

T.C.

MALTEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR,
İLİŞKİLERDEKİ BİLİŞSEL SÜREÇLER,
YÜKLEMELER, EVLİLİKTE SORUNLARLA
BAŞA ÇIKMA YOLLARININ EVLİLİK UYUMU
İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP KARGIN GÜNER

111106104

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Akgül Esin UZUN OĞUZ

İstanbul, Aralık 2014

T.C.

MALTEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR,
İLİŞKİLERDEKİ BİLİŞSEL SÜREÇLER,
YÜKLEMELER, EVLİLİKTE SORUNLARLA
BAŞA ÇIKMA YOLLARININ EVLİLİK UYUMU
İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP KARGIN GÜNER

111106104

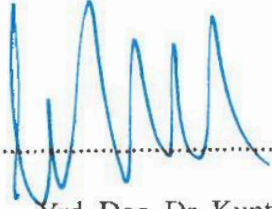
Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Akgül Esin UZUN OĞUZ

İstanbul, Aralık 2014

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

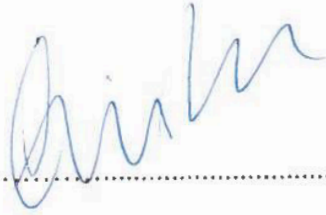
20.10.2014 tarihinde tezinin savunmasını yapan 11 11 06 104 numaralı Zeynep KARGIN'a ait "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu İle İlişkisi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği** Oy Çokluğuyla Kabul Edilmiştir.



Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN
(Başkan)



Yrd. Doç. Dr. İdil KAYA BALKAN
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Esin UZUN OĞUZ
(Üye)
(Danışman)

ÖNSÖZ

Bu çalışma, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalında “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu İle İlişkisi” başlıklı yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

Tez danışmanlığımı kabul eden, tezimin her aşamasında yardımlarını, anlayışını ve desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Akgül Esin UZUN OĞUZ’a çok teşekkür ederim.

Jürimde yer alan yönlendirmeleriyle tezimin son halini almasında katkıda bulunan Sayın Yrd. Doç. Dr. İdil KAYA BALKAN ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN’a, yüksek lisans eğitimimde klinik uygulama yapmam ve süpervizyon almam konusunda imkan sağlayan ve yardımlarını esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Çiçek HOCAOĞLU’na, tez yazımında teknik olarak destek sağlayan Sayın Doç. Dr. Şükrü ÇELİK’e teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında yardımcı olan, destek ve paylaşımlarıyla yanımda olan arkadaşlarım Uzm. Klinik Psikolog Melike EROK ve Uzm. Klinik Psikolog Elif Tuğçe ÇOLAKOĞLU’na, ismini saymadığım tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Beni her zaman destekleyen, bana duydukları sonsuz güvenle yanımda olan annem, babam ve kardeşime, manevi desteğiyle bu süreçte yanımda olan ve güç veren sevgili eşim Sait Barış GÜNER’e teşekkür ederim.

ÖZET

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi

Bu araştırmada; evli çiftlerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, fonksiyonel olmayan tutumları, ilişkilerde yüklemeleri, evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini çeşitli illerden gönüllü olarak katılan 120 evli çiftten oluşmaktadır. Her iki eşin de uyguladığı Sosyodemografik Anket, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği (FOTÖ-A), İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde IBM SPSS 21 Paket Programı kullanılmıştır. Analizlerde ise Pearson Korelasyon Analizi, Ki Kare Bağımsızlık Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda; yaş ve evlilik süresine göre evlilik uyumunun farklılaştığı bulunmuştur. Eşlerin evlilik uyumlarının ise birbirleri ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Genel olarak şema alanları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği yakınlıktan kaçınma, fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçeği mükemmeli tutum, yüklemeler ve bazı evlilikte başa çıkma yolları (kaçınma, çatışma, kendini suçlama) ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Şema alanlarının ilişkilerle ilgili çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar, yüklemeler ve evlilikte baş etme yolları ile de pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda evliliği uyumsuz olan grubun uyumlu olan gruba göre uyumsuz şema ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Eşlerin evlilik uyumlarının diğer eşin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Tek yönlü varyans analizinin kullanıldığı çalışmada evlilik uyum grupları arasında yükleme boyutları ortalamalarında da farklılaşma görülmüştür. Evliliği uyumsuz grupların uyumlu gruplara göre daha fazla yükleme yaptıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Yüklemeler, Evlilikte Başa Çıkma Yolları, Evlilik Uyumu.

ABSTRACT

Early Maladaptive Schemas, Cognitive Processes in Relationships, Attributions, Marital Coping Efforts Relation with Marital Adjustment

In this research; Early Maladaptive Schemas, Interpersonal Cognitive Distortions, Dysfunctional Attitudes, Attributions, The Marital Coping Efforts, and Marital Adjustments of married couples have been investigated.

The sample of the research contained 120 married couples who participated voluntarily. Every couple took Socio-Demographic Survey, Young Schema Questionnaire-Short Form 3-, Interpersonal Cognitive Distortions Scale, Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-A), The Relationship Attribution Measure, The Marital Coping Inventory, and Marital Adjustment Test. IBM SPSS 21 Package Program was used to analyze data. In particular, Pearson Correlation Analyze, Chi Square Test and One-Way Anova were applied in the analysis.

As a result of the research, it was found that marital adjustment differed according to duration of marriage and age. It was observed that marital adjustment of spouses was related with each other. It was generally shown that schema domains, interpersonal rejection subscale of interpersonal cognitive distortions, perfectionistic attitude subscale of dysfunctional attitudes, attributions and some ways of marital coping (e.g. avoidance, conflict, self-blame) were association in negative with marital adjustment. It was also seen that schema domains were association in positive with interpersonal cognitive distortions, dysfunctional attitudes, attributions and ways of marital coping. At the same time, it was seen that maritally adjusted group had higher scores than maritally maladjusted group in the means of maladaptive schemas. It was observed that marital adjustments of spouses were relation with maladaptive schemas of other spouses. In a study performed by analysis of One Way Anova, it was observed that there was differentiation in the means of dimensions of attributions (causality and responsibility) between marital adjustment groups. It was also seen that maritally maladjusted group made more attributions than maritally adjusted group.

Key Words: Early Maladaptive Schemas, Interpersonal Cognitive Distortions, Dysfunctional Attitudes, Attributions, The Marital Coping Efforts, Marital Adjustment.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Evlilik Uyumu.....	3
1.1.1. Evlilik Konusunda Yapılmış Çalışmalar.....	4
1.2. Şema Kuramı	8
1.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Boyutları	10
1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	17
1.3. İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler	26
1.3.1. İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	32
1.4. Yüklemeler.....	37
1.4.1. Fritz Heider Kuramı	38
1.4.2. Jones ve Davis'in Uygun Çıkarsamalar Kuramı.....	38
1.4.3. Kelley'nin Birlikte Değişim Kuramı.....	38
1.4.4. Yüklemeler ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	39
1.5. Evlilikte Sorunlarla Baş Etme Yolları	42

1.5.1. Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yolları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	47
1.6. Araştırmanın Amacı.....	53
1.7. Araştırmanın Önemi.....	55
2. YÖNTEM.....	56
2.1. Araştırma Modeli	56
2.2. Örneklem	56
2.3. Veri Toplama Araçları	59
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	59
2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ – KF3).....	59
2.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A)	61
2.3.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ).....	62
2.3.5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ)	63
2.3.6. Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği (EBÇÖ)	63
2.3.7. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)	64
2.4. İşlem.....	64
3. BULGULAR	66
3.1. Evlilik Uyumunu ve Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler	66
3.1.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Eşlerin Evlilik Uyumlarının Değerlendirilmesi.....	66
3.1.2. Yaş ve Evlilik Uyumunu İlişkisi.....	67
3.1.3. Evlilik Süresi ve Evlilik Uyumunu İlişkisi	68

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları	68
3.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	68
3.2.1.1. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	68
3.2.1.2. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	69
3.2.1.3. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	69
3.2.1.4. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	69
3.2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	70
3.2.2.1. Kadınların Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	70
3.2.2.2. Kadınların Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	70
3.2.2.3. Erkeklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	71
3.2.2.4. Erkeklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	71
3.2.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	71
3.2.3.1. Kadınların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	71

3.2.3.2. Kadınların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	72
3.2.3.3. Erkeklerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	72
3.2.3.4. Erkeklerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	72
3.2.4. İlişkilerde Yüklemeler ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	73
3.2.4.1. Kadınların İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	73
3.2.4.2. Kadınların İlişkilerde Yüklemeleri ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	73
3.2.4.3. Erkeklerin İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	73
3.2.4.4. Erkeklerin İlişkilerde Yüklemeleri ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	74
3.2.5. Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	74
3.2.5.1. Kadınların Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	74
3.2.5.2. Kadınların Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	74
3.2.5.3. Erkeklerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	75
3.2.5.4. Erkeklerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	75

3.2.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	76
3.2.6.1. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	76
3.2.6.2. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	76
3.2.6.3. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	77
3.2.6.4. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	78
3.2.6.5. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	78
3.2.6.6. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	79
3.2.6.7. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	79
3.2.6.8. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	80
3.3. Evlilik Uyumuna göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	81
3.3.1. Evlilik Uyumuna göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	81
3.3.1.1. Kadınların Evlilik Uyumu ile Erken dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	81
3.3.1.2. Kadınların Evlilik Uyumu ile Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	82

3.3.1.3. Erkeklerin Evlilik Uyumu ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Değerlendirmesi.....	84
3.3.1.4. Erkeklerin Evlilik Uyumu ile Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	85
3.3.2. Evlilik Uyumuna göre İlişkilerde Yüklemelerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	88
3.3.2.1. Kadınların Evlilik Uyumu ile İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle Değerlendirilmesi.....	88
3.3.2.2. Kadınların Evlilik Uyumu ile Erkeklerin İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	88
3.3.2.3. Erkeklerin Evlilik Uyumu ile İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	89
3.3.2.4. Erkeklerin Evlilik Uyumu ile Kadınların İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi.....	90
4. TARTIŞMA	92
4.1. Evlilik Uyumu ile Demografik Değişkenler	92
4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Evlilik Uyumu.....	95
4.3. İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler ile Evlilik Uyumu	107
4.4. İlişkilerde Yüklemeler ile Evlilik Uyumu.....	112
4.5. Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu	115
5. KAYNAKLAR.....	121
6. EKLER.....	153
7. ÖZGEÇMİŞ	183

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

N: Kişi sayısı

X: Ortalama

SS: Standart sapma

p: Anlamlılık değeri

χ^2 : Ki Kare Değeri

YŞÖ – KF3: Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3

FOTÖ-A: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

İBÇÖ: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

İYÖ: İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği

EBÇÖ: Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği

EUÖ: Evlilikte Uyum Ölçeği

EDUŞ: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

FOT: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

İBÇ: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

İY: İlişkilerde Yüklemeler

EBÇY: Evlilikte Başa Çıkma Yolları

EU: Evlilik Uyumu

KEU: Kadın Evlilik Uyumu

EEU: Erkek Evlilik Uyumu

NY: Nedensellik Yüklemeleri

SY: Sorumluluk Yüklemeleri

TABLULAR

Tablo 2.1. Katılımcılara ait Sosyodemografik Verilerin Betimsel Özellikleri	58
Tablo 2.2. Şema Kuramına göre Şema Alanları ve Boyutları	60
Tablo 2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Şema Alanları ve Boyutları	61
Tablo 3.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Eşlerin Evlilik Uyumları	66
Tablo 3.2. Katılımcılara ait Evlilik Uyumu Sayı ve Yüzdeleri	67
Tablo 3.3. Yaşa göre Evlilik Uyumunun Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi	67
Tablo 3.4. Evlilik Süresine göre Evlilik Uyumunun Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi	68
Tablo 3.5. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları	69
Tablo 3.6. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları	70
Tablo 3.7. Kadınların Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 3.8. Erkeklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 3.9. Kadınların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 3.10. Erkeklerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları	73
Tablo 3.11. Kadınların İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 3.12. Erkeklerin İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 3.13. Kadınların Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 3.14. Erkeklerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	75

Tablo 3.15. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları	76
Tablo 3.16. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları	77
Tablo 3.17. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	77
Tablo 3.18. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 3.19. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	79
Tablo 3.20. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	79
Tablo 3.21. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 3.22. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 3.23. Kadınların Evlilik Uyumuna göre EDUŞ Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	82
Tablo 3.24. Kadınların Evlilik Uyumuna göre Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	83
Tablo 3.25. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	85
Tablo 3.26. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	87
Tablo 3.27. Kadınların Evlilik Uyumuna göre İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	88
Tablo 3.28. Kadınların Evlilik Uyumuna göre Erkeklerin İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	89
Tablo 3.29. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Erkeklerin İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	90
Tablo 3.30. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Kadınların İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	91

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Evlilik hukuki olarak karı ve koca arasında yasal bir kurum olarak tanımlanmakta ve kurumun yasallığı; dini açıdan, medeni açıdan veya yasal açıdan onaylanmayı içermektedir (Akdemir, Karaoğlan ve Karakaş, 2006). Başka bir tanımlamaya göre evlilik; karşı cinsten iki bireyin toplumsal kurallara uygun bir şekilde, yasalarla korunan, sınırları yasalarla belirlenen çatı altında, hakları yasalarla belirli soylarını devam ettirecek çocuklar dünyaya getirmek üzere oluşturdukları sistemdir (Erdoğan, 2007).

Yakın ilişkiler yakınlık gereksiniminin doyumunu sağlamakta ve aynı zamanda bu ilişkilerde meydana gelebilen bazı sorunlar kişide olumsuz etkiler bırakabilmektedir (Fincham, Paleari ve Regalia, 2002). Evlilik uyumunun genel olarak kişinin yaşamından aldığı yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır (Stanley, Ragan, Rhoades ve Markman, 2012). Evlilikte ortaya çıkan problemler fiziksel ve ruhsal problemlere yol açmaktadır. Psikopatoloji, fiziksel hastalıklar, intihar, şiddet, cinayet gibi; aynı zamanda yetişen çocukların içe çekilme, depresyon, düşük sosyal yeterlik, düşük akademik beceriler gibi psikolojik ve fiziksel problemler yaşaması boşanma ile ilişkilendirilen birçok negatif sonuç arasındadır (Gottman, 1998; Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Evlilik kalitesi ailede yetişen çocukların psikolojik uyumları, sosyal davranışları, problem davranışları gibi birçok konu

üzerinde etkili olmaktadır (Akkapulu, 2005; Öngider, 2006; Özbey, 2012; Vaizoğlu, 2008).

Evlilikle ilgili bazı çalışmalarda çocuk yetiştirme, çocukların davranış problemleri gibi konulara odaklanılmıştır (Alayi, Gatab ve Zad Khamen, 2011; Jouriles, Bourg ve Farris, 1991) Ebeveynlerin evlilik uyumu ve çocukların psikolojik ve ruhsal sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada anne ve babanın evlilik doyumu ile babanın çocuk yetiştirme stili; çocukların ruhsal ve psikolojik sağlıkları ile ilişkili bulunmuştur (Alayi ve ark., 2011). Jouriles, Bourg ve Farris (1991) çalışmalarında çocukların davranış problemleri ve ebeveynlerin evlilik uyumları arasındaki ilişkiye dikkat çekmişlerdir. 1107 çift ebeveynli ailenin alındığı çalışmada çocukların davranış problemleri ve ebeveynlerin evlilik uyumları arasındaki ilişki klinik tedavi gören ve görmeyen çocuklara sahip ailelerde ve düşük sosyoekonomik düzeyli ailede yüksek sosyoekonomik düzeye göre anlamlı olarak daha yüksektir. Klinik tedavi gören çocuklu ailelerde ebeveynlerin çatışma çözme stilleri ve tartışılan konular farklılaşmakta, çocuğun davranışlarının süre, sıklık ve yoğunluğu değişmekte ve ebeveyn depresyonunun olması gibi üçüncü bir değişken etkili olabilmektedir. Evlilik uyumu; ebeveynlik konularında anne ve babanın birbirini desteklemesi, çocukla iletişim kurma konusunda isteğe sahip olmak, çocukla ilgili konularda diğerinin görüşüne saygı duymak, çocuğa ebeveynliğe bağlılık konusunda ebeveyn desteğini artırmakta ve anne ile bebek arasındaki bağı güçlendirmektedir (Bonds ve Gondoli, 2007). Anne ve babası boşanmış öğrencilerde yapılan çalışmada ilişkiye yönelik inançlar bakımından da anne ve babanın evlilik durumunun çocukların ilişkilere yönelik tutumlarında etkili olduğu görülmüştür ve anne ve babası boşanmış çocuklar anlaşmazlığın yıkıcı olma inancı bakımından farklılaşmışlardır. Boşanmış ailelerin çocuklarının bütün ailelerin çocuklarına göre daha fazla işlevsel olmayan ilişki inancına sahip oldukları anlaşılmıştır. Boşanmış ailelerin çocuklarının ebeveynler ile anlaşmazlığa düşmeyi kabul edememek gibi daha fazla ilişkilerde anlaşmazlıktan kaçınmayla ilgili idealist ve uygunsuz inançları taşıdıkları görülmüştür (Sinclair ve Nelson, 1998). Yapılan çalışmalara göre evliliğin çocukların ruhsal durumları ve gelişimleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda yetişen çocukların kök aile yaşantılarının evlilik yaşantılarına yansıdığı Turanlı'nın (2010) çalışmasıyla desteklenmiştir. Anne babası hiç ayrılmayı

düşünmeyen ya da hep düşünen kişiler evlilik uyumundan yüksek puanlar almışlardır (Turanlı, 2010).

İyi ve kötü evlilikler arasındaki farkların araştırıldığı çalışmada anlamlı farklılık; güven, yakınlık ve boşanmayla ilgili düşünceler bakımından bulunmuştur. Kötü olarak tanımlanan evliliklerde boşanma düşünceleri sıktır. Ayrıca kötü evlilikleri olduğunu bildiren katılımcıların her alanda daha fazla sorunla karşılaştıklarını bildirmeleri, evliliğin her yönüyle olumsuz değerlendirilmesinin eş ve evlilik hakkında genel olumsuz bir tutumla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Kocadere, 1995). Türkiye'deki boşanma istatistiklerine bakıldığında günümüzde gitgide boşanmaların ve boşanma hızlarının arttığı görülmüştür (Türkiye İstatistik Kurumu, 2013). Bu sebeple evlilik sorunlarının sadece iki eş için olumsuz sonuçları olmamasının, çocuklar ve yetişkinlikte kuracakları ilişkiler üzerinde de etkili olmasının evlilik çalışmalarının önemini artırdığı düşünülmektedir.

1.1. Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu; evlilik doyumu, mutluluğu, bütünlüğü gibi kavramlar evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılmaktadır. Yüksek evlilik kalitesinin, iyi uyum, yeterli iletişim, evlilik ilişkisinde yüksek doyum ve mutluluk derecesi ile ilişkili olduğu savunulur. Birbiri ile etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu bir evlilik olarak tanımlanmaktadır. Çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak ise evlilik hayatındaki mutluluk ve memnuniyeti de evlilik uyumu kavramı açıklar. Evlilik uyumu kavramı ile kişinin öznel algısı değil ilişkilerinin niteliği değerlendirilir. Bu yüzden eşlerin ilişki sürdürebilme kapasiteleri önemlidir (Erbek ve ark., 2005).

Evlilik uyumunun tanımlamaları gözden geçirildiğinde Spanier (1976) evlilik uyumunu eşler arası sorun yaratan farklılıklar, kişilerarası bağlar ve kişisel anksiyete, eşlerin doyumu, çift bağlılığı, çiftin işlevselliğinde önemli olan konularda görüş birliği gibi etkenlerden oluşan bir süreç olarak açıklamıştır. Evlilik uyumuna başka bir tanımlamada ise; dostluk, temel değerlerde anlaşma, duygusal yakınlık, uyum, mutluluk ve birtakım diğer tanımlanmayan faktörlerden oluşan kadın ve erkek

arasındaki anlaşma ifadeleri kullanılmıştır (Locke ve Williamson, 1958). Aynı zamanda evlilik uyumu evlilikte çatışmaları çözme ve kaçınmaya yönelik bir eğilim, birbiriyle ve evlilik ile doyum hissi, ortak ilgi ve aktiviteleri paylaşmak, kadın ve erkeğin evlilik beklentilerinin karşılanması olarak evlilikte bazı özelliklerin varlığıyla tanımlanır. Evlilik uyumu verilen zamanda uyumun kesitsel resmi olarak açıklanabilir (Locke ve Williamson, 1958). Evlilikte uyum; uzlaşma, uyma, problem çözme ve hedef belirleme gibi bilişsel süreçlerle de ilişkilendirilmiştir (Özer ve Cihan Güngör, 2012).

1.1.1. Evlilik Konusunda Yapılmış Çalışmalar

Türkiye’de yapılan çalışmalarda evlilik uyumu; demografik etkenler (Demiray, 2006; Hamamcı, 2005; Erdoğan, 2007), bağlanma stilleri (Kaya Balkan, 2009; Turanlı, 2010; Erişti, 2010; Erdoğan, 2007), anne babaya bağlanma stilleri (Çakır, 2008), kişilerarası ilişki tarzları (Özmen Sütataç, 2010), benlik saygısı (Turanlı, 2010), öfke, psikiyatrik durumlar (Erdoğan, 2007; Özmen Sütataç, 2010; Işıloğlu, 2006), kişilik özellikleri (Erişti, 2010; Erdoğan, 2007), aldatma eğilimi ve çatışma eğilimi (Polat, 2006), yüklemeler (Günay, 2007), çatışma çözme stilleri (Özen, 2006), duygu dışavurum tarzları (Civan, 2011), cinsiyetçilik (Güçlü Ergin, 2008), ilişkiye ilişkin inanç (Düzgün, 2009), cinsellik (Erbek ve ark., 2005) gibi konularla çalışılmıştır.

Evlilik uyumunun demografik özelliklerle ilişkilerini konu alan çalışmalar yapılmıştır (Demiray,2006; Quinn ve Odell,1998; Güçlü Ergin, 2008; Hamamcı, 2005; Çakır, 2008).

Demiray’ın (2006) evlilik uyumunun demografik özellikler ile ilişkisini incelediği çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, aile ziyaretleri, evlilik biçimi, gelir düzeyi, aile tipi sosyodemografik bilgiler olarak evli kişilere sorulmuştur. Çalışmada aile ziyaretleri sıklığı, yaş ve evlilik süresi evlilik uyumuyla ilişkili bulunmuştur. 30-40 yaş arası kişilerin evlilik uyumlarının düştüğü, evlilik süresinde ise on ve on beşinci yıllar arası evlilik uyumu düşük bulunurken daha sonraki dönemlerde evlilik uyumunun tekrar yükseldiği gözlenmiştir. Aileyi ziyaret etmenin sıklaşması evlilik uyumunun artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Kadınlarda yaş, aile ile görüşme sıklığı ve evlilik süresinin; erkeklerde aile ile

görüşme sıklığı ve evlilik süresinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Demiray, 2006).

Evli, boşanma sürecinde ve boşanmış çiftlerin demografik değişkenler, cinsiyetçilik ve evlilik uyumu açısından karşılaştırıldığı başka bir çalışmada; yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı, çocuk sayısı, sosyoekonomik durum, düşmanca cinsiyetçilik, korumacı cinsiyetçilik, erkeksilik ve kadınsılık ele alınmıştır. Evlilik uyumuyla en yüksek ilişki çalışma durumu, evlenme biçimi, kadınsılık, eğitim durumu ve evlilik süresi olmuştur. Boşanma sürecindeki kadınlarda evlilik yaşı ile evlilik uyumu pozitif yönde ilişkilidir. Yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve sosyoekonomik durum ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Güçlü Ergin, 2008).

Hamamcı (2005) çalışmasında; yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, çocuk sayısı gibi değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkili olmadığını bulmuştur.

Çakır (2008)'in çalışmasında; erkeklerin kadınlara göre evliliklerini daha uyumlu algıladıkları, 26-35 yaş grubunun 36-50 yaş grubuna göre daha uyumlu olduğu, eğitim düzeyinin fark yarattığı, 7-12 yıl arası evli olanların 19 yıl ve üstü süredir evli olanlara göre daha uyumlu oldukları bulunmuştur. Çalışma durumu, gelir düzeyi ve çocuk sahibi olma ile annenin hayatta olup olmamasının kişilerin evlilik uyumunda bir fark yaratmadığı bulunmuştur.

Yaş, gelir ve eğitim durumu gibi değişkenlerin evliliğin ilk yılında sınırlı etkilerinin görüldüğü ve bunların zamanla azaldığı görülmüştür (Quinn ve Odell, 1998).

Düzgün'ün (2009) çalışmasında evlilik süresi, evlenme yaşı, cinsiyet, yaş, eşin destek düzeyi, evliliğin geleceğini değerlendirme düzeyi gibi demografik değişkenler regresyon analizi ile ele alınmıştır. Yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi ve depresyon puanlarının evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. İleri yaş grubunda olan, daha erken yaşta evlenen ve evlilik süresi daha az olan grupların evlilik uyumlarında artışlar gözlenmiştir.

Yıldız'ın (2012) yapmış olduğu çalışmaya 242 kadın 236 erkek olmak üzere toplam 478 evli birey katılmış olup araştırma sonucunda cinsiyet, evlilik süresi ve öğrenim düzeylerine göre evlilik uyumunun farklılaştığı bulunmuştur. Araştırmada öğrenim

durumu düzeyi arttıkça evlilik uyumu da artmış, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumu azalmıştır. Erkeklerin evlilik uyum puanları ise kadınların evlilik uyumu puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Esmailpour, Mahdavi ve Khajeh (2009) 25 yıldan daha az süredir evli 80 çift toplam 160 kişinin katıldığı çalışmasında ise cinsiyet, bireyin ve eşin eğitim seviyesi, çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

İlişkinin süresi ve şeklinin çift uyumuyla ilişkisini inceleyen bir çalışmada flört eden çiftlerin nişanlı çiftler ve 5 yıldan fazla süredir evli çiftlere göre kişilerarası ilişkilerde daha iyi uyum sergiledikleri gözlenmiştir. Nişanlı çiftlerin beş yıldır evli çiftlere göre kişilerarası ilişkilerde daha iyi uyum sergiledikleri söylenmiştir. Beş yıla kadar evli olan ve beş yıl evli olan çiftler, beş yıldan fazla süredir evli olanlara göre daha iyi uyum sergilemişlerdir. Flört eden çiftlerin evli çiftlere ve nişanlı çiftlere göre birbirleri ile ilgilenmelerine daha fazla zaman ayırmaları ve kişilerarası ilişkilerde daha az sorumluluk sahibi olmaları açısından nişanlı ve beş yıldan fazla süredir evli çiftlere göre daha uyumlu oldukları söylenmiştir. Nişanlı çiftler daha yüksek standartlar ve idealizm sergilemeleri nedeniyle evli çiftlere göre daha iyi bir uyuma sahiptirler. Beş yıldan uzun süredir evli çiftlere göre beş yıl içinde ve beşinci yılında evli çiftler gitgide pozitif duygularında düşüş yaşamışlardır ve ilişkinin ilk yıllarına göre negatif duygular artmıştır (İşinsu Halat ve Hovardaoğlu, 2011).

Gürsoy (2004) çalışmasında eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Yaş, evlilik yılı, çocuk sahibi olma ve tanışıklık süresinin evlilik uyumu ile ilişkili olmadığı anlaşılmıştır. Aynı zamanda çalışan erkeklerin çalışmayanlara göre daha düşük evlilik uyumuna sahip oldukları çalışmanın bulguları arasındadır. Gürsoy (2004) bunun çalışmayan erkeklerin evlilik uyumlarının daha yüksek anlamına gelmeyeceğini ifade etmiştir. Ayrıca, iş ve aile yaşantısını dengeleme, Türk toplumunda evi geçindiren aile reisi konumundaki erkek rolünün de stresi artırabileceği söylenmiştir.

Turanlı (2010) çalışmasında yaş grubu, cinsiyet ve eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Ebeveyni sık kavga eden kişilerin çift uyumu

düşük çıkarken; anne babası her zaman ayrılmayı düşünen kişilerin tamamının çift uyumu yüksek çıkmıştır. Anne babası ayrılmayı hiçbir zaman düşünmeyen kişilerin ise %84.5'inin çift uyum düzeyi yüksektir.

206 evli okul yöneticisi ile yapılan bir çalışmada evlilik doyumları 31-40 yaş arasında olan kişilerin 51 yaş ve üzerindeki kişilere göre düşük çıkmıştır. Görücü usulü evlenen kişilerin evlilik doyumları diğer şekilde evlenen kişilere göre düşüktür. Evlilik süresi ile ise evlilik doyumu ilişkili bulunmamıştır. Görücü usulü evlenen kişilerin evlilik doyumlarının düşük bulunması eşlerini seçme konusundaki kararların kendilerine ait olmaması ile ilişkilendirilmiştir (Koçak, 2008).

15-49 yaş arası 396 kadın ile yapılan bir çalışmada evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı bulunmuştur. Severek ve kendisi isteyerek evlenenlerin ise uyum puanı görücü usulü evlenenlerden daha fazla bulunmuştur. Kişilerin birbirlerini daha yakından tanıyarak ve kendi seçimleriyle evlenmelerinin evliliğe olumlu yansıdığı ifade edilmiştir. Ayrıca kadınların yaşının arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı bulunmuştur. Çalışan kadınların evlilik uyumu çalışmayan kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınların kendilerini daha özgür hissettikleri ve ekonomik anlamda daha özgür hissettikleri ifade edilmiştir (Güzel Ertop ve Altay, 2012).

Şendil ve Korkut'un (2012) 171 katılımcı ile yapmış olduğu çalışmada görücü usulü evlenenlere göre anlaşarak evlenen çiftlerin daha fazla çift birlikteliği ve tatmini yaşadıkları ifade edilmiştir. Anlaşarak evlenen çiftlerin daha fazla birbirlerine sevgilerini gösterme biçiminde anlaşmış oldukları ve evliliklerinin daha uyumlu olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilik süresi ile sadece çift uyum ölçeğinin alt boyutu olan duygulanım ifadesi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani; evlilik süresi arttıkça bireylerin birbirlerine sevgi gösterme davranışları azalmaktadır.

Çelik (2006) ise evlenme şekli ile evlilik doyumu ile ilişkili olmadığını aktarmıştır. Cinsiyet, evlilik yılı, çocuk sayısı ile de evlilik doyumu ile ilişkili değildir. Eğitim düzeyi düştükçe evlilik doyumunun düştüğü bulunmuştur.

1.2. Şema Kuramı

Bilişsel terapi kuramları, danışanları değerlendirme ve tedavide şema olarak adlandırılan temel bilişsel yapıları vurgulamaktadır. Kişinin kendisi ve yaşantısı ile ilgili olumsuz, katı, aşırı genellenmiş ifadeler; stres yaratan durumlarda aktif hale gelerek kişinin nasıl tepki vereceğini etkilemektedir. Bilişsel terapiden şema terapiyi ayıran özellik, yetişkin psikopatolojisini tedavi ve anlamada çocukluk deneyimlerinin önemli olduğuna vurgusudur. Erken dönem uyumsuz şemalar; genetik ve mizaç arasındaki etkileşimin ve çocukluk ortamının, özellikle bakım verenlerle çocuğun etkileşimlerinin bir sonucu olarak düşünülmüştür (Kellogg ve Young, 2006).

Safran (1990) ve Young ve Lindemann (1992) şema terapi temel çerçevesinin bilişsel terapiye dayanmasına rağmen, obje ilişkileri ve bağlanma yaklaşımlarından etkilendiğini söylenmektedir (Aktaran Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Bilişsel terapiler kişinin şimdiki durumuna odaklanırken (Türkçapar, 2012); şema terapi çocuklukta gelişen ve yaşam boyunca tekrarlayan kendiliği yıkıcı düşüncelere, duygulara ve davranışlara odaklanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Şema terapi, kişilik bozuklukları, kronik depresyon, anksiyete bozuklukları gibi tedaviye dirençli kişiler için geliştirilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Şema terapi bütüncüdür ve bilişsel davranışçı terapi, gestalt terapi gibi deneyimsel terapileri, bağlanma modelleri ve obje ilişkileri yaklaşımlarını bünyesinde toplamaktadır (Young, 2005).

Şemaların uyumlu veya uyumsuz olabildiği, geçmişteki deneyimlere bağlı olarak ortaya çıktığı söylenmiştir. Şemaların kişilik bozuklukları, karakter problemleri ve eksen I bozukluklarının temel ögesi olduğu söylenmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Young, Klosko ve Weishaar (2009) DSM-IV-TR'ye göre eksen bir bozuklukları olarak tanısı ilk kez bebeklik, çocukluk, ergenlik döneminde konulan, madde kullanımı ile ilgili bozukluklar, şizofreni ve diğer psikotik sorunlar, duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, somatoform bozukluklar, cinsel bozukluklar, yeme bozuklukları ve uyku bozukluklarını tanımlamıştır. Şemalardan alınan yüksek skorların geniş, kapsamlı, tekrarlayıcı ve ciddi anlamda işlevsiz olduğu aktarılmaktadır. Anılar, duygular, bilişsel şema ve bedensel hislerden ortaya çıktıkları söylenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Şemalar aktive

olduklarında kişinin geçmiş yıllarda ailesi ve diğer kişilerle olan çocuklukta karakter ve işlevsel olmayan etkileşiminin temsili olan duyguların yüksek düzeyde ifadesini içerirler. Şemalar yaşam boyunca devam eden değiştirilemeyen ve baş edilemeyen yapılardır. Kişi bilişsel olarak tutarlı kalmaya çalıştığı için kişi üzerinde etkili olmak için mücadele ederler. Diğerlerine güvenli bağlanma, kimlik duygusu, yeterlilik, ihtiyaç ve duyguları ifade etmede özgürlük, kendiliğindenlik ve oyun, gerçekçi sınırlar ve kendilik kontrolü gibi evrensel temel duygusal ihtiyaçlar tarafından erken dönem uyumsuz şemaların geliştiği varsayılır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

J. Young ve Gluhoski (1997) çiftlerin ilişkilerine erken dönem şemalarını getirdiklerini belirtmişlerdir. İlişkilere taşınan şemalara ek olarak, şemalar kişilerin güncel ilişki durumlarına uyumlu hale getirilmektedir. Erken dönem şemalar güncel şemalarla uzlaşmazsa veya iki kişi arasında erken dönem şema ihtiyaçları karşılanmazsa çift arasında çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Şemalar insanlar ve ilişkilerin doğasıyla ilgili temel inançları içerir. Kuramsal olarak şemaların oldukça sabit ve dirençli oldukları öne sürülür (Aktaran Young, Gluhoski ve Weishaar, 2009). İlişkiler hakkındaki çoğu şema ve çiftlerin etkileşimlerinin; aile kökeni, kültürel gelenekler, kitle iletişim araçları, erken dönem tarihli ve diğer ilişki deneyimleri gibi birincil bakım verenlerden erken dönemde öğrenildiği ileri sürülür. Bağlanma teoristleri tarafından tanımlanan diğerleri ile ilişkili kendilik modelleri, önemli diğer kişilere karşı duygusal tepkileri ve bireylerin otomatik düşüncelerini etkileyen şema yapılarını ortaya çıkarır. Çiftlerin ilişkiye getirdikleri şemalara ek olarak, her eş var olan ilişkiye özel şemalar geliştirir (Johnson ve Denton'dan aktaran Tilden ve Dattilio, 2005). Çiftler ve ailelere yönelik şema odaklı terapi, kendiliğe ait bireysel şemaların yanında ilişki sistemi içerisindeki kendilik çevresinde özel olarak gelişen şemalara da vurgu yapmaktadır. Yani bireysel olarak eşlerin ilk aileleri ve erken dönem yaşantıları da incelenir. Şema Terapi, ilişki dinamiklerini yansıtan temaları ele alır. Temaları analitik ve yapılandırılmış bir şekilde ele alarak; iletişim problemlerine yol açan çatışmaları, evlilikteki sorunları, fonksiyonel olmayan etkileşim örüntülerini anlamlandırmaya yardım eder. Eğitim ve doğrudan yüzleştirme teknik olarak kullanılır, kişinin düşünce ve davranışlarının farkına varması ve değiştirmelerine yardım edilir. Terapist bu davranışları ve örüntüleri

devam eden aile bireylerinde ve eşlerde buna olanak sağlayan etmenleri tanımlamak amaçlı çalışmaktadır (Dattilio, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar ise Young'a (1990) göre erken dönem çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan, dünyaya ilişkin duygular, düşünceler, anılar ve bedensel algılardan oluşmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk döneminde geliştiği için dirençlidir ve yaşamın her alanını etkilemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Çakır, 2007; Kaya, 2010).

Young ve arkadaşları (2009) uyumsuz şemalar aktive olduğunda genellikle çocuklukta ebeveynlerle yaşanan sahnenin bir benzerinin tekrarlandığı düşünüldüğünü ifade etmişlerdir (Aktaran Soygüt ve Çakır, 2009). Young, Klosko ve Weishaar'ın (2009) genel tanımına göre erken dönem uyumsuz şemalar, genel yaygın temalar ya da örüntülerdir. Erken dönem uyumsuz şemalar; bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır, çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir, kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır, önemli bir dereceye kadar işlevsizdir.

Young, Klosko ve Weishaar (2009) erken dönem uyumsuz şemaların bazı ortak özelliklerinden bahsetmiştir: Buna göre her uyumsuz şemanın altında bir travma yoktur, uyumsuz şemaların oluşması için çocukluk travması önkoşul değildir. Erken dönemde oluşan bu şemalar bireylerin yaşamlarının sonraki kısımlarında içinde buldukları durumlara göre harekete geçmektedir ve bireylerin davranışlarına yön vermektedir.

1.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Boyutları

Young, Klosko ve Weishaar (2009) kuramsal olarak şema modelinde şemaları beş alana ayırmıştır. Bunlar ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş otonomi, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama/ketlemedir.

a) Ayrılma ve Reddedilme

Genel olarak bu alanda yer alan şemaya sahip kişilerin başkalarına yönelik güvenli, tatmin edici bir bağlanma gerçekleştiremedikleri öne sürülmüştür. Ait olma, sevgi,

güvenlik, bakım, istikrar, empati, duyguların paylaşımı, kabul edilme, saygı ihtiyaçlarının giderilmeyeceğine inanırlar. Bu alanda şemaya sahip kişilerin travmatik çocukluk yaşantılarının olduğu, özellikle terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç şemalarının zarar verici olduğu teorik olarak ileri sürülür. Aynı zamanda şema alanı içinde sosyal izolasyon/yabancılaşma boyutu da mevcuttur. Bu kişilerin yetişkinlikte zarar verici ilişkilerden uzaklaşmayı tercih ettikleri ve yakın ilişkilerden genel olarak uzaklaşma eğilimlerinin olduğu öne sürülmüştür. Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanc, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma bu alanda yer alan şema boyutlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Terk Edilme/ İstikrarsızlık

Önem verdikleri kişilerle ilişki kurmada istikrarsızlık gösterirler. Önem verdikleri kişilerin belirsizlik gösterdikleri, başka birisi için kendilerini bırakacağı ya da ölecekleri endişesiyle yaşamlarında olmayacakları düşüncesini taşırlar. Öfke patlamaları gibi duygusal olarak istikrarsız ve belirsiz yapıları vardır. Önem verdikleri kişilerin güvenilmez olduklarından ya da düzensiz olmalarından, daha iyi birisinden yana olacaklarından ya da öleceklerini düşündüklerinden duygusal destek, bağlantılılık, güç ya da pratik olarak korunma sağlamaya devam edemeyecekleri duygusunu taşırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Güvensizlik/ Suistimal Edilme

Kişiler diğer insanların bencil ihtiyaçlar doğrultusunda kendilerini kullanacakları düşüncesini taşırlar. Başkaları tarafından aldatılacağı, zarar göreceği, istismar edileceği, küçük düşürüleceği, kullanılıp zaaflarından yararlanılacağı ya da kendisine yalan söyleneceği beklentisini taşırlar. Zarar; kasıtlı, haksızlığın ya da aşırı ihmalkarlığın sonucu olarak algılanır. Kişiler diğerlerine göre daima sonunda aldatılmış olma hissi taşırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Duygusal Yoksunluk

Kişinin normal derecedeki duygusal destek arzusunun diğerleri tarafından karşılanmayacağı beklentisini içerir. İlgı, şefkat, sıcaklık ya da arkadaş yokluğu olarak ilgi yoksunluğu; anlaşılma, dinlenme, kendini açma, başkalarıyla duygularının karşılıklı paylaşımının yokluğu gibi empati yoksunluğu; başkalarından alınan güç, yönlendirme ve rehberlik yokluğu gibi korunma yoksunluğunu içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Kusurluluk/ Utanç

Kişi kendisini kusurlu, istenmeyen, kötü, değersiz, önemli konularda yararsız ve dışarı açıldığında itici olarak hisseder. Eleştiriye karşı aşırı hassasiyet vardır. Reddedilme, suçluluk, karşılaştırma, başkalarının arasında güvensizlik ve başkalarının algıladığı kusurla ilgili utanç duygusu vardır. Bu kusurlar bencillik, öfke patlamaları, kabul edilemez cinsel arzular gibi kişisel ve itici fiziksel görünüş ya da itici görünüm ve sosyal beceriksizlik gibi genel kusurlar olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma

Bir grup ya da topluluğun parçası olmama, diğerlerinden farklı olma, dünyanın geri kalanından izole olma duygusunu içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

b) Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Kişilerin dünya ve kendileri ile ilgili beklentileri; bağımsız hareket edebilme ve ebeveyn figürlerinden kendilerini ayırma yetisiyle çatışmaktadır. Özerk bir kişi yaşlıları gibi bağımsız hareket edebilmekte ve ailesinden ayrı kalabilmektedir. Kendilerine bir amaç belirleme ve gerekli becerilerde uzmanlaşma konusunda kişiler yetersizlerdir. Bu alanda şemaya sahip kişilerin ebeveynlerinin genelde çocuklarının istedikleri her şeyi yaptıkları ve korudukları ya da onlara hemen hemen hiç bakmadıkları veya ilgilenmedikleri aktarılmıştır. Ebeveynlerinin özgüvenlerine zarar verdikleri, bağımsız olarak hareket edebilmeleri için desteklemedikleri ileri sürülmüştür. Dolayısıyla bu kişilerin yetişkinliklerinde de çocuk olarak kaldıkları

savunulur. Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Konusunda Dayanıksızlık, Yapışıklık/Gelişmemiş benlik, Başarısızlık bu alanın şema boyutlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Bağımlılık/Yetersizlik

Kişi günlük sorumluluklarını yerine getirmek için yardım almadan başaramayacağına inanır. Kişi yeni işler başarma ve doğru kararlar alma konusunda sıkıntı yaşadığını düşünür. Bu kişiler doğru karar veremediklerini, yeni işlere girişemediklerini, pratik problemleri çözemediklerini düşünürler. Yaygın pasiflik ve savunmasızlık yaşadıkları aktarılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Hastalıklar ve Zarar Görme Konusunda Dayanıksızlık

Herhangi bir anda kesin bir felaket olacağı ve kişinin kendisini felaketten koruyamayacağı ile ilgili abartılı bir korku vardır. Kalp krizi, AIDS gibi tıbbi felaket; çıldırma gibi duygusal felaket; deprem, asansörün düşmesi gibi dışsal felaketlerden korkunun birine ya da daha fazlasına odaklanması söz konusudur (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Yapışıklık/ Gelişmemiş Benlik

Biriyle ya da önem verilen kişilerle, bireyleşme ve normal sosyal gelişim pahasına aşırı duygusal yakınlık ve ilgiyi içerir. Başkasının daimi desteği olmadan mutlu olamama ya da dayanamama düşüncelerini içerir. Yeterli olmayan bireysel kimlik, başkalarıyla kaynaşma ve boğulma duygularını da içerir. Batma ve boşluk duyguları olarak ya da kişinin varlığını sorgulayan uç durumlarda deneyimlenir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Başarısızlık

Bu şemada kişi kendisini yetersiz hisseder. Başarısız olduğunu, başarısız olacağını ve akranlarına göre (okul, kariyer, spor gibi) başarı alanlarında yetersiz olduğunu düşünür. Kişi kendisini akılsız, beceriksiz, düşük statülü, yeteneksiz, başkalarına göre daha az başarılı olarak nitelendirir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

c) Zedelenmiş sınırlar

Başkalarına olan sorumluluklarda ya da uzun vadeli amaçlara ulaşmada sıkıntılar vardır. Başkalarının haklarına saygı duyma, başkalarıyla işbirliği yapma, söz verme ya da kişisel hedefler belirleyip onlara ulaşmada zorluklara neden olur. Bu kişiler dürtülerini dizginleme ve doyumlarını erteleme yeteneğinden yoksundurlar. Bu kişilerin genelde bencillik, kişinin kendisini aşırı beğenme tutumu, sorumsuzluk ve şımarıklık gösterdikleri ileri sürülmüştür. Genelde fazla hoşgörülü ve toleranslı ailelerde büyüdükleri aktarılmıştır. Dürtüleri dizginleme, gelecek kazançlar için isteklerini erteleme yeteneğinden yoksun oldukları söylenmektedir. Hak Görme/Büyüklenmecilik, Yetersiz Öz-Denetim/Öz Disiplin bu alanın şema boyutlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Hak Görme/ Büyüklenmecilik

Kişi kendisinin ayrıcalıklı olduğunu düşünür. Gerçekçi olana, başkalarının mantıklı saydığına, başkalarına verilen zarara bakmadan her ne istiyorsa sahip olabileceğine, güç ya da kontrol elde etmek için abartılı derecede üstünlüğe odaklanmayı içerir. Başkalarının gereksinim ve duygularına empati ve gerekli ilgi göstermeden kendi tutkuları doğrultusunda gücünü öne sürme, kendi bakış açısını dayatma, başkalarının davranışlarını kontrol etme vardır. Aşırı rekabetçilik ve başkaları üzerinde hakimiyet kurmayı içerir. Daha başarılı, ünlü ve zengin olma gibi üstünlüğe odaklanırlar. (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Yetersiz Öz-Denetim/ Öz Disiplin

Bu şemaya sahip kişilerin duygu ve dürtülerini ifade etmeyi düzenleyemedikleri aktarılmıştır. Kişisel amaçlara ulaşmak için yeterli bir özdenetim ve engellenme toleransı uygulamadıkları ve uygulayamayacakları öne sürülmüştür. Daha ılımlı biçimindeki hastalar, huzursuz kaçınma üzerine aşırı vurgu gösterirler. Çatışma ve sorumluluklardan kaçınırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

d) Başkalarına Yönelimlilik

Kişiler kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya önem verirler. Başkalarının tepkilerine aşırı odaklanma söz konusudur. Onaylanmak, duygusal bağlantıyı sürdürmek ve tepkiden kaçınma için bunu yapan kişiler genelde içsel olarak idare edilmektense dışsal olarak yönlendirilirler ve başkalarının arzularına uyarlar. Başkalarıyla etkileşimlerinde kendilerinden çok başkalarının ihtiyaçlarına odaklanırlar. Ailenin tipik kökeninin koşullu kabullenmeye dayandığı aktarılmıştır. Çocuklar sevgi ve onaylanma görmek için kendilerinin önemli yönlerini kısıtlatırlar ve ebeveynler çocukların ihtiyaçlarından çok kendi duygusal ihtiyaçları ve sosyal görünümüne değer verirler. Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık bu şema alanının boyutlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Boyun Eğicilik

Duygular aşırı baskılanır. Böylelikle kontrol başkalarına teslim edilir. Kişi öfke, terk edilmek, ve karşılık görmekten kaçınmak için boyun eğer. Kişilerin tercihlerini, kararlarını ve arzularını bastırması olarak ihtiyaçların boyun eğmesi ve özellikle öfkeyi olmak üzere duyguların baskı altına alınması olan duyguların boyun eğmesi olarak ayrılır. Kişinin duygu, düşünce ve arzularının geçersiz olması ya da başkalarına önem verme algısını içerir. Tuzağa düşme korkusu hassasiyeti sebebiyle aşırı itaat gösterirler. Uyumsuz semptomlarda ortaya çıkan pasif agresif davranış, mizaçta kontrolsüz patlamalar, psikosomatik semptomlar, dışavurum, madde bağımlılığı ve sevgiden geri çekilme gibi öfke oluşumuna yol açar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Kendini Feda

Kişinin kendi memnuniyetsizliği pahasına gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye aşırı odaklanmasıdır. Başkalarının acısına neden olmayı engelleme, suçluluk duygusundan kaçınma, diğerleriyle muhtaç olduğuna inanılan bağlantıyı sürdürme sebepler arasındadır. Başkalarının acısına hassasiyet en genel sebeptir. Bazen kişinin gereksinimlerinin yeteri kadar giderilmediğine yol açar ve kızgınlığına

yol açar. Bu şema bağımlılık kavramıyla örtüşmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Onay Arayıcılık/ Tanınma Arayıcılık

Başka insanlardan onay almak, tanınmak, ilgi görmek, uyum sağlamaya aşırı önem vererek kişi güvenli ve gerçek kendilik duygusunu geliştirmeye çalışır. Özsaygıları kendilerinininkinden çok başkalarının tepkilerine bağlıdır. Bazı zamanlar onay, takdir ya da ilgi alma yoluyla; statü, onaylanma, sosyal kabul, para ya da başarıya aşırı vurgu yapılır. Reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet vardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

e) Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme

Kişiler duygularını ve dürtülerini baskı altına almaktadırlar. Mutluluk, kendini ifade, rahatlama, yakın ilişkiler ve sağlık gibi konularda kendi yaşamlarıyla ilgili katı içselleştirilmiş kurallara uymaktadırlar. Bu kişilerin çocukluklarında oyun oynama ve mutluluğu izlemekten çok günlük olaylara aşırı tetikte olmayı ve hayata soğuk bakmayı öğrendikleri ileri sürülmektedir. Özveri ve özdenetimin kendiliğindenlik ve memnuniyete göre daha üstün olduğu çocukluk evresinin kökende yer aldığı kavramsal çerçevede ileri sürülmüştür. Tipik aile kökeni; sert, baskı altında, kuralcıdır. Dikkatli ve tetikte olmadığına kişinin yaşamlarını dağıtabilecek korku, karamsarlık ve endişe duygusu içine gireceği savunulmaktadır. Olumsuzluk/ Karamsarlık, Duygusal Baskılama/Ketleme, Cezalandırıcılık/Acımasızlık bu şema alanının boyutlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Olumsuzluk/Karamsarlık

Hayatın olumlu yönlerine bakılmazken olumsuz yönlerine odaklanılır. Kişi iyi giden şeylerin bozulacağı ya da her şeyin kötü gideceğine dair beklenti taşır. Olası aşırı endişe sebebiyle bu kişiler kronik endişe, dikkat, şikayet etme, kararsızlık sorunlarını dile getirirler. Potansiyel olumsuz sonuçları abartırlar. Kişiler hata yapma korkusuna sahiptirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Duygusal Baskılama/Ketleme

Doğal eylemin, duygu ya da iletişimin başkaları tarafından reddedilmekten, dürtüsel kontrolü kaybetmekten ya da utanç duygusundan dolayı aşırı baskılanmasıdır. En yaygın alanları; öfke ve saldırganlığın baskılanması, olumlu dürtülerin baskılanması, duygu ve ihtiyaçları bildirme ve kırılabilirliği ifade etmede güçlük, duyguları görmelikten gelip akılcılığa aşırı önem vermedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Kınanma ve utançtan kaçınmak için benimsenmiş yüksek standartları karşılama zorunda olma duygusunu içerir. Genel anlamda baskı duygusu ve güçlkle sakinleşme, kendisi ve başkalarına karşı aşırı eleştiriciliğe yol açar. Mükemmeliyetçilik; ahlak, töresel, kültürel, dinsel emirler içeren katı kurallar ve zorunluluklar; zaman ve verimlilik olmak üzere yüksek standartlar mevcuttur (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Cezalandırıcılık/ Acımasızlık

Kişinin yaptığı hatalar için cezalandırılması gerektiği inancını içerir. Standartlar ya da beklentiler karşılanmadığında öfkeli, tahammülsüz, cezalandırıcı ve sabırsız olma eğilimi vardır. Hafifletici sebepleri dikkate alma, insani kusurları hesaba katma, duygularla empati kurmada isteksizlik sebebiyle kişinin kendisinin ve başkalarının hatalarını affetme zorluğunu içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik ile ilgili yapılan çalışmalar literatürde kısıtlıdır. Literatürde bulunan birkaç çalışmaya yer verilmiştir (Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade ve Ahmedi, 2010; Freeman, 1998; Stiles, 2004; Manzary, Makvandi ve Khoshli, 2014; Mojallal, Javadi ve Hosseinkhanzadeh, 2013; Caner, 2009). Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade ve Ahmedi (2010) çalışmalarında boşanmayla ilişkili olarak evlilik ilişkisinde erken dönem uyumsuz şemaların ilişki ve olayları yanlış yorumlamaya yol açtığını ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan 610

kişi; 150 mahkemeye boşanma başvurusunda bulunan ve 155 kontrol grubuna dahil edilen çiftten oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre boşanmak için başvuran çiftler kontrol grubuna göre daha fazla erken dönem uyumsuz şemalara sahiptirler. Boşanmak isteyen çiftlerde kontrol grubuna göre güvensizlik/istismar edilme şemasında en yüksek ortalama elde edilmişken; onaylanma ve takdir edilme en düşük ortalamanın elde edildiği şemalar olmuştur. Kontrol grubunda en yüksek ortalama tehditler karşısında dayanıksızlık iken; en düşük ortalama duyguları bastırma şemasında olmuştur. Boşanmak isteyen çiftler; birine yapışıklık, cezalandırılma, güvensizlik/istismar edilme şemalarından yüksek puanlar almışken ve yaş farkları fazlayken; evlilik sürelerinin ve geniş aile özelliklerinin az olduğu, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması skorlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda terk edilme, güvensizlik/istismar edilme, kusurluluk, sevilemezlik, duygusal yoksunluk şemalarından yüksek puan alan kişilerin boşanmaya daha yatkın oldukları bulgusu elde edilmiştir.

Freeman (1998), 194 yetişkin üzerinde evlilik kalitesi ve kişiler arası uyumda erken dönem uyumsuz şemalar ve yapılandırmacı düşünme ile ilgili çalışma yapmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilerarası uyum ve evlilik doyumu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalarda kadınlar erkeklere göre sosyal izolasyon, yapışıklık ve duygusal yoksunluk şemalarından daha yüksek skorlar almışlardır. Kişilerarası problemlerden yakın olma problemi; duygusal yoksunluk, terk edilme, güvensizlik/ kötüye kullanım, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon şemalarıyla ilişkilidir. Teslim olma problemi; güvensizlik/ kötüye kullanım ve boyun eğme ile ilişkilidir. Sosyal olma problemi; sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç ve sosyal kabul edilmezlik ile ilişkilidir. Kendine güvenme problemi; boyun eğme ile ilişkilidir. Çok fazla sorumluluk, yüksek standartlar şeması ile ilişkilidir. Çok fazla kontrolcü olma ise hak görme şemasıyla ilişkili çıkmıştır. Duyguları bastırma ve yapışıklık şemalarının boşanma ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Clifton (1995)'ın yaptığı erken dönem uyumsuz şemalar ve çiftler arasındaki yakın ilişki isimli çalışmada erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık ve evlilik

doyumunu arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu ortaya çıkmıştır (Aktaran Yoosefi ve ark., 2010).

Stiles (2004), yetişkinlikte yakın ilişkiler ve erken dönem şemaları ele aldığı çalışmada sadece duygusal yoksunluğun tüm ölçümlerinde yakın ilişkiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Terk edilme, kusurluluk/utanç, hak görme ve yüksek standartlar; üç yakınlık ölçeğinin birinde önemli yordayıcılar olmuştur. Terk edilme/istikrarsızlık şemasının kişinin partneri ile mesafeyi koruduğu ve daha negatif bir ilişkiyi beraberinde getirdiği söylenmiştir. Yüksek standartlar yakın ve pozitif ilişki ile olumlu yönde bir ilişki göstermiştir. Kusurluluk/utanç şemaları baskın olan kişilerin partnerlerine daha az aşk ve sevgi hislerini bildirecekleri düşünülmüştür. Hak görme şemasından erkekler kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek skorlar almışlardır. Hak görme şeması baskın kişiler mesafe ölçeğinden yüksek skorlar almışlardır ve bu şemadan yüksek skor alan kişilerin partnerlerinin hissettikleriyle daha az ilgilenecekleri çalışmada yorumlanmıştır.

İran'da Aile adalet merkezine başvurmuş 100 boşanmış, 100 boşanmak üzere ve 100 normal bireyin katılmış olduğu bir çalışmada uyumsuz şemalar, evlilikte çatışmalar ve cinsel doyum açısından bireyler karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmada gruplar arasında uyumsuz şemalar açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Araştırmanın kriz teorisi, bilişsel teori ve şema teorisi ile çiftlerin sahip oldukları uyumsuz şemaların aile parçalanması ve boşanmada yüksek olasılığa sahip olduğu konusunda yapılmış çalışmalarla benzer yönde olduğu aktarılmıştır (Manzary, Makvandi ve Khoshli, 2014).

150 kadın üniversite öğrencisinin katıldığı ve bekar ve evli kadınların erken dönem uyumsuz şemalar açısından karşılaştırıldığı bir çalışmada; iki grubun erken dönem uyumsuz şemalar açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Genel olarak literatürün tersi yönünde ulaşılan bu bulgunun eğitim seviyesi ile ilişkili olabileceği aktarılmıştır. Ortalama evlenme yaşından ileri yaştaki kadınların işlevsel olmayan inanç ve beklentilerinin başarılı ilişkiler kurmalarını engellediği ve bunu evlilik aşamasına ulaşana kadar korudukları yönünde bulgu beklenen fakat doğrulanmayan araştırmada örneklem grubundaki bekar kadınların eğitimlerine öncelik vermek sebebiyle evliliği erteleyebilecekleri şeklinde bulgu yorumlanmıştır. Bu kişilerin

kentleşme ve ekonomik statülerinin de evlilik yaşlarının yükselmesinde etkili olabileceği, eğitim almaları konusunda ailelerinin desteklemesi ve aile yapılarının evlilik ve eş seçimi konusunda daha esnek bir tutumla özgür olmalarını beraberinde getirebileceği ifade edilmiştir (Mojallal, Javadi ve Hosseinkhanzadeh, 2013).

Caner'in (2009) evli kişilerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemaları ile eşlerine yönelik değerlendirmeleri arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı yaptığı çalışmada evlilik süreleri en az iki yıl olan evli bireyler çalışmaya alınmıştır. Çalışmada şema alanlarının algılanan ebeveynlik biçimleri ile eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı bir rolünün olduğu görülmüştür. Kadınlarda algılanan ebeveynlik biçimlerinin, gelişen şemalar ve bunlara dair içselleştirmeler yoluyla yetişkinlik dönemi yakın ilişki biçimlerinde erkeklere göre daha belirleyici olduğu görülmüştür. Kadınlarda; kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarının gerek anne gerekse babaya ilişkin işlevsel olmayan ebeveynlik algısı ve eşe yönelik değerlendirmelerin bağımlılık boyutu arasında aracı bir rolünün olduğu gözlenmiştir (Caner, 2009).

Evlilik kişilerarası ilişkilerden biridir (Hovardaoğlu, 1995). Bu sebeple erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik, kişilik özellikleri, kişilerarası ilişki tarzları gibi kişiler arası ilişkilerle ilgili çalışmalar yapıldığı literatürde görülmüştür (Sava, 2009; Thimm, 2011; Thimm, 2013, Oral, 2006; Langroudi, Bahramizadeh ve Mehri, 2011). Romanya'da beş faktörlü kişilik yapısı ve bazı uyumsuz şemalar ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi 154 üniversite öğrencisinin katılımıyla inceleyen çalışmada duygusal denge ve uyumluluğun; uyumsuz şemalar ve akılcı olmayan inançlarla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Duygusal dengelilik tüm şemalar ve akılcı olmayan inançlarla negatif yönde ilişkiyken, uyumluluk; güvensizlik, terk edilme, baskınlık ve hak görme gibi psikopatolojiyi dışsallaştıran şemalarla ilişkilidir. Beş faktörlü kişilik özelliklerinden düşük duygusal dengelilik ve düşük uyumluluk, kopukluk ve reddedilme ve zedelenmiş sınırlar alanları ile ilişkilidir (Sava, 2009). Thimm (2011) çalışmasında ayakta tedavi gören yetişkin psikiyatri hastalarında erken dönem uyumsuz şemalar ve beş faktörlü kişilik özelliklerinden biri olan öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşama eğilimi olan duygusal dengelilik ile duygusal yoksunluk, yapışıklık, duyguları bastırma ve hak

görme şemaları dışındaki şemaları ilişkili bulmuştur. Kişilik faktörleri; yetersiz özdenetim, bağımlılık, sosyal izolasyon, başarısızlık, boyun eğme, hak görme ve kusurluluk şemalarını ile ilişkiliyken; yapışıklık, duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarının kişilik faktörleriyle zayıf bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir. Ayrıca sorumluluk duygusuyla hareket etme olan sorumluluk, insanlarla birlikte olma ve olumlu duygular içeren dışadönüklük, sosyal denge üzerine ilgi ve kaygıyı içeren uyumluluk kişilik faktörleri ile de erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki vardır; sadece deneyime açıklık olan ve entelektüel ilgi alanlarına açıklık faktörü ile şema alanları arasında zayıf bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Beş kişilik faktörü kontrol edildiğinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif semptomlar ile ilişkisi anlamlıdır. Erken dönem uyumsuz şemalar kişisel özelliklerin ötesinde depresif semptomlarla ilişkide artan bir geçerliliğe sahiptir. Erken dönem uyumsuz şemalar kişilik bozukluklarının semptomları ve algılanan ebeveyn çocuk yetiştirme stilleri arasında dolaylı bir ilişkiye de aracılık etmektedir. Tüm şema alanları babasal reddedilme ile ilişkiliyken; zedelenmiş sınırlar şema alanı hariç diğer alanlar annesel reddedilmeyle ilişkilidir. Kopukluk/reddedilme, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/baskılama ketleme alanları da yetersiz annesel duygusal sıcaklıkla ilişkilidir (Thimm, 2011).

Şemaların uyumsuz baş etmelerden dolayı kişilerarası problemlere yol açacağı savunulan bir çalışmaya 106 ayakta tedavi gören psikiyatri hastası erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilerarası problemler ilgili çalışmaya alınmış ve değişkenlerin birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları sırasıyla intikamcılık ve sömürücülük alanlarına odaklanmıştır. Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanları birçok kişilerarası sekizli (kendine güvenmeyen, soğuk, baskın, intikamcı, zorlayıcı, sömürücülük, aşırı derecede besleyici, sosyal olarak kaçınan gibi) üzerinde yayılmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar kişilerarası problemler ile yakın bir ilişki içerisinde. Erken dönem uyumsuz şemaların uyumsuz baş etmeler aracılığıyla bu problemlere yol açtığı düşünülmektedir. Sosyal izolasyon, kendini feda, boyun eğme, hak görme ve yetersiz özdenetim şemalarının uyumsuz kişilerarası baş etme tepkileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Thimm, 2013). Yeme tutum bozukluğu, kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve

öfke arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmada, işlevsel kişilerarası şemaların besleyici ilişki tarzlarıyla; işlevsel olmayan şemaların ise kaygı, kaçınma, öfke ve ketleyici ilişki tarzı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Oral, 2006).

Şema terapisi ve sistemik aile terapisi erken dönem uyumsuz şemalar ve kendiliğin ayrışmasının ele alındığı çalışmada; duygusal tepkisellik, duygusal ketlenme ve diğerleriyle kaynaşma gibi kendiliğin ayrışması erken dönem uyumsuz şemalarla negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Duygusal ketlenme ve diğerleriyle birleşme; diğerlerine yakın kalmayı sürdürürken özerkliğin dengesini sağlamak olan kişilerarası boyutlardır. Duygu ve düşünceleri birbirinden ayırt etme yeteneği kabul edilip içsel boyutlardan biri olan ben pozisyonu almak erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili bulunmuştur. Güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk ve kendini feda şemaları ben pozisyonunu pozitif olarak yordamaktadır. Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, bağımlılık/yetersizlik, terk edilme/istikrarsızlık diğerleriyle birleşmeyi yordamaktadır. Duygusal ketlenme; iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme/istikrarsızlık, duyguları bastırma ve yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ile ilişkilidir (Langroudi, Bahramizadeh ve Mehri, 2011).

Erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk dönemindeki deneyimlerle ilişkili olduğu, çocukluk dönemindeki deneyimlerin yetişkinlikteki romantik ilişkiler ve kişilerarası ilişkiler üzerinde etkili olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Gaffey, 2009; Kaya, 2010). Çocukluk dönemi istismarı ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkilerde uyumsuz şemaların rolünün incelendiği çalışmada fiziksel istismarın baskın kişilerarası tarzın yordamasında zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Öfkeli, alaycı ve manipulatif kişilerarası tarzların yordanmasına ise zedelenmiş sınırlar şema alanının aracılık ettiği bulunmuştur. Duygusal istismar boyutunda ise kaçınan ve manipulatif ilişki tarzlarının yordanmasında; kopukluk, yüksek standartlar ve reddedilmişlik şema alanlarının aracı rolü olduğu bulunmuştur (Kaya, 2010). Gaffey (2009) çocuklukta istismar deneyimleri ve sonraki romantik ilişkilerde duygusal bozuklukların ve erken dönem uyumsuz şemaların rolünü incelendiği çalışmasında; romantik ilişkilerde yüksek kaçınma ve anksiyete seviyelerinin çocukluk döneminde birikmiş istismar

deneyimleriyle ilişkili olabileceğini hipotez olarak öne sürmüştür. 727 kadın öğrenci geçmişe dönük çocukluk istismarları değerlendirilerek, erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerde bağlanmayla ilişkili kaçınma, anksiyete ve duygusal bozukluklar bakımından değerlendirilmiştir. Yaşanmış çocukluk deneyimleri; bağlanmayla ilişkili anksiyetenin önemli yordayıcıları olan hem duygusal bozukluklar hem de erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Duygusal bozukluklar, çocukluktaki kötü deneyimler ve bağlanmayla ilişkili anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Gaffey, 2009).

Bağlanma stillerinin yetişkinlikteki ilişkilerle ilişkili olduğu çalışmalarla desteklenmiştir (Scott ve Cordova, 2002; Turanlı, 2010; Çakır, 2008). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarının gelişiminde de erken dönemlerdeki bakım verenleriyle ilişkilerinin önemli olduğu bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Evlilik uyumu ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin rolünün araştırıldığı bir çalışmada kaygılı kararsız bağlanan kişilerin bu ilişkiye hem kadın hem de erkeklerde etki gösterdiği, kadınlar için güvenli bağlanma oranlarının da etkili olduğu görülmüştür. Güvensizlik ve depresif semptomlara yatkınlık arasında ilişki bulunmaktadır (Scott ve Cordova, 2002). Turanlı (2010)'nın çalışmasına göre Korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır (Turanlı, 2010). Simard, Moss ve Pascuzzo (2011) 15 yıllık boylamsal çalışmalarında 6 ve 21 yaşlarında olmak üzere iki ayrı zamanda bağlanmayı değerlendirmiş ve 21 yaşındaki yetişkinlerin bağlanmalarının yanı sıra erken dönem uyumsuz şemalarını da ele almıştır. Güvensiz bağlananların güvenli bağlananlara göre erken dönem uyumsuz şemalarda daha yüksek skorlar elde ettiği savunulan hipotez kısmen doğrulanmıştır. Kararsız bağlananlar güvenli bağlananlarla karşılaştırıldığında; yüksek erken dönem uyumsuz şema skorları elde edilmiştir. Buna rağmen kaçınan ve dağınık çocuk bağlanma gruplarında erken dönem uyumsuz şemalar bakımından güvenli bağlananlara göre herhangi bir fark elde edilememiştir. Kararsız bağlanan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalardan yüksek skorlar almaya yatkın oldukları görülmüştür (Simard, Moss ve Pascuzzo, 2011). Şiddete uğramış erkeklerde yaygın, sürekli öfkeyi deneyimleme zedelenmiş sınırlar alanıyla ilişkili bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ile öfke deneyimi ve ifadesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kişiler başkalarının doğrularına uyan ve

yetersiz kendilik kontrolü ve hak görme şemaları baskın olan kişilerdir ve negatif kendilik şemalarını deneyimlemeye eğilimlidirler. Öfkesini bastıran ve romantik partnerine kaçınan bağlanmış erkeklerin kopukluk/reddedilme (terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç) boyutlarının negatif kendilik şemalarını desteklediği görülmüştür (McKee, Roring ve Porras, 2012). Harris ve Curtin'in (2002) 211 üniversite öğrencisinde depresyon, erken dönem uyumsuz şemalar ve ebeveynlerle geçmişe dönük ilişkiyi ele alan çalışmasında; kusurluluk, yetersiz özdenetim, tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının algılanan olumsuz ebeveyn biçimleri ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ebeveynlik algıları ve depresif semptomatolojiyle arasına bu dört erken dönem uyumsuz şemanın orta derecede kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Bağlanma boyutları, şema alanları ve psikolojik stres arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada; kopukluk ve zedelenmiş sınırlar alanlarının kaçınan bağlanma ve psikolojik stres arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Bosmans, Braet ve Vlierberghe, 2010).

Erken dönem uyumsuz şemaların psikopatolojiyle ilişkili olduğu yapılan bazı çalışmalarla desteklenmiştir (Bağdaçık, 2009; Mokhtari ve ark., 2012; Shorey ve ark., 2011; Yaka, 2011). Erken dönem deneyimler, özellikle ebeveynlerle, bilişsel şemaları etkilemekte ve depresyon, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilidir. Evlilik uyumunun depresyon ve kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğuna dair çalışmalar literatürde incelenmiştir. (Coleman ve Miller, 1975; Whisman, 2001; Düzgün, 2009; Gürsoy, 2004; Brown, Banford, Mansfield, Smith, Whiting ve Ivey, 2012; Harris ve Curtin, 2002). Bağdaçık (2009) yaptığı çalışmada major depresif bozukluk ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilerde kontrol grubu ile sadece hak görme, yapışıklık ve cezalandırılma şemaları arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır ve diğer şemaların anlamlı olarak aktif olduğunu bulmuştur. Panik bozuklukta ise tehditler karşısında dayanıksızlık şeması anlamlı olarak aktive bulunmuştur (Bağdaçık, 2009). Yaka (2011) psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerde (depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu); bağlanma, erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar, öz- yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerin, normal bireylere göre; güvensiz bağlanma tarzlarının (kaygılı-kaçınan) ve erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarının daha yüksek skorları olduğu; öz-yönetim stratejilerinin

ise daha düşük olduğu görülmüştür. Karamsarlık ve sosyal izolasyon şemalarının, hafif ya da ciddi düzeyde yaşanan semptomlar ile ve psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Yaka, 2011).

Madde kullanımı tedavisi gören hastalar ve onların yakın partnerlerinin erken dönem uyumsuz şemalarının incelendiği çalışmada; hem hasta hem de yakın partnerlerde bir takım uyumsuz şemaların bulunduğu ortaya konulmuştur. Hastaların yakın partnerlerinden bağımlılık, başarısızlık, Kusurluluk, hastalıklar karşısında dayanıksızlık, yetersiz öz denetim şemalarından problemlili madde kullanımına bağı olarak daha yüksek skor elde ettiği görülmüştür. Aynı zamanda hasta ve partnerlerinin şemalarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Hasta şemalarının çoğunluğu terk edilme ve reddedilme alanına giren yakın partner şemalarıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Aslında, 18 hasta şeması pozitif ve anlamlı bir şekilde partnerin duygusal yoksunluğu ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda sonuçlar partnerin kendini feda davranışlarıyla da ilişkili bulunmuştur. Kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, yetersiz özdenetim gibi şemalar açısından bağımlıların kontrol grubuna göre yüksek skor aldıkları bulgular arasındadır. Ayrıca yakın partnerler kendini feda şemasından yüksek puan almışken; hastalar yetersiz özdenetimden yüksek skorlar almışlardır. Bağımlı kişiler ve partnerleri ile yapılan bu çalışma, madde kullanımı sorununda da partnerler arası etkileşimde erken dönem uyumsuz şemaların fonksiyonunun olduğunu göstermektedir (Shorey, Anderson ve Stuart, 2011). İran'da obsesif kompulsif kişilik bozukluğu özelliklerine sahip olan çiftlerde şema terapinin evlilik doyumuna etkisini inceleme amaçlı yapılan çalışmada; şema terapi obsesif kompulsif bozukluk semptomlarını azaltmada, uyumsuz şemaları değiştirmede ve evlilik doyumunu artırmada etkili bulunmuştur. Olumsuzluk/karamsarlık, kusurluluk/utanç, tehditler karşısında dayanıksızlık, yapışıklık/ gelişmemiş benlik, kendini feda, duyguları bastırma, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, hak görme/büyüklenmecilik şemalarında fark elde edilmiştir. Kişilerin evlilik doyumu psikiyatrik rahatsızlığa yönelik yapılan şema terapi ile anlamlı derecede artmıştır (Mokhtari ve ark., 2012). Yapılan literatür incelemesinde erken dönem uyumsuz şemaların psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu ve psikiyatrik rahatsızlıkların evlilik problemleriyle ilişkili olduğu bulguları elde edilmiştir.

1.3. İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler

Bilişsel kuramla ilgili ilk çalışmaları yapan kişi Albert Ellis olmuştur. 1955 yılında akılcı terapi geliştirilmiştir (Ellis, 1992). 1961 yılında ise akılcı duygusal terapi geliştirilmiştir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikleri içeren akılcı duygusal davranışçı terapi ise daha sonra geliştirilmiştir. İnsanların ruhsal sorunlarının akılcı ve gerçeğe uygun olmayan inançlardan kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Ellis'e (2003) göre örselenmiş evlilik etkileşimi, partnerin nevrotik ya da psikotik olması ve kişinin partnerinin davranışıyla ilgili gerçekçi olmayan beklentileri söz konusu ise artmaktadır. Yani örselenmiş evlilik yaşantısı kişi bilişsel hatalarını fark edene kadar devam etmektedir (Ellis, 2003). Daha sonra 1960'lı yıllarda Aaron T. Beck bilişsel terapiyi geliştirmiştir. 1980'li yıllarda davranışçı terapistler de bu kuramı desteklemişlerdir ve kuramın kullanımı yaygınlaşmıştır (Türkçapar, 2012). Aaron T. Beck (1997), bilişsel terapinin basit bir tanımı olarak kişilerin kendilerini nasıl cevapladıklarını öğretmekten bahsetmiştir. Kişilerarası ilişkilerin önemli olduğunu vurguladığı bilişsel terapide fonksiyonel olmayan düşüncelere vurguda bulunmuştur.

Beck bilişsel üçlünün merkezi rolünü açıklamıştır. Bunlar; depresif kişinin kendine yönelik kötümser negatif tutumları, dışarıdaki dünyaya ve geleceğine yöneliktir. İlki kişinin kendini değersiz, yetersiz, eksik olarak değerlendirmeye yönelik bilişsel şemalarıdır. Kişi hoş olmayan duygu ve deneyimlerini ahlaki, fiziksel ve mental kusurlarına yükler. Kusurlarının haddini aştığını ve reddedileceğini varsayarak kendisini değersiz hisseder. İkincisi kişinin dünyayı aşamayacağı engelleri sunan ve çok fazla istekleri zorlayan olarak görür. Çevresiyle etkileşimini eksik, başarısız, yoksunluk, aşağılama kavramlarıyla yorumlar. Üçüncüsü kişinin gelecekle ilgili bakışının negatif bilişsel örüntüleri içermesidir. O anki güçlüklerin ve acıların gelecekte de devam edeceğine inanılır. Kişi, sürekli zorlukların, hayal kırıklıklarının, yoksunlukların sonlanmayacağını bekler (Weissman ve Beck, 1978).

Kişinin kendisi, çevresi, yaşantıları ve geleceği ile ilgili algıları, anlamlandırmaları, düşünceleri, yorumları, değerlendirmeleri bilişsel işlevler olarak kabul edilir. Bilişsel kuram psikolojik sorunlarda bilişsel işlevleri vurgular. Bilişsel kuramın ele aldığı bilgi işleme süreçleri; duyu, algı ve bilişten oluşmaktadır. Duyusal nöronlar uyarıldığı anda ortaya ilk çıkan sonuç duyulardır. Algılama, duyuların organize

edilip değerlendirilmesi sonucu, i ve dış dünyaya dair bilgi edinmek amacıyla ortaya çıkar. Biliş ise, duyu ve algılardan gelen verilerin işlenerek bunlara ilişkin geliştirilen yöntem ve planların ortaya çıkardığı dil, düşünme ve problem zme gibi karmaşık süreçlerdir (Türkçapar, 2012).

şema, bilginin zihinde işlenme biçimleri üzerinde etkili olan ve göreceli olarak kalıcı özellikler taşıyan zihinsel süreçlerdir. Duyusal bilginin zihinde yorumlanması; bilginin uzun dönemli belleğe kodlanmasını şekillendiren, bellekte depolanmış bilginin yeniden işlemeleme biçimini belirleyen ve davranışsal tepkiyi belirleyen zihinsel olarak da tanımlanabilen organizasyonel yapılardır (Türkçapar, 2012). Aaron T. Beck (2008) tarafından yapılan açıklamaya göre şemalar olay veya olay serileriyle aktive olduklarında, bilgi işlem sistemini arpıtırlar. Daha sonra dikkat kaynakları negatif uyarana yönelir ve spesifik deneyimi çarpıtılmış negatif yorumlamaya dönüştürür. Bu negatif şemaların aşırı dikkat çekmesi sadece gerçekliğin genel negatif algısına yol açmamakta aynı zamanda üzüntü, umutsuzluk, motivasyon kaybı ve sosyal ie çekilme ve hareketsizlik gibi regresif davranışlar olarak depresyonun diğer semptomlarına da yol açmaktadır. Bu semptomlar negatif değerlendirmeye sebep olurlar. Bunlar “benim zayıf performansın aileme bir yüktür” ya da “motivasyon kaybım nasıl tembel olduğumu gösterir” gibi değerlendirmelerdir. Depresif durum negatif yorumlar ve dikkatsel yanlılıklar birbirini pekiştirerek kişisel ve davranışsal semptomlarla devam eden geribildirim döngüsünden oluşmaktadır (Beck, 2008).

Judith Beck (2001), temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceleri açıklamıştır. Ara inançların tutumlar, kurallar ve beklentiler ile varsayımlardan oluştuğunu vurgulamıştır. Ara inançlar ve kurallar; kişinin dile getirmediği, otomatik düşüncelerin temelinde yer alan kişinin inanmakta olduğu kendine, dünyaya, diğerlerine yönelik fikirleri ve algılarıdır. Temel inançlar ise ara inançların oluşumunu ve kişinin durumu nasıl algıladığını etkilemektedir. Algıları ise kişinin neler düşündüğünü, neler hissettiğini ve nasıl davranacağını şekillendirmektedir. Kişilerin dünyayla ve diğer insanlarla kurdukları etkileşim, dünyaya ve diğer insanlara yönelik deneyimlerine bağlı olarak inanç ve bilgilerini oluşturma ile sonuçlanmaktadır; katı, genel ve aşırı genelleyici olduğu ileri sürülmüştür. Otomatik

düşüncelerin ise en yüzeydeki zihinsel ürünler olduğu, belirli durumlara özgü olduğu ve insanın zihninden sözcükler ve imajlar olarak geçtiği söylenmektedir (Beck, 2001).

Türkçapar'a göre (2012) ara inançlar ve kurallar; bireyin kendisinin ve diğerlerinin davranışları, yaşantıları ve deneyimleri ile ilgili kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentilerdir. Temel inançlar ise kişinin geçmiş yaşantı ve deneyimleri sonucu oluşan kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili temel varsayımlarını içeren kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen bilişsel yapılarıdır. Bilişsel yapıdaki işlevsiz inançlar bireyin düşüncesini şekillendirip psikopatolojiye yol açan bilişsel hatalara neden olurlar. Bilişsel hata bilgiyi işleme sürecindeki özgün eğilimler ve yanlılıklardır. Duygusal sıkıntıya yol açan ve duruma uymayan otomatik düşünceler, bilginin hatalı işlenmesi sonucu bilişsel hatalarla ortaya çıkar (Türkçapar, 2012). Bu yüzden danışan otomatik bir düşünce ifade ettiğinde, danışandan otomatik düşüncesinin içerdiğini sandığı bilişsel hatasını not alması istenir (Beck, 2001).

Algılanan bilgi, bilişsel olarak işlenirken var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır. Beck, fonksiyonel olmayan tutumları davranışlarımızı yönetmek, değerlendirmek, kısıtlamak için başvuracağımız standartlar olarak açıklanmıştır (Aktaran Türkçapar, 2012). Kişiler bu standartları kullanarak diğer insanların davranışlarını değerlendirmede ve onların kendi davranışını nasıl değerlendirdiğini yorumlamaktadır. Bu değerlendirmeler kişinin kimse tarafından sevmeye layık olmadığını düşündüğü sevilmezlik ve başarısız olduğuna ilişkin çaresizlik temel inançları üzerine kurulu olmaktadır (Türkçapar, 2012). Fonksiyonel olmayan tutumlarla kişilerarası problem davranışların incelendiği bir çalışmada başarı ve özerklik ve daha az derecede kabul ve onaylanma gibi fonksiyonel olmayan tutumlar algılanan kişilerarası problem davranışlarla ilişkilidir (Whisman ve Friedman, 1998).

Bilişsel hatalar olarak bilişsel çarpıtmalar; ya hep ya hiç tarzı düşünme (Kutuplaşmış Düşünce), seçici soyutlama (zihinsel süzgeç), zihin okuma, duygulara göre mantık yürütme, felaketleştirme, aşırı genelleme, etiketleme, aşırı büyütme ve küçültme, kişiselleştirme, meli malı cümleler, olumluyu geçersiz kılma ve tünel bakışıdır (Beck, 2001, s.134). Türkçapar'a göre (2012):

Keyfi çıkarsamalar: Destekleyici ve ilgili kanıtlar toplanmadan sonuç çıkartılır. Kişi en kötü ve kesin senaryolar ile sonuçlarını düşünür.

Seçici soyutlama: Bir olayın ayrıntısına odaklanılarak sonuçlar çıkartılmasıdır. Başarısızlık ve yoksunluk ile ilgili yanlar dikkate alınır. Bazen bu bilişsel hatalara “zihinsel filtreleme” denilebilmektedir.

Aşırı genelleme: Sınırlı sayıda örneğe dayanarak genel inançlar oluşturma ve farklı olay ve durumlara da bunun uygulanmasıdır.

Abartma, küçümseme: Bir durum veya olaya olması gerekenden fazla ya da az değer vermektir.

Kişiselleştirme: Bireylerin kendileri dışında gelişen olayları kendileriyle ilişkilendirmesidir. Kendilerine ve kendi ruhsal sorunlarına çok fazla odaklanan kişilerdir.

Felaketleştirme: Geleceğe ilişkin olabilecek muhtemel sonuçları görmezden gelerek geleceği olumsuz öngörmedir.

Zorunluluk İfadeleri: -meli, -malı düşünce tarzı olarak da isimlendirilen ve kişinin kendisinin, diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiğine dair sahip olduğu katı kurallardır.

Etiketleme ve yanlış etiketleme: Kişinin var olan bir durumdan yola çıkarak kendisine ve diğerlerine genel etiket yapıştırması ve bütün karşılaştığı durumları bu etiketleme doğrultusunda değerlendirmesidir.

Duygudan Sonuca Ulaşma: Tersine var olan kanıtların göz ardı edilerek öyle hissedildiği için bir şeyin doğru olduğuna inanmaktır.

Zihin Okuma: diğer insanların düşüncelerini bildiğine ve diğer insanların kendi düşüncelerini bildiklerine ya da bilmeleri gerektiğine dair inançtır.

Kutuplaşmış düşünce: Ya hep ya hiç şeklinde düşünme ya da ya öyle ya böyle şeklinde yorumlama olarak söylenebilir. Olaylar siyah veya beyaz olarak etiketlenir (Türkçapar, 2012, s. 88-92).

Tünel bakışı: Bir durumun sadece olumsuz tarafında odaklanmaktır (Beck, 2001, s. 134).

Bilişsel kurama göre olayın algılanma ve yorumlanma tarzı, olaylardan daha önemlidir. Kişi olayı algılayarak, değerlendirerek aralarındaki ilişkiyi anlayarak öngörmesiyle değişen ve kişiye zaman zaman engeller çıkaran bireyin çevresine uyum sağlamasını kolaylaştırır (Türkçapar, 2012).

Bilişsel terapiler; olayın ne olduğu hakkında algılar, olayın niçin meydana geldiği hakkında yüklemeler, ne olacağı hakkında beklenti ve tahminler, olaylar arasındaki ilişkiler ve dünyanın yapısı hakkında varsayımlar, olayların nasıl olabileceği hakkında inançlar veya standartlar gibi çift etkileşimini şekillendiren bilişsel değişkenlerin önemine vurgu yapmaktadır (Sommers Flanagan ve Sommers Flanagan, 2003).

Bilişsel kurama göre evlilik sorunları, her eşin kişilerarası davranışlarında sahip olduğu algılardan ve davranışsal beklentilerden kaynaklanır. Bozulmuş davranışı sürdürmede kişilerarası yanlış algılamaların rolü bulunmaktadır. Eşler arasında bu çarpıtmalar sorgulanmadığında problemi sürdüren sonuçlar devam etmektedir (Bennun, 1986). Fincham ve Bradbury (1990) çiftlerin kendi evlilik davranışları ile ilgili ifadeleri ve gözlemcilerin çiftin ilişkisine dair ifadeleri arasındaki farkların çiftlerin yorumlama biçiminden kaynaklandığını ifade etmiştir. Bu sebeple; evlilikte ilişkinin kendisine ve diğer eşe yapılan yüklemeler ile akılcı olmayan inançlar ve evlilikte karşılaşılan sorunları çözme gibi bilişsel öğeleri içeren evlilikte biliş ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmuştur (Aktaran Güven, 2005).

Baucom (1989), ilişki stresinde bilişlerin sınıflandırmasını geliştirmiştir. Diğerlerinin gözünden kaçan ve bireyin ilişkide meydana gelen olayların belirli yönlerini fark ettiği seçici dikkat, kişinin kendisi ve partnerin eylemleri ile ilgili çıkarımlar yaptığı yüklemeler, ilişkide meydana gelebilecek bazı olaylar ile ilgili olasılık

yordamaları olan beklentiler, insanlar ve ilişkilerin doğal özellikleri hakkında inançlar olan varsayımlar, insanlar ve ilişkiler hakkında olması gereken özellikler hakkında inançlar olan standartlar bu sınıflandırmayı oluşturmaktadır (Aktaran Tilden ve Dattilio, 2005). Çıkarımlar, diğer kişinin davranışını ve gelecekteki davranışını anlamada bilgi işlemeyi içeren yüklemeler ve beklentileri içerir. Fakat bu yükleme ve beklentilerde hataların olması özellikle diğerinin davranışında kasıtlı bir niyet olduğu veya davranışı yanlış anlama gibi negatif özelliklerin diğerlerinin davranışına yüklenmesi gibi çift ilişkisinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Varsayımlar, bireylerin sahip oldukları standartlar, diğerlerinin kötüye kullanımından kaçınmak, çift ilişkisinin niteliğine destek olmak gibi ahlaki standartlar insanlar ve ilişkiler hakkında gerçekçi ifadeler olduğunda uyumludur. Uyumsuz ve aşırı uç varsayımlar diğerleriyle iletişimde uyumsuz etkileşime yol açmaktadır (Tilden ve Dattilio, 2005).

Ailelere yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım ise aile üyelerinin birbirlerinin düşünce, duygu ve davranışlarını hem etkilediği, hem de etkilendiklerini savunur (Dattilio, 2001). Aile şemaları kişinin yakın ilişkisinde de kullanılır (Dattilio, 2005). Aile şemaları, ihtiyaç ve bağımlılık, özsaygı ve daha fazlasını içeren konular gibi daha derin ve karışık yapılarla ilgilenir. Aile şemaları kültürel, politik ve dinsel konular gibi fenomenleri de içerir. Çoğu aile şeması paylaşılr ve ailenin genel yapısının bir parçasıdır (Dattilio, 2005). Aile şemaları nesilden nesile aktarılır ve bu şemalar negatif veya pozitif olup, bilinç veya bilinçdışı seviyede bulanabilir (Dattilio, 2006). Bilişsel terapistler, aile bireylerinin birbirleriyle etkileşimlerini şekillendiren altta yatan inanç sistemleriyle de ilgilenirler (Dattilio, 2012). Bireyler kendileri hakkında, dünyaları ve gelecekleri hakkında kendi şemalarını geliştirirler. İlk ailelerine ilişkin şemalar da geliştirirler ve bu yakın ilişkilerine genellenir. Her eşin bireysel düşünceleriyle çalışmak, çiftlerle çalışmanın merkezinde yer alır. Kişi kendileriyle ilgili, kendi dünya ve gelecekleriyle ilgili kendilerine temel şemalar geliştirirken; genel olarak yakın ilişkilerinin özellikleri ve özel olarak kendi ilişkileri hakkında da şemalar geliştirirler (Dattilio, 2012). Terapist ve danışan ailelere yönelik bilişsel davranışçı terapide aile üyelerinin otomatik düşüncelerindeki bilişsel çarpıtma tarzlarını belirleyerek, uygunsuz ve aşırı düşüncelerin çeşitli yönlerini, çarpıtmaların olumsuz duygu ve davranışlara nasıl etkide bulunduğunu tartışır. Bilişsel

çarpıtmalar kişisel bir psikopatolojiden kaynaklanıyorsa da kişinin çift ve aile terapisi bağlamında terapi alıp alamayacağı belirlenmekte ve gerekirse kişi bireysel terapiye yönlendirilmektedir (Dattilio, 2012). Bilişsel davranışçı terapi kültüre duyarlı olarak bireylerin ve grupların bilişsel örüntülerine odaklanmaktadır. Terapistin bulunduğu kültüre göre çalışma değişmektedir. Bu yüzden dini inançlar ve kültürel normları birleştirme bilişsel davranışçı terapide çok önemlidir (Dattilio ve Bahadur, 2005). Dolayısıyla Türk kültüründe de bilişsel davranışçı yaklaşımla ilgili yapılan çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

Eidelson ve Epstein (1982), ilişki doyumunu azaltan ilişkiye özel beş akılcı olmayan inanç olduğunu savunmuştur. Anlaşmazlığın güvenli ilişkiyi tehdit ettiğine dair inanç olan “anlaşmazlık yıkıcıdır”, kişinin iletişim kurmadan karşısındaki kişinin ihtiyaç ve tercihlerini anlayabileceğine dair “akıl okuma beklentisi”, kişinin kendilerinin ve ilişkilerinin niteliğinin değişmeyeceğine dair “partnerler değişmez” inancı, cinsel performansın mükemmel olmasına dair “cinsel mükemmellik”, kişilik ve ilişki ihtiyaçlarının farklı olduğuna dair “cinsiyetler farklıdır” inançlarını tanımlamışlardır. Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) ve Hamamcı (2005) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma olarak üçe ayrıldığını ifade etmişlerdir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi kişinin kendisi ve başkalarının davranışları ile ilgili yüksek beklentileri; yakınlıktan kaçınma diğerlerine yakın olmanın olumsuz sonuçlar getireceği ile ilgili inançları; zihin okuma ise kişilerarası duygular, düşünceler ve ilişkileri anlama girişimini ifade etmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003; Hamamcı, 2005).

1.3.1. İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Evlilikte akılcı olmayan inançlar ve evlilik uyumu, doyumu, kalitesi gibi konularda yapılmış olan çalışmalar bulunmaktadır (Möller ve Van Zyl, 1991; Esmaeilpour, Mahdavi ve Khajeh, 2009; Deboard, Romans ve Krieshok, 1996; Uebelacker ve Whisman, 2005; Van Buren ve Williamson, 1988; Möller, Rabe ve Nortje, 2001; Möller ve Van Der Merwe, 1997).

Evlilik uyumu ele alınan çiftlerde evlilik doyumu seviyelerinin ve evlilik danışmanlığına başvuran ve başvurmeyen çiftleri ayırt eden duygusal özelliklerin

(anksiyete, kızgınlık, merak) yanı sıra Ellis'in akılcı olmayan inançlarının hangi yönleri olduğunu inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Evlilik danışmanlığı almakta olan 18 çift ve danışmanlık almayan 43 çift çalışmaya alınmıştır. Evlilik uyumu ve doyumsuzluğunda partnerin kişisel duygusal özellikleri ve eşlik eden akılcı olmayan inançlarının önemini çalışmanın sonuçları desteklemiştir. Danışmanlık alan çiftlerin almayan çiftlere göre daha az rasyonel düşünceye sahip oldukları görülmüştür (Addis ve Bernard, 2002). Akılcı olmayan inançlar, akılcı duygusal davranışçı terapi tarafından öne sürülen, evlilik çatışmasıyla ilişkilidir. Stresli grup, stresli olmayan grupla karşılaştırıldığında anlamlı ve daha fazla akılcı olmayan inanç göstermişlerdir. Stresli olmayan grup stresli olan gruba göre negatif düşünce yerine daha çok pozitif düşünce sergilemiştir (Möller, Rabe, Nortje, 2001). 101 çiftin katıldığı başka bir çalışmada da ilişkiye ilişkin akılcı olmayan inançlar ve evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur ve kişilerin genel akılcı olmayan inançlarının artmasıyla da düşük evlilik uyumu bildirmeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. İlişkiye ilişkin akılcı olmayan inançların evlilik uyumu ile ilişkisi genel akılcı olmayan inançlara göre daha fazla bulunmuştur. Kişiler ilişkilerine dair inançlarının rasyonel ve fonksiyonel olmadığını kabul ettiklerinde evliliklerinde daha mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Erkeklerin akılcı olmayan ilişki inançlarının kadınlara göre daha fazla olduğu bulgusu elde edilmiştir. Kişinin kendisi ve dünyayla ilgili akılcı olmayan genel inançları ve evlilik uyumlarında cinsiyetler arasında farka ise rastlanmamıştır (DeBoard, Romans ve Krieschok, 1996).

Möller ve Van Zyl (1991), kırk altı çiftin katıldığı Eidelson ve Epstein tarafından geliştirilen ilişkiye ilişkin inançlar ölçeğinin kullandığı ve evlilik uyumu ile ilişkinin araştırdığı çalışmasında, anlaşmazlığın yıkıcı olduğunun kabul edildiği “anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “cinsel mükemmellik” inançlarının evlilik uyumu ile negatif yönlü bir ilişki gösterdiğini bulmuşlardır (Möller ve Van Zyl, 1991). İlişki doyumu ile akılcı olmayan ilişki inançları, bağlanma stilleri, aşka ilişkin tutumlar, doğup yaşanan yer gibi değişkenlerin birbirleri ile ilişkisinin 586 üniversite öğrencisinin katılımıyla incelendiği başka bir çalışmada akılcı olmayan ilişki inançlarının aşka ilişkin tutumlardan sonra ikinci sırada ilişki doyumuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Sırasıyla “akıl okuma beklentisi”, “kadın ve erkek birbirini anlayamaz”,

“anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “cinsel mükemmellik” ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Beştav, 2007).

Esmailpour, Mahdavi ve Khajeh (2009) çalışmasında evlilik süresi, ilişki becerileri ve ilişki inançlarından iyi ilişkiler devam etmek için kolay olmalıdır inancını evlilik doyumu ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Her şeyi birlikte yapmalıyız ve birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılayabilmeliyiz inançları ile evlilik doyumu arasında ise negatif bir ilişki bulunmaktadır (Esmailpour, Mahdavi ve Khajeh, 2009). 478 evli bireyin evlilik uyumları ile demografik faktörler ve ilişkiye ilişkin inançlar arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada çaresizlik ile evlilik uyumu arasındaki ilişki negatif bulunmuştur. Çalışmada sevilemezlik ve çaresizlik alt boyutları olan ilişkiye ilişkin inançlar ile evlilik düzeyi arasında düşük seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yıldız, 2012). Düzgün’ün (2009) çalışmasında ise evlilik uyumunun ilişkiye ilişkin inançlar ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Hamamcı (2005) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik konulu çalışmasında yüz doksan evli çift ile yaptığı çalışmada yakınlıktan kaçınma ile ilgili işlevsel olmayan inançların, erkeklerin evlilik uyumu ile negatif orta düzeyde, evlilik doyumu ile negatif ve düşük seviyede ilişkili olduğunu bulmuştur. Kadınların zihin okuma inançları evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Düşük çift uyumuna sahip kişiler, yüksek çift uyumuna sahip kişilere göre daha fazla işlevsel olmayan ilişki inançlarına sahiptirler. Özellikle ilişkilerde diğerlerine çok yakın olma ile ilgili inançlar negatif sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Yaş ve cinsiyete göre ilişkideki inançlar farklılaşmazken; eğitim seviyesine göre değişmektedir. Eğitim deneyiminin problem çözme becerisi kazanmada ve yaşama gerçekçi bakış açısında yardımcı olduğu görülmüştür (Hamamcı, 2005).

Depresif ve depresif olmayan evli kadınların ilişki yüklemeleri, işlevsel olmayan ilişki inançları, depresif evli kadın ve depresif olmayan evli kadın arasında partner davranışının algılarını inceleyen ve aynı değişkenler açısından iki durumdaki kadınların eşlerinin de farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışma yapılmıştır. “Anlaşmazlık yıkıcıdır”, “akıl okuma beklentisi”, “partnerler değişemez” inancı, “cinsel mükemmellik” inançları konusunda depresif kadınların depresif olmayan

kadınlara göre daha fazla işlevsel olmayan inançlar taşıdığı görülmüştür. Erkeklerin evlilik doyumu ise eşlerinin depresyon durumları ile ilişkiliyken, spesifik ilişki faktörleri (yüklemeler veya inançlar gibi) kadınların depresyonuyla ilişkili bulunmamıştır. Kocaların eşlerini değerlendirme davranışları ise eşlerinin depresyonları ile ilişkili bulunmuştur fakat evlilik doyumları kontrol edildiğinde ilişki anlamlı bulunmamıştır (Uebelacker ve Whisman, 2005).

Bulumik bireylerde çatışma çözme stilleri ve evlilik ilişkilerinin incelendiği çalışmada ilişki doyumu, çatışma çözümü ve yakın ilişkiye dair inançlar bakımından ele alınmıştır. İlişkiye ilişkin inançlar çatışma çözme stilleri ile ilişkilidir. Bulumik kişiler evliliklerinde daha az problem çözme becerisine sahiptirler ve çatışmalarda daha fazla içe çekilme bildirmişlerdir. Bulumik kişiler ve evlilikte sorun yaşayan kadınlar partnerler değişmez inancını taşımaktadırlar. Dolayısıyla kişiler arası ilişkilerden doyumsuzluk yaşayan kişilerde bu doyumsuzluk çatışma çözme becerilerinde de yetersizliğe eşlik etmektedir (Van Buren ve Williamson, 1988).

Möller ve Van der Merwe (1997)'nin akılcı olmayan inançlar, ilişkiler ile ilgili algı ve evlilik uyumu isimli çalışmasında, akılcı duygusal terapi tarafından ortaya atılan temel değerlendirme inançlarının evlilik uyumu ile ilişkili olup olmadığına bakılmış ve 50 evli çift çalışmaya alınmıştır. Kişiler arası algının da incelendiği çalışmada, evlilik doyumunun partnerinin akılcı olmayan değerlendirme inançlarını eşin tahminiyle ilişkisine bakılmıştır. Varsayılan benzerliğin kişiler arası boyutunda (kişinin evlilik inançlarının eşin kendini betimlemesiyle örtüşme derecesi ve partnerinin kendini betimlemesini yordamasında), yüksek evlilik uyumu olan çiftlerdeki kadınların düşük uyumlu çiftlerdeki kadınlardan eşlerinin en kötüyü bekleme, düşük hayal kırıklığı toleransı ve özsaygı inançlarını daha iyi yordayabildikleri bulunmuştur. Çalışma sadece akılcı olmayan inançların kişisel algısının evlilik uyumu ile ilişkisinde sınırlı bir etki göstermiştir.

63 üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel tutarsızlıklar ve ilişki doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Romantik ilişkilerde akıl okuma beklentisi ve anlaşmazlık yıkıcıdır inancına ilişkin ilişki bilişlerinin (varsayımlar, standartlar, algılar gibi) ve ilişki doyumlarının yer aldığı çalışmada geniş ilişkiler ile ilgili bilişsel tutarsızlıkların ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Anlaşmazlık yıkıcıdır ve akıl okuma beklentisinde varsayım ve algı tutarsızlığı olduğunda ilişki doyumu da düşük olmaktadır ve bu ilişki doyumunun büyük bir kısmını açıklamaktadır. Aynı zamanda katılımcıların “akıl okuma beklentisi”nden aldıkları skorların anlaşmazlık yıkıcıdır inancı skorlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Varsayımlar/algılar ve standartlar/algılar tutarsızlıkları ilişki doyumu ile negatif yönlü bir ilişki içerisindedir (Johnson, Fine, Polzella ve Graetz, 2000). Kişinin ilişkiye yönelik standartları da (paylaşım, eşitlik, yatırım) evlilikte doyum ve baş etme stratejilerini etkilemektedir (Wunderer ve Schneewind, 2008). Çiftlerin evlilik standartları ve iletişim örüntülerinin evlilik stresiyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. 387 çiftin alındığı çalışmada evlilik uyumu, iletişim ve evlilik bilişleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişki odaklı standartları yüksek olan kadınların düşük olanlara göre evlilik uyumu ile iletişim arasındaki ilişkiler daha yüksek bulunmuştur. Yani ilişki odaklı standartlar iletişim ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide belirleyici olmuştur. Ortak kaçınma/içe çekilme iletişim örüntüsü, yüksek standartları olan kadınlarda düşük standartları olan kadınlara göre evlilik uyumu ile daha yüksek düzeyde ters yönlü bir ilişki göstermiştir. Bu kişilerin yıkıcı iletişim ve karşılıklı kaçınma ve içe çekilme gibi iletişim örüntüleri ve evlilik uyumu arasındaki karşılıklı ilişki nasıl ilişki odaklı standartlara sahip olduklarına göre farklılaşmıştır. Erkekler için bu etkileşim geçerli olmamıştır. Bu kadınların daha yakın ilişki kurmaları ve standartlar ve iletişim arasındaki farklılıkların farkında olmalarıyla ilişkili bulunmuş, tutarsızlık farkındalığının evlilik uyumu algısını etkilediği düşünülmüştür (Gordon, Baucom, Epstein, Burnett ve Rankin, 1999). Amerikan ve Çinli çiftlerde evlilik uyumu ile çiftlerdeki ilişki standartları arasındaki ilişkiye araştırıldığında; ilişki standartlarının kültürel anlamda da farklılıklar gösterdiği desteklenmiştir. Shanghai, Çin ve Amerika banliyölerinde yaşayan çiftlerin alındığı çalışmada çift ilişkisinin özelliklerine ilişkin kişisel standartlar ve ilişki uyumuna bakılmıştır. Çinli ve Amerikan çiftler arasında birçok fark bulunmuşken; ilişki standartlarında cinsiyet farkı bulunmamıştır. İlişki standartlarında çiftlerin görüş birliği derecesinde kültürel farkların az olduğu görülmüşken; standartlara uyum ve çiftin standartlarda görüş birliği, partnerlerin evlilik uyumu seviyesiyle ilişkilidir. Çeşitli kültürlerde standartların geniş etkiye sahip olduğunu göstermesi açısından önemli olan çalışmada Amerikan eşler Çinli çiftlere göre ilişkisi için daha

fazla sınırlar (ilişki hakkındaki bilgiyi dışarıdakilerle daha az paylaşım, diğerlerinden daha az öğüt kabul etmek gibi) isterken; Çinli çiftlerin ilişkilerinde güç kontrolünde (partnere boyun eğmek, partneri değiştirmeyi denemek, partneri kontrol etmeye direnmek gibi) güçlü standartları benimsememektedir. Amerikan çiftler Çinli çiftler tarafından daha çok kabul edilen geniş aile, arkadaşlar ve diğerlerini aşırı işgal olarak düşünürlerken; yine Çinliler tarafından kabul edilen istenmeyen güç çabalamasını olumsuz bulmuşlardır. Çinli çiftler birliğe vurgu ve çatışmadan kaçınma gibi değerleri paylaşmada güçlü standartlar bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra kişinin ilişkisinde daha fazla araçsal yatırım ve mükemmel ilişkiye sahip olma çabası da söz konusudur (Epstein, Chen ve Beyder-Kamjou, 2005). İran’da onaylanma isteği, duygusal tepkisizlik, yüksek beklenti, problemden kaçınma, umutsuzluğun yer alması, mükemmeliyetçilik gibi akılcı olmayan inançlar konusunda eğitim almış 15 çift ve almamış 15 çiftin karşılaştırıldığı çalışmada eğitim almış çiftlerin akılcı olmayan inançlarının eğitim ve tanımlanması ile önemli derecede azaldığı ve iyileştirildiği bulunmuştur (Moradi, 2012).

1.4. Yüklemeler

Kelley (1973)’e göre yükleme kuramı, nedensel açıklamaların nasıl yapıldığı ve niçin diye başlayan soruların nasıl cevaplandığıyla ilgilidir. İnsanların hem kendi hem de başkalarının davranışlarını açıklamayla ilgilenen bu kuram, davranışa ilişkin insanların “neden” sorularını yanıtlayış biçimlerine odaklanmaktadır. Yakın ilişkilerde yüklemeler, ilişkilerde meydana gelen partnerin ortaya çıkardığı davranış ve olayların anlatımıdır (Taylor, Peplau ve Sears, 2007).

1960’lardaki bilişsel akımla birlikte gelişmiş yükleme kuramı 1970’lerde temel paradigma olmuştur. Yükleme kuramı, insanların nasıl bildiğiyle ilgilenir. Kuramcılar olayların neden olduğu ve diğerlerinin bu olaylara ilişkin niyetleriyle ilgilenmişlerdir. Bu kurama göre insanların rasyonel olduğu ve algılanan bilgiye bağlı çıkarımlarda buldukları ve eylemlerinin temel psikolojik inançlar tarafından yönlendirildiği düşünülür (Weiner, 1990; aktaran Curun, 2006).

1.4.1. Fritz Heider Kuramı

İnsanların neyin neye neden olduklarını nasıl çıkarımda buldukları olan nedensellik yüklemeleri Fritz Heider (1957) ile başlamıştır (Aktaran Taylor, Peplau ve Sears, 2007). Tüm insanlarda çok güçlü iki güdü olduğunu savunmuştur. İlki dünyaya ilişkin tutarlı, parçaları birbirine uyan bir anlayışa ulaşma ile çevreyi kontrol etme güdülerinin olduğunu dile getirmiştir. Bunlar için insanların nasıl davranacaklarını önceden tahmin edebilmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Yoksa yaşamak rastlantısal, tutarsız, tehlikeli ve şaşırtıcı olabilecektir. Özellikle beklenmedik ve olumsuz olaylarda nedensellik yüklemelerine ihtiyaç duyulur çünkü bu şekilde kestirilebilir ve çevre üzerinde kontrol duygusu hissedilebilmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2007).

1.4.2. Jones ve Davis'in Uygun Çıkarsamalar Kuramı

Nedensellik yüklemeleri insanların yaptıkları şeyi niçin yaptıkları, yani davranışlarını neden yaptıklarıdır. Uygun çıkarsamalar kuramı, bir davranışın kişinin kişisel özelliklerinden mi yoksa anlık durumsal etkilerden mi kaynaklandığını nasıl çıkarıldığını açıklamaktadır. Altta yatan içsel eğilimleri yansıttığına inanılan davranışlar uygun çıkarsamalara neden olmaktadır. Yani kişinin kişisel özelliklerini ortaya koymada elverişli olduğu sonucu çıkarılır. Toplumsal onaylanabilirlik ya da beğenilirlik derecesi de davranışın nedenlerini çıkarsamada önemlidir. Toplumsal olarak onaylanan davranışlar kişilik özellikleri hakkında bilgi vermezler. Diğer önemli etken kişinin davranışının özgür seçimi mi yoksa durumsal baskıların mı bir gereği olduğudur. Diğer etken davranışın toplumsal rolün bir parçası olup olmadığıdır. Yani bir kişinin bir davranışı neden yaptığını anlamak isteriz. Bulduğu durum dışında geçmişle ilgili o kişi hakkındaki bilgilerine de başvururuz (Taylor, Peplau ve Sears, 2007).

1.4.3. Kelley'nin Birlikte Değişim Kuramı

Kelley (1967)'ye göre insanlar belli bir etki ile belli bir nedenin farklı koşullarda birlikte ortaya çıkıp çıkmadığını anlamaya çalışmaktadırlar. Bir şeyin davranışın nedeni olabilmesi için davranış olduğu esnada ortaya çıkması gerekmektedir

(Aktaran: Taylor, Peplau ve Sears, 2007). Geçici nedensellik yüklemelerimizin geçerli olup olmadıklarını anlamak için tutarlılık bilgisi, belirginlik bilgisi ve yaygınlık (fikir birliği) bilgisi olmak üzere üç bilgidен yararlanılır. Belirginlik bilgisi kişinin yaptığı davranışı yalnızca o uyarana karşı yapıp yapmadığını değerlendirme sonucu edinilen bilgidir. Yaygınlık bilgisi diğer insanların da uyarıcıya karşı aynı tepkiyi verip vermedikleri bilgisidir. Tutarlılık, davranışın diğer koşullar ya da zamanlarda da aynı olup olmadığı bilgisidir (Taylor, Peplau ve Sears, 2007).

Davey, Fincham, Beach ve Brody (2001) stresli ve stressiz çiftlerin yaptıkları yüklemelerde farklılaştıklarını ortaya koymuşlardır. İlişkilerinden memnun olmayan çiftler, memnun olanlara göre daha olumsuz yüklemeler yapmaktadırlar. Yüklemeler nedensel ve sorumluluk yüklemeleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Nedensel yüklemeler, partnerin davranışı ve olayın sebebinin ne olduğuyula ilgilidir. Sorumluluk yüklemeleri, davranış ve olayı kasıtlı olarak algılamak ve hatanın kime yükleneceğiyle ilgilidir (Davey, Fincham, Beach ve Brody, 2001). Bununla ilgili eşin işten eve geç gelmesi üzerine yüklemelere örnek verilmiştir. Stresli çiftlerde neden olarak “eşim saate dikkat etmez” iken, sorumluluk olarak “o sadece kendini ve ihtiyaçlarını düşünür” gibi bir yüklemede bulunulur. Stressiz çiftlerde ise sebep “son dakika bir iş ortaya çıktı” iken, sorumluluk yüklemesi “ihtiyaçlarımızı karşılamak için eşim çok çalışmaktadır” şeklinde olmaktadır. Nedensel yüklemeler sorumluluk yüklemelerinin bir öncülü olarak sorumluluk açıklamasında etkili olmaktadır (Davey, Fincham, Beach ve Brody, 2001). Sorun yaşayan çiftler eşlerinin istenmeyen davranışlarına daha içsel, daha genel ve sürekli nitelikler atfederler (Fincham ve Bradbury, 1987). Stresli evliliklerde eşin olumlu davranışının etkisi azaltılırken, olumsuz davranışının etkisine yönelik yapılan yüklemeler şiddetlendirilir. Stresin az olduğu evliliklerde ise eşin negatif davranışı reddedilirken, pozitif davranışları daha fazla dikkat çekmektedir (Bradbury ve Fincham, 1990).

1.4.4. Yüklemeler ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Uyumlu ve uyumsuz çiftlerin ayrılmasında ve davranışa yön vermede yüklemeler önemli bir değişkendir (Bradbury ve Fincham, 1990). Özer ve Güngör (2012)'ün yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu çalışmasında nedensel yüklemeleri evlilik uyumu düşük kadınların daha düşük,

evlilik uyumu yüksek erkeklerin daha yüksek yaptıkları ortaya çıkmıştır. Evlilik uyumu düşük erkeklerde sorumluluk yüklemelerinin ve deneyime açıklık kişilik özelliğinin daha yüksek olduğu ve evlilik uyumu yüksek kadınlarda ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Yani erkeklerde düşük evlilik uyumu sorumluluk yüklemeleri ve yüksek evlilik uyumu nedensel yüklemeler ile ilişkilidir.

Gözlemciler tarafından çiftlerin davranışlarının kodlandığı ve işlevsel olan ve olmayan evliliklerde yükleme ve davranışın incelendiği çalışmada; uyumsuz yüklemeleri olan kadınlar daha az pozitif ve daha çok negatif davranış sergilerken kocaların yükleme ve davranışları ilişkisiz bulunmuştur ve kocaların davranış ve yüklemeleri arasındaki ilişki evlilik stresi ve depresyon tarafından etkilenmemektedir (Bradbury, Beach, Fincham ve Nelson, 1996).

Yüklemeler ve problem çözmeyle evlilik ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada olumsuz yüklemeler, evlilikteki sorunların etkili olmayan yöntemlerle çözülmesi ve eşlerin tartışma altında problem çözmeye yaklaşım kalitelerinin kodlandığı davranışsal kodlamada daha olumsuz davranışların yer alması gibi sonuçlara neden olmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1992).

Eşlerinin negatif davranışları hakkında ilişkiyi sürdürücü yüklemelerde bulunan eşlerin evlilik kalitesi, olumsuz yüklemelerde bulunan eşlere göre daha az stresle ilişkili bulunmuştur. Eşlerin strese başarılı uyumları baş etme kaynağı olarak yüklemeleri kullanma yeteneklerine bağlı olmaktadır (Graham ve Conoley, 2006).

Evlilik doyumu, olumsuz duygulanım ve yüklemelerin ilişkisinin ele alındığı çalışmada 80 evli çift çalışmaya alınmıştır. Yüksek olumsuz duygulanım bildiren eşlerin daha uyumsuz yüklemeler yapmaya eğilimli oldukları, eşlerin yüklemelerinin partner tarafından bildirilen negatif duygulanım seviyesiyle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Olumsuz duygulanımın artışı evlilikte negatif olaylara neden olan yüklemelere sebep olmaktadır (Karney, Bradbury, Fincham ve Sullivan, 1994). 312 yeni evli çiftin katılımıyla yükleme ve evlilik doyumu ilişkisinde eşlerin etkisini değerlendirme amaçlı yapılan, yükleme ve evlilik doyumu ilişkisinde kızgınlık ve depresyonun rolünün ele alındığı çalışmada; hem erkek hem de kadınlarda yüklemeler ve evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kişinin kendisine yönelik yüklemeleri ve evlilik doyumu ilişkisine göre partnerine yönelik yüklemeleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişki daha güçlüdür. Ayrıca, kadınların evlilik doyumu daha çok depresyonla ilişkilidir. Erkeklerin öfke ve evlilik doyumu ilişkisi depresyon ve evlilik doyumu ilişkisine göre daha güçlü negatif yönlü bir ilişki içindedir (Senchak ve Leonard, 1993). Olumsuz partner davranışına yüklemeler, evlilik doyumu, depresyon ve özsaygının incelendiği çalışmada yerel gazeteye ilan verilerek ulaşılan 130 çift 12 aylık boylamsal bir çalışmaya alınmışlardır. Eşler birbirlerinin negatif davranışlarına olumlu olmayan yüklemeler yaptığında evlilik doyumlarının bir yıl sonra daha düşük olduğu gözlenmiştir. Bu bulgunun depresyon, özsaygı ve evlilik doyumunun ilk seviyesiyle ilişkili olmadığı; kronik bireysel ve evlilik sorunları bildiren kişiler çıkartıldığında da gözlenmiştir (Fincham ve Bradbury, 1993). Eşleriyle uyumlu olan ve olmayan kadın ve erkeklerin, eşlerinin olumsuz davranışlarına yaptıkları hem nedensel hem de sorumluluk yüklemeleri ile depresyon puanlarının karşılaştırıldığı bir çalışma yapılmıştır. Uyumsuz evliliği olan kişiler uyumlu evliliği olanlara göre eşlerinin olumsuz davranışlarına daha fazla yükleme yapmışlardır. Depresyon da olumsuz eş davranışına daha fazla yükleme yapma konusunda etkili bir değişken olmuştur. Aynı zamanda uyumsuz ve depresif kişiler nedensellik yüklemelerine göre daha fazla sorumluluk yüklemeleri yapmışlardır. Depresif kişilerin eşlerinin olumsuz davranışlarına yönelik olumlu tepki vermelerinin nedeni olarak depresyonun doğasında yer alan suçluluk ve kendiliği sorumlu tutma duyguları düşünülmüştür. Depresyon puanı düştükçe ve evlilik uyum puanı arttıkça eşin olumsuz davranışlarına olumlu tepki verildiği sonuçlar arasındadır. Ayrıca kadınların sorumluluk yüklemeleri arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Uyumsuz evliliklerde uyumlu evliliklere göre daha fazla yükleme yapıldığı görülmüştür. Özellikle uyum puanları düştüğünde yükleme boyutu puanları artmıştır. Uyumsuzluğun sorumluluk toplam puanları üzerinde nedensel yüklemelere göre daha çok etkisi olduğu görülmüştür (Tutarel Kışlak, 1995).

Evlilik stresi, depresyon ve yüklemelerde evlilik stresi ve yüklemelerin depresyon ile ilişkili olup olmadığının incelendiği çalışmada, klinik olarak depresif ve stresli bir evliliği olan çiftlerin, depresif olmayan fakat evliliği stresli çiftlerle karşılaştırıldığı ve de ne depresif ne de evliliği stresli olan çiftlerin kontrol grubu olduğu çalışmada

ilk iki grup birbirinden yüklemeler anlamından farklılaşmamıştır. Fakat iki grubun yüklemeleri kontrol grubundan farklıdır. Çalışma yüklemeler ve evlilik doyumu arasında depresyona bağlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir (Fincham, Beach ve Bradbury, 1989).

1.5. Evlilikte Sorunlarla Baş Etme Yolları

Stres, her isteğe bedenin belirli olmayan tepkisidir. Stresör her zaman stresi üreten etmendir. Genel adaptasyon sendromu; eylem uzadığında stresörlere tepkinin kronolojik gelişimini gösterir. Kronolojik gelişim; üç aşamadan oluşur: tepki alarmı, direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır (Selye, 1976). İnsanlar fiziksel ve ruhsal sağlıklarını tehlikeye sokan olaylarla karşılaştıklarında stres oluşur. Bu olaylar stres nedeni, insanların bu olaylara gösterdikleri tepkiler ise stres tepkileridir. Kişinin stres yaratan durumlarla mücadele sürecine ise başa çıkma denir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, Hoeksema ve 2002). Stres üç farklı şekilde tanımlanmaktadır. Psikolojik ve fiziksel reaksiyonları tetikleyen bir uyarıcı, akut ve devam eden taleplere psikolojik ve fiziksel tepki, birey ve çevre arasında bir süreç yani transaksyonel stres yaklaşımıdır (Randall ve Bodenmann, 2009).

Stres sağlık üzerindeki etkilerinden dolayı her zaman ilgi çeken bir araştırma konusu olmuştur (Durak, 2007). 1980'lerden bu yana baş etmenin karmaşık, stresi değerlendirme ve baş etme kaynaklarını etkileyen kişisel eğilimler, istek ve kaynakların çevreye duyarlı çok boyutlu bir süreç olduğu anlaşılmıştır. Baş etmenin güçlü bir şekilde duyguları düzenlemeyle, özellikle stresle, stres süreci boyunca ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Gerçeklerden kaçınan baş etme stratejileri çeşitleri zayıf mental sağlıkla ilişkiliyken; bazen pozitif baş etme stratejileri de örneğin problem odaklı baş etme gibi negatif sonuçlarla ilişkili olabilmektedir. Bu karşılaşılan stresi değerlendirme özelliklerine bağlıdır (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Stresörlerin ana formlarının üç şekilde geçtiği söylenmiştir. Yaşam olayları, kronik zorluklar ve günlük sorunlar olarak bunlar üçe ayrılmıştır. Yaşam olayları, boşanma ve ilk çocuğun doğumu gibi büyük davranışsal uyum gerektiren kısa sürede gerçekleşebilen değişimlerdir. Kronik zorluklar, yoksulluk ve evlilik problemleri gibi

sürekli ve yineleyen durumlardır. Günlük sorunlar ise gün içinde trafik sıkışıklığı gibi günlük ve küçük, davranışı yeniden düzenleme gerektiren olaylardır ve bunların fiziksel ve ruhsal sağlıkta etkili oldukları söylenmiştir (Thoits, 1995).

Baş etme, stresli olarak nitelendirilen olaylarda içsel ve dışsal talepleri idare etmede kullanılan davranışlar ve düşünceler olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Moskowitz, 2004). Başka bir tanıma göre baş etme problemlili sosyal deneyimden psikolojik olarak zarar görmeyi engelleyen davranışlardır (Pearlin ve Schooler, 1978). Bedensel ve psikolojik semptomlar gibi uyum durumunun göstergeleri ve stresli olaylar arasındaki ilişkiye baş etme süreçleri aracılık etmektedir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Baş etme çabaları ise, problem veya stresi azaltmak için planlanan spesifik durumlarda planlanan spesifik eylemlerdir (Menaghan, 1982). Baş etme çabaları; baş etme kaynakları ve baş etme stillerinden ayrılmaktadır. Çünkü baş etme kaynakları kişisel beceriler ve genel tutumlarken; baş etme stilleri ise problemle baş etmede tercih edilen alışılmış yollardır (Menaghan, 1982). Her türlü güçlüklerle baş etmede avantajlı olarak düşünülen genel beceri ve tutumlar baş etme kaynakları olarak tanımlanır (Menaghan, 1982). Baş etme stratejileri ise stresli olarak değerlendirilen durumun sonuçlarını kontrol etme ve azaltmayı amaçlayan bilişler ve davranışlar kümesidir (Folkman ve Lazarus, 1980). Baş etme stratejileri ve savunma mekanizmaları kişilerin stresli olaylara tepkilerini ifade eder (Bouchard ve Theriault, 2003). Freud insanların olumsuz duygularla başa çıkmak için kullandıkları bilinçdışı stratejileri anlatmak için savunma mekanizmaları terimini kullanmıştır. Başa çıkma stratejileri bilinçli süreçlerken; savunma mekanizmaları bilinçdışı süreçlerdir (Atkinson, Atkinson ve ark., 2002). Baş etme genel bir kavram olarak kişisel bütünlüğü tehditlerle baş eden analitik kuramdaki ego savunmaları kavramının yerini almıştır. Her patoloji belirli savunma stiliyle ilişkilidir. Örneğin obsesif kompulsif bozukluğun entellektüalizasyon savunmasıyla, paranoyanın projeksiyonla ilişkili olması gibi örnekler verilir (Lazarus, 1993).

Baş etme davranışının koruyucu fonksiyonunun da üç şekilde çalıştırıldığı söylenmiştir. Problemlere yol açan koşulları ortadan kaldırmak ve değiştirmek, algısal olarak problemin özelliğini etkisiz hale getiren bir tarzda deneyimin anlamını kontrol etmek, yönetilebilen sınırlar içerisinde duygusal sonuçları korumaktır.

Bireyin baş etme çabaları evlilik ve çocuk yetiştirme gibi yakın kişilerarası rol alanlarında daha etkili bulunmuştur. İş gibi kişisel olmayan problemlerde ise daha az etkilidir. Baş etme tepkileri diğer belli başlı problemleri yatıştırmaya göre önemli rolü olan kişisel özellikler ve sosyal destek kaynaklarını içeren evlilik ve çocuk yetiştirme zorluklarını yatıştırmada daha güçlüdür (Pearlin ve Schooler, 1978).

Baş etme sorunlu kişi çevre ilişkisini yöneten (üstesinden gelen, azaltan, tolere eden) bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ifade edilir (Lazarus, 1993). Lazarus (1993) stresi iki temel kavram ile ele almıştır. İlki değerlendirme, ikincisi baş etmedir. Değerlendirme, bireylerin iyilik hallerine ne olduğunun önemini değerlendirmedir. Baş etme ise belirli talepleri idare eden düşünce ve eylem olarak bireysel çabaları ifade etmektedir (Lazarus, 1993). Yani iki noktaya dikkat çekilmiştir. Bunlar; bilişsel değerlendirme ve baş etmedir.

Bilişsel değerlendirmeler birincil ve ikincil yaklaşım olarak iki bileşenden oluşmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Birincil yaklaşımda ilk karşılaşma kişi tarafından ilgisiz, tehlikesiz-pozitif veya stresli olarak muhakeme edilir. İlgisiz karşılaşmada kişi durumun sonucunda bir tehlike çıkarımında bulunmaz. Tehlikesiz-pozitif karşılaşma sadece iyi bir sonuca işaret eder. Stresli karşılaşma ise tehdit, değişim, zarar veya kayıp olarak nitelendirilir. Tehdit potansiyel kayıp ve zararı yansıtıken; değişim; uzmanlaşma, büyüme ve kazancı yansıtır. Kayıp ve zarar yaralanmayı, arkadaşlığın, sağlığın ve özsaygının zarar görmesini yansıtır. İkincil aşamada ise kişi baş etme kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirir. Kişi “Ne yapabilirim?” sorusunu sormaya başlar. İki süreç birbirinden ayrı kullanılır. Baş etme kaynakları yeterli iken tehdit için yeterli olmadığı sonradan fark edilebilir (Folkman ve Lazarus, 1985). Bağlamsal bilişsel baş etme modelinde baş etme süreci; önemli amaçlar zarar görmeye, kaybedilmeye ve tehdit edilmeye başlanıldığı değerlendirilmesine karşılık başlatılır. Bu değerlendirmeler genellikle yoğun negatif duygulardır. Baş etme süreci duygusal çevrede başlatılmakta, ilk baş etme görevi negatif duyguları azaltmaktır (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Baş etme süreçleri; kişinin önemli hedeflerine zarar verilme, kayıp veya tehdit edilme beklentisi üzerine başlatılır. Bu beklentiler; sık ve yoğun olan olumsuz duygular olarak tanımlanmıştır. Baş etme tepkileri, negatif bir ortamda başlatılır. İlk

baş etme görevlerinden biri stresli olumsuz duyguları azaltmaktır. Duygular; yeniden karşılaşma durumuyla yeniden beklentilerin sonucu ve yeni bilgiye tepki, baş etme sonucu olarak stresli karşılaşma süresince baş etme süreçlerini tamamlamayı sürdürür. Karşılaşma başarılı bir çözüm olursa, olumlu duygular baskın olacaktır. Karşılaşma olumsuz veya karışık olursa olumsuz duygular baskın olur. Olumlu ve olumsuz duygular stres süresince gerçekleşir (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Baş etme Folkman ve Lazarus (1985) tarafından duygu odaklı baş etme ve problem odaklı baş etme olarak ikiye ayrılmıştır. Durumu değiştirmek, kabul etmek, daha fazla bilgi aramak, zarar verici şekilde dürtüsel olarak eylemden kendini çekmek gibi değişik baş etme seçenekleri değerlendirilir. Stresli duyguları düzenlemek duygu odaklı baş etme, strese yol açan sorunlu kişi çevre ilişkisini değiştirmek ise problem odaklı baş etmedir(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Delongis ve Gruen, 1986).

Folkman ve Lazarus (1985) baş etmenin değişebileceğini, kişinin bir olayla tekrar karşılaştığında duyguların değişebileceğini, duyguların varlığının karşılaşmanın anlam ve öneminde değişmeye yansıdığını aktarmıştır. Yani baş etme zamanla değişmektedir. Dolayısıyla değişimin nasıl olduğuna odaklanılmadan, insanların stresli olay ve durumları nasıl yönettiklerini öğrenemeyeceğimiz söylenmektedir.

Bireysel olarak baş etme incelenmektedir; fakat kişilerarası bağlamda baş etmenin nasıl meydana geldiği incelenmeden bunun anlaşılamayacağı bilinmektedir ve bireyler kendi stresörleriyle baş ederlerken yakın kişilerle birlikte ilişkileri bağlamında da baş ederler. Bu önemli bağlamlardan biri de evlilik ilişkisidir (Giunta ve Compas, 1993). Evlilik gibi yakın ilişkilerde tekrarlanan güçlükler ani travmatik olaylara verilen tepkiden farklı olarak başa çıkma gerektirir (Bowman, 1990). Stres evlilikteki fonksiyonelliği anlamak için önemli bir role sahiptir (Bodenmann, Ledermann ve Bradbury, 2007). 198 çiftin katıldığı araştırmada günlük problemlerin de genel problemlerin en iyi yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır. Çift yüksek stres deneyimlediğinde çift ilişkisine de yansıdığı gözlemlenmiş; çiftler evlilik içinde daha fazla stres deneyimlediklerinde düşük evlilik doyumu, düşük cinsel doyum ve düşük cinsel aktivite ile yüksek cinsel işlevsizlik problemleri beraberinde gelmiştir (Bodenmann ve ark., 2007).

Yakın ilişkilerde stres; uzun dönem ilişkinin işlevselliğinde, ruh sağlığı, fiziksel sağlık üzerinde negatif sonuçlar doğurabilmektedir. Kişilerin baş etme stratejileri stresli durumlarda yaşayacakları stres düzeyini etkilemektedir (Gunlicks-Stoessel ve Powers, 2009). Yine yüksek evlilik kalitesinin, pozitif iletişim ve pozitif baş etme stilleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Bodenmann, Bradbury ve Pihet, 2008). Neff ve Karney (2007), eşin stresinin partnerin ilişki değerlendirmelerini etkilemesi ile ilgili olarak kadının yüksek stresinin partnerinin evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini çalışmalarıyla desteklemiştir.

İşten kaynaklanan stres, eşlerden birinin kronik hastalığı ile mücadele eden çiftler, depresyon gibi psikolojik sorunlarla karşılaşan çiftler, aynı anda iki işi birden olan çiftlerle stresle ilgili çalışmalar yapılmaktadır (Randall ve Bodenmann, 2009).

Bodenmann (2005) çift stresini stresli bir olay ve her iki partneri ilgilendiren karşılaşma olarak tanımlamıştır. Stres çiftin arasında başladığında veya benzer stresli olay ile her iki partner de direkt yüz yüze geldiğinde, bir partnerin stresi yakın ilişkiye yansıdığına her iki partneri de etkilemektedir (Aktaran Randall ve Bodenmann, 2009). Aynı zamanda Randall ve Bodenmann (2009)'a göre yakın ilişkilerde başa çıkma; stresin odağının içsel ve dışsal olduğu, problemin öneminin büyük ya da küçük olduğu, süresinin akut veya kronik olduğuna göre nasıl olacağı farklılaşır. Bu stresin çiftler üzerindeki etkisini incelemek için bir girişimdir (Randall ve Bodenmann, 2009).

Çift olarak baş etme ilişkisi etkileyen bireysel stres durumlarında veya çift içinde stresle bir eşin ya da her iki eşin çabasıdır. Bir olarak çift içinde, bireysel olarak her iki partner içinde yeni bir homeostasis yaratmayı amaçlayan stres yönetme sürecinde kullanılır (Bodenmann, 1997). Çiftlerde baş etme geliştirme eğitiminde ilişki becerileri elde etmenin memnuniyetsizliğin var olduğu uzun süreli evlilikler de dahil evlilik doyumunu artırdığı ve evlilik stresini azalttığı sonucu elde edilmiştir (Bodenmann ve Shantinath, 2004).

1.5.1. Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yolları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Belirli baş etme tepkileri, evlilikteki sıkıntılar ve depresif semptomları artırmakta veya azaltmaktadır. Evlilik problemleri ve baş etme çabaları ile ilgili çalışmada evlilikte dört baş etme çabası söylenmiştir. Pazarlık, iyimser karşılaştırmalar veya benzetmeler, seçici reddetme, boyun eğme olmak üzere dört baş etme çabası vardır. Pozitif karşılaştırma evliliğin birçok kişiyle karşılaştırılmasıdır. Pazarlık evlilik problemlerinde anlaşma bulmayı denemektir. Seçici reddetme ilişkinin sadece güzel yanlarını görmektir. Duygusal boşaltım, öfkenin ne kadar çok dile getirildiği; çekilme, kişinin yaralayıcı duygularını ifade etmemesidir. Daha çok problem bildirmesi olan kişiler pazarlık ve iyimser karşılaştırmalar girişiminde daha az bulunurken; seçici reddetme ve boyun eğmeyi daha fazla kullanmışlardır. Seçici reddetme ve boyun eğme sonraki problem seviyesinde küçük bir etki yaratırken devam eden stresi artırmıştır. Pazarlık stres hissini azaltmamıştır; fakat sonraki daha az problemlerle ilişkilidir. Pozitif karşılaştırmalar düşük stres ve sonraki düşük problemlerle ilişkili bulunmuştur. Problemlerin seviyesi ve baş etme çabalarının seçimi arasındaki güçlü ilişki evlilikte zamanla kötüye giden bir döngüyü beraberinde getirmiştir. Problemin çerçevesi, tipik baş etme seçimleri stresi şiddetlendirebilmekte ve sonraki problemleri arttırabilmektedir (Menaghan, 1982). Yakın ilişkilerde belirli baş etme stratejileri, problem çözme ve iletişim davranışlarının incelendiği çalışmada kadınlar ve erkekler için başa çıkma stratejileri, evlilikte etkileşim ve evlilik uyumu arasında önemli ilişkiler görülmüştür. Erkeklerde evlilik uyumu, evliliğin birçok kişiyle karşılaştırılması olan pozitif karşılaştırma ve evlilik problemlerinde anlaşma bulmayı denemek olan pazarlık ile pozitif ilişkili ve ilişkinin sadece güzel yanlarını görme olan seçici reddetme ile negatif ilişkilidir. Kadınlar için pozitif karşılaştırmalar ve pazarlık ile evlilik uyumu pozitif yönde ilişkilidir; öfkenin ne kadar çok dile getirildiği olan duygusal boşaltım, yaralayıcı duyguları kişinin kendinde tutması olan çekilme ve seçici reddetme negatif ilişkilidir. Kadınlar için pozitif karşılaştırmalar, pazarlık, çekilme, seçici reddetme ve duygusal boşaltım sürekli ilişki doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Erkekler için ise pozitif karşılaştırmalar, pazarlık ve seçici reddetme evlilik uyumunun göstergeleri olmuştur (Belanger, Sabourin ve El-Baalbaki, 2012). Meksikalı Amerikan beş yüz elli kadın üzerinde yapılan bir çalışmada; evlilikte strese bağlı sinirlilik, baş etme ve depresif

semptomlar arasında ilişki bulunmuştur. Evlilikteki sorunlar ve depresif semptomları duygusal boşalım arttırırken; iyimser karşılaştırmalar ve pazarlık azaltmıştır. Bilişsel özelliklerden kendiliği aşağılama depresif semptomları arttırırken; yeterlilik ve özsaygı depresif semptomları azaltmaktadır (Vega, Kolody ve Valle, 1988).

Bowman (1990)'ın baş etme çabaları; evlilik doyumu, evlilikte baş etme ve ilişki olduğu değişkenlerin ele alındığı çalışmada cinsiyetler dört baş etme alt ölçeği bakımından farklılaşmıştır. Kadınlar çatışma, kendini suçlama, kendiyile ilgilenme gösterirken; erkekler kaçınmayı çok fazla kullanmaktadır. Olumlu yaklaşımda cinsiyetler arasında fark bulunamamıştır.

Bireysel baş etme stratejileri ve çiftin baş etmesi başlı başına ilişki fonksiyonelliği ve partnerin iyilik hali ile ilgilidir. İlişki fonksiyonelliği, partnerin ilişki doyumu bildirimleri ve gözlemcilerin çiftin çatışmasında negatif etkileşimi değerlendirmeleri aracılığıyla ele alınmıştır. Bireysel baş etme ve çift baş etmesi arasında ilişki bulunmuştur. Partnerin stresi veya ilişkisel stresi tedavi eden veya önleme çabalarının hedefi olarak çiftin baş etmesinin etkileri çalışmada tartışılmıştır. Katılımcıların bireysel odaklı başa çıkma stratejileri olarak negatif duygudurum düzenleme pozitif olarak çift baş etmesiyle ilişkili olarak ve flört dönemindeki kadınlar ve erkekler arasında negatif çift baş etmesiyle ters olarak ilişkili bulunmuştur. Kadınlar için hem kendi hem de partnerinin çift baş etmesi evlilik niteliğinin yani doyumlarının seviyesiyle ilişkilirken; erkekler için sadece kendi çift baş etmeleri evlilik niteliğinin yani doyumlarının yordayıcısı olmuştur (Papp ve Witt, 2010). Anksiyeteli bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve çift baş etmesi evlilik doyumundaki varyansın yüzde altmış yedisini açıklamıştır. Bu değişkenler evlilik doyumunun güçlü yordayıcısı olmuşlardır. Çift baş etmesi kısmen bağlanma boyutları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Kardatzke, 2009).

Baş etme stratejileri ile ilgili infertilite konusunda çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Beş yıldan uzun süredir devam eden başarısız tüp bebek tedavisinde kadınlar ve erkeklerde baş etme stratejilerinin ve evlilikte kazanımların incelendiği araştırmada erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların büyük bir oranı evlilikten kazanım elde etmiştir. Pozitif yönde kişisel büyüme ve yaşamda başka amaçlar edinme olan anlam odaklı baş etme bir ile beş yıl arasında artmıştır. Anlam odaklı baş etmenin kullanımı

her iki eş için de evlilikte yarar sağlayan önemli bir pozitif etmen olmuştur (Peterson, Pirritano, Block ve Schmidt, 2011). İnfertil çiftlerde döllenme girişimi tekrarında depresif semptomlar ve baş etmenin incelendiği boylamsal bir çalışmada bir hafta önce ve negatif sonuç alındıktan bir hafta sonra çiftlerin değerlendirmeleri tamamlanmıştır. Sonuçlar alındıktan sonra depresif semptomlar her iki partnerde de artmıştır. Kaçınmalı baş etme stresin artmasında zamanla etkili olurken, yaklaşım odaklı baş etme örneğin problem odaklı baş etme, duygusal işleme ve ifade etme üzüntüyü azaltmada etkili olmuştur (Berghuis ve Stanton, 2002). İnfertilite ile ilgili başka bir çalışmada aktif kaçınmacı baş etme hem erkek hem kadınlarda kişisel stres, evlilik stresi ve sosyal stresle ilişkili bulunmuştur. Aktif yüzleşmecî baş etme erkeklerde artan evlilik stresiyle ilişkili bulunmuştur. Partnerin anlam odaklı baş etmesi erkeklerde azalan evlilik stresi ve kadınlarda artan sosyal stres ile ilişkili bulunmuştur. Yani kişilerin baş etme stratejileri infertilite deneyiminde evlilik stresini etkilemektedir (Peterson, Pirritano, Christensen ve Schmidt, 2008). İnfertilitesi olan çiftlerde partnerin infertilite stresini bildirimleri, evlilik uyumu ve depresyonu ile baş etme stratejileri arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Çiftlerde erkekler hiçbir şey olmamış gibi durumu küçümseme olan uzaklaşmayı fazla kullanıyorsa ve partnerleri az kullanıyorsa, çiftler yüksek seviyede stres bildirmişlerdir. Kadınlarda da özdenetim fazla kullanılıyorsa ve az kullanan erkeklerle birlikte ele alındıklarında yine çift olarak yüksek stres bildirmektedirler (Peterson, Newton, Rosen ve Schulman, 2006).

12 prostat kanserli hasta ve eşlerinde baş etme ve evlilik uyumunun değerlendirildiği fiziksel rahatsızlık ve stresle başa çıkmanın ele alındığı bir araştırmada baş etme bireysel ve kişilerarası baş etme olarak ayrıştırılmıştır. Endişeler ve anksiyete ile baş etmede; kanser hakkında partnerlerle konuşmaktan kaçınma, anksiyete ve endişenin inkarı ve hastanın sağlığını izlemekten sorumlu hissetme olan koruyucu destekleme hastalar tarafından başa çıkma olarak kullanılmıştır. Yüksek sayıdaki erkek olumsuz değişimler olduğunu bildirirse de hastaların çoğunluğu evlilik ilişkilerinin aynı kaldığını veya geliştiğini bildirmişlerdir. Çiftler tedavi sonucu ortaya çıkan cinsel iktidarsızlık gibi negatif değişimler bildirmişlerdir (Lavery ve Clarke, 1999). Klinik olarak depresif hastalarda ve eşlerinde anksiyete, depresyon ve evlilik uyumsuzluğu ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada 50 çift çalışmaya

alınmıştır. Depresyon, anksiyete ve kaçınmacı baş etme arasında pozitif bir ilişki bulunurken; kaçınmacı baş etme stratejisi ve evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Spangenberg ve Theron, 2010).

Baş etme stili ve kronik rahatsızlıklar durumunu ele alan 182 çiftin alındığı çalışmada evlilikte baş etmede cinsiyet ve sağlığın rolüne bakılmıştır. 92 çiftte eşlerden birinin kronik rahatsızlığı bulunmaktadır. Aktif anlaşma, kişilerarası problem çözme ve partnerin ne hissettiğini anlamaya girişimdir. Koruyucu destekleme ise duygusal stresi saklamak ve çatışmadan kaçınma girişimini içerir. Aktif anlaşma, baş etme yaklaşımı ve hastalıklı veya sağlıklı olmasına bağlı olarak koruyucu destekleme kullanımında kadınların ve erkeklerin farklılaştıkları sonuçlar arasındadır. Çiftler aktif anlaşma kullanımında uyumlu ya da kaçınarak baş etme ve koruyucu destekleme gibi birbirini bütünüleyici baş etme yöntemleri kullanıyorlarsa daha iyi evlilik uyumu bildirmişlerdir. Erkekler hasta olduklarında baş etmek için ihtiyacı olan kaynakları elde etmede aktif olarak eşleri ile anlaşabilecekleri destek talep etmişlerdir. Kadınlar hasta olduklarında ise erkekler koruyucu gözetici role bürünmüşler ve koruyucu destekleme baş etme yolunu kullanmışlardır. Kadınlar ise hasta olduklarında daha çok kaçınmacı baş etme ve koruyucu desteklemeyi yani partnere üzüntüsünü belli etmeme, anksiyete ve endişelerini inkar etme, anlaşmazlıktan kaçınarak partnere boyun eğme gibi desteklemeyi, daha az sosyal destek talebini kullanmışlardır (Badr,2004). Pozitif yaklaşım ve planlı problem çözme evlilik uyumuyla pozitif yönde ilişkilidir. Meydan okuma ve kaçınma stratejileri ise evlilik uyumu ile olumsuz yönde bir ilişki göstermektedir (Bouchard ve Theriault, 2003). Pozitif baş etme (empati kurmak, ortaklaşa problem çözmede anlaşmak) ilişki doyumuyla ilişkilidir. Aynı zamanda kadınların pozitif baş etmeyi kullanmaları erkeklerin ilişki doyumlarıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Erkeklerde pozitif baş etme ilişki doyumunda bireysel baş etmeden daha güçlü yordayıcıdır. Kadınların pozitif baş etmesi kendilerinin ve partnerlerinin çatışma süresince gözlenen olumsuzluğuyla ilişkilidir. Erkeklerin pozitif baş etmesi için kendi ve partnerin etkileri önemli değildir (Papp and Witt, 2010). 153 evli çiftin alındığı çalışmada stresle baş etme örüntüleri incelenmiştir. Her bir eşte psikolojik semptomlar ve baş etmeleri arasındaki ilişkilere de bakılmıştır. Kadınların kaçma ve kaçınma baş etmesi hem kendi hem de kocalarının yüksek semptomlarıyla

ilişkiliyken; erkeklerin baş etmesinin kendi semptomlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadınların yüzleştirici baş etmesi, planlı problem çözmeleriyle ilişkiliyken; kocaların yüzleştirici baş etmeleri hem planlı problem çözmeleriyle hem de kaçma ve kaçınmacı baş etmeleriyle ilişkilidir. Kadınların kaçma ve kaçınmacı baş etmeleri hem kendi hem kocalarının semptomlarıyla ilişkili bulunmuş; kocaların semptomları ise kendi yüzleştirici baş etme ve kaçma ve kaçınmacı baş etmeleri ile ilişkili bulunmuştur. Kadınların kaçma ve kaçınma baş etmeleri ve planlı problem çözmeleri kocalarının aynı baş etme ve problem çözme yollarını kullanmalarında etkili bulunmuştur. Kocalar olumsuz çatışma çözme stillerini kullandıklarında kadınların evlilik uyumu olumsuz bir şekilde etkilenmiştir. Olumsuz çatışma çözme stilleri evlilik uyumu ile negatif bir ilişki göstermiştir (Özen, 2006).

Çiftlerde baş etme iyileştirme eğitiminde bireysel ve çift olarak baş etmeyi iyileştirme ve iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeyi vurgulamışlardır. Stresin evlilik etkileşimi ve doyumunu negatif olarak etkilediği, evlilik etkileşimde stresin etkisinin yeterli baş etme ile kontrol edilebileceği, mutlu çiftlerin çift olarak baş etmeyi daha sık kullandıkları, çift olarak baş etmenin yokluğunun boşanmanın ana yordayıcısı olduğu, mutsuz çiftlerin partnerlerinin duygusal stres sinyallerine daha az tepki verdiklerinden yola çıkılarak çiftlere baş etme iyileştirme eğitimi uygulanmış ve kişilerin ilişkilerinde daha fazla doyum bildirdikleri ve daha az boşanma oranı gösterdikleri bildirilmiştir. Bu süreçte uygulama grubundaki çiftlerin yüzde onu boşanıp ya da ayrılırken, kontrol grubundakilerin yüzde otuzunun evliliklerine son verdikleri görülmüştür (Bodenmann, 1997). Pihet, Bodenmann, Cina, Widmer ve Shantinath'e (2007) göre fiziksel ve psikolojik iyi olmayı mümkün olan geliştirmeye ilişkili düşük evlilik doyumunu için evlilik stresini önleme programının etkililiğini araştırdığı araştırmada çiftlerin baş etme kaynaklarını iyileştirme üzerinde çalışılmış ve kontrol grubuyla sonuçlar karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre her iki cinsiyette de psikolojik iyilik halinin ve kadınlarda yaşam doyumunun geliştiği görülmüştür. Fiziksel iyilik halinde önemli bir etki gözlenmezken; bir yıl boyunca bu etkilerin stabil olduğu görülmüştür.

Bilecen'in (2007) yaptığı araştırmada kadınlar erkeklere göre daha çok sorun yaşadıklarını bildirmişlerdir. Kadınların bilişsel-duyuşsal belirtileri daha çok

yaşadıkları, stres puanlarının daha yüksek olduğu ve daha fazla ağrı ve yakınma belirtileri gösterdikleri görülmüştür. Bu toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanmıştır. Flört eden kadınların, flört eden erkeklere ve evli kadınlara göre daha çok fizyolojik belirtiler gösterdikleri gözlenmiştir. Kadınların daha çok olumsuz ve edilgen baş etme tarzları kullandıkları ve dışsal desteğe daha çok ihtiyaç duydukları sonuçlar arasındadır. Erkekler ise ilişkiye daha çok odaklanmakta, daha çok alkol ve ilaç kullanımı göstermekte, inkar etme ve ertelemeyi daha fazla kullanmaktadırlar. Yine araştırma sonucunda flört eden bireylerin evli bireylere göre ilişkilerine daha çok odaklandıkları, daha çok olumlu ve etkin başa çıkma tarzları kullandıkları, daha çok erteleme ve inkar etme, daha çok kendilerini destekleme sergiledikleri görülmüştür. Flört eden erkekler, evli erkek ve flört eden kadınlara göre daha çok kendilerini desteklemektedirler. Evli kadınlar ise, evli erkek ve flört eden kadınlara göre daha çok kendilerini desteklemektedirler (Bilecen, 2007). 153 evli çiftin incelediği Giunta ve Compas (1993) çalışmalarında; hem kadın hem erkekte kaçma-kaçınma baş etme çift baş etmesi ile yüksek psikolojik semptom seviyesi arasında ilişki bulunmuştur. Kadınların kaçma ve kaçınma baş etmeleri hem kendi hem de eşlerinin psikolojik semptomlarıyla ilişkilidir. Kocaların ise sadece kendi kaçma-kaçınma baş etmeleri kendi semptomları ile ilişkilidir (Giunta ve Compas, 1993).

Lev-Wiesel (1998) yaptığı çalışmada stresli yaşam olaylarına bir diğerinin baş etme yeteneğini eşlerin algıları ve evlilik kalitesini değerlendirmiştir. Yapılan çalışmada kadınlarda partnerin baş etme yeteneğini yüksek takdirin evlilik kalitesine katkıda bulunduğu gözlenmiştir. Ayrıca eşin diğer eşin kendi desteğine ihtiyacı olduğunu düşünmesi ve kendisine bağımlı olduğunu düşünmesi benlik saygısını artırmaktadır ve evlilik kalitesini artırmaktadır (Lev-Wiesel, 1998).

Özgün (2010), evlilik dışı ilişkileri devam eden 189 kadının katıldığı evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üzerindeki travmatik etkilerini incelediği çalışmada; problem odaklı baş eden kişilerin duygu odaklı baş edenlere göre daha düşük travma sonrası stres bozukluğu semptomu gösterdiği sonucunu elde etmiştir (Özgün, 2010). Duman Temel (2013) çalışmasında, 122 evli kişi ile yaptığı çalışmada baş etme ve affetme ilişkisinde evlilik doyumunun aracı rolünü incelemiştir. Duygu odaklı baş etme

affetmeyi yordamıştır ve evlilik doyumu bu ilişkiye aracılık etmektedir. Yani, Duygu odaklı baş etmenin evlilik doyumunu azaltarak affetmeyi etkilediği görülmüştür.

1.6. Araştırmanın Amacı

Evliliğin önemli bir kişilerarası ilişki olduğu bilinmektedir. Evlilik ilişkisinin kalitesi eşler için ve yetişmekte olan çocuklar için önemlidir. Evlilik uyumu, evlilik doyumu, mutluluğu, evlilik bütünlüğü kavramları evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılan kavramlardır. Evlilik uyumu kavramının ilişkinin niteliğini değerlendirdiği için daha önemli olduğu düşünülmektedir (Erbek ve ark., 2005).

Kişi çocukluğundan itibaren kurduğu ilişki örüntülerini yeni kurduğu ilişkilere yansıtmaktadır. Bunun içinde eşle kurulan yakın ilişkide yer alır (Caner, 2009; Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bağlanma konusu da erken dönem ilişkilerinin evlilikle ilişkisinde sıklıkla araştırmalara konu olmuştur. Çocukluktan itibaren gelişen şemalara yer veren şema kuramındaki erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu literatür taramasında gözlenmiştir. Bu yüzden erken dönem uyumsuz şemaların evlilik uyumuyla çalışılmasına karar verilmiştir. Eşlerin her ikisine de ölçeklerin uygulanmasının eşlerin evlilik uyumlarının diğer eşin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, fonksiyonel olmayan tutumları, ilişkilerde yüklemeleri ve evlilikte başa çıkma yolları ile ilişkisini incelemektir.

Araştırmanın cevap aradığı sorular arasında evli kişilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve fonksiyonel olmayan tutumlarının evlilik uyumlarıyla ilişkisi olup olmadığını araştırmak yer almaktadır. Bu yüzden ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumların erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olabileceği, kişilerin ne kadar şiddetli uyumsuz şemaları varsa o kadar çok bilişsel çarpıtmalara başvuracağı ve fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olacağı, bunların da evlilik uyumunu etkileyeceği düşünülmüştür.

Araştırmanın hipotezleri:

1. Erken dönem uyumsuz şemalar (zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi, diğerlerine yönelimlilik, yüksek standartlar, kopukluk) ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmektedir.
2. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi) ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmektedir.
3. Fonksiyonel olmayan tutumlar (mükemmелci tutum, onaylanmacı tutum, bağımsız tutum, değişken tutum) ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olması beklenmektedir.
4. İlişkiye yönelik nedensellik (odak, istikrarlılık, genelleme)- sorumluluk (kasıt, güdü, suçlama) yüklemeleri ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmektedir.
5. Evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarından (kendini suçlama, olumlu yaklaşım, çatışma, kendiyle ilgilenme, kaçınma) olumlu yaklaşımın evlilik uyumu ile pozitif yönlü; kendini suçlama, çatışma, kendiyle ilgilenme ve kaçınma ile evlilik uyumunun negatif yönlü bir ilişki içinde olması beklenmektedir.

Araştırmada cevap bulunması hedeflenen diğer araştırma soruları ise şunlardır:

- Kadın veya erkeklerin evlilik uyum veya uyumsuzluklarına göre kendilerinin ve eşlerinin erken dönem uyumsuz şema boyutları (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar) ve ilişkilerde yükleme boyutları (odak, suçlama, genellik, niyet, güdü, istikrarlılık) farklılaşmakta mıdır?
- Kadın ve erkeklerin erken dönem uyumsuz şemalar ile fonksiyonel olmayan tutumlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde yüklemeler ve evlilikte başa çıkma yolları alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Kadın ve erkeklerin yaş ve evlilik sürelerine göre evlilik uyum ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

1.7. Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları ile evlilik uyumu ilişkisi konulu bu çalışmayla hem birey hem de çift terapisinde kullanılmak üzere literatüre katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Evlilik hem sosyolojik hem de psikolojik açıdan önemli bir alandır. Evlilik uyumunda eşlerin etkileşimi söz konusudur, kişinin algısı değil aradaki ilişkinin niteliği değerlendirilmektedir. Bu yüzden her iki eş de çalışmaya alınmıştır. Çift etkileşimini değerlendirmek açısından çalışmanın önem taşıdığı düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik konusunda literatürde yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu ile erken dönem uyumsuz şemalar değişkenlerinin yer aldığı bir çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Şemaların evlilik uyumu ile ilişkisini anlamak amaçlanmıştır. Kişilerin eş seçiminde var olan şemalarının önemli olduğu teorik olarak öne sürülmüştür (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Young ve Gluhoski, 1997; akt. Stiles, 2004). Bu yüzden bu çalışmanın çift terapistisi için erken dönem uyumsuz şemaları araştırarak kısıtlı literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Aynı zamanda bireysel terapilerde de elde edilecek bilgilerin kullanılabileceği düşünülmüştür.

Evlilik niteliği bireyleri ve ailede yetişen çocukları önemli derecede etkilemekte, genel olarak da aile kurumu toplumu etkilemektedir. Bu açıdan evliliğin önemli bir çalışma konusu olduğu söylenebilir. İlişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar, evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları ve yüklemelerin evlilik uyumu ile bir arada değerlendirilerek evlilik kavramının çok boyutlu ele alınması hedeflenmiştir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın modeli, örneklem, kullanılan veri toplama araçları ve kullanılan istatistik yöntemleri bu bölümde yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada evlilik uyumu ile sosyodemografik veriler, erken dönem uyumsuz şemalar, fonksiyonel olmayan tutumlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde yüklemeler, evlilikte başa çıkma yolları değişkenleri arasında ilişkileri açıklamak için ilişkişel tarama modeli, tek yönlü varyans analizi ve ki kare bağımsızlık testi kullanılmıştır.

2.2. Örneklem

Araştırma örneklemini kartopu örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Ölçekler Muğla, Bursa, Rize başta olmak üzere Türkiye'nin üç ayrı bölgesindeki şehirlerde, 120 çifte toplamda 240 kişiye uygulanmıştır.

Katılımcıların yaşı; 23 ve 30 yaş arası, 31 ve 40 yaş arası ile 41 ve üstü yaş olarak üç gruba ayrılmıştır. Araştırmada kadınların yaş ortalamaları 35.7 olup 23 ve 55 yaş

aralığında oldukları görülmektedir ($X \pm SS$, $35,68 \pm 8,03$). Erkeklerin ise yaş ortalamaları 38.8 olup yaşları 25 ve 64 yaş aralığında değişmektedir ($X \pm SS$, $38,84 \pm 8,80$). Yaş gruplandırmaları yaş ortalaması ve gruplara düşen kişi sayılarına göre yapılmıştır.

Rize, Trabzon, Giresun ve ordu illeri Karadeniz illerinde yer almaktadır. İzmir ve Muğla illeri Ege illeri olarak; İzmit, Bursa ve İstanbul illeri Marmara illeri olarak gruplandırılmıştır. Yaşanılan yere göre katılımcı bilgileri Tablo 2.1’de aktarılmıştır.

Kadın ve erkek katılımcıların eğitim düzeyleri Tablo 2.1’de verilmiştir. Ayrıca katılımcıların çalışma durumlarına da Tablo 2.1’de verilmiştir.

Kadın ve Erkeklerin evlenme şekilleri Tablo 2.1’de verilmiştir. Katılımcıların evlilik süreleri 1 ve 35 yıl arasında değişmektedir ($X \pm SS$, $11,65 \pm 9,29$). Evlilik süreleri 1 ve 5 yıl arası, 6 ve 10 yıl arası, 11 ve 20 yıl arası ve 21 yıl üstü olarak dört gruba ayrılmıştır. Evliliğinin ilk bir yılını tamamlamayan çiftler araştırmaya alınmamıştır. Evlilik süresi grupları Duvall’ın aile yaşam döngüsü modeline göre oluşturulmuştur (Kuyumcu, 2011; Çelik, 2006). Betimsel bilgiler Tablo 2.1’de aktarılmıştır.

Kadın ve erkek katılımcıların gelir seviyesi algıları, psikolojik destek alıp almadıkları ya da destek alma türleri, göç durumları, fiziksel sağlıklılıkları ve aile yapıları Tablo 2.1’de verilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcılara ait Sosyodemografik Verilerin Betimsel Özellikleri

		Kadın		Erkek	
		F	%	F	%
Yaş	20-30 yaş	41	44,71	26	21,7
	31-40 yaş	47	41,53	44	36,7
	41 ve üstü	32	43,97	50	41,7
Yaşanılan bölge	Karadeniz	73	60,8	73	60,8
	Ege	19	15,8	19	15,8
	Marmara	28	23,3	28	23,3
Eğitim düzeyi	İlkokul	22	18,3	10	8,3
	Ortaokul	9	7,5	5	4,2
	Lise	34	28,3	25	20,8
	önlisans	11	9,2	27	22,5
	Lisans	35	29,2	34	28,3
	Yüksek Lisans	9	7,5	11	9,2
	Doktora	0	0	8	6,7
Evlenme şekli	Görücü usulü olmayan	64	53,3	67	55,8
	Görücü usulü olan	56	46,7	53	44,1
Evlilik süresi	1 ve 5 yıl	42	35,0	42	35,0
	6 ve 10 yıl	23	19,2	23	19,2
	11 ve 20 yıl	32	26,7	32	26,7
	21 yıl ve üstü	23	19,2	23	19,2
Gelir seviyesi algısı	Düşük	4	3,3	9	7,5
	Orta	103	85,8	100	83,3
	Yüksek	13	10,8	11	9,2
Çocuk sayısı	Yok	36	30,0	36	30,0
	1	30	25,0	30	25,0
	2	37	30,8	37	30,8
	3 ve üzeri	17	14,2	17	14,2
Psikolojik Sağlık Sorunu	Var	26	21,7	7	5,8
	Yok	94	78,3	113	94,2
Psikolojik Destek Türü	İlaç tedavisi	14	11,7	3	2,5
	Terapi	3	2,5	1	0,8
	İlaç tedavisi ve Terapi	9	7,5	3	2,5
Göç	Var	47	39,2	48	40
	Yok	73	60,8	72	60
Çalışma durumu	Çalışıyor	65	54,2	113	94,2
	Çalışmıyor	55	45,8	7	5,8
Fiziksel sağlık Sorunu	Var	7	5,8	5	4,2
	Yok	113	94,2	115	95,8
Aile yapısı	Çekirdek aile	108	90,0	109	90,8
	Geniş aile	6	5,0	5	4,2
	Ekstra kişi	6	5,0	6	5,0

F= Sıklık, %= Yüzde

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların evlilik uyumları ile ilişkili olabilecek değişkenlere ait bilgi toplanması için hazırlanmış bilgi formudur. Yaş, cinsiyet, eğitim, gelir algısı, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, evlenme şekli, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunu, alınan psikolojik destek türü, göç durumu, aile yapısı hakkında bilgi alınması amaçlanarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (Ek 1).

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

Orjinal Young Şema Ölçeği 205 maddeden oluşmaktadır ve 16 şema boyutunu ölçmektedir. Orjinal Young Şema Ölçeği uzun olduğundan 15 şema boyutunu ölçen ve 75 maddeden oluşan daha kısa bir form oluşturulmuştur (YŞÖ – KF2). Bu kısa forma üç boyutun daha eklenmesiyle (Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık) 90 maddelik Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 oluşturulmuştur. (Young 2004; akt. Çakır, 2007). Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması üniversite örnekleminde Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından yürütmüştür. Bunun sonucunda beş şema alanı ve bu alanlara ait alt boyutlar olmak üzere toplamda 14 alt boyutun olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009) (Ek 2).

90 maddeden oluşan ölçek likert tipi bir ölçek olup (1=Benim için tamamıyla yanlış ve 6=Beni mükemmel derecede tanımlıyor) şeklinde 6'lı likert üzerinde derecelendirilmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır'ın (2009) ölçeğin Türkçe uyarlaması üzerinde yapmış oldukları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin, şema boyutları bakımından $r=.66-.82$, şema alanları bakımından ise, $r=.66-.83$ arasında değiştiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; şema boyutları için $\alpha=.63-.80$, şema alanları için ise $\alpha=.53-.81$ arasında değiştiği aktarılmıştır.

Ölçeğin birleşen geçerliği için yapılan analize göre şema alan ve şema boyutlarının, Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Genel Belirti Düzeyi Endeksi (GSI) ve depresyon, kaygı ve kişisel duyarlık alt ölçekleri ile ilişkisine bakılmış ve depresyon alt faktörüyle $r=.55-.68$ ($p<.01$), kaygı alt faktörüyle $r=.18-.54$ ($p<.01$) ve kişilerarası duyarlık alt faktörüyle $r=.20-.60$ ($p<.01$) aralığında değişen istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Ayırt edici geçerlilik de ise klinik ve normal örneklem arası istatistiksel anlamlı farklılık bulunmuş ve klinik örneklemin ortalamaları normal örnekleme göre yüksek bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

YŞÖ – KF3'teki şema alanları ve alt boyutları Tablo 2.2'de yer almaktadır.

Tablo 2.2. Şema Kuramına göre Şema Alanları ve Boyutları

ŞEMA ALANLARI	ŞEMA BOYUTLARI
AYRILMA/REDDİDİLME	Terkedilme/İstikrarsızlık, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Güvensizlik/Suistimal Edilme
ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE PERFORMANS	Bağımlılık/Yetersizlik, Başarısızlık, Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık
ZEDELENMİŞ SINIRLAR	Hak Görme/Büyüklencilik, Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin
BAŞKALARINA YÖNELİMLİLİK	Kendini Feda, Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık, Boyun Eğicilik
AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASKILAMA/KETLEME	Olumsuzluk/Karamsarlık, Duygusal Baskılama/Ketleme, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Cezalandırıcılık/Acımasızlık

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

Ölçeğin Türkçe formu için uygun görülen şema alan ve boyutları Tablo 2.3'te gösterildiği gibi farklıdır.

Tablo 2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Şema Alanları ve Boyutları

ŞEMA ALANLARI	ŞEMA BOYUTLARI
KOPUKLUK	Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk
ZEDELENMİŞ OTONOMİ	İç içe geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, Tehditler Karşısında Dayaniksizlik
ZEDELENMİŞ SINIRLAR	Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim
DİĞERİ YÖNELİMLİLİK	Kendini Fedâ, Cezalandırılma
YÜKSEK STANDARTLAR	Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık

Kaynak: Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), s. 77.

2.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A)

İşlevsel olmayan sayıtlı ve inançları değerlendirmektedir. Weissman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanan ölçek 40 maddeden oluşmakta olup 1 ve 7 arasında puanlanan 7'li likert tipi bir ölçektir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçekten alınan yüksek puan bireyin işlevsel olmayan tutumlarının sıklığını göstermektedir. Weissman ve Beck'in (1978) yaptıkları güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayıları .87 ve .92, madde toplam puan korelasyonları ise .20 ve .50 arasında bulunmuştur. Geçerlilik çalışmalarında ise Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonu .30 ve .65, Otomatik düşünceler Ölçeği ile .43 ve .64 olarak bulunmuştur. Şahin ve Şahin'in Türkiye'de yaptıkları güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 79, madde toplam puan korelasyonları ortalaması ise .34 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasında Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonu .19 Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .29 korelasyon bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997). Kişide geçmişten bu yana var olan ve kişinin kendisine, yaşama ve insanlara bakış açısını belirleyen işlevsel olmayan tutum ve varsayımların bilişsel terimlerle ifadesine göre mükemmelci tutum kutuplaştırma içeren –meli, -malı tarzı mükemmeliyetçi ifadeleri içermektedir. Onaylanma ihtiyacı tutumu, eylem ve düşüncelerin başkaları tarafından onaylanması ile ilgili ihtiyaçla ilgili ifadeleri içermektedir. Bağımsız tutum; kişinin kendine yönelik olumlu, bireysel, fonksiyonel tutum ve varsayımlarını değerlendirmektedir. Değişken tutum, kişinin yaşama karşı olumlu ve fonksiyonel

tutumlarını değerlendirmektedir. Ölçekten alınan puanların artması, işlevsel olmayan tutumların sıklığını göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997) (Ek 3).

2.3.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen ölçek, 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşmaktadır. Üniversite örnekleminde 425 kişi çalışmaya katılmıştır. Ölçek bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmektedir. Ölçekte yapılan faktör analizi sonucunda “yakınlıktan kaçınma” (8 madde), “gerçekçi olmayan ilişki beklentisi” (8 madde) ve “zihin okuma” (3 madde) olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi kişinin kendisi ve başkalarının davranışları ile ilgili yüksek beklentileri, yakınlıktan kaçınma diğerlerine yakın olmanın olumsuz sonuçlar getireceği ile ilgili inançları, zihin okuma ise başkalarının ne hissettiğini ve etmektedir. Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir. Bilişsel çarpıtma içeren bir ifadeye “hiç katılmıyorum” diyenler 1; “tamamen katılıyorum” diyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19’dur. Ölçekten alınan yüksek puan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .67’dir. Alt ölçekler incelendiğinde birinci alt boyut .73, ikinci alt boyut .66, üçüncü alt boyut .49 olarak hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerine 15 gün arayla tekrar uygulanan ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tümü için .74, birinci alt boyut için .70, ikinci alt boyut için .76, üçüncü alt boyut için .74’tür (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003)

Yapılan geçerlilik analizinde ise ölçeğin ilk iki faktörünün Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Çatışma Eğilimi Ölçeği ile arasında .01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İBÇÖ’nün Otomatik Düşünceler Ölçeği ile olan korelasyonu .54. Çatışma Eğilimi Ölçeği ile olan korelasyonu .53 ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile olan korelasyonu .52 olarak hesaplanmıştır. Aynı ölçütler ile üçüncü faktör arasında ise .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. İBÇÖ’nün benzer hedef kitlelerde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenmiştir. (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003; Hamamcı, 2005) (Ek 4).

2.3.5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ)

Fincham ve Bradbury (1992) tarafından geliştirilen kuramsal olarak tartışılan farklı yükleme boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 4 olumsuz eş davranışı ile değerlendirilmekte, her bir davranış altı farklı ifade içermektedir. İfadelerin üçü (odak, istikrarlılık, genellik) nedensellik yükleme boyutunu değerlendirmekte olup, kalan diğer üç ifade ise sorumluluk boyutunu (niyet, güdü, suçlama) içermektedir. Toplam 24 ifade bulunmaktadır. Davranışlarla ilişkili alt ifadelerin her biri, 6'lı likert tipi bir derecelendirmeye değerlendirilmekte ve her bir davranış sırayla 1 ile 6 puan arasında (örn. 1=tamamen yanlış, 6=tamamen doğru) puan almaktadır. Farklı yükleme boyutlarını değerlendiren ifadelere verilen puanlar ayrı ayrı toplanarak yükleme alt boyutlarına ait puanlar elde edilmektedir. Elde edilen bu puanlar ile nedensellik yüklemesi toplam ve sorumluluk yüklemesi toplam puanlarına ulaşılmaktadır. 4 olumsuz davranışın altında yer alan yükleme boyutları seçkisiz sırada verilmektedir (Tutarel Kışlak, 1999).

İYÖ'nin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına göre İYÖ'nin geçerlilik çalışmasında ise İYÖ ve Aile Yapısını Değerlendirme Aracı (AYDA) toplam puanları arasında elde edilmiş negatif korelasyon değerinin (-.66, $p<0.05$) ölçeğin geçerliğine katkı sağladığı dile getirilmiştir (Tutarel Kışlak, 1999) (Ek 5).

2.3.6. Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği (EBCÖ)

Bowman (1990) tarafından evlilikteki baş etme yollarını ölçmek için geliştirilmiş, 64 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Faktör analizleri 5 faktör ortaya çıkarmıştır: Kendini Suçlama (KS), Olumlu Yaklaşım (OY), Çatışma (Ç), Kendiyle İlgilenme (Kİ), Kaçınma (K). Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin yapılan geçerlilik güvenilirlik çalışmaları sonrasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri şöyle bulunmuştur: Kendini Suçlama .88, Olumlu Yaklaşım .82, Çatışma .88, Kendiyle İlgilenme .82, Kaçınma .77. Acicbe (2002) tarafından Türk örneğinde yapılan uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri ise; Kendini Suçlama .87, Olumlu Yaklaşım .54, Çatışma .84, Kendiyle İlgilenme .68, Kaçınma .49 şeklindedir (Aktaran: Çelenoğlu, 2011) (Ek 6).

2.3.7. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ölçek 15 maddelik bir ölçektir. Hunt'ın (1978) ve Freeston ile Plechaty' nin (1997) puanlama sistemleri doğrultusunda, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. EUÖ bir genel uyum sorusu, olası anlaşma alanlarını ölçen sekiz soru ile çatışma çözme, bağlılık ve iletişimi ölçen altı soruyu içermektedir. EUÖ' nin iç tutarlık güvenilirliği .80, $p<0.05$, iki yarım test güvenilirliği .67'dir. İlişkilerde Yükleme Ölçeği kullanılarak elde edilen ölçüt bağımlı geçerlilik korelasyon katsayısı ise .54'dür. Aile Yapısını Değerlendirme Aracı ile korelasyonuna bakılarak yapılan ölçüt geçerliliğinde korelasyon katsayısı .66 bulunmuştur ($p<0.05$). Ölçekte puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Ölçeğin kesme noktası 43.5 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten 43.5 altında puan alan kişilerin evlilikleri uyumsuz, 43.5 üstünde puan alan kişilerin evlilikleri uyumlu olarak değerlendirilmiştir (Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2012; Erişti 2010) (Ek 7).

2.4. İşlem

Araştırmada toplam 6 yapılandırılmış ölçek ve 1 kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçekler ve kişisel bilgi formunu, katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların ölçekleri doldurmak için harcadıkları zamanın ortalama bir saat sürdüğü görülmüştür. Ölçeklerin doldurulmasının zaman almasından dolayı katılımcılara ölçekler zarfla birlikte belirli bir süreliğine verilmiştir ve katılımcılar doldurdukları ölçekleri kapalı zarfla getirerek teslim etmişlerdir. 41 çiftin vermiş olduğu ölçekler eşlerin birinin veya her ikisinin soruları dikkatsiz cevapladığı veya eksik doldurması sebebiyle geçersiz sayılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel paket programı SPSS 21'e girilerek Pearson Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Ki Kare Bağımsızlık testi ile analiz edilmiştir. Kişinin hem kendi hem de eşinin evlilik uyumu ile kendi ve eşinin erken dönem uyumsuz şema alanları, fonksiyonel olmayan tutumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, ilişkilerde yüklemeleri ve evlilikte başa çıkma yolları arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Buna ek olarak; kadın ve erkeklerde erken dönem uyumsuz şema alanları ile fonksiyonel olmayan tutumlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde yüklemeler ve evlilikte başa çıkma

yolları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile ele alınmıştır. 43,5 kesme noktası olan evlilikte uyum ölçeğine göre kadın ve erkekler kesme noktasının altında ve üstünde kalanlar olarak değerlendirilip evliliği uyumsuz ve uyumlu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Tek yönlü varyans analizi ile uyumsuz ve uyumlu evliliklere göre 14 erken dönem uyumsuz şema boyutunun ortalamaları ve 6 ilişkilerde yüklenme boyutu ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı değerlendirilmiştir. Ayrıca tek yönlü varyans analizi ile yaş, evlilik süresi gruplarının evlilik uyumunu farklılaştırma durumuna bakılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Evlilik Uyumu ve Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

3.1.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Eşlerin Evlilik Uyularının Değerlendirilmesi

Eşlerin evlilik uyuları yapılan ki kare bağımsızlık testine göre ilişkili bulunmuştur ($\chi^2_{(1)}=19.666$, $p<0.05$). Uyumsuz evliliği olan kadınların %65.4 uyumsuz evliliği olan erkekler ile ilişkili oldukları, uyumlu olan kadınların %75'inin evlilikleri uyumlu olan erkekler ile evli oldukları görülmüştür (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Eşlerin Evlilik Uyularını

Kadın Evlilik Uyumu	Erkek Evlilik Uyumu				χ^2	P
	Uyumsuz		Uyumlu			
	N	%	N	%		
Uyumsuz	34	65.4	18	34.6	19,67	,000
Uyumlu	17	25	51	75		
Toplam	51	42,5	69	57,5		

N= Kişi Sayısı, %= Yüzde, χ^2 = Ki Kare Değeri, P= Anlamlılık Değeri

Tablo 3.2'de her ikisi uyumlu, her ikisi uyumsuz, biri uyumlu biri uyumsuz olarak evliliğini farklı değerlendiren çift sayısı verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcılara ait Evlilik Uyumu Sayı ve Yüzdelikleri

	Evlilik Uyumu	N	%
Kadın	Uyumlu	68	56,7
	Uyumsuz	52	43,3
Erkek	Uyumlu	69	57,5
	Uyumsuz	51	42,5
Çift	Uyumlu	51	42,5
	Uyumsuz	34	28,3
	Farklı	35	29,2

N= Kişi Sayısı, %= Yüzde

3.1.2. Yaş ve Evlilik Uyumu İlişkisi

Kadınların ve erkeklerin yaşı; 20 ve 30 yaş arası, 31 ve 40 yaş arası ile 41 ve üstü yaş olarak üç gruba ayrılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde kadınlarda gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F(2,117)=2.195$, $p>0.05$). Erkeklerin yaş gruplandırmasına göre evlilik uyumlarının farklılaştığı görülmüştür ($F(2,117)=3.166$, $p<0.05$). 20 ve 30 yaş grubu ile 41 yaş üstü grup arasında anlamlı derecede fark olduğu anlaşılmış ve ortalamalara bakıldığında 20 ve 30 yaş arası grubun evlilik uyum puan ortalamalarının ($X\pm SS$, $47,42\pm 5,68$) 41 yaş ve üstü gruba göre ($X\pm SS$, $42,68\pm 8,17$) daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bulgulara Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Yaşa göre Evlilik Uyumunun Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Cinsiyet	Gruplar	N	X	SS	F	P
Kadın	20 ve 30 arası	41	44,71	6,566	2,095	0,116
	31 ve 40 arası	47	41,53	8,083		
	41 ve üstü	32	43,97	7,468		
	Toplam	120	43,27	7,504		
Erkek	20 ve 30 arası	26	47,42	5,679	3,166	0,046
	31 ve 40 arası	44	43,39	8,790		
	41 ve üstü	50	42,68	8,173		
	Toplam	120	43,97	8,173		

N=Kişi Sayısı, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p= Anlamlılık Değeri

3.1.3. Evlilik Süresi ve Evlilik Uyumu İlişkisi

Evlilik süreleri 1 ve 5 yıl arası, 6 ve 10 yıl arası, 11 ve 20 yıl arası ve 21 yıl üstü olarak dört gruba ayrılmıştır. Kadınlarda fark görülmemiştir fakat evlilik sürelerine göre erkeklerin evlilik uyum ortalamalarının farklılaştığı görülmüştür ($F(3,116)=3.899$, $p<0.05$). 11-20 yıl arası evli olanların ortalamalarının ($X\pm SS$, $40,3\pm 10,1$) 1-5 yıl arası evli olanlara ($X\pm SS$, $46,6\pm 6,4$) göre evlilik uyumu ortalamalarının daha düşük olduğu gözlenmiştir (Tablo 3.4).

Kadınların evlilik uyumları ile evlilik süresi grupları arasındaki ilişki için ki kare testi uygulanarak ele alınmış ve anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\chi^2_{(3)}=1.049$, $p>0.05$). Erkeklerin uyumları ile evlilik süreleri arasında ilişki bulunmamıştır ($\chi^2_{(3)}=4.036$, $p>0.05$).

Tablo 3.4. Evlilik Süresine göre Evlilik Uyumunun Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Cinsiyet	Evlilik Süresi	X	SS	F	P
Kadın	1-5 yıl	44,1	7,0	,706	0,55
	6-10 yıl	43,4	5,9		
	11-20 yıl	41,7	8,8		
	21 ve üstü	43,9	8,0		
Erkek	1-5 yıl	46,6	6,4	3,899	0,01
	6-10 yıl	44,4	7,1		
	11-20 yıl	40,3	10,1		
	21 ve üstü	43,4	7,8		

N= Kişi Sayısı, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p= Anlamlılık Değeri

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

3.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

3.2.1.1. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kadınların kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar şema alanları ile evlilik uyumları arasında negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir (sırasıyla; $r=-.41$, $p<0.01$; $r=-.49$, $p<0.01$; $r=-.23$, $p<0.05$; $r=-.26$, $p<0.01$). Diğerleri

yönelimlilik şema alanı ile evlilik uyumu arasında ise ilişki bulunmamıştır ($r=-.11$, $p>0.05$) (Tablo 3.5)

3.2.1.2. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kadınların kopukluk, zedelenmiş otonomi şema alanları ile erkek evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (sırasıyla; $r=-.29$, $p<0.01$; $r=-.38$, $p<0.01$). Zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar ile eşlerinin evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (sırasıyla; $r=-.09$, $p>0.05$; $r=-.02$, $p>0.05$; $r=-.11$, $p>0.05$) (Tablo 3.5).

Tablo 3.5. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilik Uyumu İlişisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

KADIN-EDUŞ	Kopukluk	Zedelenmiş Otonomi	Zedelenmiş Sınırlar	Diğerleri Yönelimlilik	Yüksek standartlar
KEU	-,41**	-,49**	-,23*	-,11	-,26**
EEU	-,29**	-,38**	-,09	-,02	-,11

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, EDUŞ: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu

3.2.1.3. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erkeklerin kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (sırasıyla; $r=-.44$, $p<0.01$; $r=-.30$, $p<0.01$; $r=-.26$, $p<0.01$; $r=-.20$, $p<0.05$). Yüksek standartlar şema alanı ve evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($r=-.08$, $p>0.05$) (Tablo 3.6).

3.2.1.4. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erkeklerin kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar şema alanları ile eşlerinin evlilik uyumları arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=-.24$, $p<0.01$; $r=-.21$, $p<0.05$; $r=-.27$, $p<0.01$). Erkeklerin diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanı ile kadınların evlilik uyumu arasında

anlamli bir iliŒi grlmemiŒtir (sirasıyla; $r=-.15$, $p>0.05$; $r=-.06$, $p>0.05$) (Tablo 3.6).

Tablo 3.6. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Œema Alanları ile Evlilik Uyumu İliŒkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

ERKEK-EDUŒ	Kopukluk	ZedelenmiŒ Otonomi	ZedelenmiŒ Sınırlar	Diğerleri Yönelimlilik	Yüksek standartlar
EEU	-.44**	-.30**	-.26**	-.20*	-.08
KEU	-.24**	-.21*	-.27**	-.15	-.06

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, EDUŒ: Erken Dönem Uyumsuz Œemalar, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu

3.2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İliŒkilerin Değerlendirilmesi

3.2.2.1. Kadınların Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İliŒkilerin Değerlendirilmesi

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre mükemmelci tutum ve evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamli bir iliŒi bulunmuŒtur ($r=-.22$, $p<0.05$) (Tablo 3.7). Yani kadınların fonksiyonel olmayan tutumlarından mükemmelci tutumları arttıkça evlilik uyumu puanları azalmaktadır. Onaylanma ihtiyaçı, bağımsız tutum ve deđiŒken tutum ile evlilik uyumu arasında anlamli bir iliŒi grlmemiŒtir (sirasıyla; $r=-.17$, $p>0.05$; $r=-.10$, $p>0.05$; $r=.04$, $p>0.05$).

3.2.2.2. Kadınların Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İliŒkilerin Değerlendirilmesi

Fonksiyonel olmayan tutum olan mükemmelci tutum ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamli bir korelasyon bulunmuŒtur (sirasıyla; $r=-.19$, $p<0.05$) (Tablo 3.7). Kadın onaylanma ihtiyaçı, bağımsız tutum ve deđiŒken tutum ile eŒlerinin evlilik uyumu arasında anlamli bir iliŒi grlmemiŒtir (sirasıyla; $r=-.06$, $p>0.05$; $r=-.09$, $p>0.05$; $r=.04$, $p>0.05$).

Tablo 3.7. Kadınların Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumu İlişkinine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

KADIN-FOT	Mükemmeci Tutum	Onaylanma İhtiyacı	Bağımsız Tutum	Değişken Tutum
KEU	-,22*	-,17	-,10	,04
EEU	-,19*	-,06	-,09	,04

*p<0.05, **p<0.01, FOT: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu

3.2.2.3. Erkeklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumları ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (sırasıyla; $r=-.04$, $p>0.05$; $r=-.05$, $p>0.05$; $r=-.08$, $p>0.05$; $r=.16$, $p>0.05$) (Tablo 3.8).

3.2.2.4. Erkeklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumları ile kadın evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (sırasıyla; $r=.02$, $p>0.05$; $r=-.03$, $p>0.05$; $r=.02$, $p>0.05$; $r=-.12$, $p>0.05$) (Tablo 3.8).

Tablo 3.8. Erkeklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile Evlilik Uyumu İlişkinine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

ERKEK-FOT	Mükemmeci Tutum	Onaylanma İhtiyacı	Bağımsız Tutum	Değişken Tutum
EEU	-,04	-,05	-,08	,16
KEU	,02	-,03	,02	-,12

*p<0.05, **p<0.01, FOT: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu

3.2.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

3.2.3.1. Kadınların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucuna göre kadınların yakınlıktan kaçınma puanları ile evlilik uyumu puanları arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.25$, $p<0.05$) (Tablo 3.9). Bulgular doğrultusunda kadınların yakınlıktan kaçınma puanları arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Kadınların gerçekçi olmayan beklentiler ve zihin

okuma puanları ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (sırasıyla; $r=-.01$, $p>0.05$; $r=.01$, $p>0.05$).

3.2.3.2. Kadınların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kadınların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarından yakınlıktan kaçınma ile eşlerinin evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.19$, $p<0.05$). Kadınların gerçekçi olmayan beklentiler ve zihin okuma puanları ile erkeklerin evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (sırasıyla; $r=-.08$, $p>0.05$; $r=-.05$, $p>0.05$) (Tablo 3.9).

Tablo 3.9. Kadınların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

KADIN-İBÇ	Yakınlıktan Kaçınma	Gerçekçi Olmayan Beklentiler	Zihin Okuma
KEU	-.25**	-.11	.07
EEU	-.19*	-.01	.01

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, İBÇ: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu

3.2.3.3. Erkeklerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erkeklerin yakınlıktan kaçınma puanları ile evlilik uyum puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.24$, $p<0.01$) (Tablo 3.10). Erkeklerin gerçekçi olmayan beklentiler ve zihin okuma puanları ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (sırasıyla; $r=-.11$, $p>0.05$; $r=.07$, $p>0.05$).

3.2.3.4. Erkeklerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan beklentiler, zihin okuma puanları ile eşlerinin evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (sırasıyla; $r=.02$, $p>0.05$; $r=-.15$, $p>0.05$; $r=.01$, $p>0.05$) (Tablo 3.10).

Tablo 3.10. Erkeklerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ile Evlilik Uyumu İlişisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

ERKEK-İBÇ	Yakınlıktan Kaçınma	Gerçekçi Olmayan Beklentiler	Zihin Okuma
EEU	-,24**	-,08	-,05
KEU	,02	-,15	,01

*p<0.05, **p<0.01, İBÇ: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, EEU: Erkek Evlilik Uyumu, KEU: Kadın Evlilik Uyumu

3.2.4. İlişkilerde Yüklemeler ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

3.2.4.1. Kadınların İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Genel olarak bakıldığında nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik uyumu arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir (sırasıyla; $r=-.43$, $p<0.01$; $r=-.53$, $p<0.01$) (Tablo 3.11). Başka bir ifadeyle kadınların nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır.

3.2.4.2. Kadınların İlişkilerde Yüklemeleri ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür (sırasıyla; $r=-.27$, $p<0.01$; $r=-.37$, $p<0.01$) (Tablo 3.11).

Tablo 3.11. Kadınların İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumu İlişisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

KADIN-İY	NY	SY
EEU	-,43**	-,53**
KEU	-,27**	-,37**

*p<0.05, **p<0.01, İY: İlişkilerde Yüklemeler, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu, NY: Nedensellik Yüklemeleri, SY: Sorumluluk Yüklemeleri

3.2.4.3. Erkeklerin İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik uyumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (sırasıyla; $r=-.35$, $p<0.01$; $r=-.39$, $p<0.01$) (Tablo 3.12).

3.2.4.4. Erkeklerin İlişkilerde Yüklemeleri ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile kadınların evlilik uyum puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır (sırasıyla; $r=-.26$, $p<0.01$; $r=-.33$, $p<0.01$) (Tablo 3.12).

Tablo 3.12. Erkeklerin İlişkilerde Yüklemeleri ile Evlilik Uyumu İlişisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

ERKEK-İY	NY	SY
EEU	-.35**	-.39**
KEU	-.26**	-.33**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, İY: İlişkilerde Yüklemeler, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu, NY: Nedensellik Yüklemeleri, SY: Sorumluluk Yüklemeleri

3.2.5. Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

3.2.5.1. Kadınların Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre kaçınma, olumlu yaklaşım, çatışma ve kendini suçlama ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=-.33$, $p<0.01$, $r=.48$, $p<0.01$, $r=-.47$, $p<0.01$, $r=-.33$, $p<0.01$) (Tablo 3.13). Bulgular doğrultusunda kaçınma, çatışma ve kendini suçlama arttıkça evlilik uyumunun düştüğü, olumlu yaklaşımdan alınan puan arttıkça evlilik uyumunun arttığı görülmüştür. Kendiyle ilgilenme ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.10$, $p>0.05$).

3.2.5.2. Kadınların Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Erkeklerin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Evlilikte başa çıkma yolları alt ölçekleri ve evlilik uyumu korelasyon analizi ile değerlendirildiğinde; kaçınma ve çatışma ile evlilik uyumu arasında negatif anlamlı yönde bir ilişki görülmüşken; olumlu yaklaşım ile anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=-.26$, $p<0.01$; $r=-.32$, $p<0.01$; $r=.30$, $p<0.01$) (Tablo 3.13). Kendini suçlama ve evlilik uyumu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki

bulunmuştur ($r=-.20$, $p<0.01$) (Tablo 3.13). Kendiyle ilgilenme ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.07$, $p>0.05$).

Tablo 3.13. Kadınların Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

KADIN-EBÇY	Kaçınma	Olumlu yaklaşım	Çatışma	Kendini suçlama	Kendiyle ilgilenme
KEU	-,33**	,48**	-,47**	-,33**	-,10
EEU	-,26**	,30**	-,32**	-,20*	-,07

* $p<0.05$, ** $p<0.01$ EBÇY: Evlilikte Başa Çıkma Yolları, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu

3.2.5.3. Erkeklerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kaçınma, çatışma ve kendini suçlama yaklaşımları evlilik uyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir (sırasıyla; $r=-.33$, $p<0.01$; $r=-.34$, $p<0.01$; $r=-.30$, $p<0.01$) (Tablo 3.14). Olumlu yaklaşım ve kendini suçlama ile arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.48$, $p<0.01$). Kendiyle ilgilenme ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.14$, $p>0.05$) (Tablo 3.14).

3.2.5.4. Erkeklerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Kadınların Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kadınların evlilik uyumu ile erkeklerin kaçınma yaklaşımı arasında negatif yönlü; olumlu yaklaşım ile arasında pozitif yönlü; çatışma ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür (sırasıyla; $r=-.18$, $p<0.05$; $r=.26$, $p<0.01$; $r=-.25$, $p<0.01$) (Tablo 3.14). Kendini suçlama ve kendiyle ilgilenme ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (sırasıyla; $r=-.15$, $p>0.05$; $r=-.11$, $p>0.05$).

Tablo 3.14. Erkeklerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

ERKEK-EBÇY	Kaçınma	Olumlu yaklaşım	Çatışma	Kendini suçlama	Kendiyle ilgilenme
EEU	-,33**	,48**	-,34**	-,30**	-,14
KEU	-,18*	,26**	-,25**	-,15	-,11

* $p<0.05$, ** $p<0.01$ EBÇY: Evlilikte Başa Çıkma Yolları, KEU: Kadın Evlilik Uyumu, EEU: Erkek Evlilik Uyumu

3.2.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

3.2.6.1. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yapılan pearson korelasyon analizine göre; mükemmelci tutum ile zedelenmiş otonomi, kopukluk ve yüksek standartlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=.46$, $p<0.01$; $r=.44$, $p<0.01$; $r=.20$, $p<0.05$). Onaylanma ihtiyacı ile zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=.28$, $p<0.01$; $r=.23$, $p<0.05$; $r=.26$, $p<0.01$). Bağımsız tutum ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (sırasıyla; $r=.23$, $p<0.05$; $r=.19$, $p<0.05$) (Tablo 3.15).

Tablo 3.15. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Kadın	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Mükemmelci tutum	,13	,47**	,40**	,05	,20*
Onaylanma ihtiyacı	,05	,28**	,14	,23*	,26**
Bağımsız/otonom tutum	-,16	,23*	,19*	,13	,11
Değişken tutum	,00	,13	,15	,08	,09

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

3.2.6.2. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erkeklerin mükemmelci tutum ve yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, kopukluk, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları olmak üzere tüm şema alanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla; $r=.44$, $p<0.01$; $r=.54$, $p<0.01$; $r=.40$, $p<0.01$; $r=.36$, $p<0.01$; $r=.21$, $p<0.05$) (Tablo 3.16). Onaylanma ihtiyacı ile diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, kopukluk şemaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r=.33$, $p<0.01$; $r=.42$, $p<0.01$; $r=.41$, $p<0.01$; $r=.22$, $p<0.05$) (Tablo 3.16). Değişken tutum ile zedelenmiş sınırlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.22$, $p<0.05$) (Tablo 3.16).

Tablo 3.16. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Erkek	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Mükemmeli tutum	,21*	,54**	,40**	,36**	,44**
Onaylanma ihtiyacı	,19*	,41**	,22*	,33**	,42**
Bağımsız/otonom tutum	-,16	,14	,14	-,09	-,07
Değişken tutum	-,22*	,08	-,03	-,14	,13

*p<0.05, **p<0.01

3.2.6.3. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yakınlıktan kaçınma ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar olmak üzere tüm şema alanları arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulgusu elde edilmiştir (sırasıyla; $r=.51$, $p<0.01$; $r=.59$, $p<0.01$; $r=.36$, $p<0.01$; $r=.27$, $p<0.01$; $r=.23$, $p<0.05$) (Tablo 3.17). Gerçekçi olmayan beklentiler ile diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, kopukluk, zedelenmiş sınırlar olmak üzere tüm şema alanları arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulgusu elde edilmiştir (sırasıyla; $r=.30$, $p<0.01$; $r=.46$, $p<0.01$; $r=.35$, $p<0.01$; $r=.25$, $p<0.01$; $r=.19$, $p<0.05$) (Tablo 3.17). Zihin okuma ile diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür (sırasıyla; $r=.32$, $p<0.01$; $r=.32$, $p<0.01$; $r=.22$, $p<0.05$; $r=.19$, $p<0.05$) (Tablo 3.17).

Tablo 3.17. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Kadın	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Yakınlıktan kaçınma	,23*	,59**	,51**	,27**	,36**
Gerçekçi olmayan beklentiler	,19*	,35**	,25**	,30**	,46**
Zihin okuma	,22*	,19*	,16	,32**	,32**

*p<0.05, **p<0.01

3.2.6.4. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yakınlıktan kaçınma ile zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=.61$, $p<0.01$; $r=.50$, $p<0.01$; $r=.28$, $p<0.01$; $r=.37$, $p<0.01$; $r=.20$, $p<0.05$) (Tablo 3.18). Gerçekçi olmayan beklentiler ile diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar alanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r=.39$, $p<0.01$; $r=.52$, $p<0.01$; $r=.39$, $p<0.01$; $r=.29$, $p<0.01$; $r=.26$, $p<0.01$) (Tablo 3.18). Zihin okuma ile yüksek standartlar, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=.19$, $p<0.01$; $r=.19$, $p<0.05$; $r=.23$, $p<0.05$) (Tablo 3.18).

Tablo 3.18. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Erkek	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Yakınlıktan kaçınma	.20*	.62**	.50**	.37**	.28**
Gerçekçi olmayan beklentiler	.26**	.39**	.29**	.39**	.52**
Zihin okuma	.13	.22*	.19*	.23*	.19*

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

3.2.6.5. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Nedensellik yüklemeleri; zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, kopukluk, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki göstermiştir (sırasıyla; $r=.48$, $p<0.01$; $r=.35$, $p<0.01$; $r=.27$, $p<0.01$; $r=.28$, $p<0.01$; $r=.21$, $p<0.05$) (Tablo 3.19). Sorumluluk yüklemeleri; zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar ile anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon göstermiştir (sırasıyla; $r=.50$, $p<0.01$; $r=.34$, $p<0.01$; $r=.34$, $p<0.01$; $r=.25$, $p<0.01$).

Tablo 3.19. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Kadın	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Nedensellik	,21*	,48**	,27**	,28**	,35**
Sorumluluk	,25**	,50**	,34**	,18	,34**

*p<0.05, **p<0.01

3.2.6.6. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Nedensellik yüklemeleri ile diğerleri yönelimlilik, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur ($r=.34$, $p<0.01$; $r=.31$, $p<0.01$; $r=.39$, $p<0.01$; $r=.30$, $p<0.01$; $r=.27$, $p<0.01$) (Tablo 3.20). Sorumluluk yüklemeleri ile kopukluk, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ilişkili bulunmuştur (sırasıyla; $r=.34$, $p<0.01$; $r=.31$, $p<0.01$; $r=.40$, $p<0.01$; $r=.23$, $p<0.05$; $r=.23$, $p<0.05$) (Tablo 3.20).

Tablo 3.20. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile İlişkilerde Yüklemeleri İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Erkek	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Nedensellik	,30**	,39**	,31**	,34**	,27**
Sorumluluk	,23*	,40**	,34**	,31**	,23*

*p<0.05, **p<0.01

3.2.6.7. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kaçınma ile kopukluk şema alanı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.18$, $p<0.05$) (Tablo 3.21). Çatışma ile zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar şema alanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=.42$, $p<0.01$; $r=.36$, $p<0.01$; $r=.23$, $p<0.05$) (Tablo 3.21). Kendini suçlama ile yüksek standartlar, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şemaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=.42$, $p<0.01$; $r=.32$, $p<0.05$; $r=.39$, $p<0.01$; $r=.36$, $p<0.01$) (Tablo 3.21). Kendiyle

ilgilenme ile yüksek standartlar ve kopukluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla; $r=.25$, $p<0.01$; $r=.22$, $p<0.05$)

Tablo 3.21. Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Kadın	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Kaçınma	,01	,19*	,18*	,05	,08
Olumlu yaklaşım	-,02	-,14	-,14	-,09	-,09
Çatışma	,12	,42**	,36**	-,01	,23*
Kendini suçlama	,17	,39**	,36**	,32*	,42**
Kendiyle ilgilenme	,16	,16	,22*	,04	,25**

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

3.2.6.8. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kaçınma ile kopukluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.18$, $p<0.05$) (Tablo 3.22). Çatışma ile kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar şema alanları ilişkilidir (sırasıyla; $r=.33$, $p<0.01$; $r=.29$, $p<0.01$; $r=.40$, $p<0.01$; $r=.23$, $p<0.01$) (Tablo 3.22). Kendini suçlama ile yüksek standartlar, kopukluk, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ilişkili bulunmuştur ($r=.36$, $p<0.01$; $r=.27$, $p<0.01$; $r=.26$, $p<0.01$; $r=.38$, $p<0.01$; $r=.26$, $p<0.05$) (Tablo 3.22). Kendiyle ilgilenme ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları anlamlı olarak pozitif yönde ilişkilidir (sırasıyla; $r=.25$, $p<0.01$; $r=.23$, $p<0.05$) (Tablo 3.22).

Tablo 3.22. Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları İlişkisine ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Erkek	Zedelenmiş sınırlar	Zedelenmiş otonomi	Kopukluk	Diğerleri yönelimlilik	Yüksek standartlar
Kaçınma	,16	,18*	,17	,10	,09
Olumlu yaklaşım	-,09	,01	-,16	,05	-,07
Çatışma	,23**	,40**	,33**	,17	,29**
Kendini suçlama	,26**	,38**	,27**	,26**	,36**
Kendiyle ilgilenme	,16	,25*	,23*	,10	,07

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

3.3. Evlilik Uyumuna göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

3.3.1. Evlilik Uyumuna göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

3.3.1.1. Kadınların Evlilik Uyumu ile Erken dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Kadınların şema boyutlarından duygusal yoksunluk ortalamalarında evlilik uyumu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(1,118)=5.933, p<0.05$). Aynı zamanda sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları açısından da ortalamalar arasında fark bulunmuştur (sırasıyla; ($F(1,118)=9.046, p<0.05$); ($F(1,118)=3.994, p<0.05$); ($F(1,118)=4.155, p<0.05$); ($F(1,118)=8.294, p<0.05$); ($F(1,118)=8.042, p<0.05$); ($F(1,118)=12.784, p<0.05$); ($F(1,118)=5.796, p<0.05$)). Evliliği uyumlu kadınların duygusal yoksunluk ($X=7,49$), sosyal izolasyon ($X=12,91$), duyguları bastırma ($X=9,90$), iç içe geçme bağımlılık ($X=15,18$), terk edilme ($X=7,68$), kusurluluk ($X=8,26$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($X=10$), yüksek standartlar ($X=8,40$) şema ortalamaları evliliği uyumsuz kadınların ortalamalarına göre (sırasıyla; ($X=9,08$), ($X=15,42$), ($X=11,35$), ($X=17,38$), ($X=9,38$), ($X=9,88$), ($X=12,67$), ($X=10,04$)) düşüktür (Tablo 3.23).

Tablo 3.23. Kadınların Evlilik Uyumuna göre EDUŞ Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Evlilik Uyumu	X	SS	F	P
Duygusal yoksunluk	Uyumsuz	9,08	4,10	5,933	,016
	Uyumlu	7,49	3,07		
Başarısızlık	Uyumsuz	12,42	4,72	3,795	,054
	Uyumlu	10,87	4,02		
Karamsarlık	Uyumsuz	12,88	5,76	2,329	,130
	Uyumlu	11,32	5,39		
Sosyal izolasyon	Uyumsuz	15,42	4,82	9,046	,003
	Uyumlu	12,91	4,30		
Duyguları bastırma	Uyumsuz	11,35	3,80	3,994	,048
	Uyumlu	9,90	4,04		
Onay arayıcılık	Uyumsuz	20,33	5,87	1,558	,214
	Uyumlu	18,97	5,92		
İç içe geçme bağımlılık	Uyumsuz	17,38	5,99	4,155	,044
	Uyumlu	15,18	5,79		
Ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim	Uyumsuz	23,65	5,11	1,835	,178
	Uyumlu	22,29	5,69		
Kendini feda	Uyumsuz	17,29	4,33	,740	,391
	Uyumlu	16,51	5,27		
Terk edilme	Uyumsuz	9,38	3,99	8,294	,005
	Uyumlu	7,68	2,48		
Cezalandırılma	Uyumsuz	22,19	5,42	1,894	,171
	Uyumlu	20,84	5,28		
Kusurluluk	Uyumsuz	9,88	3,75	8,042	,005
	Uyumlu	8,26	2,50		
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Uyumsuz	12,67	4,45	12,784	,001
	Uyumlu	10,00	3,74		
Yüksek standartlar	Uyumsuz	10,04	3,80	5,796	,018
	Uyumlu	8,40	3,62		

*p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

3.3.1.2. Kadınların Evlilik Uyumu ile Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Erkeklerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema ortalamaları arasında kadınların evlilik uyumları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur (sırasıyla; $F(1,118)=6.325$, $p<0.05$; $F(1,118)=4.765$, $p<0.05$; $F(1,118)=5.144$, $p<0.05$). Evliliği uyumlu kadınların eşlerinin duygusal yoksunluk ($X=8,53$), başarısızlık ($X=9,69$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($X=21,43$)

puanlarının evliliği uyumsuz kadınların eşlerinin duygusal yoksunluk (X=10,37), başarısızlık (X=11,23), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim (X=24,02) ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 3.24).

Tablo 3.24. Kadınların Evlilik Uyumuna göre Erkeklerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Evlilik Uyumu	X	SS	F	P
Duygusal yoksunluk	Uyumsuz	10,37	4,62	6,325	,013
	Uyumlu	8,53	3,37		
Başarısızlık	Uyumsuz	11,23	4,48	4,765	,031
	Uyumlu	9,69	3,25		
Karamsarlık	Uyumsuz	11,13	5,11	,315	,576
	Uyumlu	10,65	4,39		
Sosyal izolasyon	Uyumsuz	14,44	5,31	1,227	,270
	Uyumlu	13,47	4,30		
Duyguları bastırma	Uyumsuz	11,75	4,02	,584	,446
	Uyumlu	11,18	4,11		
Onay arayıcılık	Uyumsuz	19,27	6,20	,841	,361
	Uyumlu	18,29	5,42		
İç içe geçme bağımlılık	Uyumsuz	15,67	7,13	1,468	,228
	Uyumlu	14,35	4,78		
Ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim	Uyumsuz	24,02	6,99	5,144	,025
	Uyumlu	21,43	5,53		
Kendini feda	Uyumsuz	16,04	5,13	1,141	,288
	Uyumlu	15,10	4,44		
Terk edilme	Uyumsuz	8,56	3,30	1,665	,200
	Uyumlu	7,79	3,15		
Cezalandırılma	Uyumsuz	20,85	6,33	,253	,616
	Uyumlu	21,40	5,64		
Kusurluluk	Uyumsuz	9,15	3,74	,867	,354
	Uyumlu	8,60	2,74		
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Uyumsuz	10,79	4,88	,844	,360
	Uyumlu	10,04	3,99		
Yüksek standartlar	Uyumsuz	9,88	3,67	,005	,945
	Uyumlu	9,84	3,57		

*p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

3.3.1.3. Erkeklerin Evlilik Uyumu ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Değerlendirmesi

Duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, kusurluluk şemaları açısından erkeklerin evlilik uyumlarının ortalamalar arasında farklılık yarattığı gözlemlenmiştir (sırasıyla; $F(1,118)=9.223$, $p<0.05$; $F(1,118)=7.953$, $p<0.05$; $F(1,118)=15.279$, $p<0.05$; $F(1,118)=4.438$, $p<0.05$). Evliliği uyumlu erkeklerin duygusal yoksunluk ($X=8,39$), başarısızlık ($X=9,52$), duyguları bastırma ($X=10,25$), kusurluluk ($X=8,32$) ortalamalarının evliliği uyumsuz erkeklerin duygusal yoksunluk ($X=10,59$), başarısızlık ($X=11,49$), duyguları bastırma ($X=13,02$), kusurluluk ($X=9,55$) şemaları ortalamalarına göre daha düşük olduğu bulgular arasındadır (Tablo 3.25).

Tablo 3.25. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Evlilik Uymu	X	SS	F	P
Duygusal yoksunluk	Uyumsuz Uyumlu	10,59 8,39	4,72 3,20	9,223	,003
Başarısızlık	Uyumsuz Uyumlu	11,49 9,52	4,26 3,38	7,953	,006
Karamsarlık	Uyumsuz Uyumlu	11,25 10,57	4,90 4,57	,629	,429
Sosyal izolasyon	Uyumsuz Uyumlu	14,86 13,17	4,52 4,85	3,767	,055
Duyguları bastırma	Uyumsuz Uyumlu	13,02 10,25	4,31 3,46	15,279	,000
Onay arayıcılık	Uyumsuz Uyumlu	18,14 19,14	6,01 5,58	,894	,346
İç içe geçme bağımlılık	Uyumsuz Uyumlu	15,94 14,17	6,55 5,34	2,645	,107
Ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim	Uyumsuz Uyumlu	23,45 21,88	6,45 6,17	1,819	,180
Kendini feda	Uyumsuz Uyumlu	15,86 15,25	4,83 4,72	,490	,485
Terk edilme	Uyumsuz Uyumlu	8,14 8,12	2,86 3,49	,001	,972
Cezalandırılma	Uyumsuz Uyumlu	21,45 20,94	6,07 5,86	,215	,644
Kusurluluk	Uyumsuz Uyumlu	9,55 8,32	3,82 2,58	4,432	,037
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Uyumsuz Uyumlu	11,24 9,72	4,77 4,01	3,540	,062
Yüksek standartlar	Uyumsuz Uyumlu	9,90 9,83	3,85 3,43	,013	,910

*p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

3.3.1.4. Erkeklerin Evlilik Uyumu ile Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk şemaları ortalamaları arasında erkeklerin evlilik uyumlarına göre farklılıklar olduğu gözlenmiştir (sırasıyla; (F(1,118)=4.521, p<0.05; F(1,118)=11.562, p<0.05; F(1,118)=4.151, p<0.05; F(1,118)=11.100, p<0.05;

$F(1,118)=7.787, p<0.05$; $F(1,118)=12.669, p<0.05$). Evliliğini uyumlu erkeklerin eşlerinin duygusal yoksunluk ($X=7,58$), başarısızlık ($X=10,42$), sosyal izolasyon ($X=13,26$) ortalamalarının evliliği uyumsuz erkeklerin eşlerinin duygusal yoksunluk ($X=8,98$), başarısızlık ($X=13,06$), sosyal izolasyon ($X=15,00$) ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür. Evliliği uyumlu erkeklerin eşlerinin iç içe geçme/bağımlılık ($X=14,64$), terk edilme ($X=7,71$) ve kusurluluk ($X=8,12$) şemalarının evliliği uyumsuz erkeklerin eşlerinin iç içe geçme/bağımlılık ($X=18,16$), terk edilme ($X=9,37$), kusurluluk ($X=10,12$) şemalarına göre de daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 3.26).

Tablo 3.26. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Kadınların Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Evlilik Uyumlu	X	SS	F	P
Duygusal yoksunluk	Uyumsuz	8,98	3,82	4,521	,036
	Uyumlu	7,58	3,37		
Başarısızlık	Uyumsuz	13,06	4,58	11,562	,001
	Uyumlu	10,42	3,90		
Karamsarlık	Uyumsuz	13,16	6,10	3,900	,051
	Uyumlu	11,14	5,04		
Sosyal izolasyon	Uyumsuz	15,00	4,60	4,151	,044
	Uyumlu	13,26	4,64		
Duyguları bastırma	Uyumsuz	10,96	3,85	1,061	,305
	Uyumlu	10,20	4,08		
Onay arayıcılık	Uyumsuz	19,98	5,33	,450	,504
	Uyumlu	19,25	6,33		
İç içe geçme bağımlılık	Uyumsuz	18,16	6,73	11,100	,001
	Uyumlu	14,64	4,85		
Ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim	Uyumsuz	23,53	5,32	1,241	,268
	Uyumlu	22,41	5,57		
Kendini feda	Uyumsuz	16,47	4,60	,535	,466
	Uyumlu	17,13	5,09		
Terk edilme	Uyumsuz	9,37	4,04	7,787	,006
	Uyumlu	7,71	2,46		
Cezalandırılma	Uyumsuz	21,20	4,29	,161	,689
	Uyumlu	21,59	6,06		
Kusurluluk	Uyumsuz	10,12	3,62	12,669	,001
	Uyumlu	8,12	2,55		
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Uyumsuz	11,92	4,41	2,900	,091
	Uyumlu	10,59	4,08		
Yüksek standartlar	Uyumsuz	9,33	3,54	,313	,577
	Uyumlu	8,94	3,96		

*p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

3.3.2. Evlilik Uyumuna göre İlişkilerde Yüklemelerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

3.3.2.1. Kadınların Evlilik Uyumuna göre İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle Değerlendirilmesi

Genellik, niyet, güdü ve istikrarlılık boyutlarının anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulgularda yer almaktadır ((F(1,118)=9,249, p<0.05); (F(1,118)=8.290, p<0.05); (F(1,118)=7.732, p<0.05); (F(1,118)=7.176, p<0.05)). Evliliği uyumlu kadınların genellik (X=9,19), niyet (X=8,16), güdü (X=9,54) ve istikrarlılık (X=10,19) yüklemelerinin, uyumsuz kadınların genellik (X=11,54), niyet (X=10,19), güdü (X=11,67) ve istikrarlılık (X=12,35) yüklemeleri ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 3.27).

Tablo 3.27. Kadınların Evlilik Uyumuna göre İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt ölçekler	Evlilik Uyumuna	X	SS	F	P
Odak boyutu	Uyumsuz	15,17	4,44	.668	,415
	Uyumlu	14,51	4,32		
Suçlama boyutu	Uyumsuz	11,50	4,44	3,674	,058
	Uyumlu	10,01	4,02		
Genellik boyutu	Uyumsuz	11,54	4,40	9,249	,003
	Uyumlu	9,19	4,02		
Niyet boyutu	Uyumsuz	10,19	4,56	8,290	,005
	Uyumlu	8,16	3,16		
Güdü boyutu	Uyumsuz	11,67	4,60	7,732	,006
	Uyumlu	9,54	3,79		
İstikrarlılık boyutu	Uyumsuz	12,35	4,46	7,176	,008
	Uyumlu	10,19	4,29		

*p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

3.3.2.2. Kadınların Evlilik Uyumuna göre Erkeklerin İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Kadınların evlilik uyumlarına göre erkeklerin genellik boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmıştır (F(1,118)=6.133, p<0.05). Evlilikleri uyumlu kadınların eşlerinin genellik ortalamaları (X=9,76), uyumsuz algılayan kadınların eşlerinin ortalamalarına göre (X=11,63) daha düşüktür (Tablo 3.28)

Tablo 3.28. Kadınların Evlilik Uyumuna göre Erkeklerin İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Evlilik Uyumuna	X	SS	F	P
Odak Boyutu	Uyumsuz	13,90	4,358	,029	,866
	Uyumlu	13,76	4,522		
Suçlama boyutu	Uyumsuz	10,02	4,857	1,736	,190
	Uyumlu	9,00	3,62		
Genellik boyutu	Uyumsuz	11,63	4,192	6,133	,015
	Uyumlu	9,76	4,026		
Niyet Boyutu	Uyumsuz	10,12	4,668	3,830	,053
	Uyumlu	8,66	3,471		
Güdü boyutu	Uyumsuz	9,73	4,420	1,653	,201
	Uyumlu	8,75	3,915		
İstikrarlılık Boyutu	Uyumsuz	11,75	4,890	1,035	,311
	Uyumlu	10,85	4,71		

p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

3.3.2.3. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Erkeklerin evlilik uyumlarına göre yükleme boyutları ortalamaları arasında farka bakıldığında suçlama, genellik, niyet, güdü, istikrar boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır (sırasıyla; (F(1,118)=5.908, p<0.05); (F(1,118)=7.403, p<0.05); (F(1,118)=3.541, p<0.05); (F(1,118)=10.496, p<0.05); (F(1,118)=7.024, p<0.05); (F(1,118)=9.234, p<0.05); (F(1,118)=3.913, p<0.05)). Evliliği uyumlu erkeklerin suçlama (X=8,83), genellik (X=9,55), niyet (X=8,46), güdü (X=8,22), istikrarlılık (X=10,51) yüklemelerinin ortalamaları uyumsuz erkeklerin suçlama (X=10,27), genellik (X=11,96), niyet (X=10,41), güdü (X=10,47), istikrarlılık (X=12,24) yükleme ortalamalarına göre daha düşüktür (Tablo 3.29).

Tablo 3.29. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Erkeklerin İlişkilerde Yüklemlerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Evlilik Uyumuna	X	SS	F	P
Odak Boyutu	Uyumsuz	14,29	3,596	,993	,321
	Uyumlu	13,48	4,960		
Suçlama boyutu	Uyumsuz	10,27	4,639	3,541	,062
	Uyumlu	8,83	3,784		
Genellik boyutu	Uyumsuz	11,96	3,831	10,496	,002
	Uyumlu	9,55	4,168		
Niyet Boyutu	Uyumsuz	10,41	4,243	7,024	,009
	Uyumlu	8,46	3,775		
Güdü boyutu	Uyumsuz	10,47	4,225	9,234	,003
	Uyumlu	8,22	3,853		
İstikrarlılık Boyutu	Uyumsuz	12,24	4,380	3,913	,050
	Uyumlu	10,51	4,972		

*p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

3.3.2.4. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Kadınların İlişkilerde Yüklemlerinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile Değerlendirilmesi

Erkeklerin evlilik uyumlarına göre genellik, niyet, güdü boyutlarının ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. (F(1,118)=8.818, p<0.05); (F(1,118)=5.578, p<0.05); (F(1,118)=16.169, p<0.05); (F(1,118)=7.119, p<0.05). Evliliği uyumlu erkeklerin eşlerinin genellik (X=9,42), niyet (X=7,87), güdü (X=9,59) ortalamalarının evliliği uyumsuz erkeklerin eşlerinin genellik (X=11,27), niyet (X=10,63), güdü (X=11,65) ortalamalarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 3.30).

Tablo 3.30. Erkeklerin Evlilik Uyumuna göre Kadınların İlişkilerde Yüklemelerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Evlilik Uyumu	X	SS	F	P
Odak Boyutu	Uyumsuz	14,69	3,755	,060	,807
	Uyumlu	14,88	4,794		
Suçlama boyutu	Uyumsuz	11,33	4,008	2,297	,136
	Uyumlu	10,16	4,388		
Genellik boyutu	Uyumsuz	11,27	3,995	5,578	,020
	Uyumlu	9,42	4,431		
Niyet Boyutu	Uyumsuz	10,63	4,350	16,169	,000
	Uyumlu	7,87	3,167		
Güdü boyutu	Uyumsuz	11,65	4,223	7,119	,009
	Uyumlu	9,59	4,124		
İstikrarlılık Boyutu	Uyumsuz	11,80	3,655	2,056	,154
	Uyumlu	10,62	4,968		

*p<0.05, **p<0.01, X=Ortalama, SS=Standart Sapma, p=Anlamlılık Değeri

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Evlilik Uyumu ile Demografik Değişkenler

Kadın ve erkeklerin evlilik uyumları yapılan çalışmada ilişkili bulunmuştur. Yani evliliği uyumlu veya uyumsuz olan kişinin eşlerinin evlilik uyumları da benzer yönde olmuştur. Çiftlerin bilişsel faktörler ve davranışlar açısından karşılıklı bir döngü içinde oldukları bilinmektedir (Bennun, 1986).

Kadınlarda yaş grupları arasında evlilik uyumlarında anlamlı bir farklılık yokken; erkeklerde 41 yaş ve üstü grubun 23-30 yaş arası gruba göre evlilik uyumunun daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Demiray'ın (2006) çalışmasında da 30-40 yaş arası kişilerin evlilik uyumlarının düştüğü ve daha sonra tekrar yükseldiği bulunmuştur. Çakır'ın (2008) çalışmasında 26-34 arası yaş grubunun 35-50 yaş grubuna göre daha uyumlu olduğu gözlenmiştir. Düzgün'ün (2009) çalışmasında ileri yaş grubunda olan, daha erken yaşta evlenen ve evlilik süresi daha az olan grupların evlilik uyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Güçlü Ergin (2008), Hamamcı (2005) ve Turanlı'nın (2010) çalışmalarında yaş ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Quinn ve Odell (1998) çalışmalarında yaşın evliliğin ilk yıllarında sınırlı bir etkisinin görüldüğünü ve bunun zamanla azaldığını bulmuşlardır.

Demiray (2006); aile yaşam döngüsü ile çalışmasındaki elde ettiği bulguları açıklamıştır. Nystul (1999) Duvall'ın aile yaşam döngüsüne yer vermiştir; aile yaşam döngüsünde çocuksuz evli çiftlerin uyumlu ve doyumlu bir evlilik oluşturmaya çalıştıklarını, bebekli ailelerin çocuğun gelişimi için destek verdiklerini, okul öncesi çocuğa sahip ailelerin çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamaya odaklandıklarını, okula giden çocuklu ailelerin okul başarısı için çocuğu cesaretlendirme ve diğer ailelerle uyum sağlama konusuna eğildiklerini, ergenlik çağında çocuğu olan aile ergenin kariyerini oluşturmayı sağlama ve sorumlu bir özgürlük anlayışı oluşturma üzerinde çalıştıklarını aktarmıştır. Değişen aile yapısı olarak ise ilk çocuğun evden ayrılmış olduğu ve son çocuğun ayrılıyor olduğu kastedilmiş ve bu ailelerin okul, askerlik, evlilik ve iş gibi konularda çocukları destekleme konusuna odaklanacakları ifade edilmiştir. Boş yuva ve emeklilik gibi durumları içeren orta yaşlı ebeveynlerin evlilik ilişkisini yeniden düzenleyerek soy bağlarını devam ettirmeye çalıştıkları aktarılmıştır. Eşlerden birinin ölümü gibi aile üyelerinin yaşlılığını içeren dönem yalnız yaşamaya alışma ve emekliliğe uyum sağlama, ihtiyaçları giderebilme gibi aile yaşam döngüsünde yer alan ailenin karşılayacağı görevler de ele alınmıştır (Aktaran: Çelik 2006). Boylamsal çalışmalar ile aile yaşam döngüsünün çiftler üzerindeki yansımaları ve bununla birlikte baş etme yaklaşımlarının ele alınmasının araştırmanın açıklamadığı bu konuyu aydınlatarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Evlilik sürelerine göre gruplarda evliliklerinde 11 ve 20 yıl arasındaki erkeklerin diğer süre gruplarına göre evlilik uyumunun düştüğü gözlemlenmiştir. Araştırmada edinilen bulgu Demiray'ın (2006) çalışmasında on ve onbeşinci yıllar arasında evlilik uyumunun düşmesi bulgusuyla tutarlıdır. Şener ve Terzioğlu (2002) çalışmalarında hem kadın hem de erkeklerde 0-5 yıl arası evli olan çiftlerin evlilik uyumlarının 6-20 yıl arası evli olanlardan; kadınlarda ise 21 ve daha fazla yıldır evli olan çiftlerin 11-20 yıl arası süredir evli olan çiftlere göre evlilik uyumlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çakır (2008) ise evlilik uyumunun 10 yıldan sonra düşüşe geçtiğini aktarmıştır. 7-12 yıl arası evli olanların 19 ve üstü süredir evli bireylere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Düzgün (2009) ise evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında tek başına bir ilişki görülmediği bulgusunu elde etmiştir. Yıldız (2012) çalışmasında evlilik süresi arttıkça evlilik

uyumunun azaldığını bulmuştur. Işınso Halat ve Hovardaoğlu'nun (2011) çalışmasında ise beş yıldan uzun süredir evli çiftlerin, beş yıl içinde olan, nişanlı ya da flört dönemindeki çiftlere göre evlilik uyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonuçlarının yapılan çalışmaların sonuçlarıyla benzer yönde olduğu gözlenmiştir. Yalçın (2014), evlilik süresi arttıkça eşlerin sorunlar karşısındaki tutumları arasında konuşarak tartışmanın azaldığını, şiddet ve kavganın arttığını ve kadınların yüzde ellisinin sorunlar karşısında sessiz kalma tutumunu benimsediğini aktarmıştır. Güçlü Ergin'in (2008) çalışmasında evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Erkeklerde evlilik uyumunun 11-20 yıl arası düşmesinin evliliğin Türk toplumunda 20' li yaşlarda yapıldığı düşünülerek yaşamın gözden geçirilişi gibi sebeplerle ilişkili olabileceği aktarılmıştır (Çakır, 2008). Çakır (2008) ise 7-12 yıl süre evli olanların diğer gruplara göre birbirlerini tanımada ileri bir aşamaya ulaşmadıkları, hayata dair beklentilerinin fazla olması, kendileri ve evlilikleri ile ilgili ileriye dönük planları ve bunları elde etme çabalarının olabileceğini ifade etmiştir. 19 yıl ve üstü süredir evli olanların ise hayata dair pek çok şeyi elde etmiş olabilecekleri, evliliğe ve kendilerine dair niteliklerin alışkanlık haline gelebileceği sebebiyle evlilik uyumlarının diğer gruba göre düşük olabileceğini aktarmıştır (Çakır, 2008). Yurt dışında yapılan başka bir çalışmada da kadınların evliliklerinin 16 ve 20 yıl arasını çok zor buldukları, bu dönemin evde ergen bir çocuğun olduğu döneme denk geldiği, aynı zamanda çiftlerin büyük oranının bu dönemde boşandıkları aktarılmıştır. 31-50 yıl sürede ise evden genç çocuğun ayrıldığı, kadınların düşük evlilik doyumu bildirdikleri ve evlilik doyumunun az bir miktar da bu dönemde düştüğü ifade edilmiştir (Vaillant ve Vaillant, 1993). Kuyumcu (2011) 11-20 yıl arasındaki evli kişilerin iç içe geçme temas biçimini 3-5 yıl arası olan kişilerden daha sık kullandıklarını ifade etmiştir. Bu dönemdeki evliliklere Duvall'ın aile yaşam döngüsüne göre genç aile denildiğini, aile kurallarını ve sınırlarını gözden geçirme yılı olarak düşünülebileceğini aktarmıştır. bu dönemde kişilerin bireyselliğinin olmadığı temas biçimini sık kullanmalarını gelişim dönemiyle açıklamıştır. Yani evlilik süresi ile aile yaşam döngüsü ilişkilendirilmiştir. Aile yaşam döngüsüne göre 11-20 yıl arası evli kişilerin okul döneminde ya da ergenlik döneminde çocuk sahibi olabilecekleri düşünülürse bu ailelerin çocuklarının okul başarısını ve uyumunu

destekleme veya sorumlu özgürlük anlayışı oluşturma ve kimlik oluşturmalarına odaklanacakları ve ailelerin eş ilişkilerinde sorunlar yaşayabilecekleri akla gelmektedir. Boylamsal ve daha geniş örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılmasının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Evlilik Uyumu

Kadınların kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından aldıkları puanlar arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Erkeklerin şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları puanları arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Kadınlarda diğerleri yönelimlilik şema alanı ve erkeklerde yüksek standartlar şema alanı kendi evlilik uyumları ile ilişkili bulunmamıştır. Erkeklerin evlilik uyumu azaldıkça eşlerinin zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları dışındaki kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarından aldıkları puanlar artmaktadır. Kadınların evlilik uyumu arttıkça eşlerinin yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanı dışındaki kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar alanlarından aldıkları puanlar azalmıştır.

Diğerleri yönelimlilik şema alanı kendini feda ve cezalandırılma şema boyutlarından oluşmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Kadınlarda bu şema alanı evlilik uyumu ile ilişkili değilken; erkeklerde alandan alınan puan arttıkça evlilik uyumunun azaldığı bulunmuştur. Young, Klosko ve Weishaar (2009) kuramsal olarak bu alanda kişinin sevgi ve onay almak, karşılık görmekten kaçınmak, bağlantıyı sürdürmek için kendi gereksinimleri pahasına başkalarının duygularına, tutku ve isteklerine aşırı odaklanmayı içerdiğini ifade etmiştir.

Kendini feda şeması başkalarının ihtiyaçlarına kişinin kendi memnuniyetsizliği uğruna duyarlılığıdır. Bu kişilerin aile kökenlerinin koşullu kabule dayandığı öne sürülmüştür (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Eşiyle olan ilişkisinde de kişi kendi memnuniyetsizliğine karşın eşine yönelik fedakar bir tutum sergileyebilir. Kendini feda şemasında kişiler kendi ihtiyaçlarından çok eşinin ihtiyaçlarına odaklanabilir ve duyacağı suçluluk duygusuna karşılık eşinin ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda

çalayabilir. Dolayısıyla fedakar tutumunu ile birlikte kişi kendi ihtiyaçlarının giderilmediği duygusu ile birlikte kızgınlık duyabilir.

Cezalandırılma şema boyutu ise kişilerin hata yaptıkları için cezalandırılması gerektiği yargısıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Cezalandırılma şema boyutu yakın ilişkilerde uyumu belirleyici bir şema olmamıştır. Bu kişilerin kendilerini ve başkalarını affetme zorluğu söz konusudur. Öfkeli, sabırsız, cezalandırıcıdırlar. İlişkilerinde de aşırı affedici ya da cezalandırıcı bir tutum sergileyebilirler. Aşırı affedici yaklaşan kişi evlilikte bir uyumsuzluk bildirmezken; aşırı cezalandırıcı kişi uyumsuzluğa odaklanabilir ve var olan sorunlarda eşine yoğun öfke duyabilir.

Yüksek standartlar şema alanı yüksek standartlar ve onay arayıcılık şema boyutlarından oluşmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Erkeklerde ve her iki cinsin eşlerinde yüksek standartlar şema alanı evlilik uyumu ile ilişkili bulunmamıştır. Kadınlarda ise bu şema alanından alınan puan arttıkça kendi evlilik uyumları azalmıştır. Onay arayıcılık boyutunda kişi kabul görmek için, partnerinden olumsuz karşılık almamak için ilişkiye daha uyumlu yaklaşabilir ya da onay görme beklentisi partnerle olan ilişkisinde sorunlar yaratabilir. Onay arayıcılık boyutu başka insanlardan onay alma ve tanınmaya gerçek kendilik duygusu geliştirmek yerine daha çok değer verilmesidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu şemada kişiler yüksek statü ve itibar, beğenilme, dikkat kazanmak için aşırı çaba göstermektedirler. Güvenilmez ve riskli kararlar almaktadırlar (Yoosefi ve ark., 2010). Bu şema boyutunun genel olarak evlilik uyumu ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Stiles (2004) çalışmasında yüksek standartlar şemasının kişilere yakın ve pozitif bir ilişki için partner seçimlerine yardımcı olduğunu öne sürmüş ve yakınlığın arttığı bulgusunu elde etmiştir. Yüksek standartlar kınanma ve utançtan kaçınmak için benimsenmiş yüksek standartları içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bu kişilerin ilişkileri ile ilgili beklentilerinin yükselmesi sebebiyle ilişkideki sorunları çözmede daha çok çaba gösterebilecekleri, başarıya odaklanabilecekleri ve sorunları yansıtmayabilecekleri ya da yüksek standartları sebebiyle sorun yaşayabilirler. Bu kişilerin eş ilişkisinde de mükemmeliyetçi, her alanda katı kurallara sahip ve zaman

ile verimlilik kaygısı taşıyan kişiler olması sebebiyle sorunlar yaşayabileceği akla gelmektedir.

Evliliği uyumlu kadınların duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar uyumsuz şema ortalamalarının evliliği uyumsuz kadınlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Evliliği uyumlu erkeklerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, kusurluluk şemaları ortalamalarının evliliği uyumsuz erkeklere göre daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Evliliği uyumlu kadınların eşlerinin duygusal yoksunluk, başarısızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim şema boyutları ortalamalarının evliliği uyumsuz kadınların eşlerine göre düşük olduğu görülmüştür. Evliliklerini uyumlu algılayan erkeklerin eşlerinin duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk şema boyutlarının ortalamaları uyumsuz algılayan erkeklerin eşlerinin ortalamalarına göre daha düşüktür.

Kusurluluk/utanç, tehditler karşısında dayanıksızlık gibi şemalar depresif semptomatolojiyle ilişkili bulunmuştur (Harris ve Curtin, 2002). Tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının panik bozukluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Bağdaçık, 2009). Şemalardan alınan yüksek puanların psikopatolojiler ile de ilişkili oldukları görülmüştür (Bağdaçık, 2009; Yaka, 2011; Shorey ve ark., 2011; Thimm, 2011; Oral, 2006). Klinik örneklem özelliklerinin detaylandırılarak bu konuda çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Şemalardan alınan puanların yükselmesinin evlilik uyumunun azalmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Şemalardan alınan yüksek puanların güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkili oldukları yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Gaffey, 2009; Caner, 2009; Yaka, 2011; Simard, Moss ve Pascuzzo, 2011; Mckee, Roring ve Porras, 2012). Bağlanma stillerinin, algılanan ebeveyn biçimlerinin ise yakın ilişkilerle ilişkili olduğu çalışmalarla desteklenmiştir (Caner, 2009; Scott ve Cordova, 2002; Turanlı, 2010). Bunun yanı sıra şemalardan alınan puanların boşanmak isteyen çiftlerde kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ve evlilik doyumu ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Yoosefi ve ark., 2010). Kişilerarası ilişki tarzları ile ise negatif yönlü bir ilişki gösterdiği gözlenmiştir (Freeman, 1998;

Kaya, 2010). Şemaların kuramsal olarak bağlanma temsilleriyle olan ilişkilere de dayandırıldığı bilinmekte olup erken dönem yaşantıların yakın ilişkilere yansiyabileceği düşünülebilir.

Freeman (1998) sadece kadınlarda terk edilme, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğicilik şemaları ile evlilik kalitesi arasında negatif bir korelasyon bulmuştur. Çalışmasında kadınların sosyal izolasyon, yapışiklık ve duygusal yoksunluk şemalarından erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları bulgusunu elde etmiştir. Bunun yanı sıra Yoosefi ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında da terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/sevilemezlik, güvensizlik/istismar edilme şemalarından yüksek puan alan kişilerin boşanmaya daha yatkın oldukları bulgusu elde edilmiştir. Yapışiklık ve duyguları bastırma şemasına sahip kişilerin ise büyük olasılıkla boşandıklarını ifade etmişlerdir. Tehditler karşısında dayanıksızlık, bağlanma/zedelenmiş otonomi ve performans, boyun eğme, karamsarlık/güvensizlik şeması ile kişilerin evlilik ile ilgili sorunlar ve evlilikte çatışmaya yatkınlıklarının fazla olacağı aktarılmıştır. Başarısızlık, hak görme/büyükleme, yetersiz öz disiplin, kendini feda, onay arayıcılık/tanınma arayıcılık, yüksek standartlar, cezalandırıcılık şemasına sahip kişilerin evlilikte doyumsuzluk ve boşanmaya daha yatkın oldukları görülmüştür.

Kopukluk şema alanı her iki cinste de evlilik uyumu ile ilişkili bulunmuştur. Kopukluk şema alanında duyguları bastırma, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutlarının yer aldığı görülmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Öfkelerini bastıran ve romantik partnerine kaçınan bağlanmış kişilerin ise kopukluk/reddedilme şemalarının baskın olduğu bilinmektedir (McKee, Roring ve Porras; 2012). Kopukluk şema alanının hem kadın hem de erkeklerde evlilik uyumu ile ilişkili bulunmasının bu kişilerin güvensiz bağlanmaları, istikrar, sevgi, bakım ve ait olma gibi ihtiyaçlarının giderilmeyeceğine inanmaları ve öfkeyi ifade konusunda sorun yaşamaları ile ilişkilendirilebileceği düşünülmüştür.

Duygusal yoksunluk şemasında evlilik uyumlu kadınların ve erkeklerin hem kendi hem de eşlerinin şemadan aldıkları puanların evliliği uyumsuz kişilere göre düşük olduğu görülmüştür. Duygusal yoksunluk şemasında kişiler duygu, empati ve destek yoksunluğunu yaşarlar (Yoosefi ve ark., 2010). Young ve Gluhoski (1997) duygusal

yoksunluk şemasının; duygusal olarak beslenme, empati ve korunma yoksunluğu olarak üç şekilde olduğunu ifade etmiştir. Teorik olarak, duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerin soğuk ve duygusal destek sağlamayan partner seçecekleri ya da partnerin duygusal desteği doldurmayı umut edemeyeceği şekilde büyük oranda ilgi ve sevgi ihtiyacı duyabilecekleri söylenmiştir. Duygusal yoksunluk şemasında kişinin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması konusunda şikayetçi olabileceği ve bunun boşanma yatkınlığını arttırabileceği ileri sürülmüştür. Aynı zamanda Freeman'ın (1998) çalışmasında duygusal yoksunluk şemasının kişilerarası problemlerden yakın olma problemiyle ilişkili olduğu ve bu şemada yüksek skor alan kişilerin boşanmaya daha yatkın oldukları bulunmuştur.

Duyguları bastırma şemasında evliliği uyumlu kadınların ve erkeklerin aldıkları kendi uyumsuz şema puanlarının evliliği uyumsuz grubun aldığı puanlara göre düşük olduğu gözlenmiştir. Bu şemada ise kişiler duygularını, davranışlarını ve iletişimlerini engelleyerek kontrollerini kaybetmekten ve eleştirilerden kaçınmaya çalışırlar. Kuramsal olarak bu kişilerin öfkelerini; haz, şefkat, cinsel heyecan, şakacılık gibi olumlu dürtülerini baskıladıkları aktarılmıştır. Aynı zamanda incinebilirliği zorlukla ifade ederlerken; duygular yerine akılcılığa aşırı vurgu yaparlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Duyguları bastırma şeması; eylemlerin, hislerin bastırılmasıdır. Şemada kişilerin öfke, pozitif dürtüler, eşi tarafından reddedilmekten kaçınmaya dayanıksızlığı ifade etmekten kaçınırlar. Utangaç hissederler ve duygu ve hislerden ilişkisiz olarak mantığı vurgularlar (Yoosefi ve ark., 2010). Dolayısıyla partnerle sözel iletişimin bastırılmasının ve davranışsal baskılamanın yakın ilişkide sorunlar ortaya çıkarabileceği düşünülebilir.

Sosyal izolasyon şemasında evliliği uyumlu kadınların şemadan aldıkları hem kendi hem de eşlerinin puanlarının uyumsuz evliliği olan gruba göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Bu şemada kişilerin sosyal olarak herhangi bir topluluğa ait olamama hissini taşıdıkları ifade edilmektedir. Sosyal izolasyon/yabancılaşma şemasında kişiler farklı olduklarını ve ailesi ve eşleriyle ilişki ve bağlarının olmadığını kabul ederler (Yoosefi ve ark., 2010). Freeman (1998) sosyal izolasyon şemasının kişilerarası problemlerden yakın olma problemiyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Sosyal izolasyon şeması sosyal olma problemi ile de ilişkili bulunmuştur.

Güvensizlik şemasında ise partnere güven konusunda yaşanan sorunlar değişik başa çıkma şekilleriyle istismarcı partner seçiminden, partnere güvenmekten kaçınmaya ya da başkalarını istismara kadar uzanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Güvensizlik/istismar edilme şemasında kişiler partnerinin kötü, huysuz ve kötü bir yalancı olduğunu kabul ederler (Yoosefi ve ark., 2010). Dolayısıyla bu şemaya sahip kişilerin partnere yakınlık konusunda ve güven konusunda yaşayacağı sorunlar sebebiyle evlilikte uyum konusunda olumsuzluklar yaşayabileceği düşünülmüştür.

Kusurluluk/utanç şemasında evliliği uyumlu kadınların kendi ve eşlerinin şemadan aldıkları puanların evlilik uyumsuz gruba göre düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca şemada erkeklerin şemadan aldıkları puan arttıkça kendi evlilik uyumlarının azaldığı da gözlenmiştir. Young ve Gluhoski (1997) kusurluluk/utanç şemasına sahip kişilerin koşulsuz ilgi ve sevgi deneyimlemedikleri, romantik partnerlerinin kusurlarını bulacağı, bu yüzden uzun süreli sevilemeyeceklerini düşündüklerini aktarmıştır. Bu yüzden bu şemaya sahip kişilerin kusurlu olacakları için ilgi hissini daha az deneyimleyecekleri sevgi hislerini daha az aktaracakları ileri sürülmüştür (Aktaran: Stiles, 2004). Kuramsal bilgiler doğrultusunda bu şemaların ilgi ve sevgi hissi, kusurlu bulunma düşüncesi ile partnerle iletişim sorunlarına sebep olabileceği akla gelmektedir. Bu şemada ayrıca kişiler eşlerinin kendilerini hiçe saydıklarını varsayarlar. Bazı kişiler eşlerinin eleştiri, ret, suçlama ve uygunsuz karşılaştırmalarına karşı aşırı duyarlıdırlar (Yoosefi ve ark., 2010).

Genel olarak duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik boyutlarını kapsayan kopukluk şema alanında kişilerin travmatik çocukluk yaşantılarına sahip oldukları, kişilerin kendilerine zarar verici ilişkilerden hemen uzaklaştıkları ya da bütünüyle yakın ilişkilerden kaçındıkları ileri sürülmüştür. Bu kişilerin ailelerinin tutarlı olmayan, istismar eden, soğuk, reddedici ya da dış dünyadan izole oldukları yer almaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Ebeveynlerle erken dönemde kurulan güvensiz bağlanmanın yakın ilişkilere olumsuz yansıyabileceği düşünülmektedir.

Zedelenmiş otonomi şema alanı hem kadın hem erkekte evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bu alanda kişilerin başka birinin desteği olmadan ailenin ihtiyaçlarını karşılamak, günlük problemleri çözmek gibi günlük yaşam

sorumluluklarını etkin bir şekilde yerine getirmede isteksiz olacakları aktarılmıştır. Bu genellikle çaresizlik olarak görünür ve çiftler görevlerini yerine getirmekten kaçınır (Yoosefi ve ark., 2010). Bu şema alanında karamsarlık şema boyutu dışındaki başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık şema alanları evlilik uyumunda belirleyici olmuştur.

Başarısızlık şemasında sadece uyumlu ve uyumsuz erkeklerin şema puanları ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Uyumsuz şemaların şiddeti arttıkça evlilik uyumu puanı ortalaması azalmaktadır. Kişilerin genel olarak kariyer gibi başarı gerektiren işlerde kendileri ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmalarının eşlerinin evlilik uyumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmüştür. Başarısızlık şema boyutu yüksek erkeklerin evlilik uyumları düşük bulunmuştur. Başarısızlık şemasına sahip kişilerin genel olarak başarısızlığa odaklanacakları, yakın ilişkilerinde de yaşadıkları olası sorunları kendilerinin başarısızlığı olarak görebilecekleri, problem çözme ve başa çıkmada daha az girişimde bulunacakları düşünülebilir. Bununla ilgili yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Clifton (1995) çalışmasında başarısızlık şeması ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur (Aktaran Yoosefi ve ark., 2010).

Terk edilme şemasında kadın ve erkek evlilik uyumuna göre kadın şema ortalaması farklılaşmıştır. Uyumlu kadın ve erkeklerin şema ortalaması uyumsuz gruba göre düşüktür. Bu şemada kişiler partnerlerinin beklenmedik bir zamanda ayrılacakları yönünde endişe duymaktadırlar. Yüksek anksiyete taşıyan bu kişilerin ise ilişkilerinde eşlerine daha mesafeli ve daha olumsuz yönlerine odaklandıkları romantik bir ilişki sürdürecekleri savunulmuştur. Kişi terk edilme korkusuna karşılık partnerinden ayrı kalmayı tercih etmektedir (Stiles, 2004). Stiles (2004) çalışmasında terk edilme/istikrarsızlık şeması ile mesafe ölçeğinin pozitif bir ilişki gösterdiğini bulmuştur. Aynı zamanda bu şemayla kişiler partnerlerinin kendilerini başka bir kişi için terk edeceklerinden korkarlar (Yoosefi ve ark., 2010). Freeman (1998) tarafından yapılan çalışmada da terk edilme şeması kişilerarası problemlerden yakın olma problemiyle ilişkili şemalardan biri olmuştur. Dolayısıyla bu şemaya sahip kişilerin eşleriyle ilişkilerinde istikrarsız bir tutum sergileyecekleri ve bunun da eş ilişkisine olumsuz bir şekilde yansıtılabileceği düşünülmüştür.

Evliliği uyumlu kadınların tehditler karşısında dayanıksızlık şema ortalaması evliliği uyumsuz kadınlara göre düşüktür. Tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutunda kişinin dışsal, tıbbi, duygusal felaket yaşayacağına dair beklentileri vardır. Kişi felaket olacağından ve felaketten korunamayacağından korkar. Bu şemanın panik bozukluk ve major depresif bozukluk ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Bağdaçık, 2009; Harris ve Curtin, 2002). Kişilerin dışsal, tıbbi ve duygusal felakete yönelik bu beklentilerinin evlilikteki sorunlara yönelik kaygıları arttırabileceği, psikopatolojiye olan bu yatkınlığın eş ilişkisinde de olumsuz sonuçları beraberinde getirebileceği düşünülmektedir. Partner tarafından gelebilecek kaçınılmaz redde karşı aşırı korku olabilir. Bu yüzden hastalık ve kaybı önlemek için cinsel ilişki ve çocuk sahibi olmaktan kaçınabilir. Bu kaçınmanın evliliğin devamlılığını tehlikeye sokabileceği aktarılmıştır (Yoosefi ve ark., 2010).

Kadınların evliliklerinde uyum ve uyumsuzluklarına göre iç içe geçme bağımlılık şemasından aldıkları puanların ortalamaları farklılaşmaktadır. Erkeklerin evlilik uyumlarına göre eşlerinin iç içe geçme bağımlılık şemasından aldıkları ortalamalar değişmektedir. Uyumsuz evliliği olan kişilerin şema ortalamaları yüksektir. Şemada kişi biriyle ya da önem verilen kişiyle aşırı duygusal ilgi ve yakınlık sergiler (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Bir aile üyesiyle yoğun bir duygusal ilişki vardır. Bu kişi ebeveynlerden biri olabilir ya da eş dışında biri olabilir. Bu ilişkinin eş ve çocuklarla olan ilişkiyi ve bireyselliği tehlikeye atması söz konusudur. Bu kişiler ebeveynleri ya da evlilik ilişkisi dışındaki kişilerin desteği olmadan yaşayamayacaklarını varsayarlar (Yoosefi ve ark., 2010). Eşi sayesinde kendini güvende hisseden kişinin eşiyle sorunlar yaşadığında büyük bir boşluk hissine düşebileceği akla gelmektedir. Bu yüzden bu şemaya sahip kişilerin partnerine karşı bağımlı olma, ayrışmama gibi sorunları da çift ilişkilerinde yaşayabilecekleri akla gelmektedir.

Zedelenmiş sınırlar, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim boyutunu içermektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Kuramsal olarak ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimde kişinin birçok çatışma ve sorumluluktan kaçınacağı yer almaktadır. Bu kişilerin amaçlarına ulaşmak için yeterli öz denetimi sağlayamadıklarından bahsedilmiştir. Fazla hoşgörülü ailelerde büyüdükleri ileri sürülen kişilerin dürtülerini dizginleyemediği öne sürülmüştür (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Kuramsal

olarak ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasına sahip kişilerin eşle ilişkilerinde sorumluluk almada sorunlar yaşayabileceği, eşiyile olan ilişkisinde üstünlüğüne odaklanabileceği, gereksinim ve duygulara empati kurmadan eş üzerinde hakimiyet kurma sergileyebilecekleri, bunun da eşle olan ilişkilerde çatışmalara sebep olabileceği düşünülebilir.

Kadınların mükemmelci tutumları arttıkça zedelenmiş otonomi, kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları puanlarının da arttığı görülmüştür. Kadınların onaylanma ihtiyacı ile zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları benzer şekilde ilişki bulunmuştur. Kadınların bağımsız tutum ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Erkeklerin mükemmelci tutumlarının tüm şema alanları ile ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Onaylanma ihtiyacının da tüm şema alanlarıyla pozitif yönlü ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bağımsız tutum ile şema alanları arasında ilişki görülmezken; değişken tutumun zedelenmiş sınırlar şema alanıyla ilişki olduğu bulunmuştur.

Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar konusunda yapılmış çalışmalar kısıtlıdır. Spekülatif bir şekilde sonuçlar yorumlandığında; yüksek standartlar şema alanında kişinin mükemmeli isteme ve aşırı eleştirel tutumunun olabilmesi söz konusudur. Kopukluk şema alanında ebeveynlere güvenli bağlanılmadığı; kişilerin ilişkilerinde güvenlik, sevgi, bakım ve ait olma gibi ihtiyaçlarının giderilmeyeceğine dair bir algı taşımaları sebebiyle var olan ilişkilere dair belirtilen ihtiyaçlarının karşılanmayacağı konusunda yüksek beklenti içerisinde olunabileceği ve tutum olarak mükemmeliyetçi bir tutuma sahip olunabileceği düşünülmüştür. Kuramsal olarak zedelenmiş otonomi şema alanında ise kişinin ebeveyn tutumlarının her şeyi yapan, onları çok fazla koruyan veya hiç ilgilenmeyen tarzda olabileceği ve kişilerin bireyselleşemediği aktarılmaktadır. Bu kişilerin de yine mükemmeliyetçi bir tutum geliştirerek başarısızlığa odaklanabilecekleri düşünülmektedir. Young, Klosko ve Weishaar (2009) örneğin başarısızlık şemasını zedelenmiş otonomi alanında açıklamışlardır. Kişinin akranları ile kendini kıyasladığı ve başarısız olduğuna inandığı bu şema tutum olarak mükemmeliyetçi bir yapıyla ilişkili olabilir. Mükemmelci bir tutumla yine karamsarlık şeması pekiştirilebilir. Erkeklerde ve kadınlarda tüm şema alanları

onaylanma ihtiyacı ile ilişkili bulunmuştur. Bu da yine bağlanma, özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı gibi kişinin başkası tarafından ilgi görme ve onaylanmasıyla gelişen çekirdek duygusal ihtiyaçlarla ilişkili olarak onaylanma ihtiyacı duyabilir. Başkalarından beklenen ilgi, onay ve sevgi anlamına gelen onaylanma ihtiyacı ve yüksek standartlar belirleme anlamına gelen mükemmeli tutum; bağımsız hareket edemeyen ve tuzakçı ya da aşırı koruyucu aile kökenine sahip olan zedelenmiş otonomi şema alanıyla, aile kökeni koşullu kabule dayanan diğerleri yönelimlilik şema alanıyla ve eleştiriye karşı hassas olan ve yüksek standartları karşılamaya çalışan katı, cezalandırıcı aile kökenine sahip olabilen yüksek standartlar şema alanıyla ilişkilidir. Kişinin kendine yönelik fonksiyonel olmayan tutumları olan bağımsız tutum ile kişinin ayrılabilme, bağımsız olarak hareket edebilmesi olan zedelenmiş otonomi alanı ve kişinin güvenli bağlanamadığı kopukluk alanı ilişkili bulunmuştur. Kişi kendine yönelik olumlu, bireysel, fonksiyonel bir tutum geliştirememektedir. Kişinin yaşama karşı benimsediği fonksiyonel olmayan tutumu olan değişken tutumu arttıkça başkalarının haklarına saygı duyma ve sorumluluk alma gibi konularda sorunları içeren zedelenmiş sınırlar alanı artmaktadır. Aile kökenlerinin de benimsenen tutumlarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ebeveyn tutumlarının da şemalarla birlikte evlilik konusunda araştırıldığı çalışmanın yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Uyumsuz şemalar olayları yorumlamada yanlışlıklara sebep olmaktadır. Bu yanlışlıklar; yanlış anlamalar, çarpıtılmış tutumlar, hatalı varsayımlar, gerçekçi ve mantıksal olmayan istek ve beklentilerle çift ilişkisine zarar vermektedir (Yoosefi ve ark., 2010). Kadınların ve erkeklerin ilişkilerle ilgili yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan beklentiler çarpıtmaları ile tüm şema alanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu kişilerin erken dönem ilişkileriyle ilgili şema alt yapılarının oluşumunun yakın ilişkilerinde yaptıkları çarpıtmalarla bağlantılı olduğu düşünülebilir. Yakın olmanın zarar vereceğine dair algı erken dönem uyumsuz şemaların temelinde yer alan çekirdek duygusal ihtiyaç güvenli bağlanmanın sağlanamaması ile ilişkili olabilir ve kişilerin ilişkilerine dair gerçekçi olmayan beklentilerinin oluşumunda rol oynayabilir. Aynı zamanda kadınların zihin okuma ile kopukluk şema alanı dışındaki tüm şema alanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kopukluk şema alanında travmatik çocukluk deneyimlerinin yer

alabileceği ve tamamen yakın ilişkilerden uzaklaşılabilmesi söylenmiştir. Bu yüzden kişi yakın ilişkilerinde anlamaya ve anlaşılmaya yönelik çarpıtmalarını ifade etmeyebilir. Erkeklerde de zedelenmiş sınırlar şema alanı dışındaki tüm şema alanlarının zihin okuma çarpıtması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu kişiler üstünlüğe odaklandıkları için yakın ilişkiden kaçınarak ilişkilerinde tüm ihtiyaçlarının karşılanması gibi gerçekçi olmayan beklentilere sahip olabilir. Zedelenmiş sınırlar şema alanında kişi başkalarına olan sorumluluklarında, başkalarına verdiği sözlerde, saygı duymada ve iş birliği yapmada sorunlar yaşamaktadır. Kişiyi başkalarından üstün olma inancı, üstünlüğe odaklanma gibi ihtiyaçlar hakimdir.

Kadınların ve erkeklerin tüm şema alanları nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde bulunmuştur. Sadece kadınların diğerleri yönelimlilik şema alanı sorumluluk yüklemeleri ile ilişki göstermemiştir. Diğerleri yönelimlilik şema alanında çocuğun ailesinin kökeninin koşullu kabullenmeye dayandığı ve kişinin yetişkinliğinde sevgi ve onay görmek, ilişkisini sürdürmek ve karşılık görmekten kaçınmak için kendi gereksinimlerinden ziyade başkalarına odaklandıkları ifade edilmiştir. Bu kişilerin öfkelerine ilişkin farkındalık eksikliği ve bastırmaları söz konusu olduğu dile getirilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Dolayısıyla olayın nedeni ve kimin sorumluluğunda olduğuyla ilgili şiddetli yüklemelerde bulunmayabilecekleri düşünülmüştür.

Kadınların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanı kaçınma baş etme yoluyla ilişkili bulunmuştur. Erkeklerin kaçınma yaklaşımı arttıkça zedelenmiş otonomi şema alanından aldıkları puanlar artmaktadır. Zedelenmiş otonomi şema alanındaki kişilerin bireyselleşemediği, ebeveynlerden ayrışamadığı, genel bir pasiflik ve savunmasızlık hali görüldüğü kuramsal olarak öne sürülmüştür (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Dolayısıyla bu kişilerin şemalarıyla doğru orantılı olarak sorunlarla baş etmektense kaçınma yolunu seçebilecekleri düşünülmüştür. Kadınların çatışma yaklaşımı ile zedelenmiş otonomi, kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ilişkili bulunmuştur. Erkeklerin çatışma ile diğerleri yönelimlilik şema alanı dışındaki tüm şema alanları arasında da pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Yüksek standartlar şema alanının aşırı eleştiriciliği beraberinde getirebileceği kuramsal

olarak öne sürülmüştür. Diğerleri yönelimlilik şema alanı hem kadın hem de erkeklerde çatışma yaklaşımı ile ilişkili değildir. Diğerleri yönelimlilik şema alanında kişilerin sevgi ve onay almak için başkalarının ihtiyaçlarına önem verecekleri, bu sebeple çatışma yaklaşımı sergilemeyecekleri düşünülebilir. Kadınların kendini suçlama baş etme yolu zedelenmiş sınırlar dışındaki şema alanları ile ilişkili bulunmuştur. Erkeklerin kendini suçlama yaklaşımı ile tüm şema alanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Zedelenmiş sınırlar alanında kişinin üstün olmaya odaklandığı, bencillik gibi kişisel özelliklerinin nitelendirildiği bilinmektedir. Dolayısıyla bu kişilerin sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında empatiden yoksun oldukları için kendilerini suçlama baş etme yolunu çok fazla kullanmayabilecekleri düşünülmüştür. Örneğin major depresif bozukluk ile hak görme, yapışıklık ve cezalandırılma şemaları dışındaki tüm şemalar ilişkili bulunmuştur (Bağdaççek, 2009). Kadınların kendiyile ilgilenme yaklaşımı ile kopukluk ve yüksek standartlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Erkeklerin kendiyile ilgilenme ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Burada kopukluk şema alanı hem kadın hem de erkeklerde kendiyile ilgilenme baş etme yolu ile ilişkilidir. Bu kişilerin erken dönem ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz deneyimlerden kaynaklı olarak yakın ilişkilerden kaçınabilecekleri ve kendilerine yönelebilecekleri çıkarımında bulunulmuştur. Kopukluk şeması çatışma yaklaşımı ile de ilişkilidir. Çocukluk yaşantılarında istismar ya da ihmal edilen bu kişilerin güvensizlikleri sebebiyle yakın ilişkilerinde çatışma yolunu da kullanabilecekleri düşünülmüştür. Genel olarak kaçınma, çatışma, kendini suçlama ve kendiyile ilgilenme baş etme yolları ile şema alanları pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde konuyla ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmamış olup baş etme yollarıyla da konunun ele alınmasının katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Şemaların fonksiyonel olmayan tutumlar, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde yüklemeler ve sorunlarla başa çıkma yolları (kaçınma, çatışma, kendini suçlama, kendiyile ilgilenme) ile pozitif yönlü bir ilişki göstermektedir. Yani erken dönem uyumsuz şemaların kullanımı arttıkça daha fazla işlevsel olmayan tutuma sahip olunmakta, ilişkilerle ilgili daha fazla çarpıtma yapılmakta, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin şiddeti artmakta ve belirtilen başa çıkma yolları daha

fazla kullanılmaktadır. Dolayısıyla aracı etki olarak bu değişkenlerin evlilik uyumundaki düşüşle ilişkili olabileceği düşünölmektedir.

Yapılan analizler sonucunda bireylerin çocukluk dönemlerinden itibaren geliştirdikleri şemaların çift ilişkisine yansiyabileceği, uyumlu ve uyumsuz çiftleri ayırt edebildiği gözlenmiştir. Araştırma sonucunda çift terapilerinde erken dönem uyumsuz şemalarla birey odaklı çalışılarak da çift ilişkisi konusunda ilerleme sağlanabileceği düşünölmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde yer alan bireyin çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca karşılanmayan çekirdek duygusal ihtiyaçlarının karşılanması için uygun yollar bulunması çift ilişkisine de farklı yansiyabilir.

4.3. İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler ile Evlilik Uyumu

Araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide sadece kadınların mükemmelci tutumları arttıkça kendilerinin ve eşlerinin evlilik uyumlarında azalma olduğu gözlenmiştir.

Davranışları yöneten, kısıtlayan ve değerlendiren standartlar olarak açıklanan fonksiyonel olmayan tutumları insanların diğer kişilerin davranışlarını değerlendirmede ve kendi davranışlarını nasıl değerlendirdikleri ile ilgili yorumlamakta kullandıkları bilinmektedir (Türkçapar, 2012). Mükemmelci tutum – meli, -malı tarzı kutuplaştırma cümleleriyle; onaylanma ihtiyacı eylem ve düşüncelerin başkaları tarafından onaylanması ile ilgili inanç anlamına gelmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Onaylanma ihtiyacı ise kişinin kendilik değeri ve mutluluğunun başkalarından aldığı onay, destek ve sevgiyle ilişkili olmasıdır (Aktaran: Şenormancı, Konkan, Güçlü, Şenormancı ve Sungur, 2012). Bağımsız tutum kendine yönelik olumlu, bireysel, fonksiyonel tutum ve varsayımları içermekteyken; değişken tutum kişinin yaşama karşı olumlu fonksiyonel tutumlarıdır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Psikiyatrik kriz vakaları ve depresyon ile ilgili yapılan çalışmada, fonksiyonel olmayan tutumlar ile bu değişkenlerin ilişkili olduğu görölmüştür (Devrimci Özgüven, 1999). Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından kendine güvensizlik,

sorumluluk almama, probleme olumsuz yaklaşma ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Topal, 2011). Çocukluk çağı travma öyküsü ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş ve özellikle duygusal istismar alt grubunda bu farkın belirgin olduğu aktarılmıştır (Akbaba Türkoğlu, 2013). Şenormancı ve ark. (2013) çalışmalarında depresyonla mükemmelci tutum, onaylanmacı tutum ve bağımsız tutumun negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bunun beklenenin tam tersi zıt bir bulgu olduğunu ifade etmişlerdir. Utangaçlığın onaylanma ihtiyacı ile pozitif yönlü; onaylanma ihtiyacı ve mükemmelci tutumun benlik saygısı ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde bulunduğu başka bir çalışma ile desteklenmiştir (Hamarta ve Demirbaş, 2009). Cane, Olinger, Gotlib ve Kuiper (1986) çalışmalarında mükemmelci tutumu; yüksek kişisel standartlara sahip olma, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmeden kaygı duyma, hata ve eksiklikleri yetersizlik olarak değerlendirme olarak açıklamıştır. Mükemmeliyetçilik yüksek standartlar belirleme ve hata yapma konusunda aşırı endişe duyma ile ilişkili bir şemadır. Mükemmeliyetçilerin stres beklentisi, stresin ortaya çıkması, stresin gelişimi gibi alanlarda işlevsel olmayan bilişsel özelliklerinin psikopatolojiye yatkınlığı arttırdığı bilinmektedir. Mükemmeliyetçi kişilerde stresin artışı söz konusudur. Olumsuz olaylar korkunç ya da baş edilemez olarak algılanabilmektedir (Dibartolo ve ark., 2007; Aktaran Uğurlu, Uğurlu, Turhan ve Türkçapar, 2012). Bu sonuç, mükemmeliyetçilik arttıkça evlilik uyumunun azaldığının belirtildiği Tuncay'ın (2006) araştırmasıyla tutarlıdır. Eş ilişkisinde kişinin tutumunun eşin evlilik uyumuyla ilişkili olabileceği araştırma sonucuyla desteklenmiştir. Beklenenin aksine tüm tutumlar evlilik uyumu ile ilişkili bulunmamıştır. Sadece mükemmelci tutum evlilik uyumu ile ilişkili bulunmuştur. Burada özellikle yüksek standartlar şemasının evlilik uyumu ve uyumsuzluğunu ayırt eden şema olması tutum olarak mükemmelci tutumun evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemesi ile ilgili örtüşen bir bulgu olarak düşünülebilir. Kadınların mükemmelci tutumları arttıkça zedelenmiş otonomi, kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları puanlarının da arttığı bulgular arasındadır. Yüksek standartlar ve eleştirilere karşı hassasiyet arttıkça stres seviyesinin de artması beklenmektedir. Çiftin karşılaştığı sorunlarla ilgili baş edemeyeceği algısına sebep olabilmesi ile benlik saygısının düşmesinin, depresyona

yatkınlık gibi sebeplerle çift ilişkisine olumsuz bir şekilde yansıyabileceği düşünölmüştür.

Şenormancı ve ark. (2013), çalışmalarında fonksiyonel olmayan tutumlar arttıkça depresyonun azaldığını fakat tutumların depresyonla anlamlı bir ilişki göstermediği bulgusunu elde etmişlerdir. Bunun üzerine ölçeğin yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasından bahsetmişlerdir ve geçerlilik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile bulunan 0,19 düzeyindeki korelasyonun yabancı literatürde elde edilen korelasyon değerinden düşük olduğundan, Türk örnekleme ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğinin tekrar değerlendirilebileceğinden bahsetmişlerdir.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide kadının yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtması arttıkça kendisinin ve eşinin evlilik uyumunda azalma olduğü görölmüştür. Erkeğin yakınlıktan kaçınma çarpıtması arttıkça sadece kendisinin evlilik uyumunda da azalma olduğü gözlenmiştir. Gerçekçi olmayan beklentiler ve zihin okuma ile evlilik uyumu arasında ilişki bulunmamıştır.

Yakınlıktan kaçınma yakın olmanın olumsuz sonuçları getireceğine dair inançtır (Hamamcı, 2005). Bu sonuç Hamamcı'nın (2005) çalışmasıyla tutarlıdır. Hamamcı (2005) sadece erkeğin yakınlıktan kaçınma çarpıtması ile evlilik uyumu ve doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bunu Türk erkeği ve kadınının cinsiyet rolleriyle ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Napier (1978) cinsiyet rolleri geleneksel ise kadınların kendini açmaya daha eğilimli ve erkeklere göre ilişkilerde daha fazla yakınlık sergilediklerini; erkeklerin ise mesafe istedikleri, bağımsız olup sosyalleştikleri ve bunun yakın ilişkilerden kaçınmayı beraberinde getirdiğini anlatmıştır (Aktaran Hamamcı, 2005). Yakınlıktan kaçınmanın yalnızlıkla ilişkili olduğü başka bir çalışmayla desteklenmiştir (Hamamcı ve Duy, 2007). Araştırmada hem kadın ve hem erkekte yakınlıktan kaçınmanın evlilik uyumuyla negatif yönlü ilişki içerisinde olmasının örneklem grubuyla ilişkili olabileceği, cinsiyet rollerinin değişebileceği ve çarpıtmaların farklı kültürlerde normal olarak değerlendirilebileceği düşünölmüştür. Örneğin Hamamcı'nın (2005) çalışmasında literatürdeki bulguların aksine kadınlarda zihin okumanın evlilik doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğü aktarılmıştır. Kadınların ilişkilerine ve evliliği geliştirmek için

partneri anlamaya daha fazla odaklandıkları, zihin okuma çarpıtmasının Türk kültüründe uyumlu bir çarpıtmaya dönüştüğü görülmüştür. Çift ilişkisinde eşlerin birbirine karşı ya da çevresindeki kişilere karşı fazla yakın olmalarının olumsuz sonuçları beraberinde getireceği inançları ortak paylaşımlarının azalmasına ve sosyal ilişkilerde sorunları beraberinde getirmeye, bunun da eş ilişkisine olumsuz olarak yansiyabileceğini akla getirmektedir.

Güven ve Sevim'in (2012) çalışmasında ise ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma evlilik doyumu ile ilişkili bulunmamıştır. Bunu örneklem grubunun evlilik doyumu ortalamalarının yüksek olmasıyla ilişkilendirmiştir. Doyum düzeyi yüksek olan kişilerin yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmalarda bulunmayacakları ifade edilmiştir. Gerçekçi olmayan beklentiler çarpıtmasının kişinin ilişkisine yönelik beklentilerini artırıp hayal kırıklığı yaşamasına sebep olabileceği şeklinde elde edilen bulgu yorumlanmıştır (Güven ve Sevim, 2012). Erok (2013)'un çalışmasında kişinin çocuklar, iş, iletişim, ekonomik sorunlar gibi birçok alanda çatışma yaşaması anlamına gelen çatışma yaygınlığı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ele alınmış; zihin okuma, gerçekçi olmayan beklentiler ve yakınlıktan kaçınma çarpıtmaları arttıkça çatışma yaygınlığı da artmıştır. Ayrıca, evlilik çatışması sıklığı arttıkça zihin okuma çarpıtması da artmıştır. Aynı zamanda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve ilişkilerde olumsuz inancın evlilikte problem çözmede sorunlar yarattığına vurgu yapılmıştır. Yani çarpıtmaların ve inançların davranışsal olarak çözüm bulmada olumsuz etkilerinin olduğu çalışmayla desteklenmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yüksek olan kişilerin problem çözmede ve başa çıkmada sorunlar yaşayabileceği düşünülebilir.

İlişkide bilişsel süreçlerle ilgili olarak akılcı olmayan inançlar, ilişkiye ilişkin inançlar gibi konularda da yapılmış araştırmalar mevcuttur. Akılcı olmayan inançlar arttıkça umutsuzluk artmaktadır (Kodan, 2013). Möller, Rabe ve Nortje (2001) çalışmalarında evliliğinde sorun yaşayan grubun sorun yaşamayan gruba göre daha çok akılcı olmayan inanç gösterdiğini ifade etmişlerdir. Möller ve Van Zyl (1991), ilişkiye ilişkin inançları evlilik uyumu ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde bulmuşlardır. Akıl okuma beklentisi ve çatışmalarda direk iletişimden kaçınma olan

anlaşmazlık yıkıcıdır gibi işlevsel olmayan ilişki inançlarının ilişki doyumunu azalttığı gözlenmiştir. Sonuçlar arasında evlilik uyumu düşük çiftlerin yüksek çiftlere göre şiddetli işlevsiz inançlarının buldukları yer almaktadır. Beştav (2007) akıl okuma beklentisi, kadın ve erkek birbirini anlayamaz, anlaşmazlık yıkıcıdır ve cinsel mükemmellik olan akılcı olmayan ilişki inançlarının ilişki doyumu ile negatif yönlü ilişkili olduğunu bulmuştur. Kadınların anlaşmazlık yıkıcıdır inancından erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları, bu inançla kişilerin eşler arasındaki görüş ayrılıklarının ilişkilerin mutlu ve sağlıklı yürütmesinde bir tehdit unsuru olduğuna inandıkları, bunun kültürel olarak erkeğin yetiştirilme tarzına göre doğal olduğu aktarılmıştır. Erkeklerin daha rekabetçi ve kendi görüşlerini savunmaya yönelik yetiştirildikleri; kız çocukların ise sosyalleşme, iş birliği, görüş birliğine yönelttikleri dile getirilmiştir. Ayrıca anlaşmazlık yıkıcıdır rasyonel olmayan inancı güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde ilişkilidir. Bu sonuç da Türk kültürü ile ilişkilendirilmiştir ve inançlar bakımından kültürlerarası farklılıklar olabileceği ifade edilmiştir. Deboard, Romans ve Krieschok (1996) çalışmasında benzer bulgular elde etmiştir. Johnson, Fine, Polzella ve Graetz (2000) çalışmalarında akıl okuma beklentisi ve anlaşmazlık yıkıcıdır inançlarının ilişki doyumu ile negatif yönlü ilişkili olduğunu ifade etmiş ve akıl okuma beklentisinden alınan puanların anlaşmazlık yıkıcıdır inancı puanlarına göre daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Yani kişinin karşısındaki kişiye ihtiyaç ve tercihlerini iletişim kurmadan açıklayabileceğine dair inanç ilişki doyumunu azaltmıştır. Ülkemizde bir diğer ilişkiye ilişkin inançlar ile ilgili yapılan çalışmada Yıldız (2012) çaresizlik ve sevilemezlik inançları ile evlilik düzeyi arasında düşük seviyede ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuşken; Düzgün (2009)'un çalışmasında ise bu inançların evlilik uyumu ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide sadece yakınlıktan kaçınmanın ilişkili bulunmasının, gerçekçi olmayan beklentiler ve zihin okumanın ilişkili bulunmamasının örneklem grubuyla ve kullanılan ölçeğin özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Örneğin Eidelson ve Epstein (1982) olası kültürel farklılıklardan bahsetmiştir. Güney Afrikalı örnekleme anlaşmazlık yıkıcıdır inancı evlilik uyumu ile güçlü ilişkili ve cinsel mükemmellik çift uyumu ile güçlü ilişkiliyken; Amerikan örnekleme düşük bir ilişki olduğu görülmektedir.

Güney Afrikalı örnekleme cinsiyetler farklıdır, akıl okuma beklentisi ve partnerler değişmez inancı çift uyumu ile ilişkili bulunmamıştır (Aktaran Möller ve Van Zyl, 1991). Macaristan halkının katıldığı bir çalışmada Macarların daha az anlaşmazlık yıkıcıdır ve cinsiyetler farklıdır inançlarına inanma olasılıklarının olduğunu, partnerlerinin akıl okuma beklentilerine daha istekli olduklarını vurgulanmıştır. Burada örneklem grubunun çok fazla bireyselliği ve eşitlikçi inançları yansıtabileceği anlatılmıştır (Goodwin ve Gaines, 2004). Dolayısıyla kültürler arası yapılmış çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmüştür.

Hamamcı'nın (2005) çalışmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumu arasında beklenenin aksine çok düşük negatif korelasyon olduğu gözlenmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin kullanıldığı bu çalışmada da çarpıtmaların evlilik doyumunu anlatmada az bir katkısının olduğu görülmüştür. Bunun iki şekilde açıklanabileceğinden bahseden ölçeğin psikometrik özellikleri üzerinde çalışan araştırmacılardan biri olan Hamamcı (2005) çalışmasındaki bu sonuçla ilgili ilk olarak ölçeğin evlilikle ilgili işlevsel olmayan tutumlar yerine genel insan ilişkileriyle ilgili işlevsel olmayan inançları ölçen bir özellik taşımasına değinmiştir. Ayrıca ölçeğin evlilik ilişkilerindeki tüm işlevsel olmayan inançları kapsamlı bir şekilde değerlendirmedeğini, Türkiye' de işlevsel olmayan inançları değerlendirmede ölçek yetersizliği olduğunu, ölçeğin bunu sağlamada birinci basamak olarak kullanılabileceğini aktarmıştır. İkinci olarak ise örneklem grubunun klinik olmayan örneklem gruptan oluştuğunu, sonucun klinik örneklem grubuyla farklılaşabileceğini eklemiştir.

4.4. İlişkilerde Yüklemeler ile Evlilik Uyumu

Araştırma bulgularına göre; kadınların ve erkeklerin nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinden aldıkları puanlar arttıkça evlilik uyum puanlarının azaldığı görülmüştür. Kadınların nedensellik yüklemelerine göre sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumunda biraz daha yüksek bir korelasyon katsayısına sahip olduğu gözlenmiştir. Kadınların ve erkeklerin evlilik uyumu eşlerinin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile negatif yönde ilişkilidir.

Evlilikleri uyumlu kadınlar evlilikleri uyumsuz kadınlara göre; genellik, niyet, güdü ve istikrarlılık yüklemeleri açısından daha az yüklemelerde bulunmuşlardır. Erkeklerde de benzer yönde genellik, niyet, güdü, istikrarlılık yüklemeleri farklılaşmış ve bunlara suçlama yüklemesi de eklenmiştir. Evlilikleri uyumlu kadınların eşlerinin genellik yüklemeleri uyumsuz algılayan kadınların eşlerine göre daha düşüktür. Evliliği uyumlu erkeklerin eşlerinin genellik, niyet, güdü yüklemeleri evliliği uyumsuz erkeklere göre daha düşüktür. Yani evlilikte yaşadıkları sorunların sürekli devam ettiğini, her alanda yaşandığını belirten ve kasıtlı olarak bencilce güdülerden kaynaklandığını düşünen kişilerin evlilik uyumları düşük bulunmuştur.

Yüksek nedensel yükleme skorları değişmeyen veya sürekli, evliliğin birçok alanını etkileyen veya genel, partnerle ilişkili sebepleri yansıtmaktadır. Yüksek sorumluluk yüklemeleri skorları ise partnerin bencilce, kasıtlı ve suçlanmayı hak eden olarak görüldüğüne işaret etmektedir (Fincham ve Linfield, 1997).

Graham (2003) stresli evliliklerde kocaların daha az stresli evliliklere göre daha fazla partner odaklı, daha istikrarlı, daha genel yüklemeler yaptıklarını; sonucun kadınlar için de benzer olduğunu, kadınlarda sadece odak yüklemeleri ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını aktarmıştır. Stresin evlilik kalitesiyle ilişkisinin kocaların eşlerinin davranışlarına spesifik veya genel yüklemeler yapmasıyla farklılaştığını açıklamıştır. Eş davranışına daha fazla genellik yüklemeleri yapan kocaların evlilik kalitelerinin daha zayıf olduğu bulunmuştur. İkinci olarak da eşin davranışına yönelik yapılan katı ve stabil olarak değerlendirildiği istikrarlılık yüklemelerini fazla kullanan kocaların evliliklerini, eşlerinin davranışını zamanla sınırlı olarak değerlendiren kocalara göre daha negatif değerlendirdiği gözlenmiştir. Odak yüklemelerinde partnerin negatif davranışının partnerin sorumluluğunda bulunmasının destek kaynağını aramayı azalttığı ifade edilmiştir. Partnerin etkisi dışındaki faktörlerle ilişkilendirmenin stres sürecinde destek kaynağı aramayla ilişkili olacağı açıklanmıştır. Odak boyutunun genellik ve istikrarlılık boyutlarına göre partneri doğrudan yargılamayla ilgili boyut olduğu ifade edilmiştir.

Tutarel Kışlak (1995) çalışmasında uyumsuz evliliği olan kişilerin eşlerinin olumsuz davranışlarına daha fazla nedensel ve sorumluluk yüklemeleri yaptıkları bulgusunu elde etmiştir. Uyumsuz ve depresif kişilerin nedensel yüklemelere göre sorumluluk

yüklemelerini daha fazla yaptıkları gözlenmiştir. Aynı zamanda uyumsuz algılayan kadınların ortalamalarının uyumlu algılayan kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmada erkeklerde yüklemelerle evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının yorumlanmasında uyumsuz algılayan erkeklerin evlilik ilişkisini dikkate almadıklarına, duyarsız davranarak olumsuzlukları görmezden geldiklerine ya da görüşlerini bildirmediklerine değinilmiştir.

Özer ve Cihan Güngör (2012) ise çalışmalarında nedensel yüklemelerin evlilik uyumu düşük kadınlarda daha az ve evlilik uyumu yüksek erkeklerde daha fazla yapıldığı; sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumu düşük erkeklerde daha fazla ve evlilik uyumu yüksek kadınlarda daha düşük yapıldığı bulgularını elde etmişlerdir. Nedensel yüklemeler ile sorunun nedeninin anlaşılmaya çalışıldığını, sorunun birine mal edilmediğini aktarmıştır. Evlilik uyumu düşük kadınların nedensel yüklemeleri az kullanmasının sorun çözme becerilerinin yetersiz olmasıyla ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür. Yani sorunun nedenini anlamaya yönelik girişimde bulunmayan kadınların evlilik uyumları daha düşüktür.

Curun (2006) ise çalışmasında niyet yüklemelerinin evlilik uyumu ve doyumuyla, istikrarın da evlilik uyumuyla negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir. Stresli eşlerin stressiz eşlere göre olumsuz ilişki olaylarını genel, kalıcı olarak görmekte ya da olayları eşlerinin olumsuz özelliklerine yüklemektedirler. Dolayısıyla olumsuz ilişki olayları kalıcı olarak görüldüğünde uyum azalmaktadır. Ayrıca kadınların eşlerinin davranışlarını ne kadar güdülü algıladıklarının çatışma yaşamalarıyla doğru orantılı olduğu aktarılmıştır.

Berk (2009), evli öğretmenlerin eşlerine yönelik yaptıkları yüklemelerde nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik doyumunda negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Nedensellik yüklemelerinde istikrarlılık ve genellik boyutunun evlilik doyumuna ile ilişkisi anlamlı, odak boyutu ile ilişki ise anlamsız bulunmuştur. Sorumluluk yüklemelerinde de niyet, güdü, suçlama boyutu ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Kadınların nedensellik yüklemeleri; çatışma, kendini suçlama ve kaçınma yaklaşımları ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sorumluluk yüklemeleri de olumlu

yaklaşım ile negatif; çatışma, kendini suçlama ve kaçınma ile pozitif yönlü ilişki içerisinde. Erkeklerin kaçınma yaklaşımı ile sorumluluk yüklemeleri pozitif bir ilişki içerisinde. Çatışma ve kendini suçlama yaklaşımları ise hem nedensellik hem de sorumluluk yüklemeleri ile pozitif yönlü ilişki içindedir. Yüklemelerin evlilikte sorunların çözülmesi ve eşe olumsuz davranışlarda bulunulması ile ilişkili olduğu Bradbury ve Fincham (1992) tarafından da aktarılmıştır. Graham (2003) ise yaşam stresörleri ile evlilik kalitesi arasında yüklemelerin aracı olduğunu aktarmıştır.

Senchak ve Leonard (1993) tarafından yapılan çalışmada da yüklemeler ve evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Stres yaşanan evliliklerde olumsuz davranışın etkisine yönelik yapılan yüklemelerin şiddeti fazladır (Bradbury ve Fincham, 1990). Aynı zamanda yapılan olumsuz yüklemelerin zamanla çiftlerin evlilik doyumunu azalttığı öne sürülmüştür (Fincham ve Bradbury, 1993). Olumsuz duygulanımın artışı da evlilikte yapılan olumsuz yüklemeleri arttırmaktadır (Karney, Bradbury, Fincham ve Sullivan, 1994).

Araştırmada sadece evlilik uyumuna göre odak boyutunun farklılaşmadığı gözlenmiştir. Partnerin kişiliği ve içinde bulunduğu ruh hali gibi partnerin değişmez özellikleri ile ilişkilendirilmesi evlilik uyumuna göre farklılaşmayabilir. Burada sorumluluk yüklemeleri literatürde bulunan çalışmalara da bakıldığı üzere daha belirleyici olarak gözlenmiştir. Olumsuz durumlarda kişinin eş tarafından o zamana kadar kabul edilen kişilik ve ruh hali gibi sebepleri evlilikteki uyumsuzlukla ilişkili olmayabilir.

4.5. Evlilikte Başa Çıkma Yolları ile Evlilik Uyumu

Yapılan çalışmaya göre; kadınlarda ve erkeklerde evlilik uyumu ile olumlu yaklaşım arasında pozitif yönlü; çatışma, kaçınma ve kendini suçlama yaklaşımı ile evlilik uyumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Kendiyle ilgilenme ile her iki cinsin kendi evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Erkeklerin evlilik uyumu kadınların kendiyle ilgilenme baş etmesiyle ilişkili değilken diğer tüm şemalarla ilişkili bulunmuştur. Kadının evlilik uyumu ise eşinin kendini suçlama ve kendiyle ilgilenme baş etmeleri dışındaki baş etmeler ile negatif yönde ilişkilidir.

Neff ve Karney (2007), kadının yüksek stres düzeyinin partnerlerinin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediğini bulmuşlardır. Papp ve Witt (2010) çalışmalarında kadınların olumlu baş etmeyi kullanmalarını erkeklerin ilişki doyumuyla pozitif yönlü bir ilişki içerisinde bulmuşlardır. Özen (2006) çalışmasında benzer olarak kocaların olumsuz baş etme stillerini kullandıklarında kadınların evlilik uyumlarının olumsuz yönde etkilendiği sonucuna yer vermiştir. Literatür incelendiğinde eşlerin baş etme yollarının diğer eşin evlilik uyum ve doyumunda etkili olduğu görülmüştür. Bodenmann (1997, 2005); çift stresinden stresli bir olaya karşı her iki partnerin çabası diyerek bahsetmiş ve strese karşı eşler arasında yeni bir dengeyi yaratmak için çaba gerektiğinden söz etmiştir. Çift ilişkisinde stresin bireysel ve çift olarak yönetiminin önemli olduğu gözlenmiş ve stresin bireylerin zamanla fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz anlamda etkileyerek yakın ilişkilerde işlevselliği bozduğu desteklenmiştir (Gunlicks-Stoessel ve Powers, 2009).

Spangenberg ve Theron (2010) kaçınmacı baş etme ile evlilik uyumunun negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu çalışmalarında aktarmışlardır. Zayıf evlilik uyumunun eşlerin kaçınmacı baş etme kullanmalarına sebep olduğunu ya da kaçınmacı stratejinin evlilik uyumunu zayıflattığını ifade etmişlerdir. Kaçınmanın partnerin depresyonu gibi güç duyguları içerdiği; evlilikteki problemlerin konuşulmadığı, yüzleşilmediği ve yapıcı bir şekilde yönetilmediği aktarılmıştır. Klinik olarak depresif hastaların eşleri üzerinde yapılan bu çalışmada, kaçınmacı baş etme ile anksiyete arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiş ve kaçınmanın etkili stres yönetimini engellediği ifade edilmiştir.

Cohan ve Bradbury (1994); kendini suçlama yaklaşımının başarısızlık, depresyon, azalmış konsantrasyon, artmış somatik semptomlar ve anksiyete gibi duyguları içerdiğini aktarmıştır. Kendini suçlamada “bu senin hatan” gibi ifadelerin partnerin üzünlüğünü ifade etmesi ve hissetmesine eğilimi arttırabileceği ve evliliğin kalitesini azaltabileceği aktarılmıştır. Kendini suçlama yaklaşımının baş etmeden ziyade negatif duygusal reaksiyonları ölçtüğü de aktarılmıştır. Çatışma ve kendini suçlama yaklaşımları depresif semptomlarla ilişkili bulunmuştur. Kendiyle ilgilenme gibi kişiler bağımsız sosyal aktivitelerle ilgilenerek evlilikteki problemlerden kaçınma yolunu seçerlerse problemlerin çözülmek yerine birikebileceği ifade

edilmiştir. Çatışma yaklaşımı ise erkeklerde öfkenin ifadesiyle pozitif yönlü ve problem çözme görüşmesi esnasında şikayet eden yaklaşımla negatif olarak ilişkilidir (Cohan ve Bradbury, 1994). Çelenoğlu (2011) ise evlilikte kararları eşleri ile birlikte alanların ve daha önce psikolojik destek almamış olanların olumlu yaklaşımı daha çok kullandıklarını ifade etmiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin daha çok kaçınma, kendini suçlama, çatışma ve kendiyle ilgilenme yaklaşımlarını kullandıkları çalışmada aktarılmıştır ve çatışma yaklaşımının olumsuz kendilik algısına sahip bireyler tarafından sıklıkla kullanıldığı ifade edilmiştir. Dolayısıyla evlilik uyumu ile negatif yönlü ilişki gösteren bu baş etme yollarının kişinin güvensiz bağlanması ile birlikte geliştiği ve yetişkin ilişkilerdeki güvensiz bağlanma ile bir döngü içerisinde olacağı düşünülebilir. Bowman (1990) evliliğin ilk yıllarında olumlu yaklaşımın yüksek oranda kullanıldığını ve olumsuz başa çıkma yollarının kullanılmadığını, evliliğin ilk orta yıllarında kendini suçlama ve çatışmanın fazla ve olumlu yaklaşımın az kullanıldığını ifade etmiştir. Evliliğin ileriki zamanlarında sorunlarla başa çıkma yollarının evliliğin erken dönemleriyle benzerlik gösterdiğini ifade etmişlerdir.

Belanger, Sabourin ve El Baalbaki (2012) kadınların baş etme stratejilerinden evliliklerini birçok kişiyle karşılaştırması olan pozitif karşılaştırma ve evlilik problemlerinde adil bir anlaşmayı bulmak olan pazarlığın evlilik uyumu ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Öfkenin ne kadar dile getirildiği olan duygusal boşaltım, yaralayıcı duyguları kişinin kendisinde tutması olan boyun eğme ve evliliğin sadece güzel yanlarını görmek olan seçici reddetmenin ise evlilik uyumu ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu bulgular arasındadır. Erkeklerde pozitif karşılaştırma ve pazarlık evlilik uyumu ile pozitif yönde ilişkiliken; seçici reddetme pozitif yönde ilişkilidir. Evlilikteki problemlerle baş etmek için akıl istemek ise pasif bir baş etme yolu olarak yetersiz davranışsal repertuar ve güven eksikliği ile ilişkilendirilmektedir. Etkili problem çözmeyi engellemektedir. Erkeklerde evliliğin sadece güzel yanlarını görmek olan seçici reddetmede benzer roldedir (Belanger, Sabourin ve El Baalbaki, 2012). Menaghan (1982) çalışmasında daha çok problem bildiren çiftlerin evlilik problemlerinde anlaşmayı bulmak olan pazarlık ve evliliğin birçok kişiyle karşılaştırılması olan pozitif karşılaştırma girişiminde daha az bulduklarını ifade etmiştir. İlişkinin sadece güzel yönlerini görme olan seçici reddetme ve kişinin yaralayıcı duygularını ifade etmemesi demek olan boyun eğme

problem bildiren çiftler tarafından daha fazla kullanılmıştır. Vega, Kolody ve Valle (1988) çalışmalarında öfkenin çok fazla dile getirilmesi olan duygusal boşaltımın evlilikteki sorunlar ve depresif semptomları arttırdığını; pozitif karşılaştırmalar ve pazarlığın azalttığını bulmuşlardır. Bouchard ve Theriault (2003), pozitif yaklaşım ve planlı problem çözmenin evlilik uyumu ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir. Meydan okuma ve kaçınma stratejileri ise evlilik uyumu ile negatif yönlü ilişki içerisinde. Berghuis ve Stanton (2002), infertil çiftlerle yaptığı çalışmada kaçınmacı baş etmenin çiftin zamanla stresinin artmasında etkili olduğunu ve problem odaklı baş etmelerinin ise üzüntüyü azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Literatürde baş etme ile ilgili birçok çalışmanın infertil çiftlerde ve kanser tanısı alan çiftlerde yapıldığı gözlemlenmiştir. Peterson, Pirritano, Christensen ve Schmidt (2008) kişinin kendisine başka bir amaç edinmesi ve başka bir anlam bulması olan anlam odaklı baş etmenin infertil çiftlerde erkeklerde evlilik stresini azalttığı bulgusunu elde etmişlerdir. Aktif kaçınmacı ve yüzleşme yaklaşım ise evlilikte artan stresle ilişkili bulunmuştur.

Bir çalışmada kadınların bildirdiği destekleyici baş etme kendi evlilik kalitesi bildirimleriyle ilişkiliyken; erkeğin bildirdiği daha az negatif çift baş etmesi hem kendi hem de eşlerinin daha iyi evlilik kalitesi bildirimleriyle ilişkili bulunmuştur. Erkeğin destekleyici baş etmesi kadın için daha önemlidir. Kadının erkeğin davranışına daha çok dikkat ettiği, erkeğin evliliğe yatırımının kadının doyumu için ciddi bir durum olduğu ifade edilmiştir. Erkeğin partnerin davranışlarına dikkat etmeyebileceği ya da farkında olmayabileceği söylenmiştir. Evlilik kalitesini değerlendirmeye ilişkili olarak eşlerinin çift baş etmesinden daha az etkilenmiş görünebilecekleri ifade edilmiştir. Buna rağmen her iki cins açısından evlilik kalitesinde çift baş etmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006).

Araştırmada sadece her iki cinste beklenenin aksine kendiyle ilgilenme baş etme yolu evlilik uyumu ile ilişkili bulunmamıştır. Kendiyle ilgilenme kişinin bilinçli olarak kişisel gelişimi yönünde hareket etmesine ve eşin partnerinden uzaklaşmasına teşvik eder. Buna evlilikte mutsuzluk da eşlik eder (Bowman, 1990). Sonucun anlamsız bulunması örneklem grubuyla ilişkili olabilir. Kendiyle ilgilenme evlilikteki sorunlarla baş etmede kültürel yapıda çok yoğun kullanılmayan bir yol olabilir ya da

bağımsız sosyal aktivitelerle ilgilenen bu kişilerin evlilikteki sorunlarını ölçeceği doldururken yansıtmayabilecekleri akla gelmektedir. Aynı zamanda erkeğin kendini suçlama yaklaşımı ile kadının evlilik uyumu arasında ilişki bulunmamıştır. Kendini suçlama yolunu kullanan kişinin sorunları eşine dillendirmeyeceği, olabilecek hatalardan kendisini sorumlu tuttuğu, bu sebeple çatışmaların engellendiği ve evlilikte uyuma yansıtılmadığı düşünülebilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Çiftlerle ilgili yapılan bu çalışmada; şiddetlenen şema, çarpıtma, tutumlar ve kaçınma, çatışma, kendini suçlama gibi bazı evlilikte baş etme yollarının evlilik gibi yakın ilişkilere zarar verebileceği görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların çalışılarak evlilik ilişkisinin olumlu yönde geliştirilebileceği düşünülmektedir. Yoosefi ve arkadaşlarının (2010) belirttiği gibi çiftlerin derin bir içgörü sahibi olmadan da erken dönem uyumsuz şemalarının farkında olduklarında yanlış anlama ve çarpıtmalarını azaltarak birbirlerinin davranışları hakkında daha öngörülü olabilecekleri ifade edilmektedir. Dolayısıyla kişilerin bu şemalara, çarpıtma ve tutumlara, yüklemelere ve başa çıkma yollarına ilişkin yaratılan farkındalığın çift ilişkisine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Her iki eşin çalışmaya katılması eşlerin şemaları, çarpıtmaları, tutumları, yüklemeleri ve başa çıkma yollarının birbirleriyle ilişkilerini anlama açısından faydalı olmuştur fakat; konuların sınırlandırılarak bir konuda yoğunlaşılmasının da yararlı olabileceği akla gelmektedir. Örneğin araştırma kapsamının şemalar konusunda sınırlandırılarak daha çok çifte ulaşılması ve ebeveyn ilişkileri, şemalarla baş etme gibi kuramda yer alan konularla olan ilişkilerinin yapılacak çalışmalarda yer almasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca katılımcılara verilen veri toplama araçlarını doldurmanın uzun sürmesinin araştırma için bir olumsuzluk olduğu düşünülmektedir. Veri toplama araçlarını doldurmanın uzun sürmesi ve okuma yazma bilen kitleye uygulanabilmesi örnekleme sınırlandırmıştır. Örneklem sosyoekonomik açıdan orta düzeydedir. Bu sebeple evlilik konusunda düşük sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyine sahip kişilerden bilgi toplanamamıştır. Yazılı veri toplama araçları dışındaki yöntemlerle de verilerin toplanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bir diğer sınırlılığın ise sosyodemografik verilerde istenilen psikolojik destek, göç

gibi bilgilerin yeterince detaylandırılmamasıdır. Daha ayrıntılı sosyodemografik verilerin yer aldığı bir anket olmasının ve daha geniş örnekleme ulaşılmasının örneklemin özellikleri ile evlilik uyumunu değerlendirme açısından literatüre katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar, evlilikte baş etme yolları gibi konular ele alınmış ve yapılan literatür incelemelerinde bu konuların kültürlerarası çalışmalarla incelenmesinin önemi anlaşılmıştır. Ülkemizde bölgeler arasında dahi bu farklılıkların olabileceği akla gelmiştir. Bu sebeple yapılacak çalışmalarda konuların farklı kültürlerde karşılaştırılmasının yararlı olacağı düşünülmüştür.

5. BÖLÜM

KAYNAKLAR

Addis, J. ve Bernard, M. E. (2002). Marital Adjustment and Irrational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13.

Akbaba Türkoğlu, S. (2013). *Depresif Bozukluğu Olan Kadın Hastalarda Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi*. (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Akdemir, A., Karaoğlu, A ve Karakaş, G. (2006). Çift Terapisi. *Türkiye’de Psikiyatri*, 8 (2), 122- 128.

Akkapulu, E. (2005). *Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Belirleyen Bazı Değişkenler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Alayi, Z., Gatab, T. A., Zad Khamen, A. B. (2011). The Relationship between Parents` Marital Adjustment, Parents `Rearing Style and Health of Children in Azad University. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1969 -1975.

Badr, H. (2004). Coping In Marital Dyads: A Contextual Perspective on The Role of Gender and Health. *Personal Relationships*, 11, 197- 211.

Bağdaçicek, S. (2009). *Majör Depresyon ve Panik Bozukluğu Olan Hastaların Erken Disfonksiyonel Şema Aktivasyonlarının Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Bayrami, M., Bakhshipor, A. ve Esmaeili, A. (2012).The Relationship between Coping Styles and Early Maladaptive Schemas in Disconnection-Rejection and over Vigilance İnhibition in Young`s Schema Model. *Journal Life Science and Biomedicine*, 2(4), 178-181.

Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beck, A. T. (2008). The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates. *American journal Psychiatry*, 165(8), 969-977.

Belanger, C., Sabourin, S. ve El-Baalbaki, G. (2012). Behavioral Correlates of Coping Strategies in Close Relationships. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 449-460.

- Bennun, I. (1986). Evlilik Çatışmasında Bilişsel Ögeler. *Behavioral Psychotherapy*, 14, 302-309.
- Berghuis, J. P. ve Stanton, A. L. (2002). Adjustment to a Dyadic Stressor: A Longitudinal Study of Coping and Depressive Symptoms in Infertile Couples Over an Insemination Attempt. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 433-438.
- Berk, M. (2009). *Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Beştav, G. (2007). *Romantik İlişki doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın İlişkilerde Stress ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Gore Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bodenmann, G. (1997). Can Divorce Be Prevented by Enhancing the Coping Skills of Couples?. *Journal of Divorce & Remarriage*, 27(3-4),177-194.

- Bodenmann, G., Ledermann, T. ve Bradbury, T.N. (2007). Stress, Sex, and Satisfaction in Marriage. *Personal Relationships*, 14, 551–569.
- Bodenmann, G., Bradbury, T. N. ve Pihet, S. (2008). Relative Contributions of Treatment-Related Changes in Communication Skills and Dyadic Coping Skills to the Longitudinal Course of Marriage in the Framework of Marital Distress Prevention. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(1), 1-21.
- Bodenmann, G. ve Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping. *Family Relations*, 2004, 53(5), 477-484.
- Bonds, D. D. ve Gondoli, D. M. (2007). Examining the Process by Which Marital Adjustment Affects Maternal Warmth: The Role of Coparenting Support as a Mediator. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 288-296.
- Bosmans, G., Braet, C. ve Vlierberghe, L. V. (2010). Attachment and Symptoms of Psychopathology: Early Maladaptive Schemas as a Cognitive Link?. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 374-385.
- Bouchard, G. ve Theriault, V. (2003). Defense Mechanisms and Coping Strategies in Conjugal Relationships: An Integration. *International Journal of Psychology*, 38(2), 79-90,

- Bosmans, G., Braet, C. ve Vlierberghe, L. V. (2010). Attachment and Symptoms of Psychopathology: Early Maladaptive Schemas as a Cognitive Link. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 374-385.
- Bowman, M. L. (1990). Coping Efforts and Marital Satisfaction: Measuring Marital Coping and Its Correlates. *Journal of Marriage and Family*, 52(2), 463-474.
- Bradbury, T.N., Beach, S.R.H., Fincham, F.D., & Nelson, G.M. (1996). Attributions and Behavior in Functional and Dysfunctional Marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 569-576.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1990). Attributions in Marriage. *Review and Critique. Psychology Bulletin*, 107(1), 3-33.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1992). Attributions and Behavior in Marital Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 613-628.
- Brown, M., Banford, A., Mansfield, T., Smith, D., Whiting, J. ve Ivey, D. (2012). Posttraumatic Stress Symptoms and Perceived Relationship Safety as Predictors of Dyadic Adjustment: A Test of Mediation and Moderation. *The American Journal of Family Therapy*, 40(4), 349-362.
- Cane, D. B., Olinger, L. J., Gotlib, I. H., & Kuiper, N. A. (1986). Factor Structure of The Dysfunctional Attitude Scale in a Student Population. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 307-309.

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

Cohan, C. L., ve Bradbury, T. N. (1994). Assessing Responses to Recurring Problems in Marriage: An Evaluation of The Marital Coping Inventory. *Psychological Assessment: Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 191-200.

Coleman, R. E. ve Miller, A. G. (1975). The Relationship between Depression and Marital Maladjustment in a Clinic Population: A Multitrait-Multimethod Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(5), 647-651.

Colman, R. A & Widom, C. S. (2011). Childhood Abuse and Neglect and Adult Intimate Relationships: A Prospective Study. *Child Abuse & Neglect*, 28, 1133–1151.

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Civan, A. (2011). *Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları ile Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çelenoğlu, A. (2011). *Evli Bireylerin, Bağlanma Stilllerine ve Kendilik Algısına göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Dattilio, F. M. (2001). Cognitive Behavior Family Therapy: Contemporary Myths and Misconceptions. *Contemporary Family Therapy*, 23(1), 3-18.

Dattilio, F. M. (2005). The Restructuring of Family Schemas: a Cognitive–Behavior Perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(1), 15-30,

Dattilio, F. M. ve Bahadur, M. (2005). Cognitive-Behavioral Therapy with an East Indian Family. *Contemporary Family Therapy*, 27(3), 367-382.

Dattilio, J. M. (2006). Restructuring Schemata from Family of Origin in Couple Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(4), 359-373.

Dattilio, J. M. (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Davey, A., Fincham, F. D., Beach, S. R. H. Ve Brody, G. H. (2001). Attributions in Marriage. Examining the Entailment Model in Dyadic Context. *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 721-734.

DeBoard, J., Romans, J.C., & Krieschok, T. (1996). Predicting Dyadic Adjustment from General and Relationship-Specific Beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3), 263-280.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Devrimci Özgüven, H. (1999). Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı. *Kriz Dergisi*, 7(2), 9-16.

Duman Temel, E. (2013). *Mediating Role of Marital Satisfaction in the Types of Infidelity–Forgiveness, Trait Positive Affect–Forgiveness and Coping – Forgiveness Relationships in Married Men and Women*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Durak, M. (2007). The Relationship between Cognitive Appraisal of Stress, Coping Strategies and Psychological Distress among Correctional Officers: Personal and Environmental Factors. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720,

Ellis, A. (1992). My Early Experiences in Developing the Practice of Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23(1), 7-10,

Ellis, A. (2003). The Nature of Disturbed Marital Interaction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 147-153.

Epstein, N.B., Chen, F., & Beyder-Kamjou, I. (2005). Relationship Standards and Marital Satisfaction in Chinese and American Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 59-74.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. Eradamlar, N. ve Alpkan R. L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*; 18 (1): 39-47.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. Eradamlar, N. Ve Alpkan R. L. (2005). Cinsellik ve Çift Uyumu Arasındaki İlişki: Üç Grup Evli Çiftte Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Düşünen Adam Dergisi*; 18 (2): 72-81.

Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Uzmanlık tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Erişti, A. (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Erok, M. (2013). *İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Esmailpour, K., Mahdavi, N. ve Khajeh, V. (2009). *The Role of Relationship Beliefs and Relationship Skills in Predicting Marital Satisfaction*. Department of psychology, Tabriz University, İran.

- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., & Bradbury, T.N. (1989). Marital Distress, Depression, and Attributions: Is the Marital Distress - Attribution Association an Artifact of Depression?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 768-771.
- Fincham, F. D. ve Bradbury, T. N. (1993). Marital Satisfaction, Depression, and Attributions: A Longitudinal Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 442-452.
- Fincham, F. D. Ve Bradbury, T. N. (1987). The Impact of Attributions in Marriage: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 510-517.
- Fincham, F. D. Ve Bradbury, T. N. (1992). Assessing Attributions in Marriage. The Relationship Attribution Measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 457-468.
- Fincham, F. D. Ve Linfield, K. J. (1997). A New Look at Marital Quality: Can Spouses Feel Positive and Negative About Their Marriage?. *Journal of Family Psychology*, 11(4), 489-502.
- Fincham, F. D., Paleari, G. Ve Regalia, C. (2002). Forgiveness In Marriage: The Role of Relationship Quality, Attributions, and Empathy. *Personal Relationships*, 9, 27- 37.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middleaged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21,219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of personality and social psychology*,50,5, 992-1003.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews*, 55, 745-774.
- Flett, G. L., Haring, M. ve Hewitt, P. R. (2003). Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65, 143-158.
- Freeman, N. (1998). *Constructive Thinking and Early Maladaptive Schemas As Predictors Of Interpersonal Adjustment and Marital Satisfaction*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Biola University.

- Gaffey, K. J. (2009). *Child Maltreatment Experiences and Romantic Relationship Functioning: The Role of Emotion Dysregulation and Early Maladaptive Schemas*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Miami University, Oxford Ohio.
- Giunta, C. T. ve Compas, B. E.(1993). Coping in Marital Dyads: Patterns and Associations with Psychological Symptoms. *Journal of Marriage and Family*, 55,4, 1011-1017.
- Goodwin, R. ve Gaines, S. O. (2004). Relationship Beliefs and Relationship Quality Across Cultures: Country as a Moderator of Dysfunctional Beliefs and Relationship Quality in Three Former Communist Societies. *Personal Relationships*, 11, 267-269.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K. ve Rankin, L. A. (1999). The Interaction between Marital Standards *and* Communication patterns: How Does It Contribute to Marital Adjustment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(2), 211-223.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology And The Study Of Marital Processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- Graham, J. M. (2003). *The Role of Marital Attributions in the Relationship between Life Stressors and Marital Quality*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Texas A&M University, Texas.

Graham, J. M. ve Conoley, C. W. (2006). The Role of Marital Attributions in The Relationship between Life Stressors and Marital Quality. *Personal Relationships*, 13, 231-241.

Gunlicks-Stoessel, M. L. ve Powers, S. I. (2009). Romantic Partners' Coping Strategies and Patterns Of Cortisol Reactivity and Recovery In Response To Relationship Conflict. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(5), 630-649.

Guppy, A. ve Weatherstone, L. (1997). Coping Strategies, Dysfunctional Attitudes and Psychological Well-Being in White Collar Public Sector Employees. *Work and Stress*, 11(1), 58-67.

Güçlü Ergin, N. (2008). *Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürsoy, Ç. (2004). *Kayı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Güven, N. (2005) *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.

Güzel Ertop, N. Ve Altay, B. (2012). 15-49 Yaş Arası Evli Kadınların Kullandıkları Aile Planlaması Yönteminin Eş Uyumuna Etkisinin İncelenmesi. *KÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1-8.

Haferkamp, C. J. (1991-1992). Orientations to Conflict: Gender, Attributions, Resolution Strategies, and Self Monitoring. *Current Psychology: Research & Reviews*, 10(4), 227-240,

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4): 313-328.

Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 107-111.

Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2007). Sosyal Beceriler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Yalnızlıkla İlişkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 121-130,

Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental Perceptions, Early Maladaptive Schemas, and Depressive Symptoms in Young Adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.

Hovardaoğlu, S. (1995). Kişilerarası İlişkiler ve Davranış Bozuklukları. *Kriz dergisi*, 3(1-2): 4-9.

Işıloğlu, B. (2006). *Anksiyete ve Depresyon Tanısı ile İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyodemografik Faktörler, Çift Uyumu ve Hastalıkla İlişkisi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Işınso Halat, M. ve Hovardaoğlu, S. (2011). The Relationship between Forms and Durations of Relationships and Attachment Styles Of Couples. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2567-2574.

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

Jouriles, E. N., Bourg, W. J. ve Farris, A. M. (1991). Marital Adjustment and Child Conduct Problems: A Comparison of the Correlation Across Subsamples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(2), 354-357.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma Stillerinin Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

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

Kardatzke, K. (2009). *Perceived Stress, Adult Attachment, Dyadic Coping, and Marital Satisfaction Of Counseling Graduate Students*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of North Carolina, Greensboro.

Karakaş Uğurlu, G., Uğurlu, M., Turhan, L., Türkçapar, M. H. (2012). Alkol Bağımlılarında İşlevsel Olmayan İnançlar: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 113-120,

Karney, B. R., Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Sullivan, K. T. (1994). The Role Of Negative Affectivity in the Association between Attributions and Marital Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 413-424.

Kelley, H. H. (1973). The Processes of Causal Attribution. *American Psychologist*, 28(2), 107-128.

Kellogg, S. H. ve Young, J. E (2006). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. *Journal of clinical Psychology*, 62(4), 445-458.

Kocadere, M. (1995). *İyi ve Kötü Evliliklerin Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Betimsel Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Kodan, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 175-190.

Koçak, R. (2008). Okul Yöneticilerinin Evlilik Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 127-139.

Kuyumcu, B. (2011). Evli Kişilerde Gestalt Temas Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1309-1387.

- Langroudi, M. S., Bahramizadeh, H. & Mehri, Y. (2011). Schema Therapy and Family Systems Theory: The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Differentiation Of Self. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 634 – 638.
- Lavery, J. F. ve Clarke, V. A. (1999). Prostate Cancer: Patients' and Spouses' Coping and Marital Adjustment. *Psychology, Health & Medicine*, 4(3), 289-302.
- Lazarus, F. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lev-Wiesel, R. (1998). Spouses' Perceptions Of Each Other's Coping Ability With Possible Stressful Life Events and Marital Quality. *Contemporary Family Therapy*, 20(2), 211-220.
- Locke, H. J. ve Wallace, K. M. (1959). Short Marital Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Locke, H. J. ve Williamson, R. C. (1958). Marital Adjustment: A Factor Analysis Study. *American Sociological Review*, 23(5), 562-569.
- Long, E. C. ve Andrews, D. W. (1990). Perspective Taking as a Predictor of Marital Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 126-131.

- Manzary, L., Makvandi, B. ve Khoshli, A. K. (2014). Comparison between Maladaptive Schemas, Marital Conflicts and Sexual Satisfaction in Nearly Divorced, Divorced and Normal Individuals. *Journal of Psychology & Behavioral Studies*, 2(1), 39-49.
- Mason, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). Early Maladaptive Schemas and Adult Attachment in a UK Clinical Population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 549-564.
- McKee, M., Roring, S., Winterowd, C. ve Porras, C. (2012). The Relationship of Negative Self-Schemas and Insecure Partner Attachment Styles with Anger Experience and Expression Among Male Batterers. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(13), 2685-2702.
- Menaghan, E. (1982). Measuring Coping Effectiveness: A Panel Analysis of Marital Problems and Coping Efforts. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(3), 220-234.
- Mojallal, M., Javadi, M., H. & Hosseinkhanzadeh, A., A. (2013). A Comparison of Early Maladaptive Schemas in Single and Married Females. *Global Journal Of Sociology*, 3(2), 17-22.
- Mokhtari, S., Bahrami, F., Padash, Z., Hosseinian, S. ve Soltanizadeh, M. (2012). The Effect of Schema Therapy on Marital Satisfaction of Couples with Obsessive-Compulsive Personality Disorder (OCPD). *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*, 3(12), 207-225.

- Moradi, S. F. (2012). A Comparison of Irrational Beliefs between Trained Couples and Normal Couples. *Life Science Journal*, 9(3), 2023-2026.
- Möller, A. T., Rabe, H. M. ve Nortje, C. (2001). Dysfunctional Beliefs and Marital Conflict in Distressed and Non-Distressed Married Individuals. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(4), 259-270.
- Möller, A.T.,& Van Zyl, P.D. (1991). Relationship Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47(1), 28-33.
- Möller, A. T. ve Van Der Merwe, J. D. (1997). Irrational Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 15(4), 269-279.
- Neff, L. A. ve Karney, B. R. (2007). Stress Crossover in Newlywed Marriage: A Longitudinal and Dyadic Perspective. *Journal of Marriage and Family*, 69, 594-607.
- Oral, N. (2006). *Yeme Tutum Bozukluğu ile Kişilerarası Şemalar, Bağlanma Stilleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Osterhout, R. E., Frame, L. E. ve Johnson, M. D. (2011). Maladaptive Attributions and Dyadic Behavior are Associated in Engaged Couples. *Journal Of Social and Clinical Psychology*, 30(8), 787-818.

- Öngider, N. (2006). *Evli ve Boşanmış Ailelerde Algılanan Ebeveyn Kabul ve Reddinin Çocuğun Psikolojik Uyumluluğu Üzerindeki Etkileri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Algıladıkları Sosyal Destek ile Altı Yaş Çocuklarının Problem Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 43-62.
- Özen, A. (2006). *Value Similarities of Wives and Husbands and Conflict Resolution Styles of Spouses as Predictors of Marital Adjustment*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Özer, A. ve Cihan Güngör, H. (2012). Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- Özgün, S. (2010). *The Predictors Of The Traumatic Effect Of Extramarital Infidelity On Married Women: Coping Strategies, Resources, And Forgiveness*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Özmen Sütataç, A. (2010). *Evlilik Uyumununun Kişilerarası Tarz ve Öfke Açısından Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Papp, L. M. ve Witt, N. L. (2010). Romantic Partners' Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning. *J Fam Psychology*, 24(5), 551-559.
- Pearlin, L. I. ve Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Peterson, B. D., Newton, C. R., Rosen, K. H. ve Schulman, R. S. (2006). Coping Processes of Couples Experiencing Infertility. *Family Relations*, 55, 227-239.
- Peterson, B. D., Pirritano, M., Block, J. M. ve Schmidt, L. (2011). Marital Benefit and Coping Strategies in Men and Women Undergoing Unsuccessful Fertility Treatments over a 5-Year Period. *Fertility and Sterility*, 95(5), 1759-1763.
- Peterson, B. D. Pirritano, M., Christensen, U. ve Schmidt, L. (2008). The Impact of Partner Coping in Couples Experiencing Infertility. *Human Reproduction*, 23(5), 1128-1137.
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K. ve Shantinath, S. (2007). Can Prevention of Marital Distress Improve Well-Being? A 1 Year Longitudinal Study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 79-88.
- Polat, D. (2006). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlari, Aldatma Egitimleri ve Çatışma Egitimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Quinn, W. H. ve Odell, M. (1998). Predictors of Marital Adjustment During the First Two Years. *Marriage & Family Review*, 27(1/2), 113-130,

Randall, A. K. ve Bodenmann, G. (2009). The Role of Stress on Close Relationships and Marital Satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29, 105-115.

Sava, F. A. (2009). Maladaptive Schemas, Irrational Beliefs and Their Relationship With the Five-Factor Personality Model. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2),135-147.

Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (Ed.) (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Scott, R. Ve Cordova, J. V. (2002). The Influence of Adult Attachment Styles on The Association between Marital Adjustment and Depressive Symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16, 199-208.

Selye, H. (1976). Forty Years of Stres Research: Principal Remaining Problems and Misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115(1), 53-56.

Senchak, M., & Leonard, K.E. (1993). The Role of Spouses' Depression and Anger in the Attribution-Marital Satisfaction Relation. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 397-409.

Shorey, R. C., Anderson, S. ve Stuart, G. L. (2011). Early Maladaptive Schemas in Substance Use Patients and their Intimate Partners: A Preliminary Investigation. *National Institutes Of Health*, 10(4), 169-179.

Simard, V., Moss, E. ve Pascuzzo, K. (2011). Early Maladaptive Schemas and Child and Adult Attachment: a 15-Year Longitudinal Study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 349-366.

Sinclair, S. L. ve Nelson, E. S. (1998). The Impact of Parental Divorce on College Students' Intimate Relationships and Relationship Beliefs. *Journal of Divorce & Remarriage*, 29(1-2), 103-129.

Sommers-Flanagan, J. ve Sommers-Flanagan, R. (2003). Clinical Interviewing (3. Baskı.). New Jersey: John Wiley&Sons

Soygüt, G. Ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (2): 144-152.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.

Spangenberg, J. J. ve Theron, J. C. (2010). Stress and Coping Strategies in Spouses of Depressed Patients. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 133(3), 253-262.

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.

Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G. K. ve Markman, H. J. (2012). Examining Changes in Relationship Adjustment and Life Satisfaction in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 26 (1), 165-170,

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

Şendil, G. ve Korkut, Y. (2012). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.

Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G. ve Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 26, 239-247.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2007). Sosyal Psikoloji. (Çev. Dönmez, A.). İstanbul: İmge Kitabevi. (Özgün Çalışma, 2003).
- Thimm, J. C. (2011). *A Study of the Associations between Early Maladaptive Schemas, Developmental Task Resolution, and Personality Traits in a Psychiatric Outpatient Sample*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Norwegian University of Science and Technology.
- Thimm, J. C. (2013). Early Maladaptive Schemas and Interpersonal Problems: A Circumplex Analysis Of The YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(1), 113-124.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping and Social Support Process: Where Are We? What Next?. *Journal Of Health and Social Behavior*, (ek sayı), 53-79.
- Tilden, T & Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability Schemas of Individuals in Couples Relationships: A Cognitive Perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 139-162.

Tuncay, E. (2006). *Predictive Role of Perfectionism on Marital Adjustment*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Tutarel Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.

Tutarel Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde Mutluluk Ölçeği: Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 10 (1): 37-43.

Tutarel Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.

Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: HYB Yayıncılık.

Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Türküm, A. S. (1999). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19): 41-47.

Türkiye İstatistik Kurumu (2013). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16051>.

Topal, H. (2011). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ve Yönelimleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Uebelacker, L. A. ve Whisman, M. A. (2005). Relationship Beliefs, Attributions, and Partner Behaviors Among Depressed Married Women. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 143-154.

Vaizoğlu, F. (2008). *Anaokuluna Devam Eden Çocukların Sosyal Davranışları ile Ebeveynlerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Van Buren, D. J. ve Williamson, D. A. (1988). Marital Relationships and Conflict Resolution Skills of Bulimics. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 735-741.

- Vaillant, C. O. ve Vaillant, G. E. (1993). Is the U-Curve of Marital Satisfaction an Illusion? A 40-Year Study of Marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 55(1), 230-239.
- Vega, W. A., Kolody, B. ve Valle, R. (1988). Marital Strain, Coping, and Depression among Mexican-American Women. *Journal of Marriage and Family*, 50(2), 391-403.
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B. Ve Berrett, K. (2009). Measuring Marital Satisfaction: A Comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and the Satisfaction with Married Life Scale. *Marriage & Family Review*, 45, 412-429.
- Weissman, A. N. Ve Beck, A. T. (1978). Development and Validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A Preliminary Investigation. *The Annual Meeting of The American Educational Research Association*, 62, 27-31.
- Wearden, A., Peters, I. ve Berry, K. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences*, 44, 1246-1257.
- Whisman, M. A. (2001). Marital Adjustment and Outcome Following Treatments for Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 125-129.

Whisman, M. A. ve Delinsky, S. S. (2002). Marital Satisfaction and an Information-Processing Measure of Partner-Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 617-627.

Whisman, M. A. Ve Friedman, M. A. (1998). Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 149-160.

Wunderer, E. ve Schneewind, K. A. (2008). The Relationship between Marital Standards, Dyadic Coping and Marital Satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38, 462-476.

Yaka, A. İ. (2011). *Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Özyönetim ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.

Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

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

Young, J. (2005). Schema-Focused Cognitive Therapy and the Case of Ms. S.
Journal of psychotherapy Integration, 15(1), 115-126.

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

6. BÖLÜM

EKLER

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

Yapılmakta olan araştırma kapsamında öncelikle sosyodemografik özellikleri belirlemek için kişisel bilgi formunu doldurmanız daha sonra altı ölçeği cevaplamanız istenmektedir. **Katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kimlik bilgilerinizi verme zorunluluğunuz yoktur. Vereceğiniz bütün bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve araştırma dışında kullanılmayacaktır.** Vereceğiniz cevapların samimi olması araştırmanın sonuçları açısından önemlidir. Lütfen her soruyu samimiyetle cevaplayınız ve formları zarfa koyup kapatılarak teslim ediniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Zeynep KARGIN

Psikolog

T.C. Maltepe Üniversitesi
Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Cinsiyetiniz: Kadın ____ Erkek ____

Yaşınız :..... Yaşadığınız Yer:.....

Çalışma Durumunuz : Çalışıyorum ____ Çalışmıyorum ____

Çalışıyorsanız: Tam zamanlı ____ Yarı zamanlı ____

Mesleğiniz:.....

Eğitim durumunuz:

Okur yazar Lise mezunu Yüksek lisans

İlkokul mezunu Önlisans mezunu Doktora

Ortaokul mezunu Lisans mezunu

Eşiniz ile kaç yıldır evlisiniz?:

Eşinizle nasıl evlendiniz?

Görtücü usulü _____ Görtücü usulü değil _____

Kaçıncı evliliğiniz? _____

Çocuk sayınız:

Gelir düzeyinizi çevrenizdekilere kıyasla nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok düşük __ Düşük __ Orta __ Yüksek __ Çok yüksek __

Evde kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? _____

Evlendikten sonra eşiniz ile birlikte yaşadığınız yeri değiştirdiniz mi? Eğitim, iş, sağlık vb. sebeplerle göç ettiniz mi?

Evet __ Hayır __

Nereden nereye göç ettiniz? Örn. Köyden kasabaya gibi _____

Fiziksel bir sağlık sorununuz var mı? Fiziksel sağlık sorununuz varsa belirtiniz.

Daha önce psikolojik destek aldınız mı? Evet __ Hayır __

Psikolojik destek aldıysanız süresini belirtiniz __yıl__ay

Psikolojik destek aldıysanız türünü belirtiniz.

İlaç tedavisi __Terapi__İlaç tedavisi ve Terapi birlikte __

EK 2 YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ-KISA FORM 3 (YŞÖ – KF3)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığımız 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 şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın. **Derecelendirme:**

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1- Benim için tamamıyla yanlış | 4- Benim için orta derecede doğru |
| 2- Benim için büyük ölçüde yanlış | 5- Benim için çoğunlukla doğru |
| 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 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, yaştlarım kadar, başaramadım.
- 10, ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız

46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi 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 şüpheciyimdir.
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 onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
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 3 FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ (FOTÖ-A)

Açıklama: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen **HER CÜMLEYİ** ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. Lütfen seçimlerinizin **SİZİN GENEL OLARAK NASIL** düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

1. Tümüyle katılıyorum
2. Genellikle katılıyorum
3. Oldukça katılıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Ender olarak katılıyorum
6. Çok az katılıyorum
7. Hiç katılmıyorum

	Tümüyle katılıyorum	Genellikle katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Biraz katılıyorum	Ender olarak katılıyorum	Çok az katılıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.							
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.							
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç							

hata yapmamam gerekir.							
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.							
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.							
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.							
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.							
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.							
9. Bir insan olarak yeterli							

olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.							
10.İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.							
11.Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.							
12.Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.							
13.Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.							
14.Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.							

15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.							
16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.							
17. Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.							
18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.							
19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.							

20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.							
21. En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.							
22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.							
23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.							
24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.							

25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.							
26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için sormamalıyım.							
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.							
28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvenebileceği başka insanların olması gerekir.							
29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam							

gerekmez.							
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.							
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümde diğer insanlara güvenmem.							
32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.							
33. İnsanın başka insanları mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.							
34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara							

bağlıdır.							
35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.							
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.							
37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı, vb.) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.							
38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.							

39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.							
40,Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.							

EK 4 İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ (İBÇÖ)

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her düşünceye katılma derecenizi hemen yandaki cevap formu üzerine çarpı işareti koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi sizin genel olarak düşündüğünüzü dikkate alarak cevaplayınız.

		Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.					
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.					
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.					
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.					
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri	168				

	olumlu olmalıdır.					
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.					
11	Her zaman sosyal bir grupta yer almalıyım.					
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim.					
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
17	İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim.					
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.					
19	İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.					

EK 5 İLİŞKİLERDE YÜKLEME ÖLÇEĞİ (İYÖ)

Bu ölçek eşinizin çeşitli davranışları hakkında bilgi toplamak için geliştirilmiştir. Ölçek eşinizin yapması muhtemel olan bazı davranışları içermektedir. Lütfen, önce eşinizin belirtilen her bir davranışı yapıyor olduğunu farz ediniz ve sonra bu davranış tanımlamasını izleyen ifadeleri okuyunuz. Her bir ifadenin ne kadar doğru veya yanlış olduğunu ifadenin altında yer alan ölçek üzerinde işaretleyiniz.

EŞİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ BİR ŞEYİ ELEŞTİRİYOR:

--Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı. (Örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

--Eşim beni eleştirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşimin beni eleştirme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşim beni istemeden değil, kasıtlı olarak eleştirdi.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşimin beni eleştirme nedeni muhtemelen değişmez.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

EŞİNİZ SİZİNLE DAHA AZ ZAMAN GEÇİRMEYE BAŞLIYOR:

_ Eşimin daha az zaman geçirme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşim benimle daha az zaman geçirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşimin daha az zaman geçirme nedeni muhtemelen değişmez.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_ Eşim benimle istemeden değil, kasıtlı olarak daha az zaman geçirdi.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

EŞİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ ŞEYE DİKKAT ETMİYOR:

_ Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı. (Örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_Eşim istemeden değil kasıtlı olarak söylediğim şeye dikkat etmedi.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_Eşim söylediğim şeye dikkat etmediği için suçlanmayı hak etmiştir.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

_Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni muhtemelen değişmez.

1	2	3	4	5	6
Tamamen Yanlış	Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Doğru	Tamamen Doğru

EŞİNİZ SOĞUK VE UZAK DAVRANIYOR:

_Eşim bana istemeden değil kasıtlı olarak soğuk ve uzak davrandı.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Tamamen Yanlış Yanlış Kısmen Yanlış Kısmen Doğru Doğru Tamamen Doğru

_ Eşimin soğuk ve uzak davranma nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

1 2 3 4 5 6

Tamamen Yanlış Yanlış Kısmen Yanlış Kısmen Doğru Doğru Tamamen Doğru

_ Eşim bana soğuk ve uzak davrandığı için suçlanmayı hak etmiştir.

1 2 3 4 5 6

Tamamen Yanlış Yanlış Kısmen Yanlış Kısmen Doğru Doğru Tamamen Doğru

_ Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1 2 3 4 5 6

Tamamen Yanlış Yanlış Kısmen Yanlış Kısmen Doğru Doğru Tamamen Doğru

_ Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı. (Örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

1 2 3 4 5 6

Tamamen Yanlış Yanlış Kısmen Yanlış Kısmen Doğru Doğru Tamamen Doğru

_Eşimin Soğuk ve uzak davranma nedeni muhtemelen değişmez.

1 2 3 4 5 6

Tamamen Yanlış Yanlış Kısmen Yanlış Kısmen Doğru Doğru Tamamen Doğr

EK 6 EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (EBCÖ)

Birçok insan, yakın ilişkilerinde belirli sorunlarla sık sık karşılaştıklarından söz etmektedir. Örneğin; siz ve eşiniz, ev işleri, kayınvalide-kayınpeder ilişkileri, eşinizin kıskançlığı, alkol kullanımı, çocuklar, iletişim konusunda ya da cinsel konularda farklı görüşlere sahip olabilirsiniz. Bu tür sorunlar yolunda giden evliliklerde bile olabilir. Eşinizle aranızda sürekli tekrarlanan en önemli sorunu düşüncünüz ve bir cümle ile tanımlayınız.

1.....
.....

2. Bu sorun sizin için ne ölçüde önem taşıyor? Lütfen işaretleyiniz.

() Önemli değil () Biraz önemli () Orta derecede önemli () Oldukça önemli () Çok önemli

Aşağıda insanların, evlilik sorunlarıyla ilgili çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Her bir ifade için uygun olan seçenekleri işaretleyerek, az önce tanımladığınız sorunu çözmeye çalışırken her ifadede belirtilen başa çıkma yolunu ne sıklıkla kullandığınızı belirtiniz. Ölçekte yanıt sözcüklerinin (Hiçbir zaman 1, nadiren 2, bazen 3, sıklıkla 4, genellikle 5) olarak sıralandığına dikkat ederek, maddeleri ve yanıtlarını dikkatlice okuyunuz. Lütfen tüm soruları yanıtlamaya çalışınız.

Bu sorunla baş etmeye çalışırken ben.....

		Hiçbir zamana	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Genellikle
3.	Eşimle oturur konuşurum.	()	()	()	()	()

4.	Eşime bağırıp çağırırım.	()	()	()	()	()
5.	Eşime bir hediye alırım ya da onun için özel şeyler yaparım.	()	()	()	()	()
6.	Kendimi suçlarım.	()	()	()	()	()
7.	Kendimi işime daha çok veririm.	()	()	()	()	()
8.	Kendim için üzülürüm.	()	()	()	()	()
9.	Eşime onun çocuksu, bencil, baskıcı ya da bir anı öbür anını tutmaz biri olduğunu söylerim.	()	()	()	()	()
10.	Sorun hakkında düşünmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
11.	Uykuya dalmakta zorlanırım uyusam bile sık aralıklarla uyanırım.	()	()	()	()	()
12.	Eşime, geçmişte beni mutsuz eden sözlerini ya da davranışlarını hatırlatırım.	()	()	()	()	()
13.	Eşimle, ikimizin de zevk aldığı şeyleri daha çok yaparım.	()	()	()	()	()
14.	Hobilerime daha çok zaman ayırırım.	()	()	()	()	()
15.	Eşimle, onun zevk aldığı şeyleri daha çok yaparım.	()	()	()	()	()
16.	Eşimin farklı biçimde davranmasını isterim.	()	()	()	()	()
17.	Eşimle bu konuda konuşmak için fırsat yaratmaya çalışırım.	()	()	()	()	()

18.	Olağan zamanlardakine kıyasla daha çok uyurum ya da sabahları uyanmakta güçlük çekerim.	()	()	()	()	()
19.	Eşime karşı alaycı ve iğneleyici bir tutumum olur.	()	()	()	()	()
20.	Her zamankinden daha çok sağlık sorunu yaşarım.	()	()	()	()	()
21.	Eşimle fiziksel bir temasa girmekten kaçınırım.	()	()	()	()	()
22.	Arkadaşlarımla daha fazla vakit geçiririm.	()	()	()	()	()
23.	Kendime, bu zorlukların önemli olmadığını söylerim.	()	()	()	()	()
24.	Eşimle cinsel ilişkiye girmeyi reddederim.	()	()	()	()	()
25.	Kendimi her zamankinden daha yorgun hissederim.	()	()	()	()	()
		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Genellikle
26.	Sorunun çözümü için zamanını beklerim.	()	()	()	()	()
27.	İnsanlarla her zamankinden daha fazla tartışırım.	()	()	()	()	()
28.	Eşime karşı fiziksel olarak her zamankinden	()	()	()	()	()

	daha sevecen olurum.					
29.	Dır dır ederim.	()	()	()	()	()
30.	Hayatıma yeni insanlar sokmaya çalışırım.	()	()	()	()	()
31.	Çökkün, mutsuz ve umutsuz hissedirim.	()	()	()	()	()
32.	İşte ya da toplum içerisinde yeni ve zaman alıcı sorumluluklar alırım.	()	()	()	()	()
33.	Yolunda gitmeyen bir şey olduğunu reddederim ya da eşim bu sorunu gündeme getirdiğinde konuyu değiştiririm.	()	()	()	()	()
34.	Bir şeye vururum ya da bir şeyleri fırlatırım.	()	()	()	()	()
35.	Kendimi kaygılı, gergin ve tedirgin hissedirim.	()	()	()	()	()
36.	Yeni ve zaman alıcı hobiler ya da ilgi alanları geliştiririm (örn:bir akşam kursuna katılma).	()	()	()	()	()
37.	Kendime, geçmişte eşimle geçirdiğim iyi zamanları hatırlatırım.	()	()	()	()	()
38.	Kendi kendime kaldığımda ağlarım.	()	()	()	()	()
39.	Eşimin yanında kendimi huzursuz hissedirim.	()	()	()	()	()
40.	Kendime bu sorunla gelecekte baş edebileceğimi, ancak şimdi bunu çözmek için iyi bir zaman olmadığını söylerim.	()	()	()	()	()

41.	Eşime, geçmişte geçirdiğimiz iyi zamanları hatırlatırım.	()	()	()	()	()
42.	Durumla ilgili umutsuzluğa kapılırım.	()	()	()	()	()
43.	Eşimi, başkalarının önünde utandırırım.	()	()	()	()	()
44.	Evde eşimle birlikteyken, kendimi başka şeylerle meşgul ederim.	()	()	()	()	()
45.	Eşimle birlikteyken çekici görünmek için daha fazla çaba harcarım.	()	()	()	()	()
46.	Eşimi, beni gerçekten rahatsız eden konu yerine, başka şeyler için eleştiririm.	()	()	()	()	()
47.	Kırdığımı belli etmem.	()	()	()	()	()
48.	Eşime daha fazla ilgi gösteririm.	()	()	()	()	()
49.	Başarısız olduğumu hissederim.	()	()	()	()	()
50.	Sorunun nedenini bulmaya çalışırım.	()	()	()	()	()
51.	Eşime, onu ne kadar sevdiğimi ve önemseddiğimi söylerim.	()	()	()	()	()
52.	Eşime, sorunun bütünüyle onun hatası olduğunu söylerim.	()	()	()	()	()
53.	Daha fazla egzersiz yaparım ya da fiziksel aktivitelere daha fazla enerji harcarım.	()	()	()	()	()
54.	Eşime, durumun komik yanını göstermeye çalışırım.	()	()	()	()	()

55.	Sorunu, bir sonuca varmaksızın tekrar tekrar düşünürüm.	()	()	()	()	()
56.	Küçük şeyler için eşimle kavga çıkarırım.	()	()	()	()	()
57.	Eşimle, bu sorunu konuşabileceğimiz bir zaman ayırırım.	()	()	()	()	()
58.	Durumun komik yanını görmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
59.	Sağlığım konusunda endişelenirim.	()	()	()	()	()
60.	Eşim olmaksızın, her zamankine kıyasla daha fazla iş-dost toplantılarına, toplumsal etkinliklere zaman ayırırım.	()	()	()	()	()
61.	Eşime, “her şey benim istediğim gibi olacak, yoksa ben” şeklinde uyarırım.	()	()	()	()	()
62.	İşime ya da diğer ilgi alanlarıma dikkatimi yoğunlaştıramadığımı fark ederim.	()	()	()	()	()
63.	Sorunu eşimle konuşmaksızın kendim çözmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
64.	Eşimin hakkından gelmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
65.	Kendimi suçlu hissedirim.	()	()	()	()	()
66.	Eşime, barışmayı öneririm.	()	()	()	()	()

EK 7 EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ)

1.Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığına inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki ' mutlu ' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinden çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır.

* * * * *

Çok

Çok

mutsuz

Mutlu

mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Hiç anlaşamayız
Aile bütçesini idare etme						
Boş zaman etkinlikleri						
Duyguların ifadesi						
Arkadaşlar						
Cinsel ilişkiler						
Toplumsal kurallara uyma (Doğru, iyi veya uygun davranış)						

Yaşam felsefesi						
Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın altını çiziniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- Erkeğin susması ile
- Kadının susması ile
- Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- Hepsini
- Bazılarını
- Çok azını
- Hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- Dışarıda bir şeyler yapmayı
- Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- Dışarıda bir şeyler yapmayı
- Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- Sık sık
- Arada sırada

- Çok seyrek
- Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

- Aynı kişiyle evlenirdiniz
- Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- Hiç evlenmezsiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- Hemen hemen hiçbir zaman
- Nadiren
- Çoğu konularda
- Her konuda

Katılımınız için teşekkür ederim.

7. BÖLÜM

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Zeynep KARGIN GÜNER

Doğum Tarihi: 1989

Eğitim Durumu:

2011- Maltepe Üniversitesi, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans

2005 - 2010 Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji, Lisans

İŞ DENEYİMİ

(10.09.2012-Halen devam ediyor) Aile ve Sosyal Politikalar Rize İl Müdürlüğü/Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü- Eğitim ve Danışmanlık Birimi, Psikolog

(01.09.2010-01.09.2011) Özel Sarı Sıcak Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Psikolog