopma</b>	Gruplarıçi	3299.631	297	11.110			
	Toplam	3364.359	300				
<b>Başkalarına</b>	Gruplararası	62.716	3	20.905	.984	.401	
<b>Bağımlılık</b>	Gruplarıçi	6309.550	297	21.244			
	Toplam	6372.266	300				

Tablo 10 incelendiğinde benliğin ayrışması toplam puanları ve benliğin ayrışması alt boyutlarından alınan puanlar ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

## Evlilik İlişkisi İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Farklılaşması Değişkenlerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Evlilik ilişkisi inançlarının katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için one way anova testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

### *Evlilik İlişkisi İnançlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplar Arası Anlamlı Fark
<b>Evlilik İlişkisi İnançları</b>	Gruplararası	6504.357	4	1626.089	10.014	.000*	1-4 1-5
	Gruplarıçi	31882.733	296	107.712			3-4 3-5
	Toplam	38387.090	300				

\*p<.001, 1=İlkokul, 2=Ortaokul, 3=Lise, 4=Üniversite, 5=Y.Lisans/Doktora

Tablo 11’e göre evlilik ilişkisi inançları ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < .001$ ). Evlilik ilişkisi inançları ile hangi eğitim düzeyi arasında anlamlı fark olduğu bulmak için yapılan Dunnett’s C testi sonuçlarına göre, ilkokul mezunu katılımcıların evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının ( $\bar{X}=61.88$ ), üniversite ( $\bar{X}=44.84$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=43.32$ ) mezunu katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca lise mezunu katılımcıların evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının ( $\bar{X}=51.20$ ), üniversite ( $\bar{X}=44.84$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=43.32$ ) mezunu katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için yapılan one way anova testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

*Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi*

Şema Alanları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplararası Anlamlı Fark
<b>Zedelenmiş</b>	Gruplararası	22508.582	4	5627.146	12.912	.000***	1-4 1-5 2-5
<b>Otonomi</b>	Gruplariçi	118665.730	296	400.898			3-4 3-5
	Toplam	141174.312	300				
<b>Kopukluk</b>	Gruplararası	12377.613	4	3094.403	8.969	.000***	1-4 1-5 2-4
	Gruplariçi	92357.589	296	312.019			2-5 3-4 3-5
	Toplam	104735.203	300				
<b>Yüksek Standartlar</b>	Gruplararası	717.501	4	179.375	3.044	.018*	
	Gruplariçi	17440.565	296	58.921			
	Toplam	18158.066	300				
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Gruplararası	548.818	4	137.205	4.220	.002**	2-4
	Gruplariçi	9622.903	296	32.510			
	Toplam	10171.721	300				
<b>Diğeri</b>	Gruplararası	1321.727	4	330.432	4.919	.001**	3-4
<b>Yönelimlilik</b>	Gruplariçi	19884.027	296	67.176			
	Toplam	21205.754	300				

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05 1=İlkokul, 2=Ortaokul, 3=Lise, 4=Üniversite, 5=Y.Lisans/Doktora

Tablo 12'ye göre erken dönem uyumsuz şema alanlarının tamamının eğitim durumu ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .01$ ,  $p < .05$ ). Zedelenmiş otonomi şema alanında farkın hangi eğitim düzeyine ait olduğunu tespit etmek için yapılan Dunnett's C testi sonucunda ilkokul mezunu katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=84.58$ ), üniversite ( $\bar{X}=60.56$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=53.67$ ) mezunlarından daha fazla bulunmuştur. Ayrıca ortaokul mezunlarının şema puanlarının ( $\bar{X}=76,94$ ), üniversite ( $\bar{X}=60.56$ ) mezunlarından daha yüksek

bulunmuştur. Lise mezunlarının şema puanları ( $\bar{X}=74.85$ ), üniversite ( $\bar{X}=60.56$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=53.67$ ) mezunlarından daha fazla bulunmuştur.

Kopukluk şema alanında farkın hangi eğitim düzeyine ait olduğunu tespit etmek için yapılan Dunnett's C testi sonucunda ilkokul mezunu katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=66.84$ ), üniversite ( $\bar{X}=50.02$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=46.67$ ) mezunlarından daha fazla bulunmuştur. Ortaokul mezunlarının şema puanları ( $\bar{X}=66.70$ ), üniversite ( $\bar{X}=50.02$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=46.67$ ) mezunlarından daha fazla bulunmuştur. Ayrıca lise mezunu katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=60.15$ ), üniversite ( $\bar{X}=50.02$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=46.67$ ) mezunlarından daha fazla bulunmuştur.

Zedelenmiş sınırlar şema alanında farkın hangi eğitim düzeyine ait olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda ortaokul mezunu katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=27.41$ ), üniversite ( $\bar{X}=22.31$ ) mezunlarından daha fazla bulunmuştur.

Diğeri yönelimlilik şema alanında farkın hangi eğitim düzeyine ait olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda lise mezunu katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=38.68$ ), üniversite ( $\bar{X}=34.49$ ) mezunlarından daha fazla bulunmuştur.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için one way anova analizi yapılmış ve bulgular Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13

*Benliğin Ayrımlaşması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi*

<b>Benliğin Ayrımlaşması</b>	<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Gruplararası Anlamlı Fark</b>
<b>Benliğin Ayrımlaşması</b>	Gruplararası	2790.089	4	697.522	5.026	.001**	3-4
	Gruplarıçi	41076.556	296	138.772			3-5
	Toplam	43866.645	300				
<b>Duygusal Tepkisellik</b>	Gruplararası	291.073	4	72.768	3.368	.010*	
	Gruplarıçi	6394.880	296	21.604			
	Toplam	6685.953	300				
<b>Ben Pozisyonu</b>	Gruplararası	178.217	4	44.554	1.925	.106	
	Gruplarıçi	6851.637	296	23.147			
	Toplam	7029.854	300				
<b>Duygusal Kopma</b>	Gruplararası	274.642	4	68.661	3.333	.011*	
	Gruplarıçi	6097.623	296	20.600			
	Toplam	6372.266	300				
<b>Başkalarına Bağımlılık</b>	Gruplararası	122.839	4	30.710	2.804	.026*	
	Gruplarıçi	3241.520	296	10.951			
	Toplam	3364.359	300				

\*\*p<.01, \*p<.05 1=İlkokul, 2=Ortaokul, 3=Lise, 4=Üniversite, 5=Y.Lisans/Doktora

Tablo 13'e göre benlik farklılaşması toplam puanları ile alt boyutlardan alınan puanların eğitim durumu ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .01$ ,  $p < .05$ ). Benliğin farklılaşması toplam puanında anlamlı farkın hangi eğitim düzeyine ait olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda lise mezunu katılımcıların benlik farklılaşma

puanlarının ( $\bar{X}=74.59$ ), üniversite ( $\bar{X}=80.15$ ) ve yüksek lisans/doktora ( $\bar{X}=82.90$ ) mezunlarından daha düşük bulunmuştur.

### **Evlilik İlişkisi İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Farklılaşması Değişkenlerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesi**

Evlilik ilişkisi inançlarının katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için one way anova testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14

#### *Evlilik İlişkisi İnançlarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplar Arası Anlamlı Fark
<b>Evlilik İlişkisi İnançları</b>	Gruplararası	2036.139	4	509.035	43.201	.016*	2-5
	Gruplarıçi	36350.951	296	122.807			
	Toplam	38387.090	300				

\*p<.05, 1=0-2 yıl, 2=3-8 yıl, 3=9-14 yıl, 4=15-20 yıl, 5=21 yıl ve üzeri

Tablo 14'e göre evlilik ilişkisi inançlarının evlilik süresi ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .01$ ). Farkın hangi yaş grubuna ait olduğunu tespit etmek için yapılan Dunnett's C testi sonucunda 3-8 yıldır evli olan katılımcıların puanlarının ( $\bar{X}=45.14$ ), 21 yıl ve üzeri evli olan katılımcılardan ( $\bar{X}=52.57$ ) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için yapılan one way anova testi sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

*Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi*

Şema Alanları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplararası Anlamlı Fark
<b>Zedelenmiş</b>	Gruplararası	3268.489	4	817.122	1.735	.147	
<b>Otonomi</b>	Gruplarıçi	137905.824	296	465.898			
	Toplam	141174.312	300				
<b>Kopukluk</b>	Gruplararası	2112.244	4	528.061	1.482	.213	
	Gruplarıçi	102622.958	296	346.699			
	Toplam	104735.203	300				
<b>Yüksek Standartlar</b>	Gruplararası	346.504	4	86.626	1.440	.221	
	Gruplarıçi	17811.562	296	60.174			
	Toplam	18158.066	300				
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Gruplararası	49.180	4	12.295	.360	.360	
	Gruplarıçi	10122.541	296	34.198			
	Toplam	10171.721	300				
<b>Diğeri</b>	Gruplararası	789.637	4	197.409	3.224	.015*	1-5
<b>Yönelimlilik</b>	Gruplarıçi	20416.117	296	68.973			
	Toplam	21205.754	300				

\*p<.05 1=0-2 yıl, 2=3-8 yıl, 3=9-14 yıl, 4=15-20 yıl, 5=21 yıl ve üzeri

Tablo 15'e göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından diğeri yönelimlilik alanının evlilik süresi ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur (p < .05). Diğeri yönelimlilik şema alanında farkın hangi evlilik süresine ait olduğunu tespit etmek için yapılan Dunnett's C testi sonucunda 0-2 yıl arasında evli olan katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}$ =32.91), 21 ve üzeri yıldır evli olan ( $\bar{X}$ =39.20) katılımcılardan daha az bulunmuştur.



Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının evlilik süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için one way anova analizi yapılmış ve bulgular Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16

*Benliğin Ayrımlaşması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Evlilik Süresine Göre İncelenmesi*

<b>Benliğin</b>	<b>Varyansın</b>	<b>Kareler</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Gruplararası</b>
<b>Ayrımlaşması</b>	<b>Kaynağı</b>	<b>Toplamı</b>		<b>Ortalaması</b>			<b>Anlamlı Fark</b>
<b>Benliğin</b>	Gruplararası	540.942	4	135.236	.924	.450	
<b>Ayrımlaşması</b>	Gruplarıçi	43325.702	296	146.371			
	Toplam	43866.645	300				
<b>Duygusal</b>	Gruplararası	42.131	4	10.533	.469	.758	
<b>Tepkisellik</b>	Gruplarıçi	6643.822	296	22.445			
	Toplam	6685.953	300				
<b>Ben</b>	Gruplararası	60.287	4	15.072	.640	.634	
<b>Pozisyonu</b>	Gruplarıçi	6969.567	296	23.546			
<b>Alma</b>	Toplam	7029.854	300				
<b>Duygusal</b>	Gruplararası	64.608	4	16.152	1.449	.218	
<b>Kopma</b>	Gruplarıçi	3299.751	296	11.148			
	Toplam	3364.359	300				
<b>Başkalarına</b>	Gruplararası	89.141	4	22.285	1.050	.382	
<b>Bağımlılık</b>	Gruplarıçi	62.83	296	21.227			
	Toplam	6372.266	300				

Tablo 16 incelendiğinde benliğin ayrımlaşması toplam puanları ve benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından alınan puanlar ile evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

## Evlilik İlişkisi İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Farklılaşması Değişkenlerinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Evlilik ilişkisi inançlarının katılımcıların çocuk sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için one way anova testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

### *Evlilik İlişkisi İnançlarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplar Arası Anlamlı Fark
<b>Evlilik İlişkisi İnançları</b>	Gruplararası	1895.837	4	473.959	3.549	.025*	1-4
	Gruplarıçi	36491.253	296	123.281			
	Toplam	38387.090	300				

\*p<.05, 1=Yok, 2=1 çocuk, 3=2 çocuk, 4=3 çocuk, 5=4 ve üzeri çocuk

Tablo 17’ye göre evlilik ilişkisi inançlarının çocuk sayısı ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Farkın hangi çocuk sayısına ait olduğunu tespit etmek için yapılan Dunnett’s C testi sonucunda çocuk sahibi olmayan katılımcıların puanlarının ( $\bar{X}=44.06$ ), 3 çocuğa sahip olan katılımcılardan ( $\bar{X}=55.26$ ) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının çocuk sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için yapılan one way anova testi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

*Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Puanlarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi*

Şema Alanları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplararası Anlamlı Fark
<b>Zedelenmiş</b>	Gruplararası	4909.917	4	1227.479	2.666	.033*	3-1
<b>Otonomi</b>	Gruplariçi	136264.395	296	460.353			
	Toplam	141174.312	300				
<b>Kopukluk</b>	Gruplararası	2251.078	4	562.769	1.625	.168	
	Gruplariçi	102484.125	296	346.230			
	Toplam	104735.203	300				
<b>Yüksek</b>	Gruplararası	400.776	4	100.194	1.670	.157	
<b>Standartlar</b>	Gruplariçi	17757.290	296	59.991			
	Toplam	18158.066	300				
<b>Zedelenmiş</b>	Gruplararası	462.696	4	115.674	3.527	.008**	
<b>Sınırlar</b>	Gruplariçi	9709.025	296	32.801			
	Toplam	10171.721	300				
<b>Diğeri</b>	Gruplararası	1658.208	4	414.552	6.277	.000***	5-3 5-2 5-1
<b>Yönelimlilik</b>	Gruplariçi	19547.546	296	66.039			3-1 3-2
	Toplam	21205.754	300				

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.01, 1=Yok, 2=1 çocuk, 3=2 çocuk, 4=3 çocuk, 5=4 ve üzeri çocuk

Tablo 18'e göre erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik alanının çocuk sayısı ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Zedelenmiş otonomi şema alanında farkın hangi çocuk sayısına ait olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda 2 çocuğu olan katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=68.60$ ), çocuk sahibi olmayan ( $\bar{X}=56.60$ ) katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanında farkın hangi çocuk sayısına ait olduğunu

tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer yönelimlilik şema alanındaki farkın hangi çocuk sayısına ait olduğunu tespit etmek için yapılan Dunnett's C testi sonucunda 4 ve üzeri çocuğa sahip olan katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=41.00$ ), çocuk sahibi olmayan ( $\bar{X}=31.52$ ), tek çocuğa sahip olan ( $\bar{X}=35.33$ ) ve iki çocuğa sahip olan katılımcılara ( $\bar{X}=38.24$ ) göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca iki çocuğa sahip olan katılımcıların şema puanları ( $\bar{X}=38.24$ ) ile çocuk sahibi olmayan ( $\bar{X}=31.52$ ) ve tek çocuğa sahip olan ( $\bar{X}=35.33$ ) katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının çocuk sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için one way anova analizi yapılmış ve bulgular Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19

*Benliğin Ayrışması Puanları ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi*

Benliğin Ayrışması	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplararası Anlamlı Fark
<b>Benliğin</b>	Gruplararası	890.116	4	222.529	1.533	.193	
<b>Ayrışması</b>	Gruplarıçi	42976.529	296	145.191			
	Toplam	43866.645	300				
<b>Duygusal</b>	Gruplararası	254.818	4	63.704	2.932	.021*	
<b>Tepkisellik</b>	Gruplarıçi	6431.136	296	21.727			
	Toplam	6685.953	300				
<b>Ben</b>	Gruplararası	42.810	4	10.703	.453	.770	
<b>Pozisyonu</b>	Gruplarıçi	16987.044	296	23.605			
<b>Alma</b>	Toplam	7029.854	300				
<b>Duygusal</b>	Gruplararası	34.560	4	8.640	.768	.547	
<b>Kopma</b>	Gruplarıçi	3329.799	296	11.249			
	Toplam	3364.359	300				
<b>Başkalarına</b>	Gruplararası	90.006	4	22.502	1.060	.376	
<b>Bağımlılık</b>	Gruplarıçi	6282.259	296	21.224			
	Toplam	6372.266	300				

\*p<.05

Tablo 19'a göre benlik farklılaşması alt boyutlardan olan duygusal tepkisellikten alınan puanların çocuk sayısı ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Duygusal tepkisellik puanında anlamlı farkın hangi çocuk sayısına ait olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır.

## Evlilik İlişkisi İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Farklılaşması Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

### Modelde Yer Alan Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11
<b>1.Evlilik İlişkisi İnançları</b>	-										
<b>2.Zedelenmiş Otonomi</b>	.665**	-									
<b>3.Kopukluk</b>	.686**	.872**	-								
<b>4.Yüksek Standartlar</b>	.431**	.585**	.562**	-							
<b>5.Zedelenmiş Sınırlar</b>	.022	.254**	.255**	.421**	-						
<b>6.Diğeri Yönelimlilik</b>	.282**	.559**	.519**	.621**	.443**	-					
<b>7.Benliğin Ayrışması</b>	-.602**	-.733**	-.667**	-.531**	-.059	-.391**	-				
<b>8.Duygusal Tepkisellik</b>	-.366**	-.515**	-.488**	-.589**	-.306**	-.458**	.696**	-			
<b>9.Ben Pozisyonu Alma</b>	-.348**	-.363**	-.290**	-.112	.310**	.018	.601**	.038	-		
<b>10.Duygusal Kopma</b>	-.364**	-.492**	-.507**	-.285**	-.153**	-.326**	.588**	.274**	.161**	-	
<b>11.Başkalarına Bağlılık</b>	-.575**	-.657**	-.576**	-.464**	-.054	-.338**	.852**	.564**	.373**	.363**	-

\*\*p<.01

Tablo 20 incelendiğinde evlilik ilişkisi inançlarının şema alanlarından zedelenmiş otonomi ile ( $r = .665$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönde orta düzeyde, kopukluk ile ( $r = .686$ ,  $p < .01$ )

pozitif yönde orta düzeyde, yüksek standartlar ile ( $r = .431, p < .01$ ) pozitif yönde orta düzeyde ve diğeri yönelimlilik ile ( $r = .282, p < .01$ ) pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur.

Evlilik ilişkisi inançlarının benlik farklılaşması ve alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde, benliğin ayrılaşması ile ( $r = -.602, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, duygusal tepkisellik alt boyutu ile ( $r = -.366, p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde, ben pozisyonu alma alt boyutu ile ( $r = -.348, p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde, duygusal kopma alt boyutu ile ( $r = -.364, p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde ve başkalarına bağımlılık alt boyutu ile ( $r = -.575, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Benliğin ayrılaşması ile şema alanları arasındaki ilişki incelendiğinde, benliğin ayrılaşmasının zedelenmiş otonomi şema alanı ile ( $r = -.733, p < .01$ ) negatif yönlü iyi düzeyde, kopukluk şema alanı ile ( $r = -.667, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile ( $r = -.531, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile ( $r = -.391, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Benliğin ayrılaşması alt boyutlarının şema alanları ile ilişkisi incelendiğinde, duygusal tepkisellik alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema alanı ile ( $r = -.515, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, kopukluk şema alanı ile ( $r = -.488, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile ( $r = -.589, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile ( $r = -.306, p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile ( $r = -.458, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Ben pozisyonu alma alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema alanı ile ( $r = -.363, p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde, kopukluk şema alanı ile ( $r = -.290, p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile ( $r = .310, p < .01$ ) pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Duygusal kopma alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema alanı ile ( $r = -$

.492,  $p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, kopukluk şema alanı ile ( $r = -.507$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile ( $r = -.285$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile ( $r = -.153$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile ( $r = -.326$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Başkalarına bağımlılık alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema alanı ile ( $r = -.657$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, kopukluk şema alanı ile ( $r = -.576$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile ( $r = -.464$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile ( $r = -.338$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur.

### **Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Benliğin Farklılaşmasını Yordaması**

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının benliğin farklılaşmasını ne derecede yordadığını incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi öncesinde regresyon varsayımları sınanmış ve tüm koşulların sağlandığı görülmüştür ve bulgular Tablo 21’de verilmiştir.



Tablo 21

*Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Benliğin Farklılaşmasını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β	t	F
1	Sabit Zedelenmiş Sınırlar	.059	.003	.000		28.341 -1.016	1.032
2	Sabit Zedelenmiş Sınırlar Diğeri Yönelimlilik	.411	.169	.163		29.919*** 2.419** -7.704***	30.293***
3	Sabit Zedelenmiş Sınırlar Diğeri Yönelimlilik Yüksek Standartlar	.575	.331	.324		34.289*** 4.394*** -2.707* -8.482***	48.987***
4	Sabit Zedelenmiş Sınırlar Diğeri Yönelimlilik Yüksek Standartlar Kopukluk	.719	.517	.511		40.968*** 4.675*** -0.13 -5.484*** -10.692***	74.339***
5	Sabit Zedelenmiş Sınırlar Diğeri Yönelimlilik Yüksek Standartlar Kopukluk Zedelenmiş Otonomi	.769	.591	.584		44.642*** 4.593*** 1.055 -4.810*** -1.278 -7.296***	85.320***

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Tablo 21’de verilen erken dönem uyumsuz şema alanlarının benliğin farklılaşmasını ne derecede yordadığına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; denkleme ilk blokta yordayıcı değişken olarak girilen zedelenmiş sınırlar şema alanının modele katkısı anlamlı bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Modele ikinci blokta diğeri yönelimlilik şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Diğeri yönelimlilik şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.454$ ). İkinci bloğun varyansın %16.9'unu açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .169$ ).

Modele üçüncü blokta yüksek standartlar şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Yüksek standartlar şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.525$ ). Üçüncü bloğun varyansın %33.1'ini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .331$ ).

Modele dördüncü blokta kopukluk şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Kopukluk şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.541$ ). Dördüncü bloğun varyansın %51.7'sini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .517$ ).

Modele beşinci ve son olarak zedelenmiş otonomi şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Yüksek standartlar şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.579$ ). Son blokta tüm değişkenlerin varyansın %59.1'ini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .591$ ).

### **Benlik Farklılaşması Alt Boyutlarının Evlilik İlişkisi İnançlarını Yordaması**

Benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançlarını ne düzeyde yordadığını incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde hiyerarşik regresyon analizi varsayımlarının karşılandığı görülmüş ve bulgular Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22 incelendiğinde modele ilk blokta benlik farklılaşması alt boyutlarından başkalarına bağımlılık alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ).

Başkalarına bağımlılık alt boyutunun evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.575$ ) ve varyansın %33'ünü açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .330$ ).

Tablo 22

*Benliğin Farklılaşması Alt Boyutlarının Evlilik İlişkisi İnançlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\beta$	t	F
1	Sabit Başkalarına Bağımlılık	.575	.330	.328	-.575	29.855** -12.148**	147.575***
2	Sabit Başkalarına Bağımlılık Duygusal Tepkisellik	.577	.333	.329	-.540 .061	29.852** -9.431** -1.069	74.393***
3	Sabit Başkalarına Bağımlılık Duygusal Tepkisellik Duygusal Kopma	.599	.359	.353	-.486 -.044 -.174	23.824** -8.337** -3.475*	55.466***
4	Sabit Başkalarına Bağımlılık Duygusal Tepkisellik Duygusal Kopma Ben Pozisyonu Alma	.716	.512	.506	-.223 .417 .140 -.004	23.943** -6.416** -1.527 -3.364* -3.318*	45.753***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Modele ikinci blokta duygusal tepkisellik alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmamıştır ( $p > .001$ ). İkinci blokta başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkisellik alt boyutlarının birlikte varyansın %33.3'ünü açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .333$ ).

Üçüncü blokta modele duygusal kopma alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Duygusal kopma alt boyutunun evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.174$ ) ve değişkenlerin hepsinin varyansın %35.9'unu açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .359$ ).

Modele dördüncü blokta ben pozisyonu alma alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Ben pozisyonu alma alt boyutunun evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.168$ ). Dördüncü blokta başkalarına bağımlılık, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının birlikte evlilik ilişkisi inançları ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve varyansın %38.2'sini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .382$ ).

### **Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Benlik Farklılaşmasının Evlilik İlişkisini Yordaması**

Erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisi inançlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmış ve regresyon varsayımlarının karşılandığı görülmüştür.

Tablo 23 incelendiğinde modele ilk blokta benlik farklılaşması eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.602$ ) ve varyansın %36.2'sini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .362$ ).

Modele ikinci blokta erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Kopukluk şema alanının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve pozitif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = .512$ ). İkinci bloğun varyansın %50.8'ini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .508$ ).

Üçüncü blokta modele zedelenmiş otonomi şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Zedelenmiş otonomi şema alanının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve pozitif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = .139$ ) ve değişkenlerin hepsinin varyansın %51.'sini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .512$ ).

Modele dördüncü blokta yüksek standartlar şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmamıştır ( $p > .001$ ). Dördüncü blokta benlik farklılaşması, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarının birlikte evlilik ilişkisi inançları ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve varyansın %51.2'sini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .512$ ).

Beşinci blokta erken dönem uyumsuz şema alanlarından diğeri yönelimlilik şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Diğeri yönelimlilik şema alanının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.179$ ). Beşinci blokta varyansın %53'nün açıklandığı görülmüştür ( $R^2 = .530$ ).



Tablo 23

*Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Benlik Farklılaşmasının Evlilik İlişkisini Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β	t	F
1	Sabit	.602	.362	.360		26.697**	169.934***
	Benlik Farklılaşması				-.602	-13.036**	
2	Sabit	.713	.508	.505		9.286**	153.986***
	Benlik Farklılaşması				-.260	-4.778**	
	Kopukluk				.512	9.401**	
3	Sabit	.716	.512	.507		7.480**	103.906***
	Benlik Farklılaşması				-.222	-3.722**	
	Kopukluk				.416	5.018**	
	Zedelenmiş Otonomi				.139	1.533	
4	Sabit	.716	.512	.506		7.049**	77.669***
	Benlik Farklılaşması				-.223	-3.669**	
	Kopukluk				.417	4.983**	
	Zedelenmiş Otonomi				.140	1.524	
	Yüksek Standartlar				-.004	-.068	
5	Sabit	.728	.530	.522		7.285**	66.428***
	Benlik Farklılaşması				-.197	-3.263*	
	Kopukluk				.426	5.173**	
	Zedelenmiş Otonomi				.203	2.194*	
	Yüksek Standartlar				.080	1.419	
	Diğeri Yönelimlilik				-.179	-3.314*	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

## Bölüm V: Tartışma, Sonuç ve Öneriler

### Tartışma

**Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması değişkenlerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışması.** Araştırmanın sonuçları incelendiğinde erkeklerin evlilik ilişkisi inançlarına ait puanların kadınların evlilik ilişkisi puanlarından daha yüksek olduğu ve aralarından anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Evlilik ilişkisi inançlarından yüksek puan almak akılcı olmayan inançların yüksekliğine işaret etmektedir. Araştırmanın bulguları ışığında erkeklerin evlilik ilişkisi ile ilgili akılcı olmayan inançlarınının kadınlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Bu sonuç Möller ve Zyl (1991)'ın yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Möller ve Zyl (1991) ile Debord, O'Leary ve Vivian (1994)'ın yaptıkları araştırmada akılcı olmayan inançların evlilik uyumu ile negatif korelasyon gösterdiğini ve erkeklerin akılcı olmayan inançlarınının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Haferkamp (1994) ise cinsiyet açısından akılcı olmayan inançların farklılık göstermediğini ve akılcı olmayan inançların evlilik doyumu ile negatif korelasyon gösterdiğini tespit etmiştir. Filipovic', Vukosavljevic'-Gvozden ve Opac'ic' (2016) ise erkeklerin akılcı olmayan inançlarınının kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının cinsiyete göre farklılaşmasının incelenmesinde diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu şema alanlarından hepsinde erkeklerin aldıkları puanların kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Şema alanlarından alınan puanın yüksekliği yüksek düzeyde uyum bozucu şemalara sahip olunması anlamına gelmektedir. Bu sonuca göre evli erkeklerin evli kadınlara göre uyum bozucu şemalara daha çok sahip olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlardan sadece kopukluk şema alanının alanyazın ile uyumlu olduğu (Altunal, 2019; İlericiler, 2015; Yiğit, 2013) ancak diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi alanlarının alanyazından farklılık gösterdiği bulunmuştur (Caner, 2009; Tremblay ve Dozois, 2009; Boysan, 2012). Bu çalışmadaki farkın katılımcıların eğitim düzeyinin yüksekliğiyle bağlantısı olabilir.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde hem benliğin farklılaşması toplam puanlarının hem de benlik farklılaşması alt boyutlardan alınan puanların cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Tüm benlik farklılaşması alanlarında kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benliğin farklılaşmasından alınan puanın yüksekliği yüksek düzeyde ayrımlaşmaya işaret etmektedir. Buna göre evli kadınların erkeklere göre benlik farklılaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu sonuçların alanyazından farklılaştığı görülmüştür. Skowron ve Friedlander (1998)'in yaptığı araştırmada erkeklerin benlik farklılaşma düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Peleg (2008)'in çalışmasında ise duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında erkeklerin, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarında ise kadınların daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Peleg ve Yitzhak (2010) ile Polat (2014)'in yürüttükleri çalışmalarda benliğin farklılaşması toplam puanlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları, ayrıca alt boyutlarda ise kadınların duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık puanlarından erkeklerden daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Bu çalışmada ise kadınların daha yüksek benlik farklılaşmasına sahip olmasının nedeni kadınların eğitim seviyelerinin yükselmesi olarak açıklanabilir.



**Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması değişkenlerinin evlenme şekillerine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışması.**

Araştırmanın bulguları incelendiğinde görücü usulü evliliklerde evlilik ilişkisi inançlarına ait puanların flört ederek yapılan evliliklerdeki evlilik ilişkisi inançları puanlarından daha yüksek olduğu ve aralarından anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Evlilik ilişkisi inançlarından yüksek puan almak akılcı olmayan inançların yüksekliğine işaret etmektedir. Araştırmanın bulguları ışığında görücü usulü evliliklerde evlilik ilişkisi ile ilgili akılcı olmayan inançlarının flört edilerek yapılan evliliklerden daha fazla olduğu söylenebilir. Daha önceki çalışmalarda evlenme şekillerine göre demografik özellikler belirlenmediğinden alanyazın ışığında tartışmak mümkün olmamıştır.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlilik şekillerine göre farklılaşmasının incelenmesinde diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının evlilik şekillerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu şema alanlarından hepsinde görücü usulü evlenenlerin aldıkları puanların flört ederek evlenenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Şema alanlarından alınan puanın yüksekliği yüksek düzeyde uyum bozucu şemalara sahip olunması anlamına gelmektedir. Bu sonuca göre görücü usulü evlenenlerin flört ederek evlenenlere göre uyum bozucu şemalara daha çok sahip olduğu söylenebilir. Daha önceki çalışmalarda evlenme şekillerine göre demografik özellikler belirlenmediğinden alanyazın ışığında tartışmak mümkün olmamıştır.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının evlilik şekillerine göre farklılaşması incelendiğinde hem benliğin farklılaşması toplam puanlarının hem de benlik farklılaşması alt boyutlardan alınan puanların evlilik şekillerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Tüm benlik farklılaşması alanlarında flört ederek evlenen katılımcıların puanlarının görücü usulü evlenen katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benliğin farklılaşmasından alınan puanın yüksekliği yüksek düzeyde ayrılaşmaya işaret etmektedir. Buna göre flört

ederek evlenenlerin görücü usulü evlenenlere göre benlik farklılaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar alanyazında Polat (2014)'ın yaptığı araştırma sonucuyla uyumluluk göstermektedir.

**Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması değişkenlerinin yaşa göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışması.** Araştırmanın bulguları incelendiğinde yaş ile evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Hangi yaş grubunda anlamlı fark olduğunu belirlemek için yapılan analizde 55-65 yaş arası katılımcıların evlilik ilişkisi inançları puanlarının 25-34 yaş ve 35-44 yaş arası katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bulguları yaş ilerledikçe evliliklerde evlilik ilişkisi ile ilgili akılcı olmayan inançlarının yeni evliliklerden daha fazla olduğu söylenebilir. Daha önceki çalışmalarda evlenme şekillerine göre demografik özellikler belirlenmediğinden alanyazın ışığında tartışmak mümkün olmamıştır.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının yaşa göre farklılaşmasının incelenmesinde diğeri yönelimlilik ve kopukluk şema alanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu şema alanlarında hangi yaş grupların arasında farklılık olduğunu belirlemek için yapılan analizde yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alanyazında Altunal (2019)'ın araştırmasında kopukluk, yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının yaş ile anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının yaşa göre farklılaşması incelendiğinde hem benliğin farklılaşması toplam puanlarının hem de benlik farklılaşması alt boyutlardan alınan puanların yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında yaş değişkeni ile benlik farklılaşması arasında ilişki incelenmediğinden tartışma yürütülemediği görülmüştür.

**Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması değişkenlerinin eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışması.**

Araştırmanın bulguları incelendiğinde eğitim durumu ile evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Hangi eğitim düzeyinde anlamlı fark olduğunu belirlemek için yapılan analizde yüksek lisans/doktora mezunu katılımcıların evlilik ilişkisi inançları puanlarının ilkökul ve lise mezunu katılımcılara göre daha düşük ve anlamlı bulunmuştur. Ayrıca üniversite mezunu katılımcıların evlilik ilişkisi inançları puanlarının ilkökul ve lise mezunu katılımcılara göre daha düşük ve anlamlı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları sonucunda eğitim düzeyi yükseldikçe evliliklerde evlilik ilişkisi ile ilgili akılcı olmayan inançların daha düşük seviyede olduğu söylenebilir.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmasının incelenmesinde tüm şema alanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu şema alanlarında hangi eğitim grupların arasında farklılık olduğunu belirlemek için yapılan analizde eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi şema alanında yüksek lisans/doktora mezunu katılımcıların şema puanlarının ilkökul, ortaokul ve lise mezunu katılımcılardan daha düşük ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite mezunlarının şema puanlarının ilkökul ve lise mezunlarından daha düşük ve anlamlı bulunmuştur. Kopukluk şema alanında yüksek lisans/doktora mezunu katılımcıların şema puanlarının ilkökul, ortaokul ve lise mezunu katılımcılardan daha düşük ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite mezunlarının şema puanlarının ilkökul ve lise mezunlarından daha düşük ve anlamlı bulunmuştur. Yüksek standartlar şema alanında eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişki olmasına rağmen gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Zedelenmiş otonomi şema alanında üniversite mezunlarının şema puanlarının ortaokul mezunlarından daha düşük ve anlamlı bulunmuştur. Diğer yönelimlilik şema alanında ise üniversite mezunlarının şema puanlarının lise mezunlarına göre daha düşük ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre eğitim düzeyi arttıkça uyum bozucu şemaların

düşük seviyede olacağı söylenebilir. Sonuçların alanyazında Altunal (2019)'ın araştırması ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşması incelendiğinde hem benliğin farklılaşması toplam puanlarının hem de benlik farklılaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılıktan alınan puanların eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan analizde ise sadece benliğin farklılaşması toplam puanında lise mezunu katılımcıların üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunu katılımcılardan daha düşük farklılaşmaya sahip olduğu görülmüştür.

**Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması değişkenlerinin evlilik süresine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışması.**

Araştırmanın bulguları incelendiğinde evlilikte geçirilen süre ile evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Hangi evlilik süresinde anlamlı fark olduğunu belirlemek için yapılan analizde 21 ve üzeri yıl evli olan katılımcıların evlilik ilişkisi inançları puanlarının 3-8 yıldır evli olan katılımcılara göre daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur. 21 ve üzeri yıldır evli olan katılımcıların evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlilik süresine göre farklılaşmasının incelenmesinde diğeri yönelimlilik şema alanının evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu şema alanında hangi evlilik süresi arasında farklılık olduğunu belirlemek için yapılan analizde evlilik süreleri arasında anlamlı farklılık 21 ve üzeri yıldır evli olan katılımcılar ile 0-2 yıldır evli olan katılımcılar arasında bulunmuştur. Diğeri yönelimlilik şema alanı, kendi-yönelimli olma ihtiyacının karşılanmasındaki eksikliklerle ilişkili şemaları içermektedir. Bu eksiklikler kişinin kendi ihtiyacı pahasına, başkalarının

istek, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanmasına neden olmaktadır (Rafaelli ve ark., 2017). Bu bilgiler ışığında bulgu sonuçlarının evlilik ilişkisinde yıllar geçtikçe bireylerin kendi yönelimli olmaktan ziyade diğeri yönelimli olmaya başladıkları bu durumda şemaları aktif hake getirdiği söylenebilir. Alanyazında Altunal (2019)'ın araştırmasında kopukluk şema alanı evlilik süresi ile anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının evlilik süresine göre farklılaşması incelendiğinde hem benliğin farklılaşması toplam puanlarının hem de benlik farklılaşması alt boyutlardan alınan puanların evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında yaş değişkeni ile benlik farklılaşması arasında ilişki incelenmediğinden tartışma yürütülememiştir.

**Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması değişkenlerinin çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışması.** Araştırmanın bulguları incelendiğinde çocuk sayısı ile evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Hangi çocuk sayısı grubunda anlamlı fark olduğunu belirlemek için yapılan analizde 3 çocuk sahibi olan katılımcıların evlilik ilişkisi inançları puanlarının çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur. Bu durum çocuk sayısının artmasıyla birlikte evlilikten ve ilişkiden alınan doyumun azalmasıyla açıklanabilir. Buna bağlı olarak alanyazın incelendiğinde Murat (2019)'ın yaptığı çalışmada çocuk sayısının evlilik ilişkisini etkilediği ancak tek başına çocuk sayısının evlilik ilişkisini açıklayamadığı, evliliğe yüklenen anlamlar ve inançların çocuk sayısı ile birlikte evlilik ilişkisini etkilediği belirtilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının çocuk sayısına göre farklılaşmasının incelenmesinde zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının çocuk sayısına göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu şema alanlarında

hangi çocuk sayısı grupları arasında farklılık olduğunu belirlemek için yapılan analizde çocuk sayısı grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi şema alanında 2 çocuğa sahip olan katılımcıların şema puanlarının çocuk sahibi olmayan katılımcılardan daha yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanında çocuk sayısı grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Diğer yönelimlilik şema alanında ise 4 ve üzeri çocuğa sahip olan katılımcıların şema puanlarının çocuk sahibi olmayan, bir çocuğa ve iki çocuğa sahip olan katılımcılara göre daha yüksek ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca iki çocuğa sahip olan katılımcılar ile çocuk sahibi olmayan ve tek çocuğu olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar çocuk sayısındaki artışların evli bireylerin şemalarını aktif hale getirdiği söylenebilir. Bunun sebebi de aile yaşam döngüsü boyunca aileye katılan her üyenin bakımı ve sorumluluğunun artması, ayrıca aile üyelerinin sosyal desteklerinin azalması gibi sebepler evli bireylerin stres ve kaygı düzeylerini artırarak şemaları aktif etmesi olabilir.

Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının çocuk sayısına göre farklılaşması incelendiğinde sadece duygusal tepkisellik alt boyutundan alınan puanların çocuk sayısına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Farkın hangi çocuk sayısı grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Alanyazında çocuk sayısı değişkeni ile benlik farklılaşması arasında ilişki incelenmediğinden tartışma yürütülememiştir.

**Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması değişkenleri arasındaki ilişkiye ait bulguların tartışması.** Evlilik ilişkisi inançlarının şema alanlarından zedelenmiş otonomi ile pozitif yönde orta düzeyde, kopukluk ile pozitif yönde orta düzeyde, yüksek standartlar ile pozitif yönde orta düzeyde ve diğer yönelimlilik ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkisi bulunmuştur. Bu sonuçlara göre şema alanlarının ne kadar çok aktif olursa evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların artacağı söylenebilir.

Evlilik ilişkisi inançlarının benlik farklılaşması ve alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde, benliğin ayrılaşması ile negatif yönlü orta düzeyde, duygusal tepkisellik alt boyutu ile negatif yönlü zayıf düzeyde, ben pozisyonu alma alt boyutu ile negatif yönlü zayıf düzeyde, duygusal kopma alt boyutu ile negatif yönlü zayıf düzeyde ve başkalarına bağımlılık alt boyutu negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre benliğin ayrılaşma düzeyi arttıkça evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların azalacağı söylenebilir.

Benliğin ayrılaşması ile şema alanları arasındaki ilişki incelendiğinde, benliğin ayrılaşmasının zedelenmiş otonomi şema alanı ile negatif yönlü iyi düzeyde, kopukluk şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre benliğin farklılaşma düzeyi arttıkça şemaların aktif olma düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Benliğin ayrılaşması alt boyutlarının şema alanları ile ilişkisi incelendiğinde, duygusal tepkisellik alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, kopukluk şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile negatif yönlü zayıf düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Ben pozisyonu alma alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema alanı ile negatif yönlü zayıf düzeyde, kopukluk şema alanı ile negatif yönlü zayıf düzeyde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Duygusal kopma alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, kopukluk şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile negatif yönlü zayıf düzeyde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile negatif yönlü zayıf düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Başkalarına bağımlılık alt boyutunun zedelenmiş otonomi şema

alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, kopukluk şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile negatif yönlü orta düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre benliğin ayrımlaşma alt boyutlarının farklılaşma düzeyi arttıkça şema alanlarının aktif olma düzeyinin azalacağı söylenebilir.

**Erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisi inançlarını yordamasına ilişkin bulguların tartışılması.** Erken dönem uyumsuz şemaların benlik farklılaşmasını yordamasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci modelin benlik farklılaşmasını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının hepsinin birlikte benlik farklılaşması toplam puanlarının yaklaşık %60'ını açıkladığı bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizinde de erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşması arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar göre şemalardaki bir birim azalışın benlik farklılaşmasında altmış birimlik artışa neden olacağı söylenebilir.

Benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançlarını yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda benliğin farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançları puanlarının yaklaşık %38'ini açıkladığı bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizinde de benlik farklılaşması ile evlilik ilişkisi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre benlik farklılaşmasındaki bir birim artışın evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların otuz sekiz birim azalmasına yol açacağı söylenebilir.

Benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemaların birlikte evlilik ilişkisi inançlarını yordamasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda bütün



modellerin evlilik ilişkisi inançlarını yordadığı bulunmuştur. Model kurulurken ilk olarak benliğin farklılaşması toplam puanları dahil edilmiştir. Bunun nedeni de benliğin farklılaşması toplam puanlarının hem erken dönem uyumsuz şema alanları ile hem de evlilik ilişkisi inançları ile negatif korelasyon göstermesidir. Bu yüzden birinci modele ilk olarak benlik farklılaşması toplam puanları eklenmiştir. Benlik farklılaşmasının evlilik ilişki inançlarını yaklaşık %36 oranında açıkladığı görülmüştür.

Modele ikinci olarak erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk şema alanı eklenmiştir. Benlik farklılaşması ve kopukluk şema alanının birlikte evlilik ilişkisi inançlarının %50'sini açıkladığı görülmüştür.

Üçüncü modelde zedelenmiş otonomi şema alanı eklenmiş ve benlik farklılaşması, kopukluk şema alanı ile zedelenmiş otonomi şema alanlarının birlikte evlilik ilişkisi inançlarının yaklaşık olarak %51'ini açıkladığı görülmüştür. Modele dördüncü olarak yüksek standartlar şema alanı eklenmiştir. Modelde yer alan değişkenlerin hepsinin birlikte evlilik ilişkisi inançlarının yaklaşık % 51'ini açıkladığı görülmüştür.

Beşinci modelde son olarak diğeri yönelimlilik şema alanı eklenmiştir. Beşinci modele ilk olarak diğeri yönelimlilik şema alanı eklenmiştir. Diğeri yönelimlilik şema alanının modele katkısı anlamlı olmakla birlikte benlik farklılaşması ve şema alanları ile birlikte evlilik ilişkisi inançlarını açıklama oranı düşük bulunmuştur. Analiz sonucunda benlik farklılaşması ve şema alanlarının birlikte evlilik ilişkisinin yaklaşık %53'ünü açıkladığı görülmüştür.

Bu sonuçlara göre benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemaların evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Bulgulara göre evlilik ilişkisi inançları ile benlik farklılaşmasının negatif, erken dönem uyumsuz şemaların pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Buradan hareketle benlik

farklılaşmasındaki bir birimlik artış ile erken dönem uyumsuz şemalardaki bir birimlik azalışın evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların %55 azalmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Alanyazında bu üç değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışma olmadığından tartışma kısıtlı kalmaktadır.



## Sonuçlar

Evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşması; cinsiyet, evlilik şekli, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı bakımından incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şema alanları ve benlik farklılaşmasının kadınların lehine pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durum araştırmaya katılan kadınların eğitim durumlarının yüksekliğinden dolayı benlik farklılaşması yaşayabilmelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Evlilik şekli sonuçları incelendiğinde evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şema alanları ve benlik farklılaşmasının flört ederek evlenenler lehine pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durum flört ederek evlenenlerin birbirlerini tanıyarak evlenmeleri ve evliliğe daha kolay uyum sağlamalarıyla açıklanabilir. Görücü usulü evliliklerde eşlerin birbirlerini tanıma olanaklarının sınırlı olması, eş seçiminde söz sahibi olamamak gibi kültürel faktörler evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlara neden olabilir.

Yaş sonuçlarına bakıldığında evlilik ilişkisi inançlarının yaş arttıkça daha çok arttığı görülmüştür. Bu durum yaş ilerledikçe evli bireylerin evliliğe yönelik akılcı olmayan inançlarının gençlere göre daha fazla olduğu sonucunu göstermektedir. Bunun nedeni yıllar boyunca devam eden evlilikte yaşanan sorunların yaş ilerledikçe çözülemeyecekmiş gibi algılanması sonucunda evli bireylerin akılcı olmayan inançlarını tetiklemesi olabilir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk şema alanının yaş ilerledikçe arttığı görülmüştür. Bu durum evli bireylerin evliliklerinde yaşadıkları sorunla orantılı olarak evlilik ilişkisine ilişkin kopukluk yaşamasına neden olabilmektedir. Benlik farklılaşması ve alt boyutlarının yaş ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır.

Eğitim durumu bulguları incelendiğinde evlilik ilişkisi inançları, erken dönem uyumsuz şema alanları ve benlik farklılaşmasının üniversite ve yüksek lisans/doktora

mezunları lehine pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durum eğitim durumu arttıkça bireylerin benlik farklılaşma düzeylerinin arttığını, erken dönem uyumsuz şemaları ve evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının azaldığını göstermektedir. Bunun nedeni de eğitim durumu arttıkça bireylerin olayları anlamlandırma ve algılama düzeylerinin artması ile ilgili olabilir.

Evlilik süresi ile ilgili bulgulara bakıldığında evlilik süresi arttıkça evlilik ilişkisi inançlarının arttığı görülmektedir. Bu durum yaş değişkeni ile paralellik göstermektedir. Yaş bulguları gibi evlilik süresinde geçirilen zamanlar bireylerin evlilik ile ilgili değerlendirmelerinde akılcı olmayan inançları artırabilmektedir. Bunu sebebi de var olan evlilik sorunlarının çözümünde yıllardır yaşanan sorunların çözülemeyecekmiş gibi algılanması olabilir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından diğeri yönelimlilik şema alanında evlilik süresi arttıkça bireyin kendisini başkası için feda etmesi, ona boyun eğmesi ve ondan onay bekleme davranışlarının arttığı bulunmuştur. Bu durum ise evli bireylerin yıllardır süren evliliği boyun eğerek ya da kabul görmeye çalışarak sorunları kenara bırakıp evliliği sürdürmeye çalışmaları ile açıklanabilir. Benlik farklılaşmasının evlilik süresi ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Yaş gibi evlilik süresi de benliğin farklılaşmasını etkilememektedir.

Çocuk sayısı ile ilgili bulgular incelendiğinde çocuk sayısı arttıkça evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların arttığı görülmüştür. Bunun nedeni artan çocuk sayısının ailenin işlevselliğini bozarak aile içerisinde olumsuz durumlara yol açması, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ile ilgili olumsuzluklar, eşlerin sosyal desteğinin olmaması gibi bir çok neden çiftlerin evlilik ilişkisini olumsuz etkileyebilmesidir. Zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının çocuk sayısı arttıkça aktif hale geldiği bulunmuştur. Sınırlarını koruyamayan ve kendini feda etmeye hazırlanmış ebeveynler çocuk sayısı arttıkça daha fazla bu davranışlarda bulunmaya başlamaktadır. Bu durum da çiftlerin evlilik ilişkisine olumsuz yansımaktadır. Benlik farklılaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik alt boyutu ile çocuk

sayısı arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde çocuk sayısı arttıkça evli bireylerin duygusal tepkiselliği artmakta, zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanları aktif olarak evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançları etkilemektedir.

Yapılan korelasyon analizinde evlilik ilişkisi inançlarının erken dönem uyumsuz şema alanları ile pozitif, benlik farklılaşması ve alt boyutları ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre benlik farklılaşma düzeyi arttıkça erken dönem uyumsuz şemaların aktif hale gelmesi zayıflayacak bu durum da evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançları azaltacaktır denilebilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşması arasında negatif yönlü ve iyi düzeyde korelasyonel ilişki olmasından dolayı yapılan regresyon analizinde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının benlik farklılaşmasının %60'ını açıkladığı bulunmuştur. Buna göre şemalardaki aktif hale gelme durumundaki bir birimlik azalışın, benlik farklılaşmasında 60 birimlik artışı sağlayacağı söylenebilir.

Benlik farklılaşması alt boyutları ile evlilik ilişkisi arasında negati yönlü ve anlamlı korelasyon olduğu için yapılan regresyon analizinde, benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların %51.2'sini açıkladığı bulunmuştur. Buna göre benlik farklılaşmasındaki bir birimlik artış, evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarda 51 birimlik azalış sağlayacağı söylenebilir.

Benlik farklılaşması ile erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlilik ilişkisini yordamasıyla ilgili elde edilen bulgulara göre, benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemaların evlilik ilişkisinin %53'ünü açıkladığı bulunmuştur. Buna göre benlik farklılaşmasındaki bir birimlik artış ve erken dönem uyumsuz şemalardaki bir birimlik azalış evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarda 53 birim azalış sağlayacağı söylenebilir.

## Öneriler

Araştırma sonuçlarına bakıldığında benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemaların evlilik ilişkisi inançları üzerinde etkili olduğu kanıtlanmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda bu çalışmaya ek olarak evlilik uyumu, evlilik doyumu ve cinsel doyum gibi evlilik yaşantısı ile ilgili konuların ele alınması faydalı olabilir.

Araştırma evli bireyler ile yürütülmüştür. Bir başka çalışmada romantik ilişki yaşayan ancak evli olmayan bireylerle yürütülerek farklı sonuçlar elde edilebilir. Ayrıca araştırma sonuçlarını çift olarak değerlendirebilecek bir analiz, partnerlerin ilişki inançlarını ortaya koymak açısından faydalı olabilir.

Araştırma sonuçlarının özellikle aile danışmanları, psikolojik danışmanlar, psikologlar ve psikiyatristler gibi ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar için faydalı olacağı düşünülmektedir. Aile ve evlilik sorunları ile başvuran çiftlerle yapılacak danışmanlık sürecinde yaşanan sorunların kaynağı olarak benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemalar değerlendirilmeye alınarak, aile ve evlilik sistemi bütünsel olarak değerlendirilmeye alınabilir.

Kamusal bir hizmet olarak aile danışmanlığı merkezlerinin kurularak, ailelere ve evli bireylere yönelik danışmanlık hizmetlerinin sağlanması birçok yönden aileleri güçlendirecektir. Ayrıca aile mahkemelerine aile danışmanlarının görevlendirilmesiyle yaşanan sorunların ve boşanma sürecinin sağlıklı şekilde atlatılmasının aile sistemini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Abbas, S. P. (2016). Investigating the relationship between the early maladaptive schema and marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 665-676.
- Altunal, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile evliliği sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Arı, F. A. ve Deniz, M. E. (2015). Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yıl:2, Sayı:5, 13-23.
- Arntz, A. (1994). Treatment of borderline personality disorder, a challenge for cognitive-behavioural therapy. *Behavioural Research Therapy*, 32(4), 419-430.
- Arntz, A. & Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi şema mod yaklaşımına giriş rehberi* (Çev. Ed. G. Soygüt). Ankara: Nobel Yayınları.
- Arslan, R. (2016). Çocukluk dönemi duygusal istismarı ile depresyon arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolüne ilişkin bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19, 202-210.
- Atlı Özbaş, A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*, (Çev. N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Benesch, T. K. (2012). *Integrating schema therapy with adlerian psychology*. The Degree of Masters of Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy, Adler Graduate School.

- Bilge, F. ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(16), 23-31.
- Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö.F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 20-31.
- Boldaz-Telli, A. (2019). *Evli çiftlerde benlik farklılaşmasının ilişki doyumu, ilişki uyumu, çatışma çözme tepkileri, ilişkide kıskançlık, ilişkide affedicilik ve eşe duygusal bağlılık açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Butler, A. C., Brown, G. K., Beck, A. T. & Grisham, J. R. (2002). Assessment of dysfunctional beliefs in borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1231–1240.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyumsuz bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for bowen's concepts of differentiation of self, triangulation, and fusion? *The American Journal of Family Therapy*, 29:279–292.
- Chatav, Y. & Whisman, M.A. (2009). Partner schemas and relationship functioning: a states of mind analyses. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.



- Chay, R. F., Zarei, E. & 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.
- Christian, J. L., O'Leary, K. D. & Vivian, D. (1994). Depressive symptomatology in maritally discordant women and men: the role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology*, Vol. 8, No. 1, 32-42.
- Christensen, A. & Shenk, J.L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, Vol. 59, No. 3, 458-463.
- Chung, H. & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28:367-381.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, M. ve Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 18, Sayı 2, 247-269.
- Dattilo, F. M. (2005). The restructuring of family schemas: a cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 31, No. 1, 15-30.
- DeBord, J., Romans, J. S .C., & Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology*, 130, 263-280.

- Dumitrescu, D. & Rusu A. S. (2012). relationship between maladaptive schemas, couple satisfaction and mate value. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1) , 63-76.
- Drake, J. R., Murdock, N .L., Marszalek, J. M. & Barber, C .E. (2015). Differentiation of self inventory—short form: development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy*, 37:101–112.
- Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum Dergisi*, Yıl 7, Cilt 2, Sayı 9.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 61 (2), 199-201.
- Ellis, A. (1996). The humanism of rational emotive behavior therapy and other cognitive behavior therapies. *Journal of Humanistic Education and Development*, 35, 69-88.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (2005). *Rational emotive behavior therapy*. r. j. corsini and d. wedding (eds.), current psychotherapies (pp. 166-201). Canada: Thomson Brooks/Cole.
- Epstein, N. & Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: their relationship to expectations, goals and satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 9, No. 4, 13-22.

- Ersanlı, E. (2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi*. Doktora Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Farrell, J. M., Reiss, N. & Shaw, I. A. (2018). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. (Çev. S. Göral Alkan ve E. Alkan). Psikonet Yayınları: İstanbul.
- Filipovic', S., Vukosavljevic'-Gvozden, T. & Opac'ic', G. (2016). Irrational beliefs, dysfunctional emotions and marital adjustment: a structural model. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2333– 2350.
- Finchman, F. D. & Bradbury, T. N. (1990). *Psychology and the study of marriage*. In. F. D. Finchman and T. N. Bradbury (Ed.) *The psychology of marriage* (p. 1–12) New York.
- Froggatt, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Hastings.
- Gehart, D. (2017). *Aile terapisi yeterliklerinde uzmanlaşma*. (Çev. Ed. T. İlhan). Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Gheisari, M. (2016). The effectiveness of schema therapy integrated with neurological rehabilitation on reducing early maladaptive schemas and symptoms of depression in patients with chronic depressive disorder. *Health Science Journal*, 10(4). 1-6.
- Gizir, C.A. (2012). İlişki inançları ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 2, ss.37-45.
- Gladding, S.T. (2017). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. (Çev. Ed. İ. Keklik). PDR Yayınları: Ankara.
- Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy an overview, 7th Edition*. USA: Thomson Brooks / Cole.

- Göncü, H. A. (2014). *Evlilik ilişkilerini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne*, 5(10), 197-217.
- Griffin JR, J. M. & Apostal, R. A. (1993). The Influence Of Relationship Enhancement Training On Differentiation Of Self. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 19, No. 3, 267-272.
- Günay, O. (2000). *Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict. *Current Psychology*, Vol.13, No.3, ss. 248-262.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33(4), 313-328.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (3), 245–261.

- Hanımoğlu, E. ve Akbaş, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 27, Sayı 2, 55-69.
- Hatamii, M. & 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.
- Hayward, M. & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Hosseinizadeh, M. (2014). Examining the relationship between differentiation of self components and social adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113, pp. 84 – 90.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014). *Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur, 24-26 Nisan, 2014.
- İlericiler Karpuz, N. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İzçınar, T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güclüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jacob, G., van Genderen, H. & Seebauer, L. (2018). *Mod terapisi: Diğer yollardan gitmek* (Çev.N. Azizlerli ve M. Soykut). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Janson, D. L., Harms, C. A., Hollett, R. C. & Segal, R.D. (2019). Differences between men and women regarding early maladaptive schemas in an australian adult alcohol dependent clinical sample. *Substance Use & Misuse*, Vol. 54, No. 2, 177–184.

- Jenkins, S. M., Buboltz JR, W. C., Schwartz, J. P. & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy* 27(2), 251-261.
- Kalkan, M. & Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe University Journal of Education*, 36, 129–135.
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkiyel özgünlük bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2018). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benliğin farklılaşması ve ilişkiyel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.
- Kapçı, E.G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 127-136.
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *KEFAD Cilt 19*, Sayı 2, 1235-1248.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi,kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Kargın-Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kebritchi A. & Mohammadkhani S. (2016). The role of marital burnout and early maladaptive schemas in marital satisfaction between young couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 12, 239-246.
- Kellog, S. H. & Young, J. F. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 62(4), 445–458.

- Kelly, G. D. (1990). The cultural family of origin: a description of training strategy. *Counselor Education and Supervision*, 30 (1), 77-84.
- Kerr, M. E. (1988). *Chronic anxiety and defining a self*. the atlantic monthly. [www.columbia.edu/itc/hs/nursing/m4050/baker/85715u03/Kerr.pdf](http://www.columbia.edu/itc/hs/nursing/m4050/baker/85715u03/Kerr.pdf) 29.04.2019 14:15
- Kesici, Ş., Mert, A., Bayrakçı, E. ve Kiper, C. (2017). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuramları ve teknikleri*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Khosravani, V., Mohammadzadeh, A., Bastan, F. S., Amirinezhed, A. & Amini, M. (2019). Early maladaptive schemas and suicidal risk in inpatients with bipolar disorder. *Psychiatry Research*, 271, 351-359.
- Kızıl, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinde evliliğe yönelik inançlar: bir müdahale programının etkililiği*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koruk, S. ve Kurt, A. A. (2019). The predictive role of early maladaptive schemas in the evaluation of pre-marital romantic relationships among university students. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 73-83.
- Kosek, R. B. (1998). Self-differentiation within couples. *Psychological Reports*, 83,275-279.
- Kömürcü, B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2013). Romantik İnançlar Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 9, Sayı 2, 461-469.

- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lal, A. & Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital And Family Therapy*, Vol. 37, No. 2, 169-181.
- Lampis, J. (2016). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38: 303–318.
- Langrodi, M. S., Bahramizadeh, H. & Mehri, Y. ( 2011). Schema therapy and family systems theory: the relationship between early maladaptive schemas and differentiation of self. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 634 – 638.
- Mahmoudi, F, Mahmoudi, A. & Nooripour, R. (2017). Investigation the relationship between early maladaptive schemas and safe communications in married students. *Journal of Research & Health*, 7(3), 779 - 787.
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:17, Sayı:67, 926-937.
- Martin, R. & Young, J. E. (2010). *Schema therapy: Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford Press.
- Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, Vol. 8, No. 3, 190-204.



- Mert, A. ve Topal, İ. (2018). Benlik ayrımlaşmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, Cilt 8, Sayı 14*, 68-91.
- Metts, S. & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17* (1), 170–185.
- Moghadam, F. R., Quchan, A. D. M. & Shomia, S. K. (2018). The role of mother's early maladaptive schema in predicting early maladaptive schemas and loneliness of children aged 8 to 15 years in Amol City, Iran. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, Vol-12(9): IC01-IC03*.
- Moradi, M., Akbari, T. & Dausti, M. (2015). Relation between early maladaptive schemas and self differentiation in referrals to welfare centers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 185*, 294 – 300.
- Möller, A. T., & Van Zyle, P. D. (1991). relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment. *Journal of Clinical Psychology, 47*, 28-33.
- Möller, T., A. & Van Der Merwe, J., D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, Vol.15, No.4*, ss. 269-279.
- Murat, D. (2019). *Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nazlı, S. (2012). *Aile danışmanlığı*. Anı Yayıncılık: Ankara.

- Nia, M. K., Ghiasi, M., Reza, G. & Forooshani, S. (2015). Study early maladaptive schemas as predictors of marital dissatisfaction in india and iran- role of conditional schemas as a mediator and moderator. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11), 590-597.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (2005). *The essentials of family therapy, 2nd Edition*. USA: Pearson Education Inc.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler*. Kaknüs Yayınları: İstanbul.
- Okray, Z. (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar ve göç: bir olgu sunumu. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Öcal-Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2017). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355- 369.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36:388–401.
- Peleg, O. & Messerschmidt-Grandi, C. (2018). Differentiation of self and trait anxiety: a cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 1-12.
- Piaget, J. (1936). *The origins of intelligence in children*. New York, NY: International Universities Press.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*.  
<https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.425445/page/n5> 17.07.2019 14:38.

- Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 8, Sayı 50, 87-115*.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Raftar, S. M., Pasandideh, M. M. & Kazemi, P. (2019). Comparing early maladaptive schemas, sexual knowledge and attitude in applicant for divorce and ordinary couples. *Fundamentals of Mental Health*, <http://jfmh.mums.ac.ir> 5-13.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H. & Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 515-529.
- Roediger, E. (2015). *Şema terapi nedir? şema terapinin temellerine, modellerine ve uygulamasına giriş*. (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sabatelli, R. M. & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family, 65*, 159–169.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. & Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research, 19* (3), 295-321.

- Sempertegui, G. A., Karreman, A., Arntz A. & Bekker, M. H. J. (2013). Schema therapy for borderline personality disorder: a comprehensive review of its empirical foundations, effectiveness and implementation possibilities. *Clinical Psychology Review*, 33, 426-447.
- Sığircı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Skowron, E. A. & Friedlander, M. L. (1998). the differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 45, No. 3, 235-246.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 47, No. 2, 229-237.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E. & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129.
- Skowron, E. A. & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy* 26(3), 337-357.
- Skowron, E. A., Wester, S. R. & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal Of Counseling & Development*, Volume 82, 69-78.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. & Shapiro, M.D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31:3–18.

- 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.
- Soysal, E. (2017), *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerin evlilik uyumunu yordaması*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sönmez, D. (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sullivan, B. F. & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: implications for family practioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, Vol. 3, No. 4, pp. 298-305.
- Thorndyke, P. & Hayes-Roth, B. (1979). The use of schemata in the acquisition and transfer of knowledge. *Cognitive Psychology*, 11, 82-106.
- Tremblay, P. F., & Dozois, D. J. A. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 569–574. doi:10.1016/j.paid.2008.12.009
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 2, Sayı 19, 41-47.
- Varol, R. (2015). *Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrışma düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Williams, J. M., Watts, F. N., MacLeod, C. & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders*. Chichester, U.K.: John Wiley & Sons.

- Xue, Y. & et al. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54, 54-63.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, 250-261.
- Yalçın, İ., Kalkan. M. ve Hamamcı, Z. (2015). *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. İstanbul: Anı Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2017). üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 18-23.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, İ. (2013). *Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 47-59.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19 (38), 77-87.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. & Ahmadi, S. A. (2010). An investigation on early maladaptive schema in marital relationship as predictors of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51:269–292.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: Apractitioner's guiede*. New York: The Guildford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi (T. Özakkaş Çev. Ed.)*. İstanbul: Litera Yayıncılık.



**Ekler****Ek A: Ölçek Kullanım İzinleri**

17.03.2020

Gmail - EVLİLİK İLİŞKİSİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



ÖZGÜR TÖNBÜL &lt;ozgurtonbul33@gmail.com&gt;

**EVLİLİK İLİŞKİSİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ**

Zeynep Kızıl <zkizil@baskent.edu.tr>  
Alıcı: ÖZGÜR TÖNBÜL <ozgurtonbul33@gmail.com>

15 Nisan 2019 11:00

Merhabalar,

Ölçeğin tam hali ve puanlamaya ilişkin bilgiler ektedir.  
Diğer bilgiler ölçeğin makalesinde mevcuttur.  
Kullanmaya karar verdiğinizde bilgilendirirseniz sevinirim.

İyi çalışmalar.

[Alıntılanan metin gizlendi]

[Alıntılanan metin gizlendi]


--

This message has been scanned for viruses and dangerous content by MAILSCANNER [1], and is believed to be clean.

Links:

[1] <http://www.mailscanner.info/>

--  
This message has been scanned for viruses and dangerous content by MailScanner, and is believed to be clean.

 **Evlilik ilişkisi inançları Ölçeği.docx**  
16K



**Ek A- Devami**

17.03.2020

Gmail - Young Sema Ölçeği Kullanım Izni



ÖZGÜR TÖNBÜL &lt;ozgurtonbul33@gmail.com&gt;

**Young Sema Ölçeği Kullanım Izni**

**Gonca Soygut Pekak** <goncasoygutpekak@sehir.edu.tr>  
Alıcı: ÖZGÜR TÖNBÜL <ozgurtonbul33@gmail.com>

18 Mayıs 2019 11:58

Tabii uygundur. Kolay gelsin

18 May 2019 Cmt, saat 00:59 tarihinde ÖZGÜR TÖNBÜL <ozgurtonbul33@gmail.com> şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

--

Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak

İstanbul Şehir Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü -Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı  
Psikoterapi Araştırmaları Laboratuvarı Direktörü  
Altunizade Eğitim Merkezi  
Dragos Kampusu-İstanbul

**Ek A- Devamı**

17.03.2020

Gmail - BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



ÖZGÜR TÖNBÜL &lt;ozgurtonbul33@gmail.com&gt;

**BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ**

Erkan İSİK &lt;erkanthelight@gmail.com&gt;

17 Nisan 2019 14:17

Alıcı: ÖZGÜR TÖNBÜL &lt;ozgurtonbul33@gmail.com&gt;

Merhabalar,

Ölçeği tabii kullanabilirsiniz. Ekte ölçeği ve puanlama bilgilerini gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Selamlarımla,

Erkan Işık

**Doç. Dr. Erkan Işık**

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Anabilim Dalı | Öğretim Üyesi | eisik@ciu.edu.tr  
Tel: 0392 671 11 11 (2709) | Faks: 0392 671 11 22 | Web: www.ciu.edu.tr  
99258 Lefkoşa / KKTC / Mersin 10 / Türkiye



ÖZGÜR TÖNBÜL &lt;ozgurtonbul33@gmail.com&gt;, 14 Nis 2019 Paz, 20:52 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

**Benliğin\_Ayrımışması\_Ölçeği (BAÖ).doc**

62K

**Ek B: Ölçekler****DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

1. Yaşınız: .....
2. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
3. Eğitim Durumunuz: İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )  
Yüksek Lisans / Doktora ( )
4. Evlenme Şekliniz: Görücü Usulü ( ) Flört ( )
5. Evlilik Süreniz: 0 – 2 Yıl ( ) 3 – 7 Yıl ( ) 8 – 12 Yıl ( ) 13 – 17 Yıl ( )  
18 – 22 Yıl ( ) 23 Yıl ve üzeri ( )
6. Çocuk Sayınız: Yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üzeri ( )

## Ek B: Ölçekler- Devamı

## EVLİLİK İLİKİSİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Ailem, eşim ile aldığımız kararlara müdahale etme hakkına sahiptir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Eşimin beni sevmesi ve değer vermesi için her dediğini yapmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Evlenmeden önce cinsellik hakkında konuşmak utanç vericidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Eşimin ailesinden çok benim ailemle görüşmemiz gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Eşimin istekleri benim için makul olmasa bile yerine getirmeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Eşim, duygularımı ben söylemesem de anlamalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Eşıme cinsellikle ilgili beklentilerimi (zamanı, yeri, sıklığı, süresi, tekniği ve ilişki sırasındaki davranışlar vb.) söylemem ayıp olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Eşimi seçerken kendimden çok ailemin düşünceleri önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Cinsel ilişkiye girmek istemesem de eşime hayır demem yanlıştır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Eşlerin birbirini kıskanması sevgilerinin bir göstergesidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Mutlu bir evlilik için cinsel doyum şart değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Evlendiğim zaman, aileme çok yakın bir yerde yaşamalıyız.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Eşimle tartışmaktan korkarım, çünkü onu kaybedebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Boş zamanlarımız ve tatillerimizde benim ailemle birlikte vakit geçirmeliyiz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Eşim, her zaman beni sevdiğini söylemelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

16	Eşler, cinsel anlamda uyumlu olmasalar da olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Evlendiğim zaman, evimizin ekonomik yönetimi konusunda ailemin fikirleri önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Eşime karşı hissettiğim olumsuz duygularımı eşimle paylaşırsam onu üzerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Gelecekte doğacak çocuklarımızla ilgili kararlarda ailemin isteklerini yerine getirmeliyiz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Öfkeli olduğum anlarda eşime sesimi yükseltmek en doğal hakkımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Ailem, evliliğimle ilgili her şeyi bilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



## Ek B: Ölçekler- Devamı

### YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ-KISA FORM 3 – YŞÖ-KF3

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

#### Değerlendirme:

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.
2. \_\_\_\_ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. \_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.
4. \_\_\_\_ Uyumsuzum.
5. \_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. \_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.
7. \_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. \_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. \_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. \_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. \_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. \_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).
13. \_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. \_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. \_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. \_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. \_\_\_\_ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. \_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. \_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. \_\_\_\_ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. \_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. \_\_\_\_ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. \_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. \_\_\_\_ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. \_\_\_\_ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. \_\_\_\_ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. \_\_\_\_ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.



35. \_\_\_\_ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. \_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. \_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. \_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkılabilir.
40. \_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissedebilir veya suçluluk duyarız.
46. \_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.

52. \_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. \_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. \_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. \_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum. Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. \_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. \_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. \_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylatılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. \_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. \_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. \_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. \_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. \_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. \_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. \_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. \_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. \_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. \_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. \_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. \_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. \_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. \_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. \_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. \_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. \_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

## Ek B: Ölçekler- Devamı

### BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ

© 2015 Erkan IŞIK & Sabiha BULDUK

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1-----2-----3---4---5-----6  
Hiç Uygun Çok  
Değil Uygun

1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara "hayır" diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır.	1	2	3	4	5	6
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6
19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı: Özgür TÖNBÜL

Doğum Yeri: Silifke

Doğum Tarihi: 01.01.1984

### EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Yüksek Lisans Öğrenimi: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

### BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Yayınlar –SCI- Diğer:

Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2 (2), 159-174.

Tönbül, Ö. (2020). Aile danışmanlığı tekniklerinin okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde kullanımının incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 37-47.

Tönbül, Ö. (2019). Aile danışmanlığı sürecinde amaç oluşturma basamağının incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, 76-95.

Tönbül, Ö. (2019). Aile eğitimi programının annelerin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, 46-72.

b) Bildiriler – Uluslararası- Ulusal:

c) Katıldığı Projeler:

## **İŞ DENEYİMİ**

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl:

Milli Eğitim Bakanlığı, Okul Psikolojik Danışmanı, 2006-.....

Yumurcak Kreş ve Anaokulu, Psikolojik Danışman, 2015-2019

Bonibon Kreş ve Anaokulu, Psikolojik Danışman, 2016-2019

Minik Yıldızlar Kreş ve Anaokulu, Psikolojik Danışman, 2014-2018

Yankı Psikolojik Danışma Merkezi, Psikolojik Danışman/Aile Danışmanı 2014-2018

## **İLETİŞİM**

E-Posta Adresi: ozgurtonbul33@gmail.com