

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

**EVLİ BİREYLERİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARI, İLİŞKİLERDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI
VE YÜKLEMELERİNİN EVLİLİK UYUMUNU
YORDAMASI**

Esra SOYSAL

DOKTORA TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

Konya-2017

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

**EVLİ BİREYLERİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARI, İLİŞKİLERDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI
VE YÜKLEMELERİNİN EVLİLİK UYUMUNU
YORDAMASI**

Esra SOYSAL

DOKTORA TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

Konya-2017



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Esra SOYSAL
	Numarası	108301053005
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Esra SOYSAL
	Numarası	108301053005
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof.Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin Adı	Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan başlıklı bu çalışma 20.11.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Şahin KESİCİ		
Doc. Dr. Özlem Karaman		
Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros UALÇIN		
Doc. Dr. Zeliha TRAK		
Yrd. Doç. Dr. Abdullah MERT		

TEŞEKKÜR

Öncelikle kendimi gerçekleştirme yolunda yapmak istediklerimden biri olan doktora çalışmama başlamamı ve bu süreçte yaşadığım bütün güçlüklerle rağmen bu yolda birçok kazanım sağlayarak onu tamamlamamı bana lütfettiği için Yüce Allah’a sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Bundan sonraki yaşam yolculuğumda değerli dostlarımdan biri olarak hep yanımda kalmasını istediğim, bu süreçte şemalarla ilgili, özellikle de kendi şemalarımızla ilgili yaptığımız çok keyifli yorumları ve esprileri hep gülümseyerek hatırlayacağım, yeri geldiğinde sınırlarımı zorlayarak ve beni cesaretlendirerek kendi potansiyelimi keşfetmemi sağlayan, çalışma azmine gıptayla baktığım ve alanda ortaya koyduğu yenilikleri hep büyük bir keyifle ve gururla dinlediğim değerli hocam Prof. Dr. Şahin KESİCİ’ye her şey için çok teşekkür ediyorum; iyi ki danışmanım olmuşsunuz!

Tezimin yazım aşamasında düzenli olarak yapılan toplantılarda sürecimi izleyen ve yorumlarıyla beni cesaretlendiren sayın hocalarım Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ ve Doç. Dr. Zeliha TRAŞ’a çok teşekkür ediyorum.

Sevgili dostum Yrd. Doç. Dr. Barbaros YALÇIN; ihtiyacım olduğunda hep oradaydın ve sen gerçekten iyi bir psikolojik danışmansın; sana çok teşekkür ediyorum.

İyi ki içine doğmuşum dediğim canım ailem; babam Yüksel SOYSAL, annem Gülderen SOYSAL, kardeşlerim Bora ve Ömer SOYSAL’a, teyzem Nurten GEZİCİ ve kız kardeşim Nisa GEZİCİ’ye çok teşekkür ediyorum; iyi ki varsınız!

Can dostlarım Sultan NAZLI ve Demet POLAT; hep yanımda oldunuz, benimle birlikte emek verdiniz, benim için dua ettiniz; size de çok teşekkür ediyorum.

Sürece başlamama vesile olan, sıkıntısını en çok çeken, emeği çok geçen eşim Fatih İLGÜN’e çok teşekkür ediyorum.

Son olarak uzun da olsa ölçeklerimi dürüst bir tutumla cevaplayan, ölçek dağıtımında, yazımında ve diğer bütün süreçlerde emeği geçen herkese çok teşekkür ediyorum.

Esra SOYSAL

Konya, 2017





T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Esra SOYSAL
	Numarası	108301053005
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof.Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin Adı	Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması

ÖZET

Bu araştırmanın amacı evlilik uyumunu erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerde yüklemeler bağlamında incelemektir. Araştırmanın örneklemini 386 evli bireyden (183 erkek, 203 kadın) oluşturmaktadır. Veriler Evlilik Uyum Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan bir Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Veriler pearson momentler çarpım korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre; evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutları ile şema ölçeğinin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iççelik, haklılık, kendini feda, terkedilme, kusurluluk ve dayanıksızlık alt boyutlarının anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Şema ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu, evlilik uyumunun her iki alt boyutu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmazken, şema ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin yalnızca ilişki tarzı alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumunun her iki alt boyutu ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yalnızca yakınlıktan kaçınma alt boyutu anlamlı düzeyde ilişkili bulunurken, ilişkilerde yüklemeler ölçeğinin bütün alt boyutları evlilik uyumunun hem anlaşma hem de ilişki tarzı alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Regresyon analizleri sonucunda güdü, sosyal izolasyon, cezalandırıcılık ve zihin okuma alt boyutları, evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Güdü, duygusal yoksunluk, cezalandırıcılık ve niyet alt boyutları ise evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Elde edilen bulgular, ilgili kuramsal yaklaşımlar ile literatürde yer alan çalışmalar temelinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyumu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkilerde Yüklemeler





T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Esra SOYSAL
	Numarası	108301053005
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof.Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin İngilizce Adı	Predictive Role of Early Maladaptive Schemas, Cognitive Distortions in Relationships and Attributions of Married Individuals on Marital Adjustment

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the marital adjustment in the context of early maladaptive schemas, interpersonal cognitive distortions and attributions in relationships. The sample of the research is composed of 386 married individuals (183 men, 203 women) who participated the study voluntarily. The data were collected using Marital Adjustment Scale, Young Schema Questionnaire-Short Form 3, Interpersonal Cognitive Distortions Scale, The Relationship Attribution Measure and a Demographic Survey developed by the researcher. The data were analyzed by pearson product moments correlation analysis and multiple regression analysis.

According to the research results; both subscales of marital adjustment were correlated significantly with emotional deprivation, failure, pessimism, social isolation, emotional inhibition, enmeshment, entitlement, self-sacrifice, abandonment, defectiveness and vulnerability subscales of schema questionnaire. Approval-seeking subscale of schema scale was only correlated with relationship style subscale of marital adjustment. From three subscales, only the avoidance of closeness subscale of the interpersonal cognitive distortions scale was found to be significantly related to both subscales of marital adjustment. All subscales of the relationship attribution measure were found to be significantly related to both the agreement and relationship style subscales of marital adjustment.

As a result of the regression analysis, motive, social isolation, mind reading and punishment subscales were found to be important predictors of agreement subscale of the marital adjustment. Motive, emotional deprivation, punishment and intention subscales were found to be important predictors of the relationship style subscale of the marital adjustment.

Results of the research have been discussed by the relevant theoretical approaches and the studies in the literature.

Key Words: Marital Adjustment, Early Maladaptive Schemas, Interpersonal Cognitive Distortions, Attributions in Relationships



İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	v
SUMMARY	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	1
1.2. Önem.....	4
1.3.Varsayımlar.....	6
1.4. Tanımlar.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik Uyumu.....	7
2.1.1. Evlilik Uyumu ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	8
2.2. Şema Terapi-Kuramsal Model.....	17
2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri	18
2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi.....	20
2.2.3. Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri	21
2.2.4. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	24
2.2.5. Şema Kimyası	32
2.2.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Araştırmalar	32
2.3. Bilişsel Kuram	39
2.3.1. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi.....	42
2.3.2. Beck'in Bilişsel Terapi Modeli.....	45
2.3.3. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Araştırmalar	50

2.4. Yükleme Kavramı ve Yüklemelemlerle ilgili Kuramlar	54
2.4.1. Heider (1958)'in Yükleme Kuramı.....	55
2.4.2. Jones and Davis (1965)'in Uyumlu Çıkarım Kuramı	56
2.4.3. Kelley'nin Birlikte Değişim (Covariation) Modeli	59
2.4.4. Weiner'in Yükleme Kuramı	60
2.4.5. Yüklemelemler ve Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar	61

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	72
3.2. Çalışma Grubu	72
3.3. Veri Toplama Araçları	72
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	72
3.3.2 Evlilikte Uyum Ölçeği	73
3.3.3 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	74
3.3.4. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	76
3.3.5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği.....	78
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	79
3.4.1. Verilerin Toplanması	79
3.4.2. Verilerin Analizi	79

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Tablo-1: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	80
4.2. Tablo-2: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular...	83
4.3. Tablo-3: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerde Yüklemelemler Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	84
4.4. Tablo-4: Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma Alt Boyutunu Yordamasına Dair Bulgular.....	85

4.5. Tablo-5: Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin İlişki Tarzı Alt Boyutunu Yordamasına Dair Bulgular.....	86
---	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5. 1. Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	88
5.2. Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	97
5. 3. Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	99
5.4. Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi	102
5.5. Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin İlişki Tarzı Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi	106

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	110
6.2. Öneriler	114
KAYNAKÇA.....	115
EKLER	127
Ek 1	127
Ek 2	129
Ek 3	131
Ek 4	137
Ek 5	139

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo-1: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	80
Tablo-2: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	83
Tablo-3: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile İlişkilerde Yüklemeler Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	84
Tablo-4: Evli Bireylerde Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin İlişki Tarzı Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	85
Tablo-5: Evli Bireylerde Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin İlişki Tarzı Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	86

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı

Seçici olarak farkına vardığınız ve dikkat ettiğiniz şey, yaşantınızı meydana getiren şeydir.

-William James, 19. Yüzyıl filozofu

Aile ve onun temel yapıtaşı olan evlilik kurumunun hem birey hem de toplum sağlığı açısından ne kadar önemli olduğu konusundaki farkındalığın artması ile birlikte psikoloji alanında özellikle son yıllarda birçok çalışma evlilik araştırmalarına yönelmiştir.

Evlilik konusunda yayınlanan ilk araştırma Terman ve ark. (1938)'nin yaptığı "Mutlu ve mutsuz çiftleri birbirinden temel olarak ayıran nedir?" sorusuna cevap arayan araştırmadır (Gottman ve Notarius, 2002). O tarihten bu yana evlilik konusunda yapılan araştırmaların önemli bir bölümü evlilik uyumunu etkileyebileceği düşünülen değişkenler ele alınarak yapılmış ve bu konuda çeşitli kuramsal modeller ileri sürülmüştür. Uyumu etkileyen faktörleri ortaya çıkarmaya yönelik ilk araştırmalar daha çok demografik, toplumsal ve ailesel değişkenler üzerinde yoğunlaşmıştır. 1970'lerden itibaren ise araştırmalarda, evliliklerinde uyumu yüksek ve düşük olan çiftlerde eş davranışlarına odaklanılmaya başlanmıştır. Bu araştırmalar çiftlerin evlilik davranışlarıyla ilgili olarak kendi algıları ile objektif gözlemcilerin algıları arasında farklılıklar olduğuna işaret etmiş, bu farklılıkların ise çiftlerin davranışları yorumlama biçiminden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu bulgular evlilikte bilişle ilgili çalışmalar yapma ihtiyacını doğurmuştur. (Fincham ve Bradbury, 1990; Dattilio, 1989; Eidelson ve Epstein, 1982; Hamamcı, 2005). Bilişlere yönelen evlilik araştırmaları; eşlerin ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları, yüklemeleri ve bunlara temel oluşturan erken dönem uyumsuz şemalarının evlilik uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Miller ve Bradbury, 1995; Tutarel-Kışlak, 1997; Stackert ve Bursik, 2003; Kargın, 2014;).

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocuklukta gelişen anılar, bedensel uyarımlar, duygular ve bilişlerden oluşan örüntülerdir (Farrell ve ark., 2014). İlişkiler ve aile içindeki etkileşimler hakkındaki şemalar yaşamın erken dönemlerinde; ilk aile, gelenek ve görenekler, kitle iletişim araçları, ilk flörtler ve ilişki deneyimleri gibi kaynaklardan öğrenilirler (Dattilio, 2010). Başka bir deyişle erken dönem uyumsuz şemalar, daha önceki ilişki deneyimlerimizin içimizdeki izleridirler. (Roediger ve ark., 2016). Şemalar, yaşamın erken dönemlerinde birey için işlevsel ve uyumludurlar; çocuğa içinde bulunduğu çevre hakkında bilgi sağlarlar ve çevreyle başa çıkmasına yardımcı olurlar. Ancak yaşamın ilerleyen dönemlerinde, değişen çevresel koşullara rağmen kişilerin dünyayı hala şemalarıyla tutarlı olarak algılamaları ve bunları sürdürecektikleri tepkiler vermeleri nedeniyle uyum bozucu hale gelmektedirler. Bu anlamda erken dönem uyumsuz şemalar kendilerini sürdürücü bir özellik gösterirler. (Young ve ark., 2003).

Her bir eş evliliğe ilişkiler hakkında halihazırda sahip olduğu şemalarla birlikte gelir ve şemaların kendilerini sürdürücü özelliği evlilik ilişkisinde de kendini gösterir. Şemalar bir kez geliştirildiğinde yeni bir durumda ya da ortamda bilginin nasıl işlendiğine etki ederler: Örneğin kişinin seçici olarak neyi algılayacağını, diğer kişinin davranışlarının nedenleri hakkında nasıl çıkarımlar yapacağını ve aile ilişkilerinden memnun olup olmamasını etkilerler (Dattilio, 2010). Erken dönem uyumsuz şemalar belirli türde davranışlardan oluşmazlar; başa çıkma tepkilerini yani bireylerin davranışlarını yönlendirirler. Bu davranışlar da döngüsel bir şekilde ilişkinin şemalara uygun, şemaları doğrulayacak yönde gelişmesine neden olurlar. Erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel çarpıtmalar, yüklemeler, kendini yineleyen yaşam örüntüleri ve başa çıkma tarzları hep birlikte şemaları sürdürmeye yönelik bilişsel eylemleri oluştururlar (Young, 2003). Bu durum göz önüne alındığında evlilik uyumunu etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan çalışmalar açısından; evlilik ilişkilerinde sıklıkla gözlemlenen döngüsel anlaşmazlık örüntülerinin anlaşılması ve çözülmesinde erken dönem uyumsuz şemaların etkilerinin anlaşılması önemlidir.

Eşlerin evliliğe getirdikleri şemaların yanı sıra aile bireyleri arasında yıllar süren etkileşimlerin sonucunda eşler aileye dair ortak inançlar geliştirerek yeni bir aile şeması da oluştururlar. Bu yeni aile şeması ne kadar çok bilişsel çarpıtma içerirse, eşler arasında o kadar çok işlevsel olmayan etkileşim ortaya çıkar (Dattilio, 2010). Beck (1979) bilişsel çarpıtmaları, insanların hayatındaki sorunların ve çatışmaların kaynağını oluşturan bilgi işleme hataları olarak tanımlamıştır. Bilişsel çarpıtmalar gerçekte uyumlu olmayan algılara, yüklemelere, beklentilere, varsayımlara ve standartlara neden olurlar. Özellikle de eşler arasında anlaşmazlık ve gerilim olduğu durumlarda eşler peşin hükümlü olmaya yani bilişsel çarpıtma yapmaya eğilim gösterirler (Dattilio, 2010). Bilişsel davranışçı çift terapisinin en önemli araçlarından birisi de kişilerin eşlerine karşı daha gerçekçi ve dengeli bir bakış açısı geliştirmeleri için olayları değerlendirirken yaptıkları bilişsel çarpıtmaları tespit etmeyi ve bunları işlevsel olan düşüncelerle değiştirmeyi öğretmektir.

Evlilik uyumunda etkisi araştırılan bir diğer bilişsel faktör de yüklemelerdir. Bireyler başkalarının ve hatta kendi davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamak için bazı yöntemler kullanırlar; bu yöntemler de yükleme olarak adlandırılırlar (Baron ve Byrne, 2000). Yüklemeler, başkalarının davranışlarını kestirebilme imkanı sağlayarak bireyin çevre üzerinde denetim kurmasına imkan tanırırlar. Bu durumda insanların çevrelerini kontrol edebilmelerinde anahtar etmen; o çevre içinde bulunan başkalarının nasıl davranacaklarını kestirebilmektir. Bu düşünceden hareket eden Heider (1958) her bireyin, insan davranışına ilişkin kendisine ait genel bir kurama sahip olduğunu öne sürer. Evlilik ilişkisinde de bireyler, eşlerinin davranışlarını ve evlilik olaylarını açıklamak için zamanla kuramlar oluştururlar ve bu kuramlara dayalı olarak olumlu ya da olumsuz nedensel açıklamalar yani yüklemeler yaparlar. Eşlerin evlilikle ilgili bu yüklemelerinin, evlilik uyumunu yordayan en önemli bilişsel süreçlerden olduğu çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (Davey, Fincham, Beach ve Brody, 2001). Bu durumda eşlerle ilgili hangi karakteristik bilişsel özelliklerin ilişkide uyumu azaltacak yönde yüklemeler yapma olasılığını artırdığına dair bilgi sahibi olmamız, evlilik uyumunu etkileyen yüklemeleri değiştirme becerimizi artıracaktır (Karney 1994).

Şimdiye kadar aktarılan kuramsal bilgiler ışığında; evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarını yordayıp yordamadığı bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Bu genel amaca ulaşmak için evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarını yordayıp yordamadığını ortaya çıkarmaya yönelik olarak aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

Araştırmanın alt amaçları aşağıda verilmiştir:

Alt Amaçlar

1. Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerin ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ile evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Evli bireylerin yüklemeleri ile evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemeleri bireylerin evlilik uyumunun anlaşma boyutunu yordamakta mıdır?
5. Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemeleri bireylerin evlilik uyumunun ilişki tarzı boyutunu yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Uyumlu bir evlilik hem çiftin hem de çocuklarının sağlığını fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu yönde etkilerken, çatışmaların ya da olumsuzlukların sık yaşandığı evliliklerde tüm aile bireyleri olumsuz yönde etkilenmektedir (Soons ve Liefbroer, 2008; Williams, 2003; Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001; Gove ve ark.,

1983; Hawkins ve Booth, 2005). Üstelik çatışmalı bir evliliğin etkileri yalnızca aile üyeleri ile de sınırlı kalmaz; kuşaklararası çatışmalar ebeveynlerin anlaşmazlığının, çocuklarının evlilik uyumu ile negatif ve evlilik anlaşmazlığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Amato ve Booth, 2001). Benzer şekilde Franklin ve ark. (1990) da araştırmalarında boşanmış ebeveynleri olan çocukların gelecekteki eşlerine daha az güvendikleri ve evlilik hakkında ebeveynleri birlikte olan çocuklardan daha az iyimser olduklarını göstermiştir. Bu ve benzeri birçok araştırma bulgusu, bireylerin kendi ailelerindeki deneyimlerinin ve ebeveynler arası çatışmaların; bireylerin gelecekte evlilikle ilgili belli tutumlarını, beklentilerini ve eşin davranışıyla ilgili yüklemelerini etkileyebileceği olasılığına işaret etmektedir. Bir başka deyişle, evlilikte uyumsuzluk adeta kuşaklararası geçiş göstermektedir.

Bütün bu olumsuz etkilere ek olarak Dattilio (2010), güncel verilere göre ortalama olarak çiftlerin % 43'ünün evliliğin ilk 15 yılında boşandığına, ikinci evliliklerin başarısızlığa uğrama olasılığının ise daha da yüksek olduğuna işaret eder ve psikoterapistlere gidenlerin yaklaşık yarısının başvuru sebebinin çift ve aile sorunları olduğunu vurgular. Benzer şekilde Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin 2015 yılı verilerine göre boşanmaların % 39,3'ü evliliğin ilk beş yılında, % 21,5'i ise ilk 6-10 yıl içerisinde gerçekleşmektedir. Evlilik sorunları psikiyatri kliniklerine başvuru göz önüne alındığında da en önemli nedenler arasındadır (Veroff, Kulka ve Douvan, 1981). Bu durumda evlilik kurumunun iyileştirilmesi için bilimsel çalışmalar yapılması, hem birey hem toplum sağlığı açısından ve özellikle de uzun vadedeki yıkıcı etkiler göz önünde bulundurulduğunda büyük önem taşımaktadır. Evliliklerin devam etmesinde en temel faktörlerin başında gelen evlilik uyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar, uyumu etkileyen değişkenleri belirlemeyi sağlamakta ve bu yolla evlilik terapisi alanında ve evliliği iyileştirmeye yönelik olarak düzenlenen programlarda kullanılmak üzere yeni bilgiler sağlamaya yardımcı olmaktadır. Bu nedenle bu araştırma; evlilik uyumunu etkileyen en temel unsurlardan olan bilişsel faktörlerden evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumuna nasıl bir etkisinin olduğunun bulunması açısından önem taşımaktadır.

1.3. Varsayımlar

1. Katılımcıların çalışmada uygulanan ölçekleri içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.4. Tanımlar

Evlilik uyumu: Evlilik doyumu ve evlilikte mutluluk kavramlarını da kapsayan ve evlilikte eşlerin başarısını ve işlevselliğini ifade eden genel terim (Spanier ve Cole (1976).

Erken dönem uyumsuz şemalar: Çocuklukta gelişen anılar, bedensel uyarımlar, duygular ve bilişlerden oluşan örüntüler (Farrell ve diğerleri, 2014).

Bilişsel çarpıtmalar: İnsanların hayatındaki sorunların ve çatışmaların kaynağını oluşturan bilgi işleme hataları (Beck, 1979).

Yüklemeler: Bireylerin başkalarının ve kendi davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamak için kullandığı yöntemler (Baron ve Byrne, 2000).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik Uyumu

Evlilikle ilgili ilk araştırmalar 1920’li yıllarda daha çok demografik ve ailesel değişkenlerin ele alındığı sosyolojik araştırmalar olarak başlamıştır. 1970’li yıllarda çiftlerin çatışma davranışlarının laboratuvar ortamında gözlemlendiği araştırmalarla zenginleşen araştırmalar, son yıllarda duygular, inançlar ve yüklemeler gibi duygusal ve bilişsel faktörlere yönelmiştir (Hamamcı, 2005; Bradbury & Fincham, 1989). Günümüze kadar evlilikle ilgili çalışmalarda en çok araştırılan kavram; evlilik uyumu (marital adjustment), evlilik doyumu (marital satisfaction), evlilikte mutluluk (marital happiness) gibi çeşitli sözcüklerle tanımlanan evlilik niteliği olmuştur. Fincham ve Bradbury (1987) evlilik niteliğini, bireyin eşi ya da evliliği hakkındaki öznel yargılamalarında yansıtılan duygu anlamında tanımlamışlardır. Evlilik Uyum Ölçeği (MAT; Locke ve Wallace, 1959) ve Çift Uyum Ölçeği (DAS; Spanier, 1976) gibi ölçekler ise evliliğin niteliğinin belirlenmesinde en çok kullanılan ölçekler olmuşlardır (Fincham ve Linfield, 1997). Bu araştırmada evliliğin niteliği, Evlilik Uyum Ölçeği ile değerlendirilmektedir.

Uyum (adjustment) kişinin kendisinin, diğer insanların ve ortamın fiziksel, psikolojik ve sosyal taleplerine verdiği tepkidir. Bu durumda uyum süreci, uyaranlara nasıl tepki verdiğimiz ile ilgilidir. Bu tanım göz önüne alınarak evlilik uyumu; kişilerin kendilerinin, eşlerinin ve evliliğin getirdiği fiziksel, psikolojik ve sosyal taleplere verdiği tepki olarak tanımlanabilir (Napoli, Kilbride ve Tebbs, 1992)

Evlilikte uyum ve doyum kavramlarının nasıl tanımlanacağına ve nasıl ölçüleceğine dair araştırmacılar arasında fikir ayrılıkları bulunmaktadır. Kimi araştırmacılar iki kavram arasındaki yüksek ilişkiden dolayı birbirlerinin yerine kullanılabileceğini öne sürerken diğerleri aksini iddia etmektedirler. Locke ve Wallace (1959) evlilik doyumunu, birliktelikten kaynaklanan doyum veya mutluluk düzeyi olarak tanımlar. Spanier ve Cole (1976) evlilik uyumunun, evlilik doyumu ve mutluluk kavramlarını kapsadığını ve evlilikte eşlerin başarısını ve işlevselliğini ifade eden genel bir terim olduğunu öne sürer. Spanier (1976) evlilik uyumunun hem

bir süreç hem de bir durumun niteliksel bir değerlendirmesi olarak ele alınabileceğini belirtmiş ve evlilik uyumunu iyi ya da kötü uyuma yakınlık anlamında değerlendirilebilecek bir spektrum üzerindeki bir hareket süreci olarak tanımlamıştır. Fincham ve Beach (1999) de aynı spektruma işaret ederek evlilik kalitesi düzeyinin evlilikte stresin tam karşılığı olmadığını; bütün evliliklerde hem olumlu hem de olumsuz yönlerin bir arada olduğunu öne sürmüşlerdir. Buna göre stressiz çiftlerde olumlu yönler olumsuz yönlerden daha çok bulunmaktayken, stresli çiftler için tam tersi bir durum söz konusudur (Gottman ve Levenson,1992). Sabatelli (1988) ise uyumlu evliliği eşlerin birbirleriyle iletişim kurabildiği, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlık yaşanmadığı, anlaşmazlıkların her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözümlendiği evlilik olarak tanımlamaktadır. Erbek ve ark. (2005) da benzer şekilde karşılıklı etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliğinin uyumlu bir evlilik olarak tanımlanabileceğini ve evlilikte doyumun ancak uyumlu bir evliliğin neticesi olarak ortaya çıkabileceğini belirtmişler; uyum kavramı ile evliliğin niteliğinin, doyum kavramı ile ise eşlerin nesnel değerlendirmelerinin ölçüldüğüne işaret etmişlerdir.

2.1.1. Evlilik Uyumunu ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmalara göre bazı sosyodemografik değişkenler evlilik uyumunu etkilemektedir. Bunlar arasında bulunan cinsiyet, yaş, kaçınıcı evlilik olduğu, evliliğin süresi, eğitim düzeyi, evliliğin şekli, evlenme yaşı, çocuk sayısı, çalışma durumu ve ekonomik durum gibi değişkenler bu araştırmada da ele alınan demografik değişkenlerdir.

Kurdek (2005) biyolojik ve sosyo-psikolojik olmak üzere iki sınıf kurama dayanan birçok araştırmanın, kadınların ve erkeklerin yakın ilişkileri farklı deneyimlediklerine dair birçok delil ortaya koyduğundan bahseder. Örneğin kadınlar ve erkekler ilişkilerindeki olay ve durumlara kardiyovasküler, endokrinolojik, immünolojik ve nöropsikolojik yönlerden farklı tepkiler vermekteyken kişilikle ilgili birçok araştırma da kadınlarda nevroz, uzlaşabilme ve dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin erkeklerden daha yüksek oranda bulunduğunu göstermektedir.

Faulkner ve ark. (2005) evlilik doyumu ve çatışması ile cinsiyet ilişkisini araştırdıkları 1987-1994 yıllarını kapsayan ve 13.008 kişinin katıldığı uzamsal çalışmalarında bir evlilikte doyum ve çatışma açısından kadınların evlilik ve kişilerarası işlevselliklerinin erkeklerinkinden daha önemli bir etkiye sahip olduğuna dair bulgulara rastlamışlardır. Literatürdeki diğer birçok çalışmayı destekler bir şekilde kadınların depresyon düzeyleri arttıkça zamanla erkeklerin evlilik doyumlarının düştüğü, kadınların iyilik hali arttıkça zamanla erkeklerin evlilik doyumunun yükseldiği, kadınların dini eğilimleri azaldıkça zamanla erkeklerin evlilik doyumunun düştüğü bulunmuş ancak tam tersi bir etki kadınlar için söz konusu olmamış; yalnızca erkeklerin iyilik hali düştüğünde zamanla kadınların evlilik doyumlarında azalma görülmüştür. Benzer şekilde kadınların çatışma becerileri arttıkça erkeklerin evlilik doyumlarının arttığı görülmüş ancak aynı etki kadınlar için görülmemiştir. Kadınlar bir şekilde işten ayrıldıklarında ise evlilik doyumlarının arttığı bulunmuş, araştırmacılar bunu kadınların tükenmişliklerinin azalmalarına bağlı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu durumda kadınların adeta bir “ilişki barometresi” gibi hareket ettikleri öne sürülmüştür.

Fowers (1991) örneklem olarak 1983-1985 yılları arasında çeşitli kurumlara evlilik danışmanlığı ya da evlilik seminerlerine katılmak için başvuran ve yaşları 18-82 arasında değişen 7261 çiftin katıldığı çalışmada erkeklerle kadınların evlilik doyumu düzeylerinin farklı olduğunu ve erkeklerin doyum düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Evlilik doyumu düzeyinin ENRICH kullanılarak ölçüldüğü çalışmada erkekler kişisel konular, iletişim, finansal yönetim, çocuklar ve ebeveynlik ile aile ve arkadaşlar alt ölçeklerinde daha yüksek doyum düzeyi ifade ederken, çatışma çözümü, boş zaman aktiviteleri ve cinsel ilişki alt ölçeklerinde kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte iletişim alt ölçeğinde stresli çiftlerde kadınlar, iletişimle ilgili olarak eşlerinden çok daha az doyum ifade etmişlerdir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık mutlu çiftlerden çok daha fazladır.

Jackson ve ark. (2014) kadınların erkeklerden daha az evlilik doyumu elde ettikleri varsayımını test etmek amacıyla 101.110 katılımcının yer aldığı 226 çalışmanın incelendiği bir oldukça geniş bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Meta

analiz sonucuna göre kadınlarla erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak kadınların daha az tatmin olduğuna işaret eden küçük bir farklılık olduğu bulunmuş ancak moderatör analizlerde bu farklılığın klinik örneklemin evlilik terapisine katılan ve erkeklerden %51 daha az tatmin olmaya eğilimli olan kadınlardan oluşmasından kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Klinik olmayan genel örnekleimde ise kadınlar ve erkekler arasında evlilik doyumu açısından bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca aynı ilişki içindeki eşler karşılaştırıldığında da doyum düzeyinde cinsiyet farklılığının olmadığı bulunmuştur.

Kalpana ve Baviskar (2013) 60 çift olmak üzere toplam 120 kişinin katıldığı çalışmalarında kadınlarla erkekler arasında evlilik uyumu düzeyi açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını ancak beş yıldan daha uzun süreli olan çiftlerde evlilik uyumu düzeyinin, beş yıldan daha az süredir evli olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Sanders (2010) 1866 kişinin katıldığı uzunlamasına araştırmasında Meijer and Van den Wittenboer (2007) ile Lawrence, Rothman, Cobb, and Rothman (2008)'in araştırma sonuçlarına benzer bir şekilde çocuğu olan evli bireylerin evlilik doyumlarının, çocuğu olmayan evli bireylere göre belirgin düzeyde düşük olduğunu bulmuşlardır. Kayla (2010) bu bulgunun genellikle stres ve rol kısıtlamaları ile evdeki artan iş yüküne bağlandığına işaret eder. Bununla birlikte araştırmada eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun düştüğü, kadınların erkeklerden daha düşük doyum düzeyine sahip olduğu ve gelir düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı bulguları elde edilmiştir. Evlilik süresi ve evlenmeden önce birbirini tanıma süresi değişkenleri ise doyum üzerinde herhangi bir farklılık yaratmamıştır.

Rostami (2013) İran'da 653 sağlık çalışanı üzerinde yaptığı ve evlilik doyumunu ENRICH ile ölçtüğü araştırmada erkeklerin evlilik doyumu alt ölçeklerinde kadınlardan daha yüksek skor elde ettikleri, çocuk sayısı ile evlilik doyumunun negatif yönde ilişkili olduğu ve çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilik doyumu en fazla olmak üzere bir, iki ve daha fazla çocuk sahibi olanlara doğru evlilik doyum düzeyinin düştüğü, kadınlarda yaşla evlilik doyumu arasında

birçok alt ölçekte negatif yönde bir ilişki olduğu ve eğitim seviyesi ile evlilik doyumunun pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gilford ve Benston (1979) evlilik süresinin evlilik doyumu ile ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında bazı araştırmalarda evlilik doyumunun zamanla düştüğünün, diğerlerindeyse U şeklinde bir ilişkinin bulunduğunu belirtmişler; 3 kuşaktan 1056 evli bireyin katıldığı çalışmalarında genç çiftlerin evliliklerinde hem olumlu hem de olumsuz yönlerin fazla olduğunu, yaşlı çiftlerde ise olumsuz yönler daha çok azalmakla birlikte hem olumlu hem de olumsuz yönlerin azaldığını bulmuşlardır. Bu araştırmada evlilik doyumunda cinsiyet ve kaçınıcı evlilik olduğu değişkenlerinde bir farklılık bulunmamıştır.

Hirschberger ve ark. (2009)'nın gerçekleştirdiği 177 çiftin katıldığı uzunlamasına çalışmada çiftler ilk çocuğa gebelik sürecinden ilk çocuğun liseye başladığı 15 yaşına kadar olan süreçte takip edilmiş; hem erkeklerde hem de kadınlarda evlilik doyumunun 15 yıllık süreçte sürekli azaldığı bulunmuştur. Araştırmacılar bu bulgunun Gottman ve Levenson (2000)'ın çalışmasında işaret edilen ergen çocuklara sahip olan orta yaşlı çiftlerin neden sıklıkla evlilik doyumsuzluğu yaşadığını ve bu dönemdeki yüksek boşanma oranlarını açıklayabileceğini öne sürmüşlerdir. :

Orta yaşlı kadınlarda 18 yıllık süreçte evlilik doyumundaki değişimin nasıl ve neden değiştiğinin incelendiği bir uzunlamasına çalışmada çocukların evden ayrılmasıyla birlikte kadınların evlilik doyumunun da yükseldiği ve bunun kadınların eşleriyle birlikte keyifli bir şekilde geçirdiği vaktin artmasıyla gerçekleştiği bulgusuna varılmıştır (Gorchoff ve ark., 2008).

Jose ve Alfons (2007) 424'ü ilk evliliğini 363'ü de tekrar evlilik yapmış olmak üzere toplam 787 evli birey üzerinde yaş, eğitim, çocuk sayısı, çalışma durumu ve evlilik süresinin evlilik doyumuna etkisini araştırmışlardır. Çalışmada tekrar evlilik yapan bireylerin ilk evliliklerini yapanlara göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu, erkeklerin evlilik doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğu, yaş değişkeninin evlilik doyumuyla U şeklinde (başta ve ileri yaşlarda daha yüksek, orta yaşlarda daha düşük) bir ilişkisinin olduğu, eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik

uyumunun da arttığı, çocuk sayısı arttıkça başta cinsel uyum olmak üzere evlilik doyumunun düştüğü, çalışıyor olma değişkeninin evlilik doyumunu artırdığı, evlilik sürecinin de evlilik doyumuyla U şeklinde (başta ve ileri yaşlarda daha yüksek, orta yaşlarda daha düşük) bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Kinnunen ve Feldt (2004) 608 çiftin katıldığı ekonomik durum ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, düşük ekonomik koşullardaki çiftlerin evlilik uyumlarının azaldığını bulmuşlardır.

Hashmi ve ark. (2007)'nin yaptıkları araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında evlilik uyumu açısından bir farklılık bulunmamış ancak çalışan kadınların diğer gruba oranla daha fazla stres altında oldukları bulunmuştur.

Twenge ve ark. (2003) çocuk sahibi olma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi toplamda 47,692 katılımcı ile gerçekleştirilen 97 araştırmanın yer aldığı bir meta analizle incelemişlerdir. Meta analiz sonucuna göre ebeveynlerin evlilik doyumları çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşüktür. Ayrıca evlilik doyumu ile çocuk sayısı arasında da negatif bir ilişki söz konusudur. Çocuk sahibi olmanın evlilik doyumu üzerindeki etkisi yüksek sosyo-ekonomik grupta, erken doğum durumunda ve bebeklik döneminde daha yüksekken erkekler için de benzer bir durum söz konusudur. Araştırma bu durumun rol çatışmaları ve özgürlüğün kısıtlanmasından kaynaklanabileceğine işaret etmektedir.

Dakin ve Wampler (2008) 51 düşük gelirli ve 61 orta gelirli çiftin karşılaştırıldığı araştırmada orta gelirli çiftlerin düşük gelirli olanlara göre aynı zamanda daha eğitilmiş olduğunu ve evlilik doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuşlardır.

Malezya'da gerçekleştirilen ve 423 evli bireyin katıldığı bir araştırmada 10 yıldan uzun süredir evli olan bireylerin 10 yıldan az süredir evli olanlara göre, yüksek gelir düzeyindeki bireylerin ise düşük gelirli olanlara göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmacılar evlilik süresi ile ilgili sonucun bireylerin 10 yıldan sonra uyum sürecini tamamlamış olabileceklerine bağlanabileceğini öne sürmüşlerdir (Zainah ve ark., 2012).

Markides ve ark. (1999) Meksikalı Amerikalılardan oluşan üç jenerasyonu inceledikleri 11 yıllık süreçte gerçekleşen çalışmada; orta jenerasyondaki kadınlarda olumlu etkileşimin yaşlı jenerasyona doğru düştüğü, bu gruptaki erkeklerdeyse bir değişimin olmadığı, bununla birlikte aynı jenerasyonda negatif duygulanımın zamanla artmadığı; bunun da daha önce birçok araştırmada elde edilen yaşlılık dönemlerindeki evliliklerde yüksek düzeyde olumlu duygulanım bulunmadığı gibi çatışmaların da azaldığı bulgusuyla uyumlu olduğu bulunmuştur. Genç jenerasyondaki hem kadın hem de erkeklerde 11 yıllık süreçte olumlu etkileşimde belirgin bir düşüş olduğu, olumsuz duygulanım düzeyinde ise herhangi bir değişimin olmadığı bulunmuş; araştırmanın genel sonucunun evlilik doyumunun U şeklinde bir değişim gösterdiği bulgularını desteklemediği; ilerleyen yıllarda doyumun artmadığı ancak çatışmaların nispeten azaldığı sonucuna varılmıştır.

150 kadının katıldığı ve çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumu düzeylerinin incelendiği bir araştırmada iki grubun evlilik uyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte çalışmayan kadınların evlilik doyumu düzeyinin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiği; yükseköğrenim düzeyindeki çalışmayan kadınların, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek bir uyuma sahip oldukları bulunmuştur. Çalışan kadınlar için ise aynı farklılık saptanmamıştır (Hashmi ve ark., 2007)

Evlilik doyumu ve cinsiyet ilişkisine dair ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında yurtdışındaki çalışmalara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyet değişkeni ele alındığında Şener ve Terzioğlu (2002) ile Fışiloğlu (2000)'nin çalışmalarında erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunurken, Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) ile Hamamcı (2005)'nin çalışmalarında evlilik doyumunda cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tutarel-Kışlak ve Göztepe'nin (2012) yaptıkları araştırmada yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışıp çalışmama durumu, evlilik yaşı, evlilik türü, eşin yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilere

bakılmış; yapılan analizler sonucunda demografik değişkenler ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır.

Şendil ve Korkut (2008) 112 kadın 59 erkek olmak üzere toplam 171 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkeni açısından evlilik uyumunda bir farklılığın olmadığı, eğitim düzeyi ve ekonomik düzeyin evlilik uyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu, anlaşarak evlenen kişilerin görücü usulü evlenenlere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu ve çocuk sayısı ile evlilik uyumunun negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bayraktaroğlu ve Çakıcı'nın (2013) yaptığı araştırmada 203 erkek ve 106 kadından oluşan örnekleme yaş, evliliğin süresi, evlilik sayısı ve çocuk sayısı değişkenlerinden yalnızca çocuk sayısı değişkeni istatistiksel olarak anlamlı farklılık sergilemiş; çocuk sayısı fazla olan çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, katılımcının eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sahibi olup olmama ve evliliğin yapılma şekli değişkenlerinde de herhangi bir istatistiksel farklılık bulunmamıştır.

Berk (2009)'in 91 kadın ve 74 erkek olmak üzere 165 evli öğretmenin katıldığı araştırmasında cinsiyet açısından evlilik doyumunda anlamlı bir fark bulunmadığı gibi yaş, tanışma süresi, evlenme yaşı, evlenme biçimi, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumlarında da evlilik doyumuna açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Curun (2006)'un 102 evli çiftin (102 erkek ve 102 kadın) katıldığı çalışmasında da evlilik doyumuna ilişkin toplam puan ve alt boyutları olan uyum ve çatışma açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Aktaş (2009)'ın 26-55 yaş arasındaki 110 erkek ve 110 kadının katıldığı araştırmasında cinsiyet, çocuk sayısı, aylık gelir ve eğitim durumu değişkenlerinde evlilik uyumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çavuşoğlu (2011)'nin 217 evli birey üzerinde yaptığı araştırmada kişilerin evlilik uyum puanları cinsiyete ve eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Diğer bir değişken olan evlilik süresinin evlilik uyumu üzerinde

etkisinin olmadığı bulunurken çocuk sayısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur; katılımcıların çocuk sayısı arttığında evlilik oranları da artmaktadır.

Turanlı (2010)'nın orta yaş grubunda (35-55 yaş) evlilik doyumunu çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmada cinsiyet, yaş grubu ve eğitim düzeyi ile çift uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Özaydınlık (2014)'ın araştırmasında evlilik uyumu puanları açısından kadınların ve erkeklerin evlilikte uyum puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Yaş değişkeninde 20-30 yaş grubu ile 41 ve üstü yaş grubu arasında 41 ve üstü yaş grubu lehine, eğitim değişkeninde ortaokul-lise grubu ile üniversite grubu arasında üniversite grubu lehine, evlilik süresi değişkeninde 0-5 yıl grubu ile diğer tüm gruplar arasında 0-5 yıl grubu lehine, ekonomik durum algısı değişkeninde durumlarını orta ve çok iyi olarak algılayanlara göre iyi olarak algılayanların lehine, çocuk sayısı değişkeninde iki çocuk ve üç çocuk ve üstü grubuna karşılık çocuğu olmayan grup lehine, evlenme biçimi değişkeninde ise daha çok anlaşarak evlenen grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Düzgün (2009) 74 kadın ve 83 erkek olmak üzere 157 evli katılımcının yer aldığı çalışmada cinsiyet, yaş ve evlilik süresi değişkenlerinin evlilik uyumunu yordamadığını bulmuştur.

Yeşiltepe ve Çelik (2013) 343 evli öğretmenin katıldığı araştırmalarında evlilik uyumu düzeyinde cinsiyet, yaş, evlenme şekli ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuşlardır.

Kargın (2014)'ın araştırmasında kadınların yaş grupları arasında fark bulunmazken erkeklerin yaş gruplandırmasına göre evlilik uyumlarının farklılaştığı; 20-30 yaş arası grubun evlilik uyum puan ortalamalarının 41 yaş ve üstü gruba göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine kadınların evlilik süresine göre evlilik doyumları farklılaşmazken erkeklerin evlilik uyum ortalamalarının farklılaştığı; 11-20 yıl arası evli olanların ortalamalarının 1-5 yıl arası evli olanlara göre evlilik uyumu ortalamalarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Berk (2009)'un araştırmasında demografik değişkenler ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında cinsiyet, yaş, tanışma süresi, evlenme yaşı, evlenme biçimi, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

İlericiler (2015)'in araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin evlilik uyumlarının sosyo-demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasında; yas, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuğun varlığına göre anlamlı bir fark bulunmazken; cinsiyet ve eğitim durumuna göre evlilik uyumunun farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre; erkeklerin evlilik uyumu toplam puanları ve evlilik uyumu alt ölçeklerinden çift doyumu, çiftin bağlılığı, çiftin fikir birliği ve duygusal ifade puanları kadınlardan daha yüksektir. Eğitim düzeyi değişkenine göre evlilik uyumuna bakıldığında ya da yükseköğrenim eğitim düzeyine sahip katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamaları, orta öğrenim ve lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Güngör (2007) 620 kadın ve 404 erkek olmak üzere 1024 evli bireyden oluşan bir katılımcı grubunda cinsiyet ile evlilik doyumu arasında bir ilişki bulunmakta; cinsiyetin erkek olması evlilikten sağlanan doyumu artırmaktadır. Araştırmada evlilik yaşının artmasının ise evlilikten sağlanan doyumu etkilemediği görülmüştür.

Güleç (2014) 178'i erkek, 200'ü kadın toplam 378 evli bireyden oluşan katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada evlilik memnuniyetinin cinsiyet, yaş ve evlilik süresi değişkenlerine göre farklılaştığı, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerinden etkilenmediği de bulunmuştur. Erkeklerin evlilik memnuniyeti düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, 41-51 yaş aralığındaki bireylerin evlilik memnuniyeti düzeyinin 52 ve üzeri yaşındaki bireylerden daha düşük olduğu, 16-20 yıl arasında evli olan bireylerin evlilik memnuniyeti düzeyinin 0.5-5 yıl arasında evli olan bireyden anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür.

Taşköprü (2013) 183 kadın 140 erkek olmak üzere 323 katılımcının yer aldığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre ve eğitim düzeylerine göre bireylerin evlilik doyum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Yaş değişkenine bakıldığında 21-30 yaş arası bireylerin evlilik doyumlarının, 41-50

ile 51-60 yaşlarındakilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca 31-40 yaş arasında olan bireylerin 41-50 yaş grubundakilere göre daha yüksek evlilik doyumu puanına sahip olduğunu göstermektedir. Yine çocuk sahibi olmayan bireylerin diğerlerine göre evlilik doyumu puanlarının anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi değişkenine göre ise düşük gelir düzeyine sahip olanların evlilik doyumlarının orta ve yüksek gelir düzeyindekilere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Son olarak Küçükçelik (2015)'in 176 kadın ve 64 erkekten oluşan toplam 240 evli bireyin katıldığı araştırmasında kadınlar ve erkekler arasında evlilik uyumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaş, evlilik süresi, evlenilen yaş aralığı, çocuk sayısı ve evlenme biçimi açısından evlilik uyumunda anlamlı bir farklılık bulunmazken eğitim değişkeni açısından lisans/lisansüstü mezunu olan katılımcıların evlilik uyumlarının okuryazar/ilkokul mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, ortaokul/lise mezunu olan katılımcıların evlilik uyumu açısından diğer iki gruptan anlamlı farkları bulunmamaktadır.

2.2. Şema Terapi-Kuramsal Model

Şema terapi Aaron T. Beck'in 1960'larda geliştirdiği bilişsel terapinin bir uzantısıdır. Şema terapi, Young ve arkadaşları tarafından bilişsel terapi, bağlanma ve nesne ilişkileri kuramları ile Gestalt terapi ve yaşantısal terapi öğelerinin teknik ve kavramlarının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş yeni ve bütüncül bir terapi yaklaşımıdır (Young ve ark., 2009).

Şema terapi bilişsel davranışçı çalışma alanı içerisinde yer alsa da geleneksel bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımlarından farklı olarak sadece var olan belirtileri sürdüren faktörlerle değil, bu belirtilerin etiyolojisi ile de ilgilenmektedir (Rafaeli ve ark., 2013). Young'ın şema odaklı yaklaşımı psikodinamik modellere benzer bir şekilde; (a) bir değişim aracı olarak terapi seansı içerisindeki kişilerarası etkileşime daha çok vurgu yapar, (b) şema ile ilişkili olayları işleme sırasındaki duyguya dikkat çeker ve (c) uyumsuz şemaların çocukluktaki temellerini ve bu erken yaşantıların duygusal olarak yeniden işlenmesini ve formüle edilmesini vurgular (Snyder, 1999). Terapist danışan ilişkisine oldukça önem verilen bu yaklaşımda

hedef; danışanların kendi temel duygusal ihtiyaçlarını anlamalarını sağlamak ve uzun süreli bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal kalıplarını değiştirerek bu ihtiyaçlarını uyum sağlayıcı bir biçimde karşılamaları için yollar öğrenmelerini sağlamaktır (Rafaeli ve ark., 2013).

Kaygı, depresyon, madde kötüye kullanımı ve psikosomatik bozukluklar gibi birçok eksen I bozukluğunun temelinde, erken dönem uyumsuz şemalar ve hastaların bu şemalarla başa çıkabilmek için geliştirdiği uyum bozucu tutum ve davranışlar yatmaktadır (Rafaeli ve ark., 2013). Şema terapisinin kişilik bozuklukları, kronik depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, ilişki sorunları gibi birçok sorunun tedavisinde faydalı olduğu birçok araştırmayla kanıtlanmıştır (Waller ve ark., 2001; Glaser ve ark., 2002; Young ve ark., 2003; McGinn ve ark., 2005).

2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Piaget (1955) ve diğer birçok kuramcının kullandığı şema terimini Beck (1964), bilişsel organizasyonun anlam inşa edici yapıları olarak tanımlar. Şemalar bir kez oluştuğunda gelen bilgileri seçen, düzenleyen ve öncelik sırasına koyan bir yönetici işlevi yürütürler. Bu bilgi işleme sürecinde şema ile ilgili bilgiler, ilgili olmayan bilgilere göre önceliklidir. Epstein ve ark. (1988) da şemaları, kişinin dünyanın nasıl işlediğine ve kendisinin bu dünyadaki yerinin ne olduğuna dair oluşturduğu süregelen ve nispeten kalıcı temel varsayımlar olarak tanımlar. Dattilio (2005) şemaların; yüklemeler, beklentiler, sayılılar ve ilişki standartları da dahil olmak üzere aile içindeki etkileşimlerde sıklıkla ortaya çıkan bilişsel süreçleri şekillendirdiğini savunur. Şemaların nedensel bağlantılar hakkında fikirler içerdiğini; birey bir olayı gözlemlediğinde hangi faktörlerin buna yol açtığına dair önceden var olan fikirlere sahip olduğunu ileri sürer. Dattilio bu durumda yapılan olumsuz yüklemelerin, yapıcı iletişim ve problem çözme becerilerinin kullanımını azaltabileceğini savunur.

Psikoterapi bağlamında ise şemalar, kişinin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için oluşturulmuş bir prensip olarak değerlendirilebilir. Şemalar kişinin yaşamındaki bilişsel istikrarını ve öngörebilme becerisini sürdürmesini sağlayan yapılar olsa da; bazen bizi doğru olduğunu düşündüğümüz noktaya zihnimizde tüm

ayrıntıları işlemeye gerek kalmadan ulaştırırken, bazen de yanlış ya da eksik bilgi işlememize yol açar (Young ve ark., 2009).

Young, Kolosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyumsuz şemalar için kapsamlı bir tanım ortaya koymuşlardır. Buna göre;

- Genel, yaygın temalar ya da örüntülerdir.
- Anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşurlar.
- Kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkilerini konu alırlar.
- Çocukluk veya gençlikte ortaya çıkarlar.
- Kişinin yaşamı boyunca gelişirler.
- İşlevselliği önemli derecede bozabilirler.

Bu durumda şema terapinin odağı olan erken dönem uyumsuz şemaların; gelişimimizin erken dönemlerinde başlayıp yaşam boyu tekrar eden öz-yıkıcı duygusal ve bilişsel kalıplar olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle şemalar; yaşamın erken yıllarında öğrenilen, kendimiz ve dünya hakkındaki katı inançlarımızdır. Şemalar öngörülebilir bir dünyaya dair bir bilişsel tutarlılık algısı yaratırlar. Kişiler de yaşamları boyunca hep öngörülebilirlik için çabaladıklarından dolayı şemalar çok dayanıklıdır. Bu sebeple kişiler canlarını acıtsa da belirsiz olan yerine bilindik olanı tercih eder ve şemalara tutunurlar. Bu erken inançlar kişiye öngörü ve kontrol hissi sağlamaları sebebiyle güvenli, rahat ve tanıdık gelirler. Kişilerin hâlihazırda işlevsel olsun ya da olmasın, bunlarla başa çıkma tepkileri hazırdır. Bu sebeple bilişsel psikologlar klinik olarak da deneyimledikleri bu durumda şemaların değiştirilmesinin zor olduğuna inanırlar (Young ve Klosko, 2012). Bir kez oluştuktan sonra şemalar artık aktif olarak bütün yaşam deneyimlerimizi şekillendirir; düşünce, duygu ve davranışlarımızı açıkça ve ustalıkla etkilerler (Rafaeli ve ark., 2012).

2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi

Young ve ark. (2009), klinik deneyimlerinden yola çıkarak şemaların, çocuklukta bu beş temel evrensel duygusal ihtiyacın karşılanmamasından kaynaklandığını öne sürerler:

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

Çocuğun erken dönemdeki çevresi ile doğuştan getirdiği mizaç özelliklerinin etkileşimi, bu temel ihtiyaçların karşılanma düzeyini belirler. Farklı mizaçları sebebiyle çocuklar aynı çevrede yaşasalar da farklı durumlara maruz kalırlar. Aile çevresi, arkadaşlar, okul deneyimi, erken dönemde karşılaşılan önemli kişilerle yaşantılar ve daha birçok durum şema gelişiminde etkili olabilir. Deneyimin etkisine bağlı olarak şemaların gücü de değişir. Şema ne kadar şiddetliyse etkinleşmesi de o kadar kolay olur ve sonuçları da daha ciddi olur (Rafaeli ve ark., 2012).

Rafaeli ve ark. (2013), dört çeşit erken yaşam deneyiminin şemaların kazanılmasına neden olduğunu öne sürmektedir:

1. İyi olandan az alma: İhtiyaçların karşılanmasının zedeleyici bir şekilde engellenmesi
2. İyi olandan fazla alma: İhtiyaçların aşırı, ölçsüz şekilde karşılanması
3. Çocuğun önemli ötekileri seçici olarak içselleştirmesi ve özdeşim
4. İstismar/Travma

İlk deneyimde, çocuk istikrar, anlayış ve sevgi gibi duygulardan yoksun kalır ve bu yoksunluk çocuğun zihninde kalıcı bir varlık kazanır. Travma ise çocuğun en

temel ihtiyacı olan güvenlik ihtiyacının karşılanmamasına neden olur ve bu durumda tehlike, acı ve tehdidin varlığını yansıtan şemalar oluşur. Üçüncü deneyimde çocuk, özerklik ve gerçekçi limitler gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasına engel olacak bir şekilde aşırı korunmuş ya da şımartılmıştır. Dördüncü deneyimde ise çocuk modelleme yoluyla genellikle ebeveyni olan yetişkinin düşünce, duygu, davranış ve deneyimleriyle özdeşim kurar ve bunları içselleştirir. Örneğin anne-çocuk bağı kuvvetli olsa da aşırı tetikte ve kaygılı bir anne ile özdeşim kurma, çocuğa dünyanın tehlikeli ve kontrol edilemez bir yer olduğunu öğretebilir. (Young ve Klosko, 2013).

2.2.3. Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri

Çocuklukta veya gençlikte oluşan şemalar yetişkinlikte çocukluk deneyimlerine benzeyen bazı olaylar yaşandığında tetiklenirler. Bu tetiklenme hali kişide acı, utanç, kaygı, nefret, öfke, korku gibi güçlü negatif duyguların ortaya çıkmasına neden olur (Young ve ark., 2009).

Young kuramında, kişilerin şemalara karşı bazı uyumsuz davranışlar geliştirdiğini öne sürmektedir; davranışlar şemalar tarafından güdülenirler ancak şemanın bir parçası değil, baş etme tepkisinin bir parçasıdır. Davranışların şemalardan ayrı olarak kabul edilmesinin sebebi; farklı kişilerin aynı şemalarla başa çıkabilmek için farklı ortam ve durumlarda farklı başa çıkma biçimleri kullanmalarıdır. Örneğin kusurluluk şeması olan üç bireyden biri bu durumu benimseyip eleştirel eş ve arkadaşlar ararken, diğeri insanlarla yakınlaşmaktan kaçabilir. Bir diğeri ise savunmacı tutum sergileyerek başkalarına yönelik eleştirel ve üstünlük taslayan bir tutum sergileyebilir. Dolayısıyla başlıca baş etme tepkileri davranışlar olsa da kişiler bilişsel ve duygusal stratejiler aracılığıyla şemalarla baş etmeye çalışırlar (Young ve ark., 2009).

Şemalarla üç uyumsuz başa çıkma biçimi bulunmaktadır. Bunlar tüm organizmaların tehlide karşı evrensel olarak gösterdiği üç tepkiyle bağdaştırılabilir: Savaşma, kaçma ya da hareketsiz kalma. Kişiler de şemaları aktive olduğunda yani temel duygusal ihtiyacın engellendiği bir durumda; aynı şekilde aşırı telafi (savaşma), kaçınma (kaçma) ve şema teslimi (hareketsiz kalma) olarak adlandırılan üç uyumsuz başa çıkma tepkisi ile karşılık verirler. Bu başa çıkma tepkileri

genellikle kişinin farkındalığının dışındadır yani bilinçdışı bir şekilde işlerler. Bu tepkiler sağlıklı hayatta kalma mekanizmaları yaratmaları sebebiyle çocukken işe yarasalar da; koşulların değiştiği ve kişinin artık çok daha fazla seçeneğe sahip olduğu yetişkinlikte şemanın devam etmesine yol açan bir döngü oluşturarak kişinin uyumunu bozarlar (Young ve ark., 2009).

Şema teslimi başa çıkma biçiminde kişi, şemalarına karşı sağlıklı bir şekilde savaşmak yerine onları edilgen ve çaresiz bir biçimde doğru olarak kabul eder ve şemaların verdiği acıyı doğrudan hisseder. İnsanların kendilerine kötü davranan kişilere çekim duymaları, ihtiyaçlarının karşılanmadığı ilişkileri kronik bir biçimde sürdürmeleri veya tatmin edici olmayan aktivitelerde kronik bir şekilde ısrarcı olmaları klinik uygulamalarda ve günlük hayatta sık sık karşılaşılan durumlardır. Şema terapi bu başa çıkma biçimini açıklarken psikanalizciler gibi bilinçdışı mazoşist ihtiyaçtan söz etmez. Teslim olan insanların sadece duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendilerini engelleyen örüntüler içinde sıkışıp kaldığını savunur. Kişiler şemalarına teslim olduklarında güçlü olarak algıladıkları yetişkinlerle ilişkilerinde pasif, itaatkar ve bağımlı bir rol oynayarak kendilerini geçici olarak güvende hissederler. Uzun vadede ise bu davranışlar onların çok daha mutsuz hissettikleri durumlar içine girmelerine yol açar. Bu başa çıkma tepkisi genellikle “diğeri yönelimlilik” alanında bulunan onay arayıcılık, fedakarlık ve boyun eğicilik şemalarıyla ilişkilidir ve bu kişiler başkalarının onayını kazanmak için çok çalışır, kendi ihtiyaçlarını feda ederken başkalarının ihtiyaçları için çok şey verir ve boyun eğerler. (Rafaeli ve ark., 2012).

Şema kaçınması başa çıkma biçimi kişinin şemalarını tetikleyen kişi ve durumlardan kaçınmasıdır. Örneğin “yüksek standartlar” şemasına sahip bir kişi mükemmel sonuca ulaşma çabasıyla yalnızca kendi akademik çalışmalarına yoğunlaşabilmek için uzun süre boyunca en ufak bir sosyal temastan ve tüm keyif verici aktivitelerden uzaklaşabilir. Benzer şekilde “terk edilme” şemasına sahip olan bir kişi acı çekme ihtimali sebebiyle romantik ilişkilerden tamamen uzak durabilir. Bu tepkiler kişiyi kısa vadede kötü hissetmekten koruyormuş gibi görünse de uzun vadede ihtiyaçları olan sevgiyi elde etme, yaptığı işten tatmin sağlama ve günlük aktivitelerden keyif alma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaktan alıkoyar. Kaçınma

tepkileri basit fobiler, sosyal fobi, agorafobi, travma sonrası stres bozukluğu gibi kaygı bozukluklarında ve DSM-IV eksen II’de yer alan ve ‘C kümesi’ diye adlandırılan çekingen, bağımlı ve obsesif kompulsif kişilik bozukluklarında sıklıkla görülmektedir. Bu tepkiler eksen I ve eksen II’de yer alan tüm bozukluklarla ilişkilendirilebilir. Kaçınma sadece davranışsal olmayabilir; kişiler bilişsel kaçınmaya da yönelip şemalarını tetikleyebilecek durumları düşünmekten ve hatırlamaktan da kaçınabilirler. Örneğin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı sıkıntılı bir aile ortamında büyüyen ‘‘duygusal yoksunluk’’ şemasına sahip bir birey, yetişkinlikte ailesiyle bir araya gelmekten mümkün olduğunca kaçındığı gibi geçmiş üzerinde durmanın ve düşünmenin anlamsız olduğunu düşünüp zamanını tamamen eğlenceli aktivitelerle doldurmaya yönelebilir. Böylelikle dikkatini acı verici anılara odaklanmaktan uzak tutabilir (Rafaeli ve ark.,2012).

Aşırı telafi başa çıkma biçimi ise şemaların tam aksine hareket etmeyi temsil eder. Örneğin ‘‘duygusal yoksunluk’’ şemasına sahip bir kişi, insanların dikkatini çekebilmek için cilveli, alımlı ve abartılı olmayı öğrenebilir. Derin değersizlik hisleri taşıyan ‘‘kusurluluk’’ şemasına sahip bir kişi, diğer insanlardan daha çok çalışarak kendisini statü olarak en yukarıya taşıyacak agresif bir tarz geliştirebilir. Benzer şekilde çocuklukta zor kullanılan ve bu sebeple ‘‘tehlike karşısında dayanıksızlık’’ şemasına sahip bir kişi, altta yatan korkusunu zorbalık yapıp korkusuzmuş gibi davranarak gizleyebilir. Aşırı telafi tepkisi ‘‘C Kümesi’’ olarak adlandırılan dramatik küme kişilik bozukluklarında sıklıkla görülür ve başa çıkma biçiminin prototipinin narsisistik kişilik bozukluğu olduğu söylenebilir. (Rafaeli ve ark.,2012). Aşırı telafi tepkileri narsisistik kişilik bozukluğundaki kusurluluk şemasına tepki olarak başarı, statü ve çekiciliğe aşırı önem vermek, terk edilme ve dayanıksızlık şemalarına tepki olarak aşırı kontrolcülük ya da yine dayanıksızlık şemasına tepki olarak kötüye kullanılan kişinin geliştirdiği gibi saldırganlık şeklinde ortaya çıkabilir. Tıpkı diğer tepkiler gibi aşırı telafi tepkileri de şemalarla ilgili duygusal acının bir kısmını geçici olarak hafifletse de uzun vadede kişinin hem sosyal ilişkilerini hem de günlük yaşamdaki işlevselliğini olumsuz etkiler.

Baş çıkma biçimleri ile baş çıkma tepkileri birbirinden farklı kavramlardır. Young ve ark. (2009) baş etme tepkisini, kişinin çok kısa bir sürede sergilediği belirli

bir davranış olarak tanımlarlar. Örneğin kız arkadaşı tarafından ayrılmakla tehdit edildiğinde terk edilme şeması tetiklenen bir erkeğin eve gidip bayılana kadar alkol alması ele alındığında; kaçınma, kişinin terk edilmeye baş etme biçimi, alkol alma davranışı ise baş etme tepkisidir.

Şema terapi modelinde hastaların farklı başa çıkma biçimlerini benimsemelerinin nedenleri de açıklanmaya çalışılmıştır. Young ve ark. (2009) mizacın, kişilerin şemalarını belirlemekten çok şemalarla baş etme biçimlerini belirlemede büyük bir rol oynadığını öne sürerler. Örneğin agresif mizaca sahip olan bir bireyin aşırı telafi başa çıkma biçimini benimseme olasılığı yüksekken, pasif mizaçlı birey teslim olma ya da kaçınma biçimlerini benimsemeye eğilimli olacaktır. Bazı kişiler ise şemalarına karşı baş etme biçimlerinin üçünü birden kullanabilirler yani bazı durumlarda teslim olur, bazı durumlardan kaçınır ve diğerlerine karşı aşırı telafi tepkisi gösterebilirler. Kuramda farklılığın ikinci nedeni olarak da modelleme olgusu öne sürülür; kişinin hangi ebeveyni modellediği başa çıkma biçimini ortaya çıkarır. Örneğin bir çocuk tacizci ebeveynini de kurban edilen ebeveynini de benimseyebilir (Young ve Klosko, 2013). Tacizci ebeveyni benimseyen çocuk yetişkinlikte aşırı telafi başa çıkma biçimini kullanarak bir zorbaya dönüşürken kurban rolündeki ebeveyni benimseyen kişi ise teslim olma biçimini benimseyerek yine kurban rolünü devam ettirebilir.

2.2.4. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Kuramda karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçların oluşturduğu beş genel kategori “şema alanları” olarak adlandırılır. Bu beş alanın altından da toplamda 18 tane şema bulunmaktadır (Young ve ark., 2009). Aşağıda bu beş şema alanı ve bu alanlar içerisinde bulunan 18 şema ayrıntılı olarak tanımlanacaktır:

Alan I: Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı

İlgili Şemalar:

1. Terk edilme/İstikrarsızlık
2. Güvensizlik/Su istimal Edilme

3. Duygusal Yoksunluk

4. Kusurluluk/Utanç

5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma

Alan II: Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı

İlgili Şemalar:

6. Bağımlılık/Yetersizlik

7. Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

8. İççelik/Gelişmemiş Benlik

9. Başarısızlık

Alan III: Zedelenmiş Sınırlar Alanı

İlgili Şemalar:

10. Haklılık/Büyüklenmecilik

11. Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin

Alan IV: Diğer Yönelimlilik Alanı

İlgili Şemalar:

12. Boyun Eğicilik

13. Kendini Feda

14. Onay Arayıcılık

Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı

İlgili Şemalar:

15. Karamsarlık

16. Duyguları Bastırma

17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

18. Cezalandırıcılık

Alan I: Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı: Bu alan kişinin güvenlik, korunma istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağı beklentisini içerir. Bu alandaki şemalara sahip olan kişilerin erken dönem aile çevreleri kopuk, reddedici, soğuk, uzun ayrılıkların olduğu, şiddet uygulanan, her an her şeyin olabileceği veya tacizkardır. Bu alanda bulunan beş şema:

1. Terk edilme/İstikrarsızlık Şeması: Bu şema diğer insanların ve özellikle de yakınlık beklenenlerin, duygusal destek, yakınlık ve koruma gibi temel duygusal ihtiyaçları karşılama konusunda güvenilmez ve/veya istikrarsız oldukları algısını içerir. Erken dönemde duygusal destek verme konusunda istikrarsız, bakım verenlerin değişken tutumlar sergilediği, öfke patlamalarının yaşandığı, ebeveyn figürlerinin terk ederek ya da ölümle uzaklaştığı aile çevrelerinde yetişen kişilerde görülür.

2. Güvensizlik/Suistimal Edilme: Bu şema başkalarının zarar vereceği, aldatacağı, istismar edeceği, zaafından yararlanacağı, yalan söyleyeceği algısını içerir. Bu zarar ya kasıtlılık ya haksızlık ya da aşırı ihmal sonucu ortaya çıkmış olarak kabul edilir. Başkalarına kıyasla kişi bu konularda kendisini her zaman daha şanssız hisseder.

3. Duygusal Yoksunluk: Bu şema kişinin duygusal destek alma ihtiyacının diğerleri tarafından yeterince karşılanmayacağı algısını içerir. Kişi üç alanda yoksun kalma beklentisi içindedir: İlgi yoksunluğunda kişi dikkat, sevgi, şefkat, sıcaklık ve arkadaşlıktan yoksun kalacağı; empati yoksunluğunda anlayış, dinleme, kendini açma ve başkalarıyla duyguları karşılıklı olarak paylaşmadan yoksun kalacağı, koruma yoksunluğunda ise başkalarından güç, yönlendirme ve rehberlik konularında yoksunluk yaşayacağı beklentisi içindedir.

4. Kusurluluk/Utanç: Bu şema kişinin kendisiyle ilgili olarak önemli açılardan kusurlu, değersiz, kötü, istenmeyen, itici, işe yaramaz olduğu ve gerçek benliği önemli başkaları tarafından görüldüğünde sevilmeceği algısını içerir. Eleştiriye, reddedilmeye ve suçlamaya karşı aşırı hassasiyet, diğer insanlarla beraberken kendinin aşırı farkında olma, kıyaslama yapma, güvensizlik ya da kişinin algıladığı kusurla ilgili utanç duygusunu içerir. Kişinin kendisinde algıladığı kusurlar bencillik, öfke dürtüleri, kabul edilmez cinsel arzular gibi örtük kusurlar olabileceği gibi hoşla gitmeyen fiziksel görünüm, sosyal alanda beceriksizlik gibi açık kusurlar da olabilir.

5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şema kişinin özellikle aile dışındaki dünyanın geri kalanından farklı, izole olması, ve/veya herhangi bir grubun bir parçası olmadığı algısını içerir. Sosyal izolasyon şeması, kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki diğer dört şema ile aynı karşılanmamış ihtiyaçları yansıtsa da daha çok aile dışındaki sosyal dışlanma sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu dışlanmada sosyalleşme için yeterince cesaret vermeyen ebeveyn tutumları da dolaylı olarak etkili olabileceği gibi kişinin aile çevresinden herhangi bir sebeple utanması, kusurlu hissetmesi de etkili olabilir.

Alan II: Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı: Bu alan kişinin birey olabilme, bağımsız olarak hareket edebilme ya da başarılı bir şekilde kendini ortaya koyabilme konusunda yetersiz olduğu algısını içerir. Bu alandaki şemalara sahip kişilerin erken dönem aile çevreleri aşırı korumacı, çocuğun kendine olan güvenini zedeleyen, aile dışında yeteneklerini göstermesi için çocuğa yeterince destek vermeyen bir yapıya sahiptir.

6. Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemada kişi günlük yaşamda kendine bakma, gündelik sorunları çözme, doğru akıl yürütme ve karar alabilme veya yeni işlerin üstesinden gelme gibi konularda kendini yetersiz hisseder. Bazen bu yetersizlik hissi kişide sınırlı alanlarda hissedilirken bazen kendine bakamayacağını düşündürecek boyutta daha yaygın ve şiddetli olabilir.

7. Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık: Bu şema kişinin öngörülemez bir anda ancak kesin bir felaket olacağı ve kişinin bundan

korunamayacağına dair abartılı korku algısını içerir. Bu felaketler hastalıklar gibi tıbbi bir felaket, çıldırmak gibi duygusal bir felaket ya da depresyon, cinayete kurban gitmek, uçak düşmesi veya asansörün düşmesi gibi çevresel bir felaket olabilir.

8. İçişçilik/Gelişmemiş Benlik: Bu şema birey olamama veya normal bir sosyal gelişim elde edememe pahasına bir ya da daha fazla kişi ile (genellikle ebeveynle) aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık içerisinde girmeyi içerir. Kişi diğerinin desteği olmadan yaşayamayacağı ya da mutlu olamayacağı şeklinde katı bir inanca sahiptir. Bununla birlikte bu şemaya sahip kişiler diğerleri tarafından boğulduğunu ve birey olarak yetersiz olduğunu da hissedebilir. İç işçilik şeması genellikle boşluk, bir hedefi ve yönü olmama, uç durumlarda ise varlığının anlamını sorgulama şeklinde deneyimlenir.

9. Başarısızlık: Bu şema kişinin başarısız olduğu, ileride kaçınılmaz bir şekilde başarısız olacağı ya da akranlarıyla karşılaştırıldığında başarı alanlarında (okul, spor, kariyer gibi) temelde yetersiz olduğu algısını içerir. Kişi kendisi hakkında aptal, beceriksiz, yeteneksiz, statüsü düşük ve başkalarından daha az başarılı olduğu gibi inançlara sahiptir.

Alan III: Zedelenmiş Sınırlar: Bu alan içsel sınırlar, başkalarına karşı sorumlulukları yerine getirme veya uzun süreli amaçlara yönelmede eksikliklerle ilgili şemaları içerir. Bu alandaki şemalar genellikle erken dönem aile çevresinin aşırı serbest olduğu, sağlıklı sınırların konulmadığı, yönlendirmenin yetersiz olduğu veya üstünlük algısının aşıldığı, işbirliği yapma ve sorumluluk alma ve amaçlara ulaşmada sınır koyma gibi alanlarda yetersizlik olduğu durumlarda gelişir. Bu konulardaki eksiklikler ise yetişkinlikte başkalarının haklarına saygılı olma, işbirliği yapma, sözüne sadık olma, gerçekçi kişisel hedefler koyma ve bunlara ulaşmada sabır gösterme gibi konularda zorluklara yol açar. Uç durumlarda kişi normal düzeydeki bir rahatsızlığa dahi katlanamaz.

10. Haklılık/Büyükleme: Bu şema kişinin diğer insanlardan daha üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu, normal sosyal etkileşimi içeren karşılıklı ilkesinin o kişiyi bağlamadığı inancını içerir. Kişi neyin gerçekçi olduğu, başkalarının neyi makul gördüğü ya da seçimlerinin başkalarına neye mal olacağını

hesaba katmadan istediğini yapmak için diretir. Onay kazanma çabası ile değil ancak başkaları üzerinde güç ve kontrol sağlamak amacıyla en başarılı, en ünlü, en zengin olma gibi üstünlük durumları üzerine abartılı bir şekilde odaklanmayı da kapsar.

11. Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin: Bu şemada kişi bireysel hedeflerini gerçekleştirmek veya duygu ve dürtülerinin aşırı ifadesini dizginlemek için yeterli özdenetimi sağlama ve engellenme durumlarına tolerans gösterme gibi durumlarda yaygın zorluklar yaşar. Bu durumdaki kişiler abartılı bir şekilde rahatsızlıktan kaçmaya çalışır; sorumluluk ve aşırı çabadan kaçınırlar.

Alan IV: Diğeri Yönelimlilik Alanı: Bu alan temel evrensel ihtiyaçlardan olan kendi-yönelimli olma ihtiyacının karşılanmasındaki eksikliklerle ilgili şemaları içerir. Bu durumda kişi kendi ihtiyaçları pahasına, başkalarının istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanır. Kişi kendi duygu ve ihtiyaçlarını bastırabilir ya da bu konularda farkındalığı azalabilir, kendini ifade etme ve özerklikle ilgili sorunlar yaşayabilir. Erken aile çevresinde genellikle koşullu sevgi ve koşullu onay ortamında büyüyen çocuklar sevgi ve onay kazanma, bağlılık ve aidiyet hissini sürdürme veya misillemeden kaçma ihtiyacıyla bu tür bir tutuma yönelirler. Ebeveynin duygusal ihtiyaç ve isteklerine veya sosyal kabul ve statü arayışlarına, çocuğun özgün ihtiyaç ve duygularında daha çok önem verilmiştir.

12. Boyun Eğicilik: Bu şema kişinin öfke, misilleme veya terk edilmekten kaçınmak amacıyla kontrolü aşırı derecede başkalarına bırakmasını içerir. Kişi kendi istek, duygu ve düşüncelerinin başkaları tarafından önemsenmeyeceğine inanır. Boyun eğicilik şeması ihtiyaçların bastırılması ve duyguların bastırılması şeklinde iki ayrı görünümde ortaya çıkar. Tıpkı diğer şemalarda olduğu gibi kişi kısa vadedeki rahatsızlıktan kaçınsa da uzun vadede uyum bozucu belirtilerle kendini gösteren öfke artışına maruz kalır. Bu uyum bozucu belirtiler pasif agresif davranış, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, rol yapma, duygusal yakınlığın geri çekilmesi veya madde kullanımı şeklinde olabilir.

14. Kendini Feda: Bu şema kişinin kendi memnuniyetinden fedakarlık ederek gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı derecede odaklanmasını içerir. Bu şemadaki temel motivasyonlar; başkalarından acıya neden olabilecek

eylemlerden kaçınma, bencil hissetmenin yaratacağı suçluluktan kaçınma ve yardıma ihtiyacı olan kişilerle bağlantıyı sürdürmedir. Bu kişiler başkalarının acılarına karşı aşırı duyarlıdırlar ancak bu şema bazen kişinin kendi gereksinimlerinin yeteri kadar karşılanmadığını hissetmesine ve kişinin bakımını üstlenenlere karşı kırgınlık duymasına yol açar.

13. Onay Arayıcılık: Bu şema kişinin güvenli ve doğru bir kendilik algısı oluşturması pahasına başka insanların onay, kabul ve sevgilerini kazanmaya veya onlara uyum göstermeye aşırı odaklanmayı içerir. Kişinin itibar algısı kendine değil, diğer insanların onu nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Onay, ilgi ya da takdir alma çabasıyla statü, görünüş, sosyal kabul, para ve başarıya çok önem verilir. Reddedilmemek için tatmin edici ya da gerçekçi olmayan hayati kararlar alınmasına neden olabilir.

Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı: Bu şema kendiliğindenlik ve oyun temel ihtiyacının yok sayıldığı; katı, talepkar veya cezalandırıcı erken dönem aile çevrelerinde gelişir. Kişi çoğu kez mutluluk, kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler ve sağlık pahasına spontane duygu ve isteklerini bastırır, performans ve ahlaki davranışlarla ilgili beklentileri karşılamaya aşırı odaklanır. Mükemmeliyetçilik, hata yapmaktan kaçınma, kurallara uyma ve duyguları saklama eğilimi görülür. Genel bir kötümserlik hali ile sürekli dikkatli olunmazsa her şeyin bozulacağı endişesi bu duruma eşlik eder.

15. Karamsarlık: Bu şema yaşamın olumlu yönlerini küçümseyip acı, ölüm, hayal kırıklığı, suçluluk, kayıplar, çatışma, olası hatalar, çözülmeyen sorunlar, ihanet, her şeyin kötüye gidecek olması gibi olumsuz durumlara aşırı odaklanmayı içerir. Abartılı bir şekilde hayatın geniş bir alanında işlerin eninde sonunda kötüye gideceği beklentisi vardır. Olası olumsuz sonuçların abartıldığı bu şemaya sahip kişiler kronik endişe, tetikte olma hali ve kararsızlık yaşarlar ve sürekli yakınırlar.

16. Duyguları Bastırma: Bu şema dürtü kontrolünün kaybedilmesinden, başkalarının kınamasından veya utanç duygularından kaçınmak amacıyla spontan duygu, düşünce ve davranışların aşırı derecede bastırılmasını içerir. Bu baskılama daha çok dört alanda görülür: a. öfke ve saldırganlığın baskılanması, b. oyun, sevinç,

cinsel heyecan gibi olumlu dürtülerin baskılanması, c. Kişinin duygu ve düşüncelerini veya kırılganlığını özgür bir şekilde aktarmada güçlük yaşaması, d. Duyguları görmezden gelirken akılcı olmaya aşırı önem verme.

17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şema kişinin genellikle eleştiriden kaçınmak için içselleştirmiş olduğu oldukça yüksek standartları karşılamaya aşırı odaklanmasını içerir. Kişi yoğun bir şekilde çaba harcaması gerektiğine inandığından kendini baskı altında hisseder, yavaşlamakta zorlanır, kendine ve başkalarına karşı eleştirel yaklaşır. Bu şema sebebiyle kişi sağlık, gevşeme, zevk alma, öz-saygı, başarı algısı ve tatmin edici ilişkiler kurma gibi alanlarda önemli sıkıntılar yaşar. Yüksek standartlar şeması kendini şu alanda gösterir: a. Mükemmeliyetçilik, ayrıntıya aşırı odaklanma ve kendi performansını başkalarıyla kıyaslayıp hafife alma, b. ahlaki, etik, kültürel talimatları da içine alacak şekilde oldukça yaygın bir alanda gerçekçi olmayan katı kurallar ve –meli –malılar, c. Daha fazlasını başarma çabasıyla zaman ve yeterlilikle aşırı meşgul olma.

18. Cezalandırıcılık: Bu şema kişinin kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların yaptıkları hatalar için şiddetli bir şekilde cezalandırılması gerektiğine dair inancı içerir. Kişi maruz görülebilecek durumları hesaba katma, insanoğlunun kusurluluğunu kabul etme ve duygularla empati yapma gibi konularda isteksizlik gösterir. Bu sebeple kendi beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamayan insanlara karşı tahammülsüz, hoşgörüsüz, öfkeli ve cezalandırıcı olma eğilimindedir.

Şemalar kişiyi duygusal ve bilişsel olarak etkiledikleri gibi kişinin diğer insanlarla olan etkileşiminde de önemli ölçüde belirleyici bir rol oynarlar. Dattilio (2005) ilişkilerin ve çiftin etkileşimlerinin doğası hakkındaki birçok şemanın yaşamın erken dönemlerinde aile, kültürel gelenek ve görenekler, medya, erken dönem romantik ilişkiler ve diğer ilişki deneyimleri gibi birçok farklı kaynaktan öğrenildiğini ve eşlerin ilişkiye kendi şemalarını getirdikleri gibi ilişki sürecinde de o ilişkiye özel olarak her bir eşin şemalar geliştirdiğini ifade eder. Önceden getirilen şemalar ise yeni durumlardaki bilgi işleme sürecini etkilemektedir. Young vd. (2003) erken dönem uyumsuz şemalarla başa çıkma yollarının, bir durumdaki davranışın ortaya çıkmasında birlikte etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Bir başka deyişle; şema

terapi modeline göre kişiler arası sorunlar erken dönem uyumsuz şemalarla büyük ölçüde ilişkilidir ve şemalar bu sorunlara uyumsuz başa çıkma yolları aracılığıyla yol açarlar (Thimm, 2013).

2.2.5. Şema Kimyası

Fremmer-Brombick (1995) yaşamımızda daha önceki ilişki deneyimlerimizden yola çıkarak kimi seveceğimize ve ilişkinin nasıl işleyeceğine dair “içsel bir çalışma modeli” geliştirdiğimizi ve bunun bizde ister iyi ister kötü olsun yine de tanıdık gelen şeyi sevme eğilimi oluşturduğunu söyler (Akt: Roediger ve ark., 2016). Şema modelinde Young ve Klosko (2006) insanın bu tanıdık gelen şeye çekilme eğilimini “ilişki kimyası ya da şema kimyası” olarak adlandırır ve çoğu ilişkide gözlemlenen evlilik partnerinin çocukluktaki duygusal açıdan önem taşıyan ebeveyne benzemesinin tesadüf olmadığını öne sürer. Nitekim araştırmalar da alkolik veya kendilerini döven babaları olan kadınların yine böyle erkeklerle evlenme eğilimine işaret eder. Benzer şekilde birçok bireyin yanlış olduğunu bilseler dahi aynı tip bireyleri çekici bularak tekrar edici bir şekilde mutsuz ilişkiler yaşamaları, ikinci evliliklerde boşanma oranının ilk evliliklere göre daha fazla olması bulgusu ile uyumlu görünmektedir. İlişkilerin başında şema kimyası, bir heyecan ve aşinalık hissi ile bir çekim yaratsa da ilişki ilerledikçe sevgi, aidiyet, güven gibi temel ihtiyaçların karşılanmasının önünde önemli bir engel oluşturarak çatışmalara ve tatminsizliğe yol açar.

2.2.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik ilişkisine yönelik olarak yurtdışında yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan Yoosefi ve ark. (2010) tarafından İran’da yapılan bir çalışmada boşanma ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. 150 boşanmış çift ile kontrol grubu olarak 150 evli çiftin katıldığı çalışmada boşanmanın erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre boşanmış kişilerin yüksek standartlar, kuşkuculuk ve duygusal yoksunluk şemalarından aldıkları puanlar, evli çiftlerin aldıkları puanlardan daha yüksektir.

Kişilik özellikleri, işlevsel olmayan inançlar ve uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada; duygusal istikrarlılık ve ulaşılabilirlik özelliklerinin uyumsuz şemalarla, özellikle kopukluk ve reddedilmişlik alanı ve zedelenmiş sınırlar alanıyla ve işlevsel olmayan inançlarla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre duygusal istikrarlılık neredeyse tüm uyumsuz şemalarla ve işlevsel olmayan inançlarla ilişkiliyken, ulaşılabilirlik özelliği güvensizlik, terkedilme, haklılık and cezalandırıcılık şemalarıyla negatif yönde ilişkilidir. Düşük düzeyde duygusal istikrarlılık (yüksek nevrotiklik) ise bağımlılık/yetersizlik ve diğeri yönelimlilik şemalarıyla doğrudan ilişkili görünmektedir. İşlevsel olmayan inançlarla uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında ise işlevsel olmayan inançların tüm alt boyutlarının, özellikle de talepkarlık alt boyutunun bütün uyumsuz şemalarla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Sava, 2009).

Bilişsel şema yatkınlığı açısından cinsiyetler arası farklılığı araştıran ve 228 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada on beş uyumsuz bilişsel şemadan yedisinde kızların erkelerden daha yüksek skor aldığı, erkeklerle karşılaştırıldığında bu şemaların kızlarda depresif semptomlarla daha çok ilişkili olduğu ve bilişsel şema yatkınlığının kızlarda yaşam stresi ve depresif semptomlar arasında aracı rol oynarken erkekler üzerinde böyle bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Çalışmada yaşam stresi açısından cinsiyetler arası anlamlı farklılık ise bulunmamıştır (Brenning ve ark., 2012).

Thimm (2010) erken dönem uyumsuz şemalarla Erikson'un psikososyal gelişim kuramında yer alan yaşam sürecindeki gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi arasındaki ilişkiyi inceleyen önemli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma bulgularına göre kendini feda ve haklılık şemalarının dışında diğer tüm şemalar başarı görevi skorlarıyla anlamlı ve negatif yönde ilişkili görünmektedir. Korelasyonların çoğu orta düzeydedir. Yüksek düzeyde negatif yönde ilişkiler ise güvensizlik şeması ile güven görevi, boyun eğicilik şeması ile kimlik kazanımı görevi, başarısızlık şeması ile başarı görevi, duyguları bastırma ile yakınlık görevi arasındadır. Terapi alan katılımcılar üzerinde 6 ay sonra tekrar ölçüm yapıldığında ise duyguları bastırma şemasında değişimin yakınlık görevinde, boyun eğicilik ve

terkedilme şemalarında değişimin ise benlik bütünlüğü çözülmenin belirleyicileri olduğu görülmüştür. Bu bulgular şemaların kişiler arası sorunlar üzerinde önemli ölçüde etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Maryam ve ark. (2015) 107 Hint ve 97 İranlının katılımcı olduğu çalışmada terk edilme, bağımlılık ve boyun eğicilik şemaları evlilikte doyumsuzluğu İranlı katılımcılarda anlamlı ölçüde öngörürken, Hint katılımcılarda öngören şema duygusal yoksunluk olmuştur. Araştırmacılar sonuçları değerlendirerek erken dönem uyumsuz şemaların bir ölçüde evlilik doyumunu öngörebileceğini öne sürmüşlerdir.

Thimm (2013) erken dönem uyumsuz şemalarla kişilerarası ilişki sorunları arasındaki ilişkiyi incelediği ve 106 ayakta tedavi edilen psikiyatri hastası üzerinde yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların birçok uyumsuz kişiler arası davranışla ilişkili olduğunu bulmuştur ancak çalışmada hiçbir şema boyutu başat ve bu ilişkiyi aşırı ölçüde besleyici olarak görülmemiştir. Özellikle sosyal izolasyon, kendini feda, boyun eğicilik, yetersiz öz denetim ve haklılık şemaları belirli kişiler arası eğilimlerle yüksek ölçüde ilişkilidir.

Hashemian ve ark. (2015) çalışan kadınların erken dönem uyumsuz şemaları ile cinsel doyumları arasındaki ilişkiyi 127 katılımcı üzerinde inceledikleri çalışmada duygusal yoksunluk, güvensizlik, terk edilme ve kusurluluk şemalarının cinsel doyumla negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Dumitrescu ve Rusu (2012) 182 katılımcının yer aldığı çalışmada yüksek düzeyde erken dönem uyumsuz şema düzeyinin düşük çift doyumunu öngörme gücünün olduğunu ve erken dönem uyumsuz şema düzeyinin bireysel eş değeri ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırmaya göre düşük düzeyde bir çift doyumunu öngören erken dönem uyumsuz şemalar terkedilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yalıtılmışlık, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık ve karamsarlık şemalarıdır. Diğer şemalarsa (güvensizlik/suistimal edilme, içiçelik/ gelişmemiş benlik, başarısızlık, haklılık/büyüklenmecilik, yetersiz özdenetim/özdisiplin, duyguları bastırma, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık) çift doyumla ilişkili görülmemiştir.

Evli bireylerde erken dönem aile yaşantıları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada hem kadınların hem de erkeklerin erken dönem aile yaşantısı algılarının, evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörler olduğu görülmüştür. Kadınların erken dönem aile yaşantısı algıları hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik uyumu düzeyi ile ilişkiliyken, erkeklerin algıları kendi uyum düzeyleri ile ilişkilidir. Algılar olumlu olduğunda evlilik uyumu artmakta, olumsuzluğun arttığı durumlarda ise evlilik uyumu düşmektedir (Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003).

Roelofs ve ark. (2011) 222 ergen birey katılımcının yer aldığı kültürlerarası çalışmada kopukluk ve reddedilmişlik alanı ile diğeri yönelimlilik şema alanlarının, ergenlerde bağlanma ilişkisinin kalitesi ile depresyon arasında arabulucu rol oynadığı; özellikle de güvensizlik/suistimal edilme ve sosyal izolasyon şemalarının ebeveynlere güven ve depresyon arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracı rol oynarken, sosyal izolasyon ve kendini feda şemalarının akranlardan uzaklaşma ve depresyon arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Calvete ve Orue (2010) 638 kız ve 580 erkek olmak üzere toplam 1371 ergen katılımcı üzerinde şiddetin haklı görülmesi ile ilişkili içeriğe sahip güvensizlik/suiistimal edilme ve haklılık/büyüklenmecilik şemalarının, yorumlama, duygu ve tepki seçme gibi işlevsel olmayan sosyal bilgi işleme süreçleri yoluyla ergenlerin saldırgan davranışlarıyla ne ölçüde ilişkili olduğunu bulmaya çalışmışlardır. Çalışma sonucuna göre haklılık/büyüklenmecilik şeması daha çok proaktif saldırganlıkla (saldırgan davranış sonucunda bir ödül öngören saldırgan tepki) ilişkiliyken, güvensizlik/suiistimal edilme şeması daha çok reaktif saldırganlıkla (gerçek veya algılanan bir tehdit karşısında verilen ve düşmanca yükleme yapma hatası ile bağlantılı saldırgan tepki) ilişkilidir. Sosyal bilgi ileme süreçlerinin özellikle şemalarla reaktif saldırganlık arasındaki ilişkide daha yüksek düzeyde aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Chay ve ark. (2014) 380 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada diğeri yönelimlilik şema alanı, kopukluk ve reddedilmişlik alanı ve aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanları ile evlilik doyumu (doyum ve iletişim) arasında anlamlı ve

negatif yönde ilişki bulmuştur. Aynı zamanda kopukluk ve reddedilmişlik alanı ile çatışma çözümü arasında da anlamlı ve negatif yönde ilişki görülmüştür. Araştırma bulgularına göre evlilik doyumu ile zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı arasında ise anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ise çatışma çözümü ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkiliyken evlilik doyumu ve iletişimle anlamlı ve negatif yönde bir ilişki sergilemektedir.

Zafary ve Mohammadzadeh (2015) 254 katılımcı üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada evlilik doyumu ile tüm şema alanları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer yönelimlilik şema alanı ise evlilik doyumunu en yüksek düzeyde yordayan alan olmuştur. Diğer yönelimlik alanı % 17 düzeyinde yordama gücüne sahipken, diğer yönelimlik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları birlikte % 36, diğer yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve kopukluk reddedilmişlik alanları birlikte % 43 yordama düzeyine ulaşmıştır. Diğer şema alanları ise anlamlı ölçüde yordama gücüne sahip bulunmamıştır.

Messman-Moore ve Coates (2007) 382 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada çocukluktaki psikolojik istismarın yetişkinlikteki kişiler arası çatışmalar üzerindeki etkiyi incelemişlerdir. Psikolojik istismarın yetişkinlikteki kişiler arası çatışmayı ebeveynlik davranışından çok daha fazla yordama gücüne sahip olduğunun bulunduğu çalışmada psikolojik istismar ile çatışma arasındaki ilişkide güvensizlik/suiistimal en güçlü olmak üzere terkedilme ve kusurluluk/utanç şemalarının aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Yurtdışında yapılan çalışmalara benzer bir şekilde ülkemizde de erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik ilişkisini inceleyen az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu sınırlı sayıdaki araştırmalardan biri olan Kargın'ın (2014) çalışmasında kadınların erken dönem uyumsuz şema alanları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde; kadınların kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar şema alanları ile evlilik uyumları arasında negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Diğerleri yönelimlilik şema alanı ile evlilik uyumu arasında ise ilişki bulunmamıştır. Kadınların kopukluk, zedelenmiş otonomi şema alanları ile erkek evlilik uyumları arasında anlamlı negatif bir ilişki görülmüş, zedelenmiş

sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar ile eşlerinin evlilik uyumları arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Erkeklerle bakıldığında kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları ile evlilik uyumları arasında anlamlı negatif bir ilişki görülürken, yüksek standartlar şema alanı ve evlilik uyumları arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Erkeklerin kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar şema alanları ile eşlerinin evlilik uyumları arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Erkeklerin diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanı ile kadınların evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Aynı araştırmada kadınların erken dönem uyumsuz şema alanları ile ilişkilerde yüklemeleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde nedensellik yüklemeleri; zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, kopukluk, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar şemaları ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki göstermiştir. Sorumluluk yüklemeleri; zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar ile anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon göstermiştir. Aynı ilişki açısından erkeklerle bakıldığında ise nedensellik yüklemeleri ile diğerleri yönelimlilik, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş, sorumluluk yüklemeleri ile kopukluk, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ilişkili bulunmuştur.

Caner (2009) araştırmasında cinsiyet temel etkisine göre kadın ve erkek evli bireyler arasında, şema alanları açısından fark olmadığını bulmuştur. Eşe yönelik değerlendirmelerin hangi erken dönem uyum bozucu şema alanları tarafından yordandığına ilişkin analizlerde de, kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının ese yönelik değerlendirmelerde bağımlılık, kopukluk, kontrolcülük boyutlarını yordadığı görülmüştür. Bulgular evlilikte ilişki biçimlerinin erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olabileceğini göstermiştir.

İlericiler (2015) yaptığı araştırmada erken dönem uyum bozucu şema alanlarının beklenildiği gibi kendi içinde pozitif yönlü ilişkili olduğunu bulmuştur (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek

standartlar). Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şema alanlarının puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında kadın ve erkeklerin kopukluk şema alanı ve zedelenmiş otonomi şema alanı puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Buna göre; erkeklerin kopukluk şema alanı puanları kadınlardan daha yükseken, zedelenmiş otonomi şema alanı puanları kadınlardan daha düşüktür. Evlilik uyumu ile şema ilişkisine bakıldığında ise kadın katılımcıların evlilik uyumu toplam puanı, erken dönem uyum bozucu şema alanlarından kopukluk ile negatif yönlü ilişki gösterirken; erkek katılımcılar için evlilik uyumu alt ölçeklerinden bağlılık; diğeri yönelimlilik şema alanı ile pozitif yönlü ilişki göstermiştir. Yapılan regresyon analizinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının evlilik uyumunu yordama gücüne bakıldığında; yalnız kadınlar için sadece zedelenmiş otonomi şema alt alanının pozitif yönde evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Buna göre kadın katılımcıların zedelenmiş otonomi puanları arttıkça, evlilik uyumundan aldıkları puanlar da artmaktadır.

Son olarak, Tortamış (2014) 208 evli bireyin katıldığı ve evli bireylerde erken dönem uyumsuz şema alanlarının ve işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerinin romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimini ne ölçüde yordadığını incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada; romantik kıskançlık düzeyini kadınlarda zedelenmiş özerklik şema alanının yordadığını bulmuş, erkeklerde ise bu değişkenle şema alanları arasında ilişki bulunmamıştır. Buna göre kadınlarda zedelenmiş özerklik şema alanı gelişimi arttıkça romantik kıskançlık düzeyi de artmaktadır. Kadınlarda aldatma eğilimini kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı yordarken erkeklerde aldatma eğilimini zedelenmiş özerklik şema alanı yordamaktadır. Buna göre kadınlarda kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı gelişimi arttıkça aldatma eğilimi de artmaktayken, erkeklerde zedelenmiş özerklik şema alanı gelişimi arttıkça aldatma eğilimi de artmaktadır. Çalışmada erken dönem uyumsuz şema alanları arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2.3. Bilişsel Kuram

Zihnin nasıl çalıştığına ilişkin, aynı zamanda da yakın ilişkiler ve evlilikle ilgili sorunlara da doğrudan uygulanabilecek bir bilgi birikiminin özellikle son yirmi yıldır giderek artıyor olması önemli bir aşamadır. Bilişsel terapi adı verilen bu yaklaşım, psikoloji ve psikoterapideki önemli bir yeni akım olan “bilişsel devrimi” temellendirmiştir. Bu devrim insanların sorunlarını yaratmak, iyice artırmak ya da çözmek için zihinlerini nasıl kullandıkları konusunda yeni bir bakış açısı sunmaktadır (Beck, 2011).

Modern bilişsel davranışçı terapiler ilki Wolpe ve arkadaşlarının 1950 ve 1960’larda geliştirdiği davranışçı terapiler ve diğeri de birbirinden bağımsız olarak Ellis ve Beck’in 1970’lerde geliştirdiği bilişsel terapiler olmak üzere iki akımın etkisiyle ortaya çıkmışlardır. Sonrasında ise bilişsel terapiler ve davranışçı terapiler bir arada ve birbirlerinden etkilenecek gelişmişlerdir (Leahy, 2004).

Latince “bilişsel” sözcüğü düşünme anlamına gelir; insanların nasıl yargılara vardıkları, nasıl karar verdikleri ve diğeri kişilerin davranışlarını nasıl yorumladıkları ile ilişkilidir (Beck, 2011). Bilişsel kuram; öğrenme ilkelerine dayalı olarak geliştirilen davranışçı kuramların kısıtlılıklarını ortaya koyarak düşünce, inanç, yorum ve hayaller gibi zihinsel süreçlere odaklanır. Bilişsel terapi başlangıçta Albert Ellis, Aaron Beck ve Donald Meichenbaum tarafından psikolojik bozuklukların temelini oluşturduğu düşünülen çarpık düşünce yapılarını tanımlama ve değiştirme yolu olarak geliştirilse de artık oldukça esnek ve çok yönlü bir tedavi halini almıştır (Leahy, 2004).

Bilişsel terapi bilişsel model üzerine temellendirilmiştir. Bilişsel modelin kökenleri ise antik yunan filozofu Epiktetos’a kadar dayanır: Epiktetos’a göre insanları rahatsız eden “şeyler” değil, onlara verdikleri anlamlardır. Bilişsel terapinin temel dayanağı; insanın algı, anlamlandırma ve bilişlerinin onun duygusal ve davranışsal tepkilerinde rol oynadığı ilkesidir. Bununla birlikte çağdaş bilişsel kuram insanların içinde yaşadıkları çevre, ilişkide bulundukları insanlar, biyolojik yapıları, duyguları, biliş ve davranışlarının hep birlikte bir karşılıklı etkileşim halinde kişinin ruhsal yaşamını oluşturduğunu savunur. Bu boyutlar arasında ise

psikoterapötik etkinlik için en uygun müdahale alanlarının bireyin biliş ve davranışları olduğunu öne sürer. (Türkçapar, 2012).

Temelini davranış psikolojisi, öğrenme kuramları ve bilişsel psikolojiden alan ve deneysel kanıtlarla desteklenmiş olan bilişsel model; tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizmanın, kişinin psikolojik durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler olduğunu savunur. Başka bir deyişle duygusal sıkıntılara yol açan şey doğrudan yaşanan olayların kendisi değil, bunların algılanma ve değerlendirilme biçimidir; yani kişinin kendi zihninde verdiği anlamlardır. (Akt.: J.Beck: Beck, 1964; Ellis, 1962). Bilişsel model bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip değiştirilmesinin duygu ve davranışlarda iyileşme sağlayacağını ancak kalıcı düzelmenin kişinin işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlı olduğunu öne sürer. Judith Beck (2001)'in bu savı kalıcı iyileşme için şemalarla çalışmanın önemine vurgu yapmaktadır. Bilişsel modele göre bu bilişlerin kökenleri sosyal öğrenmeye dayanır. (Türkçapar, 2012).

George Kelly'nin "kişisel yapılar kuramı" davranışı doğrudan etkileyen bilişsel yapılara vurgu yapar. Kelly bireylerin tecrübelerine dayanarak bebeklikten itibaren tıpkı bir bilim adamı gibi dünyanın ve insan ilişkilerinin nasıl işlediğine dair kuram ve modeller (beklentiler ve öngörüler) geliştirdiğini öne sürer. Olayları yorumlamak ve kestirmek için kullandığımız bilişsel yapıları da kişisel yapılar olarak adlandırır. Kişisel yapıların en temel amacı tahmin edebilmek, öngöründe bulunabilmektir. Bireyler bu beklenti ve öngörülere dayanarak insanlarla ve olaylarla ilgili değerlendirme yapar ve duygusal ve davranışsal tepkilerini de bunlara dayanarak oluştururlar. Dolayısıyla kişisel yapılar hem bir tahmin hem de bir kontrol aracıdır. Kelly bu yapıların ihtiyaçlar, ödülleri ve doyum peşinde koşmadığını; insanların yalnızca daha fazla tahmin edebilme yönünde bir motivasyona sahip olduklarını söyler. Yapıların olayları tahmin etme başarısı düştüğünde kaygının ortaya çıktığını; bu sebeple insanların bir seçim yapacaklarında, kendi yapılarının tahmin edebilme gücünü artıracak yönde bir seçim yapacaklarına işaret eder (Hall vd., 1985). Kelly'nin bu savı; insanların kendi şemalarını doğrulayacak şekilde hareket etmeye eğilimli olduğunu öne süren şema terapi modeli ile uyumlu görünmektedir.

1950'lerden itibaren geleneksel davranışçı kurama ilgi azalmaya ve öğrenmenin sadece klasik ve edimsel koşullanma yoluyla gerçekleştiği fikri sorgulanmaya başlamıştır. İnsanların sadece kendi tecrübelerinden öğrenmediği fikrini ortaya koyan sosyal öğrenme kuramcılarında Julian Rotter de geliştirdiği sosyal öğrenme kuramında; kişiliğin birey ve çevre arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıktığını; bireyin tepkilerinin ise refleks niteliğinde değil, daha önceki öğrenme ve yaşam deneyimlerine bağlı olduğunu savunur. Rotter bireylerin belli bir durumda nasıl tepki vereceğini kestirmede kişinin algıları, beklentileri ve değerlerinin önemli bir rol oynadığını belirtir. Dolayısıyla aynı uyarana karşı iki farklı birey, iki farklı tepki verebilir. Rotter'e göre bu öğrenmelerin çoğu diğer insanlarla yaşanan sosyal ilişkiler sonucu gerçekleşir. Rotter ayrıca "kontrol odağı" kavramına da değinmiştir. Rotter bazı insanların başlarına gelen her şeyin kendi eylemleri ve özelliklerinin bir sonucu olduğuna inanan içsel yönlendirmeye sahip kişiler olduğunu, dışsal yönlendirmeye sahip olanlarınsa başlarına gelen her şeyi şans ve diğer insanlar gibi kendi kontrolleri dışındaki güçlere bağlamaya eğilimli olduğunu öne sürer (Burger, 2006). Kontrol odağı kavramı da bir anlamda yüklemelere vurgu yapmaktadır.

Benzer şekilde Albert Bandura da kuramında sosyal öğrenmeye ve içsel süreçlere değinir: Ödül ve ceza gibi dışsal süreçlerin yanı sıra inançlar, düşünceler ve beklentiler gibi içsel süreçler karşılıklı etkileşim halinde davranışları ortaya çıkartır ve bu üçü bir sistem oluştururlar. Bu sistemin bütün parçaları da yani içsel, dışsal süreçler ve davranışlar da sürekli birbirini etkilerler. Bandura bunu karşılıklı belirleyicilik olarak adlandırır (Shunk, 2009). Bir başka ifadeyle tıpkı şema modelinde olduğu gibi yaşadığımız çevre ve tecrübelerimiz inanç, beklenti, düşünce ve davranışlarımızı, davranışlarımız çevremizi ve tecrübelerimizi, onlar tekrar inanç, düşünce ve beklentilerimizi etkiler ve bu etkileşim döngüsel bir şekilde devam eder. Bu anlamda yüklemelerin de karşılıklı belirleyicilik sürecindeki etkisinin önemli olduğu düşünülebilir.

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı da bilişsel modelin en önemli kavramlarından olan şemalar ve şema biçimindeki bilişsel gelişimde iki temel süreç olan özümleme (assimilation) ve uyuma (accomodation) vurgu yapar. Piaget

“şemaları” sonraki bilginin üzerine konulacağı bir çerçeve, bir yapıtaşı olarak kabul eder. Bu sebeple insanlar yeni gelen bilgileri o ana kadar bildikleri yani şemaları çerçevesinde yorumlama eğilimindedirler. Özümleme sürecinde, dış gerçeklik var olan bilişsel yapıya uydurulur; bu durumda gerçeğin doğasını değiştirerek, var olan bilişsel yapıya uymasını sağlarız yani yeni karşılaştığımız nesne ve durumları var olan şemamıza uygun hale getiririz. Uyumsama sürecinde ise yeni durum var olan şemaya uygun değildir; bu sebeple yeni şema geliştirilir ya da var olan şema yeni durumu da kapsayacak şekilde yeniden düzenlenir. Bu durumda içyapımızı yani şemamızı değiştirerek gerçeklikle tutarlılığı sağlamış oluruz (Shunk, 2006). Türkçapar (2012) birçok kişilik bozukluğunda temel bilişsel sorunun, kişilerin bu süreçlerden sadece özümlemeyi kullanmaları, buna karşılık uyumsama sürecini neredeyse hiç kullanmamaları olduğuna işaret eder. Örneğin paranoid kişilik bozukluğu olan bir birey insanların güvenilmez olduğu şeklindeki şemasını hemen herkese ve her duruma uygulama yanılgısına düşmektedir. Piaget’in özümleme ve uyumsama sürecine yaptığı vurgu; şema terapi modelinde öne sürülen var olan kişisel şemaların, olayları anlamlandırma için bireylerin algı, beklenti ve düşüncelerinin ortaya çıktığı bir çerçeve oluşturması savı ile uyumludur.

2.3.1. Albert Ellis’in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Bir psikolog olan Albert Ellis, geliştirdiği Akılcı Duygulanımcı Davranış Terapisi’nde düşünce, duygu ve davranışların karşılıklı etkileşimi üzerinde durur ve tıpkı diğer bilişsel davranışçı yaklaşımlarda olduğu gibi insanların yaşadığı psikolojik güçlükler, olayları yorumlama biçimlerinin neden olduğunu savunur Ellis, insanların duygusal tepkilerinin ve yaşam biçimlerinin, temel inançları ile bağlantılı olduğunu ve dolayısıyla bilişsel olarak ortaya çıktığını öne süren Alfred Adler’den etkilenmiştir. (Corey, 2008).

Ellis’e göre düşünce, duygu ve davranışlar bir ölçüde içinde bulunan durumdan etkilense de aynı şekilde durumlar da insanların duyguları, eylemleri ve davranışlarından etkilenirler. Dolayısıyla kişilik; birçok içsel ve dışsal faktörün karşılıklı etkileşiminden meydana gelir. Ellis kişiliğin karmaşık yapısına rağmen tüm insanlarda iki çeşit temel eğilimin olduğunu öne sürer. Bunlardan ilki insanların

kendilerini ve diğerlerini kötüleme ya da ilahlaştırma dolayısıyla da kendilerini rahatsız etme ve işlevselliklerini bozma eğilimi, ikincisi ise daha sağlıklı ve işlevsel olacak şekilde kendilerini değiştirme ve gerçekleştirme eğilimidir. (Ellis ve ark., 2009). Diğer bir deyişle insanlar hem akılcı ya da mantıklı (rasyonel) hem de mantıkdışı (irrasyonel) düşünme potansiyeli ile doğarlar. İnsan olarak büyüme ve kendini gerçekleştirme gibi doğuştan var olan eğilimlerimiz vardır ancak çocukluğumuzda bizim için önemli olan insanlardan öğrendiğimiz ve bir de kendi eklediğimiz mantık dışı inançları kendi kendimize telkin ve tekrar etme yoluyla bunları sabote ederiz. (Corey, 2008). Ellis (1987) bu inançların bazılarının tamamen akıldışı olup psikoterapi esnasında kolayca belirlenip düzeltilebileceğini, bazılarının ise belirlenmesinin ve değiştirilmesinin nispeten zor olduğunu söyler. Bu inançlar şöyle sıralanabilir (Tablo: Bazı Akıl Dışı İnançlar (Akt: Burger, 2006):

Belirgin Akıl Dışı İnançlar

- Önemli görevleri yetkin bir şekilde gerçekleştirmek istediğim için bu görevleri her zaman çok iyi bir şekilde yerine getirmeliyim.
- Önem verdiğim insanların beni onaylamasını istediğim için her zaman onların onayını almalıyım.
- İnsanların bana düşünceli ve adil davranmalarını istediğim için her zaman ve bütün koşullarda bana böyle davranmaları gerekir.
- Güvenli, rahat ve doyurucu bir yaşama sahip olmak istediğim için, içinde yaşadığım koşullar her zaman rahat, uygun ve doyurucu olmalıdır.

Örtük ve Karmaşık Akıldışı İnançlar

- Önemli görevleri yetkin ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmek istediğim ve sadece bazı zamanlarda başarılı olmak istediğim için bu görevlerin hepsini, her zaman çok iyi bir şekilde yerine getirmeliyim.
- Önem verdiğim insanların beni onaylamasını istediğim ve sadece az bir onay almak istediğim için, bunu her zaman elde etmeliyim.

- İnsanların bana düşünceli ve adil davranmalarını istediğim ve ben onlara her zaman düşünceli ve adil davrandığım için, bana çok iyi davranmaları gerekir.

- Güvenli, rahat ve doyurucu bir yaşama sahip olmak istediğim ve başkalarının böyle bir yaşam sürmesine yardım etmeye çalışan iyi bir insan olduğum için, benim yaşadığım koşullar her zaman rahat, elverişli ve doyurucu olmalıdır.

Bunlara ‘İsteğim olmazsa bu korkunç olur’ gibi bir felaketleştirme ve ‘Ben buna dayanamam’ şeklinde engellenmeye tahammülsüzlük düşünceleri de eklenir. (Corey, 2008).

Ellis’e göre bu istekler teoride mantıklı görünse de pratikte gerçekçi değildir; hayatta kalmak için mutlak bir şekilde gerekli olmayan bir şey olmadı diye kendilerini çok yoğun düzeyde rahatsız edici duygulara sürüklemeleri hiç de mantıklı değildir. Ellis’e göre insanlar tercihlerini bir ihtiyaç gibi düşünme yanılgısına düşmektedirler. Mantık dışı inançlar ya da katı, kendine zarar verici talepler; genellikle kişiler arası ilişkilerdeki algılarımızda ve sonuç çıkarmada (yüklemeler) bozulmalara yol açar. Hatta mantıkdışı düşünceler duygusal olarak o kadar kışkırtıcıdır ki giderek daha fazla mantıkdışı düşünmeye yol açarlar. Bir başka deyişle; bu düşünceler o kadar güçlü duygusal tepkilere yol açarlar ki sonuçta bu tutum kişiyi yapıcılıktan gittikçe uzaklaştırır (Ellis ve ark., 2009).

Ellis’in bu kurama dayanarak oluşturduğu ABCDE modelinde ‘A’ harekete geçirici herhangi bir olayı, ‘B’ olay hakkındaki mantıkdışı inancı ifade eder. Olay hakkındaki bu inanç ardından duygusal ve davranışsal sonuçlara yani ‘C’ye neden olur. ‘D’ bu mantıkdışı inançlara karşı öne sürülen karşı kanıtları, ‘E’ ise olay hakkında daha mantıklı düşünme sonucu ortaya çıkan yeni ve işlevsel düşünceleri ve davranışları ifade eder (Ellis ve Harper, 2005). Terapi sürecinde danışan önce mantık dışı inançlarını tespit etmeyi, ardından bunları tartışarak nasıl mantıklı bir şekilde sorgulayacağını öğrenir. Terapist ayrıca danışana bu inançların ne kadar yararsız ve uyum bozucu olduğunu; nasıl duygusal ve davranışsal güçlükler yol açtıklarını ve ileride de açabileceklerini gösterir. Sonrasında ise danışan bazı bilişsel, duygusal ve davranışsal yöntemleri kullanarak akılcı inançlara ve sağlıklı duygusal ve davranışsal tepkilere ulaşmayı öğrenir (Corey, 2008).

2.3.2. Beck'in Bilişsel Terapi Modeli

1960'larda bir psikiyatrist olan Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiş olan bilişsel terapi; bilişsel işleme modeline dayalı, hedefe yönelik, eğitici, işbirlikçi ve zaman sınırlı bir terapi modelidir. Bireylerin duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkilerinin onların olayları algılama şekline bağlı olduğunu savunan bilişsel model; yanlış anlamaları düzeltmenin ve yararsız düşünce ve davranışları değiştirmenin sağlıklı tepkilere yol açacağını öne sürer. Zamanla davranışçı terapi de bu akımı olumlu karşılayıp benimsemiş; bilişsel terapiler ve davranışçı terapiler bir arada ve birbirlerinden etkilenecek gelişmişlerdir. Bu gün yaklaşık 20'den fazla terapi "bilişsel" ya da "bilişsel-davranışçı" olarak nitelendirilmektedir (Corey, 2008).

Genel olarak bilinç akışını oluşturan sözel veya imgesel parçalar "biliş" olarak adlandırılırken; algı, bellek, dil, sorun çözme ve soyut düşünce gibi üst düzey zihinsel süreçler, "bilişsel süreçler" olarak adlandırılırlar. Bilişsel terapi kişi herhangi bir duygusal sorun yaşadığında; bunun kişinin yaşadığı olay veya içinde bulunulan ortamla ilgili olabileceği gibi kişinin değerlendirme sistemiyle de ilgili olabileceğini öne sürer. Burada kast edilen şey duygusal sorunların tek kaynağının bilişsel yapıdaki sorunlar olması değildir. Biyolojik, çevresel ya da bilişsel-davranışsal nedenlerin karşılıklı etkileşimi ile ortaya çıkabilecek sorunların sürmesinde, bilişsel etkenlerin önemli bir sürdürücü faktör olabileceğidir. (Türkçapar, 2012).

Beck (1979) kuramını geliştirirken önce depresyon üzerinde çalışmış ve depresyonun gelişiminde dört önemli ögenin olduğunu öne sürmüştür. Bunlar:

1. Bilişsel üçleme: Kişinin kendisini, dünyayı-yaşantılarını ve geleceği olumsuz olarak algılaması
2. Olumsuz otomatik düşünceler
3. Bilgi işleme ve algılamada yapılan sistematik mantık hataları (bilişsel çarpıtmalar)
4. Olumsuz temel inançlar ve uyumsuz şemalar

Bilişsel üçlemede kişi kendisini değersiz, yetersiz ya da kusurlu olarak, dünyayı zorluklarla dolu bir yer olarak, geleceğini ise karanlık, sıkıntılı ve ümitsiz olarak algılar.

Olumsuz otomatik düşünceler ise tasarlamadan, kendiliğinden, hemen ortaya çıkan olumsuz ya da işlevsel olmayan düşüncelerdir (Örneğin: Benim aptal olduğumu düşünüyor). Bu düşünceler bazen o kadar hızlı ortaya çıkar ki kişi bunların farkında dahi olmayabilir; yalnızca o otomatik düşüncenin neden olduğu duyguyu fark edebilir. Otomatik düşünceler bazen sadece o durumla ilgili olabildiği gibi bazen de temel inançları yansıtabilirler.

Bilişsel çarpıtmalar kavramını açıklarken Beck (1979) insanların bazı mantık hataları yapma eğiliminde olduğunu; sağlıklı insanlar tarafından da zaman zaman yapılan bu mantık hatalarını duygusal sorunları olan insanların daha sık yapmaya eğilimli olduğunu, bunun da kişinin işlevselliğini bozduğunu öne sürer. Bu hatalar olumsuz algılamaya neden olduğu gibi bir yandan da kişinin kendisi, dünya ve gelecekle ilgili olumsuz algılarının da sürmesine yol açarlar. Bilişsel çarpıtmalar aşağıda ayrıntılı olarak tanımlanmaktadır:

Bilişsel Çarpıtmalar Tablosu (Leahy, 2004, s. 29)

1. Zihin okuma: Kişilerin size yönelik düşünceleri hakkında yeterli deliliniz olmadığı halde onların ne düşündüklerini bildiğinizi varsayarsınız. “Benim başarısızın teki olduğumu düşünüyor.” Eşinin bir konuda onu eleştirmesine dayanarak “Eşim beni sevmiyor”

2. Falcılık: Geleceği tahmin edersiniz, her şey daha kötü olacak veya yakında tehlikeli bir şey olacak gibi. “Evliliğimizin daha ilk ayında kavga ettik, demek ki evliliğimiz kötü gidecek”

3. Felaketçilik: Olmuş veya olacak olan şeylerin dayanamayacağınız kadar korkunç ve çekilmez olduğuna inanırsınız. “Bu büyük çatışmadan sonra benden tamamen soğumuş olmalı”

4. Etiketleme: Bazı genel olumsuz özellikleri kendinize veya başkalarına yüklersiniz. “Güzel yemek yapamıyorum, ben yetersiz bir eşim.”

5. Olumluyu yok sayma: Sizin veya başkalarının sahip olduğu önemli şeylerin önemsiz olduğunu iddia edersiniz. “Bu zaten eşlerin yapması gereken bir şey, dolayısıyla eşimin bana iyi davranması dikkate alınması gereken bir şey değil.”

6. Olumsuz süzgeç: Olumsuz şeyleri ayırarak hemen her zaman onlara odaklanırsınız ve nadiren olumlu şeyleri fark edersiniz. “Beni sevmeyen şu insanların tümüne bir bak.”

7. Aşırı genelleme: Tek bir olay üzerinden genel olumsuz şeyleri algılersiniz. “Farklı düşündüğümüz birçok konu var, sanırım biz ayrı dünyaların insanlarıyız, birlikte olamayız.”

8. Kutuplaşmış düşünme: Olaylara veya insanlara ya hep ya hiç terimleriyle bakarsınız. “Zaten bana bir gün iyi davranmadın ki!”

9. Zorunluluk ifadeleri: Her şeyi basitçe ne olduğunu anlamaya odaklanmak yerine, nasıl olması gerektiği açısından yorumlarsınız. “Bana karşı asla soğuk davranmamalı. Davranırsa beni sevmiyor demektir.”

10. Kişiselleştirme: Olumsuz olayları büyük oranda kendinize atfedersiniz ve belli olaylara başkalarının da sebep olduğunu göremezsiniz. “Evlilik benim başarısızlığımdan dolayı sona erdi.”

11. Suçlama: Olumsuz düşüncelerinizin kaynağı olarak bir başkasını görürsünüz ve kendinizi değiştirme sorumluluğunu almayı reddedersiniz. “Şu anki hislerimin sorumlusu tamamen o.”

12. Haksız kıyaslama: Olayları gerçekçi olmayan standartlar açısından değerlendirirsiniz; örneğin öncelikle sizden daha iyi yapmış olanlara odaklanırsınız ve kendinizi onlarla karşılaştırarak aşağıda görürsünüz. “Onların evliliği bizimkinden daha başarılı.”

13. Pişmanlık yönelimi: Şu an daha iyi olarak ne yapabileceğinize yönelmek yerine geçmişte neyi daha iyi yapabilirdiniz fikrine odaklanırsınız. “Bu evliliği hiç yapmamalıydım.”

14. Ya olursa: Sürekli olarak ya şöyle olursa tarzında sorular sorarsınız. Aldığınız cevapların hiç birisi sizi tatmin etmez. “Ya evliliğimiz yolunda gitmezse?”

15. Duygusal çıkarım: Duygularınızın gerçeği yorumlamanıza rehberlik etmesine izin verirsiniz. “Canım çok sıkılıyor, demek ki evliliğim iyi gitmiyor.”

16. Yanlışlanamaz hale getirme: Olumsuz düşüncelerinizle çatışabilecek her türlü kanıt ve argümanı yok edersiniz. “Ben sevilmeyen biriyim.” düşüncesine sahipseniz, insanların sizi sevdiğine dair her delili alakasız diyerek reddedersiniz. Sonuçta ise düşünceniz reddedilemez. “Asıl sorun bu değil, daha derin problemler, daha başka faktörler var.”

17. Yargıya odaklanma: Başkalarını, olayları veya kendinizi basitçe tarif etmek, kabul etmek veya anlamak yerine iyi-kötü ya da üstün-aşağı değerlendirmeleri açısından bakarsınız. Sürekli olarak kendinizi ve başkalarını yetersiz bularak yapay standartlara göre değerlendirirsiniz. Kendiniz hakkındaki yargılar kadar başkalarının yargılarına da odaklanırsınız. “Ben bu kaygılı halimle hiçbir şeyin üstesinden gelemem!”

Beck’in kuramındaki dördüncü ve en önemli kavram ise temel işlevsel olmayan sayıltılar ve temel inançlardır (şemalar). İşlevsel olmayan sayıltılar, otomatik düşüncelerle temel inançlar arasında bir köprü olarak düşünülebilir. Bireyin daha önceki tecrübeleriyle kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentiler olarak tanımlanabilecek olan işlevsel olmayan sayıltılar, sürekli olarak bilişsel çarpıtmalarla pekiştirilirler. “İnsanlar ancak onların isteklerine boyun eğersen beni severler” ya da “Sevilmek için mutlaka başarılı olmalıyım.” gibi düşünceler, temel işlevsel olmayan sayıltılara örnek olarak verilebilir. Temel inançları açıklarken Judith Beck (2001), insanların çocukluklarından başlayarak kendileriyle, diğer insanlarla ve yaşadıkları dünyayla ilgili bazı inançlar geliştirdiklerini; en derinlerdeki temel

inançların ise ilk deneyimlerle biçimlenen ve genellikle hiç sorgulanmamış, olduğu gibi doğru olarak kabullenilmiş algı ve fikirler olduğunu söyler. “ Ben değersiz biriyim.”, “İnsanlar güvenilirmezdirler.” gibi düşünceler temel inançlara örnek olarak verilebilirler. Bir temel inanç yaşamın birçok noktasında harekete geçebilir ve kişi başına gelen tüm olayları bu inanç doğrultusunda yorumlar. Bunun nedeni kişinin dikkatinin seçici bir şekilde temel inancını doğrulayacak verilere yönelerek, inanca ters düşen bilgileri dikkate almaması ya da önemsizleştirmesidir. Bunun sonucu olarak doğru ya da işlevsel olmasa dahi temel inanç sürdürülür. J.Beck (2001) bu temel inançların doğuştan getirilmediklerini ve öğrenme sonucunda ortaya çıktıklarını belirterek bunların vazgeçilebilir olduğunu; bilişsel terapi sırasında da gerçeklere dayalı, yeni ve işlevsel bilgilerin edinilebileceğini belirtir.

Bilişsel terapi, insanların düşünme şekillerinin yanı sıra düşünce içeriğinin de bir ilişkideki uyumları üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu varsayar. İrrasyonel düşünmenin özengelleyci davranışa dolayısıyla da daha düşük düzeyde uyuma yol açarken daha mantıklı ve işlevsel düşünmenin daha yüksek düzeyde uyuma yol açtığı görülür (Stackert ve Bursik, 2003).

Ellis ve ark. (1989) ilişkilerde; evliliğin doğası ve eşin davranışları hakkında dogmatik “-meli, -malı”lar (talepkarlık), eşlerin sevgi dolu olması gerektiği aksi takdirde değersiz oldukları inancı (muhtaçlık), eşlerin ilişkilerinde yaşadıkları ya da yaşayacaklarını tahmin ettikleri sorunlara dayanamayacakları inancı (dayanıksızlık), bir şeyler istedikleri gibi yolunda gitmediğinde tahammülsüz olma (felaketleştirme) ve eşin duygularını kişinin sevebilirliği ve bir insan olarak değerine dair delil olarak alma (cezalandırıcılık) şeklinde beş işlevsel olmayan inanç belirlemişlerdir. Bu işlevsel olmayan inançlar bireylerin ilişki sürecinde yaşadıkları olayları değerlendirmelerini etkiler.

Bireylerin iyi bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair farklı inançları bulunmaktadır (Knee, 1998). Bilişsel davranışçı çift terapisinde; eşlerin şemaları ya da ilişkiler hakkındaki genel inançları, kendi ilişkilerine dair inançları ve bunların kişilerin duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediği belirlenir. Terapi sürecinde ilişkilerdeki gerçekçi olmayan beklentilerin değiştirilmesi, ilişki etkileşimi sırasında

ortaya çıkan hatalı yüklemelerin düzeltilmesi ve yıkıcı etkileşimi azaltmak için kendini yönetme süreçlerinin kullanılması hedeflenir (Dattilio ve Bevilacqua, 2000).

2.3.3. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Araştırmalar

Kargın (2014) yaptığı çalışmada hem kadınların hem de erkeklerin yakınlıktan kaçınma puanları ile evlilik uyumu puanları arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur; yani kadınların ve erkeklerin yakınlıktan kaçınma puanları arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Kadınlar ve erkeklerin gerçekçi olmayan beklentiler ve zihin okuma puanları ile evlilik uyumları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı çalışmada kadınların erken dönem uyumsuz şema alanları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde; yakınlıktan kaçınma boyutu ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar olmak üzere tüm şema alanları arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulgusu elde edilmiştir. Gerçekçi olmayan beklentiler boyutu ile diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, kopukluk, zedelenmiş sınırlar olmak üzere tüm şema alanları arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulgusu elde edilmiştir. Zihin okuma boyutu ile de diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür. Aynı ilişki erkekler için değerlendirildiğinde yakınlıktan kaçınma boyutu ile zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gerçekçi olmayan beklentiler boyutu ile diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar alanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Zihin okuma boyutu ile de yüksek standartlar, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Çetin (2010) yaptığı araştırmada regresyon analizini kullanarak yakınlıktan kaçınma değişkeninin evlilik doyumunun negatif yönde anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Sarı (2012) evlilik doyumu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye bakılan araştırmada otomatik düşünce ölçeği alt boyutları ile evlilik doyumu arasında negatif

yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu; kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, şaşkınlık/ kaçma fantezileri, yalnızlık/ izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarının puanları arttıkça evlilik uyumu puanının azaldığı bulmuştur. Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu ile evlilik uyumu arasında %56,8 oranında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur; buna göre otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Küçükçelik (2015) 176 kadın ve 64 erkekten oluşan toplam 240 evli bireyin katıldığı araştırmada evlilik uyumu ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında negatif yönde korelasyonlar gözlenmiştir.

Güven ve Sevim (2007) 151'i kadın,154'ü erkek olmak üzere 305 kişiden oluşan katılımcı grubunun yer aldığı çalışmada; gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ile evlilik doyumu arasında düşük düzeyde olumlu ve anlamlı ilişki olduğunu ve bu değişkenin evliliği yordama gücüne sahip olduğunu, zihin okuma ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının ise evlilik doyumunu yordamadığını bulmuştur. Araştırmacılar bu sonucun araştırma grubunun evlilik doyumu düzeyinin yüksek olmasından kaynaklanabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Hamamcı ve Çoban (2010) 228 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada işlevsel olmayan ilişki inançlarının üniversiteye uyumla düşük düzeyde ilişkili olduğunu; yakınlıktan kaçınma alt boyutunun ise sosyal uyumla en yüksek düzeyde ilişkili olan boyut olduğu bulmuşlardır. Düşük düzeyde işlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip olan bireylerin sosyal uyumlarının, yüksek düzeyde inanca sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. En düşük düzeyde uyumla ilişkili bulunan alt boyut ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisidir.

Hamamcı (2005) benzer şekilde 190 evli birey üzerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik ilişkisini araştırdığı çalışmada düşük evlilik doyumu düzeyine sahip olan bireylerin yüksek doyum düzeyine sahip olanlara göre anlamlı düzeyde fazla işlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip olduğunu bulmuştur. Yakınlıktan kaçınma alt boyutunun erkeklerin evlilik doyumu düzeyleri ile orta

düzeyde ve negatif yönde ilişkili olduğu, zihin okuma alt boyutunun ise kadınların evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadınlarla erkekler arasında işlevsel olmayan ilişki inançları açısından anlamlı farklılık bulunmazken eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık bulunmuştur.

Haferkamp (1994) ilişki inançları ölçeğinin kullanıldığı araştırmada hem erkeklerin hem de kadınların evlilik doyumları ile işlevsel olmayan ilişki inançları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Özellikle ölçeğin ‘‘anlaşmazlık yıkıcıdır’’ ve ‘‘eşler değişmezler’’ alt boyutları ile kadınların ve erkeklerin evlilik doyumlarının negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bradbury ve Fincham (1993) ilişki inançları ölçeğinin psikometrik özelliklerini incelemek için gerçekleştirilen çalışmada kadınların bu ölçekten yüksek puan almalarının gözlenen evlilik çatışması sırasında daha az kaçınma davranışı, daha çok olumsuz davranış ile; erkeklerin ölçekten aldıkları yüksek puanların ise olumsuz davranışa daha fazla karşılık verme eğilimi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

İlişkide bilişsel çarpıtmalarla romantik ilişkilerde affedicilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaya 340 romantik ilişkisi olan üniversite öğrencisi katılmıştır. Bilişsel çarpıtmalarla affediciliğin anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu; yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve zihin okuma alt ölçek puanları yükseldikçe kendini, diğerlerini ve durumu affetme alt boyut puanlarının azaldığı bulunmuştur (Aydın, Özdiç ve Aksu, 2015).

2014-2015 yıllarında İran Tebriz’de bir evlilik danışmanlığı merkezine başvuran 100 çiftin katıldığı araştırmada işlevsel olmayan inançlarla evlilikte tükenmişlik arasındaki ilişkiye bakılmış; işlevsel olmayan inançlar ölçeğinin (Jones, 1968) 10 alt boyutundan suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk ve mükemmeliyetçilik dışındaki tüm alt boyutların evlilikte tükenmişlikle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Najafi, 2016).

Bilişsel çarpıtmalarla dürtüsellik (impulsivity) arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada yüksek düzeyde dürtüsellüğün yine yüksek düzeyde bilişsel çarpıtmalarla

ilişkili olduğu ve yaş arttıkça dürtüsellik ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Araştırmacılar bu bulguların; belirli bilişsel çarpıtmalarla ilişkili bilgi işleme süreçlerini hedefleyen bilişsel davranışçı müdahalelerin, yüksek düzeyde dürtüsellik yaşayan bireylerde davranış düzenlemeye ve bu yolla kendini kontrol davranışını geliştirmeye katkıda bulunabileceğini öne sürmüşlerdir (Mobini ve ark., 2006)

Hamamcı (2005) 182 evli kadın erkek katılımcının yer aldığı araştırmada işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik çatışması arasındaki ilişki incelenmiş; iki değişkenin pozitif yönde ilişkili olduğu; bireyler işlevsel olmayan inançlara yüksek düzeyde sahip olduğunda evlilik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde çatışma yaşadıkları ve çatışmalara karşı da daha stresli hissettikleri bulunmuştur. Kadınlarda zihin okumaya ilişkin inançların evlilik çatışmaları ile negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadınlarda yakınlıktan kaçınma alt boyutu ise çatışmaların sayısı, sıklığı ve hissedilen gerginlik ile pozitif yönde anlamlı ilişki sergilemiştir. İşlevsel olmayan inançlar açısından kadınlar biraz daha yüksek olmakla birlikte kadınlarla erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik çatışması arasındaki ilişki erkeklerde daha yüksektir. Evlilik çatışması ile işlevsel olmayan inançlar arasında zihin okuma alt boyutu dışında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İki değişken arasındaki en yüksek korelasyon ise çatışmaların sıklığında görülmektedir.

Sava (2009) 154 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada kişilik özellikleri açısından düşük düzeyde duygusal istikrarlılık sahibi ve düşük düzeyde uzlaşılabilir bireylerin aynı zamanda en yüksek düzeyde işlevsel olmayan inançlara sahip bireyler olduğunu belirlemiştir. Bu bulguya göre nevrotik kişilik özellikleri arttıkça işlevsel olmayan inançlar da artmaktadır.

Son olarak Stackert ve Bursik (2003), Eidelson ve Epstein (1982) tarafından geliştirilen İlişki İnançları Ölçeğini kullandıkları araştırmada işlevsel olmayan ilişki inançları açısından kadınlar ve erkeklerin toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulmazken, beş alt ölçeğin üçünde cinsiyet farklılığı olduğunu bulmuşlardır. Bu

araştırmada anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerin değişemeyeceğine dair inançların kadınlarda daha yüksek olduğu, cinsel mükemmeliyetçilik alt boyutunda ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. İşlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişki doyumu arasındaki korelasyona bakıldığında ise birçok alt boyutta ilişkiye dair işlevsel olmayan inançların hem kadınlarda hem de erkeklerde ilişki doyumuyla anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Hem kadınlarda hem de erkeklerde eşlerin değişemeyeceği ve cinsiyetlerin farklı olduğuna inançlar, daha düşük düzeyde ilişki doyumuyla ilişkilidir. Erkekler için cinsel mükemmeliyetçilik, kadınlar için ise anlaşmazlık yıkıcıdır inancının ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

2.4. Yükleme Kavramı ve Yüklemelemlerle İlgili Kuramlar

İnsanlığın var oluşundan bu yana akla gelen en temel sorulardan biri “neden” sorusudur. İnsanlar sürekli olarak bilmek; yani kendilerini, diğer insanları ve çevrelerinde olan bitenleri anlamak isterler (Weiner, 1985). İnsanların bu bilme isteğinin ardındaki motivasyon ya da asıl amaç ise kişinin kendisini ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesidir (Kelly, 1971). Shunk (2009) insanların bu bilgiye atıflar yoluyla ulaşmaya çalıştığını belirterek atıfları, ortaya çıkan sonuçların algılanan sebepleri olarak tanımlamıştır. Atıflarla ilgili daha birçok tanım bulunmakla beraber Manusov and Spitzberg (2008) de atıfları; kendimizin ve başkalarının davranışlarının ardında neyin yattığını içsel (düşünme) ve dışsal (konuşma) olarak anlama ve yorumlama süreci şeklinde tanımlamışlardır. Benzer şekilde Kelly (1967) de atıfların, yaşadığımız dünyadan nasıl anlam çıkardığımızla ilgili olduğunu öne sürmüştür. Atıf kuramı genel olarak; insanların kendilerinin ve diğer insanların davranışları için sistematik bir şekilde belli nedenlere yükleme yaptıklarını ve kişinin daha sonraki duygu ve davranışlarının yapmış oldukları bu atıflardan önemli ölçüde etkilendiğini öne sürer. Atıf konusundaki araştırmalar; atıf sürecinin nasıl işlediği konusundaki araştırmalar ve atıfların sonuçlarını ele alan çalışmalar olmak üzere iki boyutta sürdürülmektedir. İkinci boyuttaki araştırmalar atıfların saldırganlık, affedicilik gibi birçok farklı tutum üzerindeki ve romantik ilişkiler gibi kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkisini ele alır.

İnsanlar gün içerisinde belki de yüzlerce kez atıfta bulunurlar ancak bu süreç o kadar otomatiktir ki çoğu zaman bunun farkına bile varmazlar. Birçok araştırmayla da ortaya konulduğu üzere atıf süreci; insanlar için çevrelerine uyum sağlayabilmeleri ve her gün karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri açısından hayati önem taşıyan bir süreçtir. Atıf sürecini kullanmak, bizi memnun eden bir sonuç elde ettiğimizde bunu nasıl elde ettiğimizi anlayarak aynı sonucu yeniden üretebilmemizi sağlayabilir. İstemediğimiz durumlar için de yine aynı süreci kullanır; bu duruma sebep olan faktörleri ve davranışları tespit eder ve bunlardan kaçınmaya çalışırız. Başka bir deyişle atıf süreci, insanlara ve olaylara verdiğimiz duygusal ve davranışsal tepkilerimizi şekillendirir.

Sosyal bir etkileşimle ilgili atıfta bulunurken; gözlemlediğimiz davranışın kişi ile ilgili bir sebepten mi (kişinin inançları tutumları, kişilik özellikleri gibi) yoksa kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili bir sebepten mi ortaya çıktığını kestirmeye çalışırız. Davranışın sorumluluğunu kişi ile ilgili özelliklere yaptığımız atıflar “içsel atıf” olarak, içinde bulunulan durumla ilgili (sosyal normlar, tehditler, para gibi) özelliklere yaptığımız atıflar da “dışsal atıf” olarak nitelendirilebilir (Atkinson, 2010).

2.4.1. Heider’in Yükleme Kuramı

Atıf kuramının öncüsü olarak kabul edilen Heider ilk çalışmalarında öncelikle insanların dış dünyadaki nesneleri nasıl algıladıkları sorusunu cevaplamaya çalışmış, ilerleyen yıllarda ise sosyal etkileşim alanına yönelmiştir. Sosyal etkileşim sırasında insanların birbirlerini nasıl algıladıklarını; özellikle de birbirlerinin davranışlarına nasıl anlam verdiklerini incelemeye başlamıştır. Heider (1958) bir şeye neyin neden olduğunu bulmak için “neden” sorusunu sorma ve cevaplama sürecinin, temel evrensel bir insani eğilim olduğunu öne sürer (Manusov ve Spitzberg, 2008). İnsanların tıpkı bir bilim adamı gibi yaşamlarında meydana gelen olayları tutarlı ve mantıklı bir şekilde yorumlamaya çalıştıklarını, bunu da olayları anlamak ve kontrol edebilmek amacıyla yaptıklarını savunur.

Heider (1958) insanların atıfları belli kurallara göre yaptıklarını ancak bunun bilinçli olarak farkında olmayabileceklerini öne sürer. İnsan davranışının bütün

nedenlerinin “kişiyle ilgili (içsel) sebepler” (örneğin tezcanlılık gibi bir kişilik özelliği) ve “çevresel ya da durumsal (dışsal) sebepler” olarak iki kategoride algılandığını; olayları açıklarken ise genellikle tutarlı, değişmez nedenleri tercih etme eğiliminde olduğumuzu ileri sürer. Heider eylemlerin kasıtlı ya da kasıtsız olarak değerlendirilebileceğini belirterek “niyete” de işaret etmiştir. Kasıtlı, yani bir amaca yönelik olarak yapılan davranışları “kişisel”, kişiden kaynaklanmayan koşullardan dolayı gerçekleşen eylemleri (örneğin kalabalık bir ortamda birinin istemeden omzunuza çarpması) ise “kişisel olmayan durumlar” olarak adlandırmıştır. Bu durumda Heider’in içsel ve dışsal sebeplere vurgu yaparak atıfların nedensellik boyutuna işaret ettiği, niyete değinerek de sorumluluk boyutuna işaret ettiği söylenebilir.

Heider insanların atıfta bulunurken davranışı çevreleyen koşullara yeterince önem vermediklerini, karşılarındaki kişinin özellikleri ile ilgili aceleci sonuçlara vardıklarını savunur. Ross (1977) da bu duruma işaret etmiş; insanların dışsal atıftan çok içsel atıf yapma eğilimini “temel atıf hatası” olarak adlandırmıştır.

Son olarak Heider insanların atıfta bulunurken kendilerinin gerçekçi (objektif) olduklarını varsaydıklarını ancak aslında yanlış (subjektif) değerlendirme yaptıklarının farkında olmadıklarını öne sürmüştür. Heider bu yanlış değerlendirmenin üç kaynağının olabileceğini ileri sürer: Öncelikle kişiler diğer insanların davranışları üzerinde bir etkilerinin olduğunu fark etmeyebilirler. İkinci olarak diğerlerinin durumu kendilerinden daha farklı değerlendiriyor olabileceğini fark etmeyebilirler. Son olarak da sosyal yansıtma yaparak diğer insanların da kendileriyle aynı tutumlara sahip olduklarına inanabilirler.

Heider’in kuramı atıf süreci ile ilgili merak uyandırmakla beraber hangi koşullarda içsel, hangi koşullarda dışsal yükleme yapılacağını açıklamamış, dolayısıyla araştırma yapma anlamında katkı sağlamamıştır.

2.4.2. Jones and Davis’in Uyumlu Çıkarım Kuramı

Jones and Davis (1965) Heider’in varsayımlarını geliştirerek “From Acts to Dispositions: The Attribution Process in Person Perception” adlı makalede

kuramlarının temel savlarını ortaya atmışlardır. Jones ve Davis (1965) ‘‘uyumlu çıkarımlar kuramında’’ (correspondent inferences), herhangi bir gözlemcinin belirli bir kişinin davranışını nasıl açıklamaya çalıştığı ile ilgilenir ve hangi koşullarda daha çok içsel (internal) atıf yaptığını açıklamaya çalışırlar. Buna göre insanlar gözlemledikleri bir davranış ile bunun etkileri hakkındaki bilgiyi kullanarak, kişinin özellikleri ile uyumlu bir çıkarım yapmaya çalışırlar. Diğer bir deyişle bu kuram insanların, diğerlerinin gözlemlenebilen davranışlarını temel alarak onların tutum, yetenek, kişilik özellikleri gibi nispeten kalıcı özellikleri hakkında nasıl çıkarım yaptıklarını açıklamaya çalışır. Böylelikle kişinin gelecekteki davranışları hakkında tahminde bulunabilirler. Kısaca bu kuram kişilikle ilgili atıfların nasıl yapıldığıyla ilgilidir denilebilir. Uyumlu çıkarımlar kuramı eylemdeki hem nedensellik hem niyet (sorumluluk) boyutuna vurgu yapar.

Jones ve Davis (1965) insan davranışlarının, altta yatan kişilik özelliklerine işaret ettiğini savunurken bazı durumlarda insanların seçim şansı olmaması nedeniyle (örneğin bir satıcının işinden dolayı müşterilerine kibar ve cana yakın davranmaya çalışması) olduğundan farklı davranabileceğini de kabul ederler. Bu gibi durumlarda çıkarım yapabilmek için eylemlerin en çok bilgi verici olduğunu düşündüğümüz belli yönlerine dikkat edip diğer bazı yönlerini göz ardı ettiğimizi savunurlar. Buna göre Jones ve Davis (1965) uyumlu çıkarım yaparken beş bilgi kaynağından faydalandığımızı öne sürerler:

Seçim (choice): Eğer bir davranış özgür iradeyle seçildiyse, bunun kişinin içsel özellikleriyle ilgili daha çok bilgi verdiği düşünülür.

Kazara ya da Kasıtlı Davranış (accidental or intentional): Çevresel/durumsal nedenlerle yapılan davranışlardan çok, kasıtlı olarak yapılan davranışlar kişiliğe atfedilir. Örneğin birisi kalabalık bir ortamda omzunuza çarptıysa bunu kabalık olarak değerlendirmezsiniz ancak kimsenin olmadığı bir ortamda bunu yaptıysa bu davranış kişinin kaba, özensiz biri oluşuna atfedersiniz.

Sosyal İstenirlik (social desirability): Benzer şekilde çıkarım yaparken sosyal istenilirliği yüksek olan davranışlardan çok, düşük olan davranışlara daha çok dikkat ederiz. Örneğin birisi bir hizmet aldığımızda bize kibar davrandıysa o insanın

genelde kibar biri olabileceğine dair hemen bir çıkarım yapmazken, bize kaba davrandığında o insanın kaba olduğuna çabucak karar verebiliriz.

Ortak Olmayan Sonuçlar (noncommon effects): İnsanlar belli bir eylemin sonuçlarını, alternatif bir davranışın sonuçlarıyla karşılaştırmaya eğilimlidirler. İki eylem arasında ne kadar az ortak etki varsa, bunu o kadar çok kişiyle ilgili özelliklere atfederiz. Örneğin bir erkek görünürde sosyal, ekonomik, eğitim düzeyi gibi birçok özelliği eşit düzeyde olan iki kadın arasından daha alımlı olanı seçtiyse, göremiyor olabileceğimiz diğer faktörleri göz ardı edip o erkeğin dış görünüşe daha çok önem verdiği kanaatine varabiliriz.

Hazla ilişki (hedonistic relevance): Diğer kişinin davranışının bizimle ilgili önemli bir sonucu varsa; çıkarlarımızı iyi ya da kötü yönde etkiliyorsa, bize zarar verecek ya da faydası dokunacaksa bunu ikimizin de içinde bulunduğu dışsal/durumsal sebeplerden çok kişisel özelliklere atfederiz. Örneğin hoşlandığımız birisi bizi mezuniyet balosuna davet ettiğinde; çıkacak başka birini bulamamış olabileceği ihtimalini göz ardı edip, bizden hoşlandığı için davet ettiğini yani bunun kasıtlı (intentional) bir davranış olduğunu kanaatine varabiliriz. Benzer şekilde işe gidiş saatimizle ilgili bize uyarıda bulunan yönetici ile ilgili olarak bunun o kişinin tüm çalışanlarda dikkat ettiği genel bir özellik olduğu ihtimalini göz ardı edip, bizimle kasıtlı olarak uğraştığını düşünebiliriz.

Kuramla ilgili araştırmalarda atıf sürecinde eylemi yapan kişi ve gözleyen kişi arasındaki farklılıklara da değinilmiştir. Jones ve Nisbet (1972), Heider (1958)'e benzer şekilde, eylemi gerçekleştiren kişilerin kendi davranışlarını yaygın çevresel koşullara yükleme eğiliminde olduklarını, gözlemcilerinse aynı davranışı, eylemi yapan kişinin kalıcı kişisel özelliklerine yükleme eğiliminde olduklarını savunurlar. Heider bunu; gözlemcinin eylemi yapan kişinin içinde bulunduğu tüm çevresel koşulları görememesinden ve eylemi yapan kişinin farklı koşullarda farklı hareket ettiğini görmemiş olmasından kaynaklanabileceğini öne sürer. Jones ve Nisbet (1972), Heider (1958)'e ek olarak aktör ve gözlemci için ortamda elde edilebilen bilgilerin farklı olduğunu; buna dayalı olarak da davranışın ortamda gözlemci için en

belirgin, en göz alıcı uyaran olduğunu, bu sebeple davranışın kendisinin gözlemci için karar vermede en önemli etken haline geldiğini öne sürmüşlerdir.

2.4.3. Kelley'nin Birlikte Değişim Modeli

Kelly (1967)'nin "birlikte değişim modeli" belirli bir davranışla ilgili olarak hangi durumlarda içsel (kişiyle ilgili), hangi durumlarda dışsal (çevresel) atıf yapılacağını açıklamaya çalışır.

Kelly (1967)'ye göre insanlar çeşitli kaynaklardan gelen bilgilere bakarak, gözlenen davranışla muhtemel nedenlerin birlikte değişimini tespit etmeye çalışarak nedensellik yüklemesi yaparlar. Öyle ki bir kişinin yaptığı bir davranış zaman içinde bir nedenle birlikte değişme gösteriyor ise bu davranış bu nedene yüklenir. Dolayısıyla insanlar atıf sürecinde değişme ilkesini kullanırken üç faktöre bakarlar. Bunlar nesneler, kişiler ve zamandır. Bu üç boyutta değerlendirme yapılması nedeniyle kuram "küp kuramı" olarak da adlandırılmaktadır. Örneğin bir insan size pek cana yakın davranmadığında bunun size muhtemel görünen nedenlerinden bazıları o insanın zaten soğuk bir yapıya sahip olması ya da sizin pek hoşlanılmayacak biri olmanız olabilir. O insanın çevresindeki diğer kişilere nasıl davrandığı ve diğer insanların size genel olarak nasıl davrandığı ile ilgili sahip olduğunuz bilgiye dayanarak bir nedensellik yüklemesi yaparsınız. O insan genelde herkese soğuk davranıyor ve diğer insanlar genelde size karşı sıcak yaklaşımda bulunuyorlarsa, bunu o kişinin içsel durumuna atfedip onun soğuk biri olduğu kanaatine varma olasılığınız yüksektir. Benzer şekilde bir yayaya çarpan bir sürücü için eğer kaza buzlu bir yolda ve sisli bir günde olduysa kazayı dışsal nedenlere yüklerken, güneşli bir günde ve hiç de yoğun olmayan bir trafikte gerçekleşiyse sürücünün dikkatsizliğine yükleme olasılığınız daha yüksektir.

Kelly (1967)'ye göre insanlar birlikte değişim sürecini gözlerken tıpkı bir bilim adamı gibi davranırlar ve bu süreçte atıflarını üç temel bilgiye dayandırarak yaparlar. Bunlar görüş birliği (consensus), belirginlik/duruma özgünlük (distinctiveness) ve tutarlılıktır (consistency).

Görüş birliği, benzer bir durumda diğer insanların da aynı şekilde davranma derecesini ifade eder. Örneğin belli bir duruma diğer insanların da öfkelenme ihtimali yüksekse burada görüş birliği yüksektir; bu durumda daha çok dışsal atıf yapılır. Görüş birliğinin düşük olduğu durumlarda daha çok içsel atıf yapılır. Belirginlik/duruma özgülük, eylemi yapan kişinin başka benzer durumlarda da aynı şekilde davranma derecesini ifade eder. Örneğin birinin genellikle sakın bir birey olduğunu ancak belli bir olaya öfkeli tepki verdiğini gözlediyssek burada belirginlik/duruma özgülük yüksektir; bu durumda daha çok dışsal atıf yapılır. Belirginlik düşükse yani kişi her durumda benzer şekilde davranıyorsa daha çok içsel atıfta bulunuruz. Son olarak tutarlılık ise kişinin o durumla her karşılaştığında aynı tepkiyi verme derecesi ile ilgilidir. Örneğin bavulunu taşımakta güçlük çeken genç bir kıza yardım teklif eden bir gencin aynı yardımı yaşlı insanlara da teklif ettiğini görüyorsak burada tutarlılık yüksektir; bu gibi tutarlılığın yüksek olduğu durumlarda daha çok içsel atıfta bulunuruz.

2.4.4. Weiner'in Yükleme Kuramı

Weiner (1979) de başarı ve başarısızlık durumlarında nasıl atıf yapıldığını açıklamaya çalışmıştır. Bu kurama göre insanlar başarı ya da başarısızlığı yetenek, çaba, görevin güçlüğü/kolaylığı ve şans olmak üzere dört etkene yükleme eğilimindedirler. Bu dört etken ise değişmezlik, denetim odağı ve kontrol edilebilirlik olmak üzere üç boyutta değerlendirilir.

Değişmezlik boyutu, bir özelliğin zaman içinde değişme gösterip göstermediğine işaret eder. Yetenek ve işin güçlüğü/kolaylığı değişmez etkenler olarak, çaba ve şans ise değişebilen etkenler olarak kabul edilir. Denetim odağı boyutu, kişisel ve çevresel faktörlere işaret eder; yetenek ve çaba kişisel etkenler olarak kabul edilirken, işin güçlüğü/kolaylığı ve şans ise çevresel faktörler olarak kabul edilir. Kurama sonradan eklenen boyut olan kontrol edilebilirlik ise başarı ve başarısızlığa yol açan etkenlerin ne derece kişinin kontrolünde olduğunu ifade eder.

Weiner (1985) değişmezlik boyutunu, içsel ve dışsal nedenleri tamamlayıcı bir unsur olarak öne sürmüştür ve yeterince çaba göstermediği için (değişebilir- içsel) başarısız olan insanların, yeteneği olmadığı için (değişmez-içsel) başarısız olan

insanlardan daha olumsuz değerlendirildiğini göstermiştir. İnsanların başına gelebilen hastalık veya etiketlenme gibi durumları da analiz etmiş; böyle durumlarda kontrol edilebilirlik boyutunun atıfları etkilediğini bulmuştur. Örneğin insanlar kontrol edilebilir nedenlerden dolayı (riskli davranıştan dolayı hastalanma) başına olumsuz bir olay gelen kişilere, kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı (genetik bir nedenden dolayı hastalanma) başına olumsuz bir olay gelen kişilerden daha çok kızmaktadırlar (Malle, 2011).

2.4.5. Yüklemeler ve Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Yükleme süreçlerinin evlilik ilişkisinde ne şekilde gerçekleştiği ve evliliği nasıl etkilediği sorularına cevap aramak için birçok araştırma yapılmış ve eşlerin birbirlerinin davranışları ile ilgili yükleme tarzlarının, evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Fincham (2001) yüklemelerle evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin, yakın ilişki literatüründeki muhtemelen en güvenilir ilişki olduğunu öne sürmüştür.

Fincham ve Bradbury (1992)'ye göre yakın ilişkilerde nedensellik yüklemeleri bir eşin bir olay (örneğin eşin bir davranışı) hakkında yaptığı açıklamayla ilgiliyken, sorumluluk yüklemeleri o olayın sorumlusu hakkında yapılan açıklama ile ilgilidir. Diğer bir deyişle nedensellik yüklemesi o olaya kimin ya da neyin sebep olduğunu açıklamaya çalışmak, sorumluluk yüklemesi ise o olaydan kimin sorumlu olduğu açıklamaya çalışmaktır. Birçok çalışma evlilik doyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Bradbury ve Fincham, 1990). Kuramsal olarak; stresli çiftlerin olumsuz olayların etkisini büyüterek sebebi daha çok eşlerine bağlama, durumu değişmez olarak görme ve ilişkinin bütün yönlerini etkiliyor olarak görme eğiliminde olmaları varsayılmaktadır. Tam tersine stressiz çiftlerinse olumsuz olayların etkisini azaltarak durumu eşlerine yüklemekten, geçici ve o ana özel bir sorun olarak görme eğiliminde olmaları varsayılır.

Fincham, Beach ve Nelson (1987) sorumluluk yüklemelerinin evlilik doyumu ile nedensel yüklemelerden daha çok ilişkili olduğunu, üstelik çatışmayla ilişkili davranışları daha iyi öngördüğünü göstermişlerdir.

Daha önceki bazı çalışmaların (Baucom ve ark., 1982; Fincham, Beach ve Nelson, 1987; Fincham ve O'Leary, 1983; Holtzworth-Munroe ve Jacobson, 1985) eş davranışları ve evlilik sorunları hakkındaki yüklemelerin, mevcut evlilik doyumu düzeyi ile ilgili olduğunu göstermesi üzerine Fincham and Bradbury (1987), evlilikte yükleme süreçlerinin etkisini inceledikleri uzamsal bir çalışmada, 12 ay arayla yüklemeler ve evlilik doyumunu ölçmüşlerdir. Bu çalışmada; daha önceki araştırmalarda olduğu gibi stresli ve stressiz çiftler arasında yükleme tarzlarının farklı olduğu bulunmuş, bununla birlikte nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin her iki dönemde de evlilik doyumu ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüş; sorumluluk yüklemelerinin, evlilik doyumu ile nedensellik yüklemelerinden daha fazla ilişkili olduğuna dair ise bir bulgu elde edilmemiştir. Çalışmada kadınların yükleme tarzlarının sonraki dönemdeki evlilik doyumunu öngördüğü bulunmuştur. Evlilik doyumunun sonraki yükleme tarzlarını öngörme gücü göz önüne alındığında ise aynı güçlü ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgular, kadınların yükleme tarzlarının sonraki evlilik doyumu ile nedensel olarak ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık, Doherty (1982)'nin yalnızca kadınların yüklemelerinin kendi davranışları ile ilişkili olduğu bulgusu ile uyumludur. Çalışmada Fincham (1985a)'ın kuramsal olarak beklediği ve Eidelson ve Epstein (1982)'in çalışmalarını doğrular şekilde; nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile gerçekçi olmayan ilişki beklentileri arasında önemli ölçüde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular beklentilerin yüklemelere yol açtığı, yüklemelerin de evlilik doyumunu etkilediği hipotezi ile uyumludur. Çalışma bulgularının; erkeklerin yüklemelerinin yalnızca mevcut evlilik doyumu düzeyini yansıtıyor olabileceği, kadınların yüklemelerinin ise evlilik doyumu düzeyini zaman içinde gerçekten etkiliyor olabileceğine işaret ediyor olabileceği belirtilmiştir.

Fincham ve Bradbury (1992) RAM'ın (Relationship Attribution Measure – İlişki Yükleme Ölçeği) kısa formunu geliştirdikleri üç aşamadan oluşan çalışmalarında; nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin farklı kavramlar olduğu ve evlilik doyumunun her iki boyutunun, hem nedensellik hem de sorumluluk yüklemelerinin tüm alt boyutlarıyla belirgin ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu ölçekte ortaya konan hipotetik eş davranışlarına yapılan yüklemelerin,

gerçek eş davranışlarına yapılan yüklemelerle ilişkili olduğu da gösterilmiştir. Kuramcılar bu bulguya dayanarak yükleme araştırmalarında hipotetik eş davranışlarını kullanmanın herhangi bir yapay sonuç ortaya koymadığını savunmuşlardır.

Fincham ve Bradbury (1992) suçlama olarak üçüncü bir yükleme boyutunun da araştırıldığı bu çalışmada; suçlama boyutu ile sorumluluk boyutlarının farklı kavramlar olduğuna dair yeterli ölçüde kanıt olmaması sebebiyle ölçeğin nedensellik ve sorumluluk olmak üzere iki boyutta değerlendirilmesinin uygun olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar kanun ve yasalar gibi bazı sosyal durumlarda geçerli olan bu durumun (örneğin eylemde kasıt varsa kişinin suçlu kabul edilmesi gibi) yakın ilişkilerdeki psikolojik süreçleri yansıtmıyor olduğunu; bu sebeple temel yükleme araştırmalarında elde edilen bulguları doğrudan yakın ilişkilerdeki yüklemelere uyarılmanın doğru bir yaklaşım olmadığını öne sürmüşlerdir. Çalışmaya göre olaydan eşini sorumlu tutan kişi, aynı zamanda onu suçluyor görünmektedir. Yine uyumsuz yüklemelerin, daha yüksek oranda gözlenebilir olumsuz davranışla ve evlilik etkileşimindeki olumsuz davranışlara daha yüksek oranda aynı şekilde karşılık vermeyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumsuz olaylarla ilgili sorumluluk yüklemelerinin, evlilikteki etkileşimlerde kadınlarda öfke duygusunun dışavurumuyla, hem kadın hem erkeklerde yakınma/şikayet etme (whining) davranışıyla ilişkili olduğu da görülmektedir. Araştırmacılar öfke duygusuyla ilgili cinsiyetler arası bu farkı Gottman ve Levenson'un (1992) hipotezi ile açıklamaya çalışmışlardır. Hipoteze göre erkekler yüksek düzeyde negatif duygulanımın olduğu durumlarda daha yüksek düzeyde fiziksel uyarım yaşamakta, bu sebeple uyarımı azaltmak amacıyla öfke duygusunu dışa vurmak yerine durumdan uzaklaşma gibi daha düşük bir işlevselliği olan davranışlara yönelmektedirler. Fincham ve Bradbury (1992) bu bulgunun sorumluluk yüklemelerinin, evlilikteki davranışları nedensellik yüklemelerinden daha çok etkilediği varsayımı ile uyumlu olduğunu belirtmişlerdir.

Fincham, Beach ve Bradbury (1989) de iki aşamalı çalışmalarında daha önceki verilere uygun olarak evlilik doyumunun olumlu olayları istemli, bencilce olmayan ve takdire değer olarak değerlendirmeye doğru orantılı olduğunu; negatif

olayları istemli, bencilce ve suçlamaya değer olarak değerlendirmeye ters orantılı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kuramla uyumlu şekilde depresyondan bağımsız olarak evlilik stresi yaşayan kadınların, mutlu evlilikleri olan kadınlara göre hem olumlu hem de olumsuz olaylar için işlevsel olmayan yüklemeleri daha fazla yaptıkları görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak araştırmacılar, çatışmaya yol açabilecek yönde yüklemeler yapmanın eşlerin davranışlarını etkileyebileceğini, bu tarz yüklemeleri sürekli olarak yapmanın daha stresli ve daha az destek verici bir ortama yol açabileceğini ve bunun da olumsuz duygulanımı ve depresyon olasılığını artırabileceğini öne sürmüşler ve karşılıklı suçlama döngüsü içerisinde kalmış çiftler için evlilik terapisinde işlevsel olmayan yüklemeler üzerinde çalışmanın önemine işaret etmişlerdir.

Holtzworth-Munroe and Jacobson (1985)'un araştırmalarında da modele uygun bir şekilde; eş davranışı ister olumlu ister olumsuz olsun, stressiz eşlerin ilişkiyi geliştirici yüklemeler yapmaya stresli eşlerden daha çok eğilimli oldukları ortaya çıkmıştır. Buna karşılık stresli eşler ilişkideki stresi sürdürücü yüklemeler yapmaya eğilimlidirler.

Durtschi ve ark. (2011) eşlerin birbirlerinin davranışlarına dair yaptıkları yüklemelerin, evliliğin kalitesi ile ilişkili olduğunun birçok araştırmada bulunması ve evliliğin ilk yıllarındaki süreçlerin, çiftin gelecekteki evlilik kalitesinin anlaşılması açısından önemli olduğu düşüncesinden yola çıkarak dört yılda üç ölçümün yapıldığı uzunlamasına bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar yükleme tarzlarının eşlerin onu takip eden davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilediğini, bunun da sonuçta evlilik doyumunu etkilediğini öne sürmüşlerdir. 280 çiftin takip edildiği araştırmada erken dönemdeki sorumluluk yüklemelerinin, dört yıl sonraki evlilik kalitesiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ilk iki yıldaki ılımlı ya da düşmanca davranışların, yükleme-evlilik kalitesi ilişkisinde aracı rol oynadığını bulmuşlar ve bulguları şu ünlü sözle ifade etmişlerdir: Eşinize bir yükleme ekin, bir davranış biçin; bir davranış ekin, bir etkileşim örüntüsü biçin; bir etkileşim örüntüsü ekin ve evlilik kalitenizi biçin. Araştırmacılar bu karşılıklı etkiye işaret eden bulgudan yola çıkarak; romantik ilişkilerle ilgili terapilerde davranış değişiminin yanı sıra eş davranışı ile ilgili yüklemeler üzerinde de çalışmanın yararlı olabileceğini belirtmişlerdir. Bu

çalışmada aynı ölçekler kullanılmasına rağmen daha önceki çalışmalardan farklı olarak kadınlarla erkekler arasında hem kişi içi hem de kişiler arası süreçler açısından bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmacılar bunu çalışmanın daha çok sayıda katılımcıyla ve daha uzun bir süreçte yapılmış olmasına bağlamışlardır.

Davey ve ark. (2001) nedensellik yüklemeleri ile sorumluluk yüklemelerinin farklı yapılar olduğunu, sorumluluk yüklemelerinin nedensellik yüklemelerini takip ettiğini ve sorumluluk yüklemelerinin nedensellik yüklemeleri ile çatışma arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuşlardır. Modele uygun olarak bireyler olumsuz davranışın nedenini eşlerine bağlayıp davranışı kalıcı ve genel olarak nitelediklerinde ve bu durum daha olumsuz sorumluluk yüklemelerine yol açtığında, çatışma davranışı üzerinde olumsuz bir etki ortaya çıkmaktadır. Ayrıca ölçüm hatasından arındırıldığında dahi sorumluluk yüklemeleri ile çatışma davranışları arasındaki ilişkinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Miller ve Bradbury (1995) de benzer bir şekilde kadınların çatışma artırıcı yüklemeler yapma oranı arttıkça, eşleriyle sorun çözme becerilerinin azaldığını bulmuşlardır. Araştırmacılar bu sonuçlara dayanarak sorumluluk yüklemelerinde değişim oluşturabilecek evlilik terapilerinin, çatışmaları azaltmada başarılı olacaklarını öne sürmüşlerdir.

Karney ve ark. (1994)'nın 80 evli çift üzerinde yüklemeler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımın rolünü araştırdıkları çalışmada; olumsuz duygulanımı yüksek olan eşlerin daha çok uyumsuz yüklemeler yapma eğiliminde oldukları ortaya çıkmış, olumsuz duygulanım kontrol edildikten sonra dahi kadınlar ve erkeklerde yüklemelerle evlilik doyumu arasındaki ilişki sabit kalmıştır. Araştırmada özetle erkeklerle eşlerinin evlilik değerlendirmelerinin benzer olduğu, kadınlarla erkeklerin yükleme puanlarının orta derecede pozitif yönde ilişkili olduğu, erkeklerin ve eşlerinin olumsuz duygulanım puanlarının birlikte güvenilir olarak değiştiği, evlilik doyumu nispeten düşük olan eşlerin nispeten uyumsuz yüklemeler yapmaya eğilimli olan; özellikle de evlilik sorunları hakkında uyumsuz yüklemeler yapmaya eğilimli olan eşlerinin olduğu, eşleri nispeten yüksek düzeyde olumsuz duygulanıma sahip olan erkeklerin evlilik doyumlarının nispeten düşük olmaya eğilimli olduğu ve son olarak olumsuz duygulanımı nispeten yüksek olan, özellikle

de depresif semptomları olan eşlere sahip olan bireylerin, olumsuz duygulanımı düşük olan eşlere sahip olan bireylerle karşılaştırıldığında nispeten uyumsuz yüklemeler yapma eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Bradbury ve Fincham (1990) deneysel, klinik ve uzamsal nitelikli 23 araştırmayı inceledikleri bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Meta analizde evliliklerdeki olumlu ve olumsuz olaylara yapılan yüklemeler ayrı ayrı değerlendirilmiş ve iki hipotez oluşturulmuştur. Buna göre stresli evliliklerde; olumlu olayların önemini azaltacak şekilde yüklemeler yapılırken, olumsuz olayların etkisini artıracak şekilde yüklemeler yapılacaktır. Stresiz evliliklerde ise tam tersi bir durum söz konusu olacak; olumlu olayların etkisini artırıcı ve buna karşılık olumsuz olayların etkisini azaltıcı yönde yüklemeler yapılacaktır.

Bu varsayıma göre; stresli çiftlerin olumlu eş davranışının sebebini kişinin dışında, geçici ve duruma özgü olarak değerlendirmeleri, eşi de gönülsüz, daha az olumlu ve daha çok olumsuz niyetle hareket etmiş, olayın nedeni üzerinde kontrolü az, kalıcı bir kişilik özelliği yerine geçici bir durumdan dolayı harekete geçmiş, bencilce güdülerle harekete geçmiş, ödülü daha az hak etmiş ve kendisine karşı daha az olumlu bir tutuma sahip olarak değerlendirmeleri beklenmektedir. Yine stresli çiftlerin olumsuz eş davranışının sebebini daha kişiye bağlı (içsel), kalıcı, evliliğin genelini etkileyen bir durum olarak değerlendirmeleri, eşi de isteyerek, daha az olumlu ve daha çok olumsuz bir niyetle hareket etmiş, olayın sebebi üstünde daha çok kontrol sahibi, geçici bir durumdan çok kalıcı bir kişilik özelliği ile harekete geçmiş, gönüllü, bencilce sebeplerle hareket etmiş, suçlanmayı hak eden ve kendisine karşı olumlu tutumu ve sevgisi az olan biri olarak değerlendirmeleri beklenmektedir.

Meta analiz çalışmasında stresli çiftlerde “olumlu olaylar için” yapılan yüklemelerin doğasına dair elde edilen sonuçlar şöyle özetlenebilir: Dokuz çalışmada sonuçlar en çok odak (specific vs global) boyutunda tutarlıdır. Dokuz araştırmanın yedisindeki bulgular evlilik doyumsuzluğunun, olumlu olayların nedenini evlilikle ilgili bütün durumlarda geçerli değil, sadece belli bir duruma özgü olarak değerlendirilmesine olan eğilimle ilişkili olduğu varsayımını tam olarak

desteklemiştir. Yine dokuz çalışmanın altısı istikrarlılık (unstable vs stable) boyutunu kısmen desteklemiştir; olumlu olaylar için tutarsız yüklemesi yapma eğilimi, evlilik doyumsuzluğu ile ilişkili görünmektedir. Odak (locus) boyutu için meta analizdeki araştırmaların yarısının sonucu tam destek, yarısı sıfır destek sunmaktadır. Dört çalışmadaki diğer boyutlar olan niyet (intent), güdü (selfish vs unselfish motivation) ve suçlama (blameworthy vs praise worthy) boyutları için tüm çalışma sonuçları tam destek sunarken yalnızca bir çalışma sonucu niyet (intent) boyutunda tam destek sunmamıştır. Kontrol edilebilirlik (uncontrollable vs controllable), kişiye özgü/ duruma özgü (trait vs state) ve istemlilik (involuntary vs voluntary) boyutları için araştırmadan araştırmaya sonuçlar çok farklılık gösterdiği için net bir yorumlama yapmanın mümkün olmadığı sonucuna varılmıştır. Az sayıda çalışma olsa da bu sonuçlara bakılarak; evlilik doyumsuzluğu ile olumlu eş davranışlarını daha az istemli, niyet olarak daha az olumlu, bencilce güdülerle hareket edilmiş ve övgüye daha az layık olarak görme eğilimi arasında bir ilişki bulunduğu söylenebilir.

Stresli çiftlerde “olumsuz olaylar için” yapılan yüklemelerin doğasına dair elde edilen sonuçlar ise şöyle özetlenebilir: Altı çalışmada yine sonuçlar en çok genellik (specific vs global) boyutunda tutarlılık göstermiştir. 10 çalışmada evlilik doyumsuzluğu ile olumsuz olayları eşin kişilik özelliklerine yükleme arasındaki ilişki belirgindir. İstemlilik (voluntary vs involuntary) boyutu için eşit sayıda destekleyen ve karşıt sonuç varken, kontrol edilebilirlik (controllable vs uncontrollable) boyutunda belirgin bir etki elde edilememiştir.

Araştırmacılar bu çalışmaya dayanarak yüklemeler ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamak için bir çerçeve oluşturmuşlardır. Buna göre yüklemeler ile evlilik doyumu arasında basit ve doğrudan bir ilişki kurmak pek doğru bir yaklaşım olmayabilir. Evlilik doyumu hem kısa süreli ve hem de uzun süreli doyum olmak üzere hem geçici hem de kalıcı niteliklere sahip bir kavramdır, bu sebeple de yüklemelerle evlilik doyumu arasındaki ilişki bu niteliğe göre hem doğrudan hem de dolaylı özellikler taşıyabilir. Eşlerin davranışlar hakkında yaptıkları ilk değerlendirmeler ve yüklemelerin niteliği, hem evlilik doyumundan etkilenebilir hem de evlilik doyumunu etkileyebilir. Nitekim araştırmacılar birçok çalışmanın

bulgularının (Arias ve Beach, 1987; Baucom, 1987; Baucom, Epstein, ve ark., 1989; Berley ve Jacobson, 1984; Doherty, 1981a; Sillars, 1985) bir eşin bir ilişki olayı hakkında yaptığı yüklemenin, onun hemen sonra vereceği tepkiyi etkileyeceğine işaret ettiğine dikkat çekmişlerdir. Yine Gottman (1979)'ın stresli çiftlerin mutlu çiftlerden daha çok katı ve tahmin edilebilir davranışlar sergilediklerini ortaya koyan çalışmasına dikkat çekerek; belli bir yükleme stiline sahip olmanın daha çok mutsuz çiftlerin bir özelliği olduğunun varsayılabileceğini öne sürmüşlerdir. Bradbury ve Fincham (1990), Baucom ve ark. (1982, Study 2)'nın benzer şekilde mutlu çiftlerin işlevsel olmayan yüklemeleri evliliklerinde yalnızca geçici olarak tatminsizlik yaşadıkları durumlarda yaptığını bulduklarına işaret etmişler ve kısa süreli ve uzun süreli evlilik doyumu kavramlarını da göz önüne alarak en azından mutlu evlilikleri olan çiftler için yüklemelerin, kısa bir süre ya da uzun vadede bir tutarlılık göstermediğini; farklı olaylara verilen özel tepkiler olduğunu savunmuşlardır.

Son olarak birçok çalışma stressiz eşlerin kendileri ve eşleri için benzer yüklemeler yaptıklarını, stresli eşlerinse kendi davranışlarına daha çok olumlu yükleme yapmaya eğilimli olduklarına işaret etmektedir (Fichten, 1984; Kyle ve Falbo, 1985; Fincham, 1985a; Orvis ve ark., 1976).

İlişkilerde yüklemelerle ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında ise araştırma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir:

Tutarel-Kışlak (1997) araştırmasında kadınlarla erkekler arasında nedensellik yüklemesi alt boyutları (odak, istikrarlılık, genellik) açısından farklılığın olmadığını ancak eşleri ile uyumlu bireylerin nedensellik alt boyutları puanlarının eşleri ile uyumsuz bireylerden daha düşük olduğunu bulmuştur. Nedensellik yüklemesi boyutu puanına bakıldığında kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu, eşleri ile uyumlu bireylerin nedensellik boyutu puanlarının ise uyumsuz bireylerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Sorumluluk yüklemesi alt boyutları (kasıt, suçlama, güdü) ele alındığında kasıt ve suçlama alt boyutlarında cinsiyet açısından farklılık bulunmadığı, güdü alt boyutunda ise kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Eşleri ile uyumlu bireylerin bu alt boyutlardan aldıkları puanların ise eşleri ile uyumsuz olanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sorumluluk yüklemesi boyutunda yine cinsiyet farklılığı bulunmazken uyumlu bireylerin puanlarının uyumsuz olanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Yükleme toplam puanlarına bakıldığında kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu, uyumlu bireylerin puanlarının da uyumsuz olanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Son olarak hem nedensellik hem de sorumluluk yüklemesinin evlilik uyumunu yordadığı, sorumluluk yüklemesinin ise daha güçlü yordadığı bulunmuştur. Sorumluluk güdü alt boyutunun ise evlilik uyumunu anlamlı olarak yordayan yükleme alt boyutu olduğu belirlenmiştir.

Curun (2006) yaptığı çalışmada kadınlarla erkekler arasında evlilik uyumu açısından farklılık saptamamıştır. Yükleme boyutunda; kadınların nedensel yüklemeler boyutunda erkeklerden daha yüksek puan aldığı, yine güdü ve odak alt boyutlarında da kadınların puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilik uyumunda en önemli yordayıcı değişkenlerden birinin sorumluluk yüklemelerinin alt boyutu olan niyet olduğu bulunmuştur. Nedensellik yüklemesinin alt boyutu olan istikrar ise diğer bir evlilik doyumu yordayıcı değişken olarak bulunmuştur.

Taysi (2007) yaptığı çalışmada yükleme değişkenine bakıldığında cinsiyetler arasında bir farklılığın olmadığını; nedensellik yükleme boyutunda ve nedensellik yükleme boyutunun alt boyutu olan odak boyutunda evli kadınların ve erkeklerin birbirlerine benzer şekilde ortalamalarının yüksek olduğunu bulmuştur.

Işın (2009) ilişkiden alınan doyum ve yükleme değişkenlerinde kadınlarla erkekler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur. İlişki doyumunu yordayan ilk değişkenin ise yükleme toplam puanı olduğu, sorumluluk boyutundan suçlama alt ölçeğinin ise doyumu yordayan üçüncü değişken olduğu saptanmıştır. Kadınlarda ilişki doyumunu yordamada yükleme toplam puanının etkili olduğu bulunmuş, erkeklerde ilişki doyumunu yordamada ise sorumluluk boyutunun alt boyutu olan niyet (kasıt) yüklemesinin yordayıcı gücü olduğu gözlenmiştir.

Güven (2010) yaptığı çalışmada evli bireylerin ilişki yüklemelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini; nedensellik yüklemeleri, sorumluluk yüklemeleri alt ölçeklerinde ve ilişki yüklemeleri toplam puanında ve odak, istikrar,

genellik, kasıt, güdü, suçlama alt boyutlarında kadınların ilişki yüklemelerini erkeklere göre daha fazla yaptıklarını bulmuştur. Ortanın altında gelir düzeyine sahip olanların diğer gruplara göre istikrar alt boyutunda daha fazla yükleme yaptığı, suçlama alt boyutunda çocuk sayısı fazla olanların diğer gruplara göre daha çok yükleme yaptığı bulunmuştur. Aile içi şiddete tanık olanların olmayanlara göre nedensellik yüklemeleri ve sorumluluk yüklemeleri ile genellik, kasıt, güdü, alt boyutlarında ve yükleme toplam puanında daha fazla yükleme yaptıkları, çocukluğunda anne ve babası tarafından şiddete maruz kalanların ise kalmayanlara göre nedensellik yüklemeleri ve sorumluluk yüklemeleri ile odak, genellik, kasıt, güdü alt boyutları ve yükleme toplam puanında daha fazla yükleme yaptıkları belirlenmiştir.

Kargın (2014) yaptığı araştırmada kadınların nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arttıkça evlilik uyumlarının azaldığını, evliliği uyumlu kadınların genellik, niyet, güdü ve istikrarlılık yüklemelerinin, uyumsuz kadınların ortalamalarına göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Evliliği uyumlu erkeklerin suçlama, genellik, niyet, güdü, istikrarlılık yüklemelerinin ortalamalarının uyumsuz erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Son olarak Berk (2009) araştırmasında demografik değişkenlerle yükleme tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında, cinsiyet değişkeni açısından evlilik doyumunda anlamlı bir farklılığın olmadığını, yükleme tarzlarında ise eşlerinin davranışlarını açıklarken sorumluluk yüklemelerinin alt boyutu olan güdü boyutuna kadınların erkeklere göre daha fazla başvurduklarını bulmuştur. Demografik değişkenlerden yaş, tanışma süresi, evlenme yaşı, evlenme biçimi ve çocuk sahibi olma durumu ile yükleme tarzları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Evlenme süresi değişkeni açısından ise yüklemenin sadece nedensellik boyutunun alt boyutu olan genellik boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 2-5 yıl arası evlenme süresine sahip olanlarla 11-15 yıl arası evlenme süresine sahip olan öğretmenlerin genellik ve nedensellik boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın, öğretmenlerin ilişkiye genellik ve nedensellik boyutlarından bakış açılarının evlilik süresine bağlı olarak olumsuzlaştığı şeklinde yorumlanabileceği düşünülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre evli öğretmenlerin eşlerinin

davranışlarına yaptıkları sorumluluk ve nedensellik yüklemeleri ve evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüklemin nedensellik boyutuna bakıldığında; alt boyutlardan istikrar ve genellik ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, odak boyutu ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Yüklemin sorumluluk boyutuna bakıldığında; alt boyutlardan niyet, güdü ve suçlama ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada kullanılan yöntem genel tarama modelidir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Konya ilinde ikamet etmekte olan evli bireyler oluşturmuştur. 2016 yılında Konya ilinde yaşayan evli bireyler arasından gönüllü olan 435 evli birey çalışmaya katılmıştır. Toplanan verilerden 49 tanesi çift işaretleme, bir kısmını yanıtlamama gibi nedenlerle geçersiz olmuş, kalan 386 tanesi (183 erkek, 203 kadın) veri analizine alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini elde etmek amacıyla; araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” ile “İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, “İlişki Yükleme Ölçeği, “Evlilik Uyum Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır.

Aşağıda araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler yer almaktadır:

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Evli bireylerle ilgili demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda evli bireylerin cinsiyeti, yaşı,

kaçıncı evliliği olduğu, evliliğin süresi, eğitim düzeyi, evliliğin şekli, evlenme yaşı, çocuk sayısı, çalışma durumu ve ekonomik durum ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği

Ölçek Locke ve Wallace (1959) tarafından evliliğin niteliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Hunt (1978) tarafından testin orijinal formunun karmaşık puanlama sistemi basitleştirilmiş, son olarak Freeston ve Plechaty (1997) her iki çalışmayı yeniden değerlendirerek toplam puanı 60'dan 58'e düşürmüş ve yeni puanlamanın güvenilirlik üzerinde önemli bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Evlilikte Uyum Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Evlilikte uyum ölçeği 15 maddeden oluşur ve farklı maddelerin eşit olmayan ağırlıklarına rağmen puanlaması ve uygulaması hızlı ve kolay bir ölçektir. Evlilikte uyum ölçeği hem genel olarak evlilik doyumunu ya da niteliğini hem de çeşitli konularda anlaşma düzeyi (aile bütçesi, duyguların ifadesi vb. gibi) ve ilişki tarzını (boş zaman, çatışma çözme vb. gibi) ölçmektedir.

Evlilikte uyum ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasında (Tutarel-Kışlak, 1999) testin iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. İki yarım test güvenilirliği ise .84'tür. Test tekrar test tekniği ile güvenilirlik hesaplaması sonucu saptanan pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .57 olarak bulunmuş olup .01 düzeyinde anlamlıdır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise değişmemiştir. Evlilikte uyum ölçeğinin geçerliğinin hesaplanması için ise ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğine ve yapı geçerliğine bakılmıştır. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında Evlilikte uyum ölçeğinin ile kişiler arası İlişkiler ölçeği toplam puanlar korelasyon katsayısı .12 ($p<.05$), Evlilikte uyum ölçeği ile İlişkilerde Yükleme ölçeği toplam puanlar korelasyon katsayısı -.54 ($p<.01$) olarak anlamlı bulunmuştur. Evlilikte uyum ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucu ölçek 2 faktöre ayrılmıştır. "Anlaşma" olarak adlandırılan birinci faktör ilk 9 maddeden oluşur ve genel uyum ve duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgilidir. "İlişki tarzı" olarak adlandırılan ikinci faktör ise son 6 maddeden oluşur ve boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişki tarzıyla

ilgilidir. Ölçeğin kesme puanı 43.5 olarak belirlenmiştir; bu kesme puanı evlilikte uyumlu olan çiftlerle uyumsuz olanları birbirinden ayırt etmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 58, en düşük puan 0'dır.

3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Şemaların bağlanma figürleriyle erken dönem yaşantılar sonucunda geliştiği varsayılmaktadır. Bu kuramsal çerçeveden hareketle, Young ve ark. (1991, 2003) erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesine yönelik değerlendirme araçları geliştirmişlerdir. Jeffrey Young'ın şema terapi (1990, 2003) temelinde geliştirdiği kısa formda, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık olarak adlandırılan 5 şema alanını kapsayan 18 boyut önerilmektedir. Alt ölçekler sırasıyla; Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır.

90 maddeden oluşan ölçekte katılımcılar, her bir maddeyi 6'lı likert üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından 2009 yılında gerçekleştirilmiştir. Equamaks rotasyonu ile yapılan temel bileşenler analizi sonucuna göre, ölçeğin Türkçe formu için 14 faktörlü bir yapının uygun olduğu düşünülmektedir. Bu faktörler üzerinden yapılan üst-sıra faktör analizinde Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğer Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar olmak üzere 5 şema alanına ulaşılmıştır. Belirtilen faktörler ve alanlar açısından yürütülen test tekrar test ve iç tutarlık analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı katsayılar gözlenmiştir. Birleşen geçerliğine ilişkin incelemeler açısından, SCL-90-R ile incelenen korelasyon katsayıları istatistiksel olarak anlamlı

olup, ilişkilerin yönü kuramsal olarak beklendik yönde gözlenmiştir. Bir ön çalışma kapsamında, normal ve klinik örneklem verileri üzerinde yürütülen t-testi analizine göre, belirli şema boyutları ve alanları açısından, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu izlenmiştir.

Temel bileşenler analizi, equamaks rotasyonu ile yürütülmüş; kesim noktası .33 olarak temel alınmıştır. Bulgulara göre, başlangıçta 15 faktör yapısının olduğu ancak yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. Şema boyutlarının belirlenmesine yönelik olarak, Temel bileşenler analizinin ardından ortaya çıkan yorumlanabilir 14 faktör üzerinde üst-sıra (higher-order) faktör analizi yürütülerek şema alanları belirlenmiş, 5 faktörlü yapının en uygun olduğuna karar verilmiştir.

Birleşen geçerlik açısından, çalışmanın izleyen aşamasında 362 katılımcıdan gelen veriler üzerinde, alt ölçekler ve alanlar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt boyutları ile SCL-90'ın Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar temel alınmıştır. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şema boyutları ile SCL-90-R'nin GSI indeksi arasındaki korelasyonlar beklendik yönde ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=.19-.62$ aralığında, $p<.01$). Benzer biçimde, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şema alanları ile SCL-90-R'nin GSI indeksi arasındaki korelasyonlar da beklendik yönde ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=.30-.65$ aralığında, $p<.01$). Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şema boyutları ile SCL-90-R'nin Depresyon alt faktörü arasındaki korelasyonlar $r=.34-.64$ ($p < .01$) arasında değişmektedir. Ölçeğin kaygı alt faktörü ile Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şema boyutları arasında $r = .13-.52$ ($p < .01$) aralığında anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişilerarası duyarlık alt faktörü ile olan korelasyonların $r = .15-.58$ ($p < .01$) arasında değiştiği gözlenmiştir. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şema alanları ile SCL-90-R alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakıldığında ise 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 olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın ikinci ön çalışması niteliğinde olan bu aşamasında, ayırt edici geçerliğe destek oluşturmak amacıyla, ulaşılan katılımcı sayısı sınırlı olmakla birlikte, klinik bir örneklem üzerinde de bazı incelemeler yapılmıştır. Bulgulara göre, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Kusurluluk ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları bakımından klinik ve normal gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmaktadır ($t = 2.27- 16.64$, $p < .05-.01$ aralığında) Grupların ortalamalarına bakıldığında, klinik örneklemde aktarılan tüm alt boyutlardan normal örnekleme göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. İki grubun Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şema alanlarından aldıkları puanlar bakımından farklılaşıp farklılaşmadıklarını değerlendirmek amacıyla yapılan analiz sonuçları ise gruplar arasında Zedelenmiş Otonomi ($t=.12.32$, $p < .01$) ve Kopukluk ($t=7.68$, $p < .01$) şema alanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğuna işaret etmektedir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 test-tekrar test güvenirliğini belirlemek amacıyla uygulamaların şema boyutları için Pearson korelasyon katsayıları $r=.66 - .82$ ($p < .01$) arasında değişmektedir. Şema alanları için yapılan test- tekrar test güvenirliği analizi sonuçlarına göre ise Pearson korelasyon katsayıları ise $r = .66 - .83$ ($p < .01$) arasında değişmektedir. Buna göre, kabul edilebilir düzeylerde anlamlı katsayılara ulaşılmıştır. İlgili analizler, faktör analizinin incelendiği örneklem havuzu üzerinden yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucu, iç tutarlık katsayısının Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 alt ölçekleri için $\alpha = .63-.80$ arasında değiştiği anlaşılmıştır. Yapılan üst sıra faktör analizi sonucu belirlenen şema alanlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise $\alpha = .53-.81$ arasında değişmektedir. Buna göre ölçeğin orta düzeyde iç tutarlık katsayısına sahip olduğu söylenebilir.

3.3.4. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ölçek bireylerin kişilerarası ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları, belli kişilerle sınırlandırmaksızın değerlendirmek amacıyla Hamamcı (2002) tarafından geliştirilmiştir. 19 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19'dur. Ölçekten

alınacak yüksek puan bireylerin yakın ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermektedir (Hamamcı, 2002; Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Analiz ölçeğin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma olmak üzere birbirinden bağımsız üç faktöre sahip olduğunu göstermektedir. Faktörler, içlerinde yer alan ifadelerin içerikleri dikkate alınarak adlandırılmıştır. Buna göre ‘yakınlıktan kaçınma’ faktörü 8 maddeden (1.,2.,3.,4.,10.,12.,13. ve 19. maddeler) oluşur ve insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısına işaret eder; ilişkilerde yakın olmanın olumsuz sonuçlara yol açacağı ve bu nedenle yakınlık kurulmaması gerektiğine dair inancı vurgular. İkinci faktör olan ‘gerçekçi olmayan ilişki beklentisi’ 8 maddeden oluşur (5.,9., 11.,14.,15.,16., 17. ve 18. maddeler) ve kişilerin ilişkide hem kendi davranışlarına hem de karşılarındakilerin davranışlarına dair yüksek beklenti ve standartlarına işaret eder. Üçüncü faktör olan ‘zihin okuma’ ise 3 maddeden oluşur (6., 7. ve 8. maddeler) ve başkalarının ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğini varsayan zihin okuma hatasını içeren ifadelerden içerir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçüt geçerliği için ölçeğin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile korelasyonu incelenmiştir. İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonunun pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.01$). Yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi faktörleri ile bu ölçekler arasındaki ilişki .01 düzeyinde anlamlı, zihin okuma faktörü ile ise .05 düzeyinde anlamlıdır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu sonuçlar, İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin benzer ölçeklerle ilişkisinin yüksek olduğuna işaret ederek ölçeğin geçerliği hakkında ek kanıtlar sunmaktadır.

Ölçeğin güvenirliğini saptamak amacıyla iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .67, birinci alt boyut için .73, ikinci alt boyut için .66 ve üçüncü alt boyut için ise .49’dur (Hamamcı ve Büyüköztürk). Ölçeğin tümü için test tekrar test katsayısı .74, birinci alt boyut için .70, ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74’tür (Hamamcı, 2002). Bu

sonuçlar ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği

İlişkilerde yükleme ölçeği Fincham ve Bradbury (1992) tarafından kuramsal olarak tartışılan farklı yükleme boyutlarını ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. İlişkilerde yükleme ölçeğinde yüklemeler dört olumsuz hipotetik eş davranışı ile değerlendirilmekte (örneğin, eşiniz sizi eleştiriyor ya da eşiniz size kötü davranıyor) ve her bir davranış farklı 6 ifade (örneğin, eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı ya da eşim beni eleştirdiği için suçlanmayı hak etmiştir) içermektedir. İfadelerin üçü (odak, istikrarlılık ve genellik) nedensellik boyutunu değerlendirirken, diğer üçü (kasıt, güdü, suçlama) sorumluluk boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte toplam 24 ifade bulunmaktadır.

Ölçek soruları 6'lı likert tipinde hazırlanmış olup her bir davranış sırasıyla 1 ile 6 puan arasında puanlanır (1=tamamen yanlış, 6=tamamen doğru). Farklı yükleme tiplerine göre verilen puanlar ayrı ayrı toplanıp yükleme alt boyutlarına ait puanlar elde edilir. Elde edilen bu puanlarla nedensellik yüklemesi toplam ve sorumluluk yüklemesi toplam puanlarına ulaşılır.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Tutarel-Kışlak (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilişkilerde yükleme ölçeğinin güvenilirliği, yüksek iç tutarlık (.71 ve .91 arası) ve test-tekrar test (.56 ve .82) korelasyonları ile saptanmış ve anlamlı olduğu ($p < .01$) bulunmuştur. ilişkilerde yükleme ölçeğinin geçerlik çalışmasında ise ilişkilerde yükleme ölçeği ve aile yapısını değerlendirme ölçeği toplam puanları arasında elde edilmiş negatif korelasyon değerinin ($-.66$, $p < .01$) ölçeğin geçerliğine katkı sağladığı dile getirilmiştir (Kışlak-Tutarel, 1999).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2016 yılı içerisinde toplanmıştır. Verileri toplamak amacıyla gönüllü 435 evli bireye ‘‘Demografik Bilgi Formu’’ ile ‘‘İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, ‘‘İlişki Yükleme Ölçeği, ‘‘Evlilik Uyum Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 uygulanmıştır. Katılımcılardan cevaplayacakları ölçekler üzerine kimlik bilgilerini yazmamaları istenmiştir. Uygulamadan önce katılımcılara ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Ölçeklerin cevaplanması ortalama 60-75 dakika sürmüştür. Katılımcılar ölçekleri cevaplayarak birkaç gün içerisinde araştırmacıya ulaştırmışlardır. Toplanan verilerden 49 tanesi birden fazla şıkkı işaretleme, bir kısmını yanıtlamama gibi çeşitli nedenlerle geçersiz olmuş, kalan 386 tanesi (183 erkek, 203 kadın) veri analizine alınmıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

Araştırmada evli bireylerde ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, yüklemeler ve erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson momentler çarpım korelasyon tekniği uygulanmıştır. Evli bireylerde ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, yüklemeler ve erken dönem uyumsuz şemaların çift uyumuna ilişkin varyansın ne kadarını yordadığını ortaya koymak için çoklu regresyon analizi, stepwise tekniği uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve alt problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.1. Tablo-1: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma ve İlişki Tarzı Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Anlaşma	İlişki Tarzı
Duygusal Yoksunluk	.313**	-.442**
Başarısızlık	.177**	-.252**
Karamsarlık	.209**	-.240**
Sosyal İzolasyon	.329**	-.367**
Duyguları Bastırma	.289**	-.316**
Onay Arayıcılık	.065	-.130*
İçiçelik	.253**	-.325**
Haklılık	.128*	-.169**
Kendini Feda	.121*	-.157**
Terkedilme	.203**	-.283**
Cezalandırıcılık	-.030	.038
Kusurluluk	.228**	-.312**
Dayanıksızlık	.218**	-.277**
Yüksek Standartlar	.096	-.115*

**P<.01 *P<.05

Tablo-1 incelendiğinde; Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .313$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt

boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü ($r = -.442$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .177$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.252$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .209$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.240$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin sosyal izolasyon alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .329$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin sosyal izolasyon alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.367$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .289$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.316$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma boyutu arasında pozitif yönlü ($r = .065$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır. Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.130$, $p < .05$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin iççelik alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .253$, $p < .01$) anlamlı ilişki

bulunmuştur. Şema Ölçeğinin iççelik alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.325$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin haklılık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .128$, $p < .05$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin haklılık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.169$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .121$, $p < .05$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.157$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin terk edilme alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .203$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin terk edilme alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.283$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında, negatif yönlü ($r = -.030$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır. Şema Ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında, pozitif yönlü ($r = .038$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .228$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.312$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin dayanıksızlık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .218$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin dayanıksızlık alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.277$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin yüksek standartlar alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında, pozitif yönlü ($r = .096$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır. Şema Ölçeğinin yüksek standartlar alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.115$, $p < .05$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.2. Tablo-2: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma ve İlişki Tarzı Alt Boyutları ile İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Anlaşma	İlişki Tarzı
Yakınlıktan Kaçınma	.225**	-.237**
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	-.013	-.026
Zihin Okuma	-.084	.049

** $P < .01$ * $P < .05$

Tablo-2 incelendiğinde; İlişkilerde Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .225$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.237$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında, negatif yönlü ($r = -.013$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında, negatif yönlü ($r = -.026$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır.

İlişkilerde Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin zihin okuma alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında, negatif yönlü ($r = -.084$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin zihin okuma alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında, pozitif yönlü ($r = .049$, $p > .05$) anlamlı ilişki bulunamamıştır.

4.3. Tablo-3: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma ve İlişki Tarzı Alt Boyutları ile İlişkilerde Yüklemeler Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Anlaşma	İlişki Tarzı
Odak	.264**	-.254**
İstikrar	.395**	-.473**
Genellik	.406**	-.523**
Niyet	.425**	-.549**
Güdü	.462**	-.559**
Suçlama	.420**	-.513**

** $P < .01$ * $P < .05$

Tablo-3 incelendiğinde; İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin odak alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .264$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin odak alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.254$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin istikrar alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .395$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin istikrar alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü ($r = -.473$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin genellik alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .406$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin genellik alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü ($r = -.523$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin niyet alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .425$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin niyet alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü ($r = -.549$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin güdü alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .462$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin güdü alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü ($r = -.559$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin suçlama alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .420$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin suçlama alt boyutu ile Evlilik Uyumu Ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü ($r = -.513$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.4. Tablo-4: Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma Alt Boyutunu Yordamasına Dair Bulgular

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.462	.214	.212	6.052	104.399**	,000
B	.482	.233	.229	5.986	58.110**	,000
C	.501	.251	.245	5.922	42.709**	,000
D	.511	.261	.253	5.890	33.680**	,000

A Yordayıcı: Güdü.

B Yordayıcı: Güdü, Sosyal İzolasyon.

C Yordayıcı: Güdü, Sosyal İzolasyon, zihin Okuma.

D Yordayıcı: Güdü, Sosyal İzolasyon, zihin Okuma, Cezalandırıcılık

Bağımlı Değişken: Anlaşma

** $P < .01$

Tablo 4'te görüldüğü üzere ilişki yüklemeleri ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin sosyal izolasyon ve cezalandırıcılık alt boyutları ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu, evlilik uyumunun alt boyutlarından olan anlaşmanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<.01$). İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu, anlaşma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %21.2'sini açıklamaktadır. İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu ve şema ölçeğinin sosyal izolasyon alt boyutu ile birlikte anlaşma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %22.9'ünü açıklamaktadır. İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin sosyal izolasyon alt boyutu ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu ile birlikte anlaşma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %24.5'ini açıklamaktadır. İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin sosyal izolasyon alt boyutu, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu ve şema ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu ile birlikte anlaşma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %25,3'ünü açıklamaktadır.

4.5. Tablo-5: Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyum Ölçeğinin İlişki Tarzı Alt Boyutunu Yordamasına Dair Bulgular

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.559	.313	.311	2.263	174.810**	,000
B	.594	.353	.350	2.198	104.567**	,000
C	.612	.374	.369	2.165	76,114**	,000
D	.618	.382	.376	2.154	58.928**	,000

A Yordayıcı: Güdü.

B Yordayıcı: Güdü, Duygusal Yoksunluk.

C Yordayıcı: Güdü, Duygusal Yoksunluk, Cezalandırıcılık.

D Yordayıcı: Güdü, Duygusal Yoksunluk, Cezalandırıcılık, Niyet.

Bağımlı Değişken: İlişki Tarzı.

** $P<.01$

Tablo 5'te görüldüğü üzere ilişki yüklemeleri ölçeğinin güdü ve niyet alt boyutu, şema ölçeğinin duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık alt boyutları, çift

uyumunun alt boyutlarından olan ilişki tarzı alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P < .01$). İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu, ilişki tarzı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %31.1'ini açıklamaktadır. İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu ve şema ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile birlikte ilişki tarzı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır. İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık alt boyutları ile birlikte ilişki tarzı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %36.9'unu açıklamaktadır. İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık alt boyutları ve ilişkilerde yükleme ölçeğinin niyet alt boyutu ile birlikte ilişki tarzı alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %37.6'sını açıklamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacını tespit etmek için geliştirilen alt problemlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması alt problemlerin inceleniş sırasına uygun olarak yapılmıştır.

5.1. Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları ile Evlilik Uyumunun Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan kendini feda şeması alt boyutu evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili, ilişki tarzı alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu şema alanında yer alan diğer bir şema olan onay arayıcılık şeması alt boyutu ise evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmazken, ilişki tarzı alt boyutu ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Araştırmamızda kuramsal olarak beklendiği üzere onay arayıcılık şeması alt boyutu ile evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiye ulaşmazken, bu şema alanındaki diğer tüm sonuçlar şema kuramı ile kuramsal olarak uyumlu görünmektedir: Rafaeli ve ark. (2012) teslim olma başa çıkma biçiminin genellikle bu alandaki şemalarla ilişkili olduğunu; bu alandaki şemalara sahip olan bireylerin diğer bireylerin ihtiyaçlarına aşırı derecede odaklanarak kendi ihtiyaçlarını göz ardı etme, diğerlerinin onayını kazanmak için çok çaba sarf etme ve boyun eğici olma eğilimi gösterdiklerini öne sürmüşlerdir. Bu durumda kendini feda şemasına sahip olan bireylerin şemalarıyla daha çok teslim olma başa çıkma biçimini kullanarak baş etmeye eğilimli olmaları; onların evlilik uyumunun anlaşma boyutunda yer alan birçok konuda (toplumsal kurallar, arkadaş ve ailelerle ilişkiler, bütçenin kullanımı ve cinsellik gibi) diğeri yönelimli davranarak evlilikte bu alanlarda uyum sağlayıcı tutumlar ve tercihler sergilemeye eğilimli olmalarına neden olabilir. Bununla birlikte çatışma, iletişim, kendini açma ve güven gibi alanları temsil eden ilişki tarzı boyutuna gelindiğinde aynı tutum kendini feda ve onaylanma şemasına sahip olan bireylerde uyumu azaltıcı iletişim ve çatışma

davranışlarına yol açarak kişinin kendi ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmamasına, dolayısıyla bu boyutta evlilik uyumunun azalmasına yol açabilir. Nitekim Roediger ve ark. (2011) şema aktivasyonuna işaret ederek şemaların arka planda hep durduğunu, farkında olmadan dünyayı çocukluğumuzda gördüğümüz gözlükle görmeye devam ettiğimizi, bunun duygusal olarak bizi zorlayan durumlarda çocukluğumuzda verdiğimiz tepkileri vermemize sebep olarak ilişkilerde sorunlara neden olduğunu vurgulamışlardır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmaktadır: Thimm (2013) kişilerarası ilişki sorunları ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisini incelediği çalışmada kendini feda şemasının uyumsuz birçok kişiler arası davranışla yüksek düzeyde ilişkili olan şemalardan olduğunu bulmuştur. Yine Dimitrescu ve Rusu (2012) kendini feda ve onay arayıcılık şemalarının evlilik doyumunu yordayan şemalardan olduklarını bulmuştur. Başka bir çalışmada Zafary ve Mohammadzadeh (2015) diğeri yönelimlilik alanında yer alan şemaların evlilik doyumunu % 17 düzeyinde yordama gücüne sahip olduğunu bulmuşlardır. Yurtiçinde yapılan çalışmalardan çalışmamızdan farklı bir şekilde Kargın (2014) diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan şemalar ile evlilik uyumu arasında ilişki bulmazken, Caner (2009) çalışmamızın bulgusuna benzer şekilde diğeri yönelimlilik şema alanının eşe yönelik değerlendirmelerde bağımlılık, kopukluk ve kontrolçülük boyutlarını yordadığını bulmuştur. Bu bulgulara ek olarak ülkemizde sıklıkla ifade edilen “iyi bir eş fedakar bir eştir” şeklindeki evlilik miti de kişinin uyumlu olma tutumunu yüceltmesine yol açmaktadır. Bu miti benimseyen bireylerde kişinin genel anlaşıma düzeyinden tatmin olmakla beraber bunun için ödediği bedelin ilişki tarzının kendi ihtiyaçlarını da karşılayacak şekilde tatmin edici olmaktan uzak olmasının olabileceği düşünülebilir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanında yer alan haklılık şeması alt boyutu; evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili, ilişki tarzı alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu sonucun şema kuramı ile uyumlu olduğu düşünülebilir: Haklılık şemasına sahip bireyler genellikle neyin gerçekçi ve makul olduğu, kendi istek ve tercihinin diğerlerini nasıl etkileyeceğini göz ardı ederek kendi istekleri konusunda direktmeye ve amaçlarına ulaşmak için diğerleri üzerinde güç ve kontrol kullanmaya eğilimlidirler Bunun için

diğerinin ihtiyaç ve duygularını göz önünde bulundurmadan davranışlarını zorla değiştirmeye, onlarla aşırı rekabet içine girmeye ve onlarüzerinde egemenlik kurmaya çalışabilirler (Rafaeli ve ark., 2012). Dolayısıyla haklılık şeması alt boyutunun evlilik uyumunun anlaşma boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili oluşu; haklılık şeması düzeyi arttıkça bu şemaya sahip bireyin kontrol ve manipüle edici tutumları nedeniyle anlaşma boyutundaki genel alanlarda (toplumsal kurallar, arkadaş ve ailelerle ilişkiler, bütçenin kullanımı ve cinsellik gibi) evliliğin daha çok onların tercihlerine göre şekillenmesi nedeniyle anlaşma boyutu düzeyinin de yükselmesi ile ilişkili olabilir. Benzer şekilde haklılık şeması alt boyutu düzeyi arttıkça yine bu şemaya sahip bireylerin aynı tutumları nedeniyle çatışma, iletişim, güven, kendini açma gibi alanları içeren ilişki tarzının olumsuzlaşması kuramsal beklenti ile uyumlu görünmektedir. Araştırma bulgumuzla benzer bir şekilde Tortamış (2014) kadınlarda zedelenmiş özerklik şema alanı gelişimi arttıkça romantik kıskançlık düzeyinin de arttığını bulmuştur. Bulguyu destekleyen yönde şemalarla sosyal bilgi işleme süreci ilişkisini inceleyen diğer bir çalışmada ise haklılık şemasının saldırganlık davranışıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Calvete ve Orue, 2010). Chay ve ark. (2014) de benzer şekilde zedelenmiş şema alınının çatışma çözümü ile pozitif yönde anlamlı düzeyde, evlilik doyumu ve iletişimle ise negatif yönde anlamlı ilişki sergilediğini bulmuştur.

Ayrılma ve reddedilme şema alanında yer alan terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şeması alt boyutları; evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili, ilişki tarzı alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu şöyle açıklanabilir: Ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalar genellikle erken dönem aile ilişkileri soğuk, uzun süreli ayrılıkların yaşandığı, reddedici ve öfke patlamalarının sık ve belirsiz şekilde yaşandığı bireylerde ortaya çıkar (Rafaeli ve ark., 2012). Bu kuramsal savı destekler nitelikte Sabatelli ve Bartle-Harring (2003), erken dönem aile yaşantıları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada erken dönem aile algıları olumlu olduğunda evlilik uyumun arttığını, olumsuz algının arttığı bireylerde ise evlilik uyumunun azaldığını bulmuşlardır. Bu alandaki şemalara sahip bireyler genellikle diğer insanlardan yeterince destek, yakınlık ve anlayış

görmeyecekleri, diğer insanlardan farklı ve kusurlu oldukları ve eğer gerçek benlikleri ortaya çıkarsa sevilmeyecekleri gibi temel inançlara sahiptirler. Dolayısıyla terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şeması düzeyleri arttıkça, bu temel inançların ortaya çıkardığı biliş ve kaygılarla bireyler anlaşma boyutundaki genel alanlarda (toplumsal kurallar, arkadaş ve ailelerle ilişkiler, bütçenin kullanımı ve cinsellik gibi) ilişkiyi sürdürmeye yönelik bir tutumla uyum sağlamaya daha eğilimli olabilirler. Bununla birlikte çatışma, iletişim, kendini açma ve güven gibi alanları temsil eden ilişki tarzı boyutuna gelindiğinde; şema aktivasyonuna açık olan bu alanlarda aynı inanç ve kaygılar bireylerde uyumu azaltıcı iletişim ve çatışma davranışlarına yol açarak, karşdakine güven ve kendini açma düzeylerini azaltarak evlilik uyumunun azalmasına yol açabilir. Bulgumuzu destekler nitelikte Yoosefi (2010) duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerde boşanmaya daha çok rastlandığını, Maryam ve ark. (2015) İranlı katılımcılarda terk edilme şemasının, Hintli katılımcılarda ise duygusal yoksunluk şemasının evlilikte düşük doyumu yordayan şemalardan olduğunu, Thimm (2013) ise sosyal izolasyon şemasının kişiler arası ilişkili sorunları ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Messman-Moore ve Coates (2007)'un psikolojik istismarla kişiler arası çatışma arasındaki ilişkide terkedilme ve kusurluluk şemalarının aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Bu bulgunun da her iki şemayla ilişki tarzı arasındaki negatif ilişkiye işaret ettiği düşünülebilir.

Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanında yer alan karamsarlık ve duyguları bastırma şeması alt boyutları evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili, ilişki tarzı alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Rafaeli ve ark. (2012) bu alandaki şemaların kişinin spontan his, dürtü ve tercihlerini bastırması üzerine aşırı yoğunlaşması ile karakterize olduğunu; neşe, şefkat gibi olumlu dürtülerin yanı sıra öfke ve kırılğanlığı ifade etmekten, duygu ve ihtiyaçları dile getirmekten kaçınma ve akılcılığa aşırı vurgu yapma gibi tutumların yaygın olduğunu belirtir. Araştırmamızın bulguları da bu kuramsal beklenti ile uyumlu görünmektedir: Rafaeli ve ark. (2012)'nın dile getirdiği tutumlar nedeniyle karamsarlık ve duyguları bastırma şeması düzeyi artıkça, kişilerin evlilik uyumunun anlaşma boyutunda yer alan birçok

konuda (toplumsal kurallar, arkadaş ve ailelerle ilişkiler, bütçenin kullanımı ve cinsellik gibi) uyum sağlayıcı bir tavır sergileme eğilimlerinin artması beklenebilir. Bununla birlikte çatışma, iletişim, kendini açma ve güven gibi alanları temsil eden ilişki tarzı boyutuna gelindiğinde aynı kendini duygu ve ihtiyaçlarını bastırma yönündeki tutumlar, karamsarlık ve duyguları bastırma şemasına sahip olan bireylerde uyumu azaltıcı iletişim ve çatışma davranışlarına yol açarak kişinin kendi ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmamasına, dolayısıyla bu boyutta evlilik uyumunun azalmasına yol açabilir. Araştırma bulgumuzu destekler nitelikte Thimm (2010) erken dönem uyumsuz şemalarla Erikson'un psikososyal gelişim kuramında yer alan yaşam sürecindeki gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi arasındaki ilişkiyi incelediği önemli çalışmada duyguları bastırma şeması ile yakınlık görevi arasında yüksek düzeyde negatif yönde ilişki bulmuştur. Bu bulgunun da duyguları bastırma şeması ile ilişki tarzının negatif yöndeki ilişkisine işaret ettiği düşünülebilir.

Bu şema alanında yer alan üçüncü şema olan yüksek standartlar şeması alt boyutu ise evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmazken, ilişki tarzı alt boyutu ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç yüksek standartlar şeması ile anlaşma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmayabileceğine ancak yüksek standartlar şeması düzeyi arttıkça ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç şöyle açıklanabilir: Bu bulguya göre yüksek standartlar şemasının düzeyinin yüksek olmasının mevcut anlaşma düzeyinden bağımsız olarak dolaylı bir şekilde yüklemeler yoluyla ilişki tarzını olumsuz yönde etkiliyor olabileceği düşünülebilir. Bu durum Fincham'ın (1985a) kuramsal olarak beklediği ve Eidelson ve Epstein'in (1982) çalışmalarını doğrular şekilde yüksek standartlar şemasının çekirdeğini oluşturan gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin yüklemelere yol açtığı, yüklemelerin de evlilik uyumunu etkilediği yönündeki hipotezle uyumlu görünmektedir. Nitekim Fincham ve Bradbury'nin (1992) çalışmalarında uyumsuz yüklemelerin daha yüksek oranda gözlenebilir olumsuz davranışla ve evlilik etkileşimindeki olumsuz davranışlara daha yüksek oranda olumsuz şekilde karşılık vermeye ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Kargın'ın (2014)

çalışmasında ise hem nedensellik hem de sorumluluk yüklemelerinin yüksek standartlar şeması ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu şema alanındaki diğer bir şema olan cezalandırıcılık şeması alt boyutu ise evlilik uyumunun her iki boyutu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgu şema kuramı ile uyumlu görünmemekle beraber literatürle uyumludur. Dimitrescu ve Rusu (2012) da araştırmamızın bulgularıyla uyumlu bir şekilde cezalandırıcılık şemasının evlilik uyumuyla ilişkili olmadığını bulmuştur. Yine yurt dışındaki birçok çalışmaya benzer şekilde benzer şekilde Zafary ve Mohammadzadeh (2015) de cezalandırıcılık şemasının evlilik doyumunu anlamlı ölçüde yordama gücüne sahip şemalardan olmadığını bulmuşlardır. İlericiler (2015)'in çalışmasına göre de cezalandırıcılık şeması ile evlilik uyumu ile ilişkili görünmemektedir.

Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanında yer alan dayanıksızlık, içiçelik ve başarısızlık şeması alt boyutları; evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili, ilişki tarzı alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Rafaeli ve ark. (2012) bu alandaki şemaların bireyin diğerlerinden ayrışma, bağımsız bir şekilde var olabilme, bu şekilde yeterli düzeyde işlev gösterebilme ve kendini başarılı bir şekilde ortaya koyma konularındaki algılanan becerilerinde düşme ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Kişi bu durumda genellikle zorluklara dayanamayacağını, tek başına başa çıkmayacağını, bunun için başkalarının yardımına muhtaç olduğunu ya da böyle durumlardan mümkün olduğunca kaçınması gerektiği gibi inançlara sahip olma eğilimi gösterir. Bu durumda araştırmamızın bulgularının şema kuramı ile uyumlu olduğu düşünülebilir: Dayanıksızlık, içiçelik ve başarısızlık şemalarının düzeyi arttıkça, kişilerin tek başına yaşamla başa çıkamayacakları ya da buna dayanamayacakları temel inancıyla birlikte evlilik uyumunun anlaşma boyutunda yer alan konularda (toplumsal kurallar, arkadaş ve ailelerle ilişkiler, bütçenin kullanımı ve cinsellik gibi) uyum sağlayıcı ve evliliği devam ettirmeye yönelik bir tavır sergileme eğilimlerinin artması beklenebilir. Bununla birlikte çatışma, iletişim, kendini açma ve güven gibi alanları temsil eden ilişki tarzı boyutuna gelindiğinde bu inançlar kendini duygu ve ihtiyaçlarını bastırmaları nedeniyle bireylerde işlevsel olmayan iletişim ve çatışma davranışlarına yol açarak kişinin kendi ihtiyaçlarının

yeterli düzeyde karşılanmamasına, dolayısıyla bu boyutta evlilik uyumunun azalmasına yol açabilir. Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma alanındaki şemalara dair bulguların hem yurt içi hem de yurt dışı çalışmalarda oldukça kısıtlı ve birbirleriyle çelişkili olduğu görülmektedir. Kargın (2014) bu şema alanı ile evlilik uyumu arasında her iki cinsiyette de negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulurken, Chay ve ark. (2014) aynı anlamlı ilişkinin pozitif yönde olduğunu bulmuşlardır. Dimitrescu ve Rusu (2012) ise bu alanda yer alan şemalarda dayanıksızlık şemasının evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkiliyken, iççelik ve başarısızlık şemalarının evlilik uyumu ile ilişkili olmadığını bulmuşlardır.

Şema ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, başarısızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç başarısızlık şeması düzeyi arttıkça anlaşma düzeyinin de artma eğiliminde olabileceğine ancak ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmektedir. Başarısızlık şemasında kişi temelde başarısız biri olduğu ve eninde sonunda bir şekilde başarısız olacağı inancına sahiptir. Anlaşma boyutu ile ilgili bulgu; ilişkiyi de başarılması gereken bir görev, bir rekabet alanı olarak gören başarısızlık şemasına sahip kişinin anlaşma boyutundaki alanlarda başarılı bir çift olma amacıyla uyum sergilemeye eğilimli olması ile açıklanabilir. Özellikle şemanın daha çok tetiklenme zeminini oluşturan çatışma, iletişim tarzı, güven ve bağlılık alanlarını içeren ilişki tarzı boyutu ile ilgili bulgu ise şöyle açıklanabilir: Kişi şema teslimi başa çıkma biçimini kullandığı durumlarda kendisini eleştirecek bir eş seçer, kaçınma başa çıkma biçimini kullandığında duygusal olarak reddedileceği, yoksun bırakılacağı kaygısıyla ihtiyaç ve tercihlerini dile getirmez ve çatışmada haklarını atılğan bir tutumla savunamaz, aşırı telafi başa çıkma biçimini kullandığı durumlardaysa kendisini hep haklı olan, hata yapmayan taraf olarak görme eğilimindedir. Bu işlevsel olmayan tutumların tümü ilişki tarzı boyutunda uyumun düşmesine yol açar.

Şema ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, karamsarlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde,

negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç karamsarlık şeması düzeyi arttıkça anlaşma düzeyinin de artma eğiliminde olabileceğine ancak ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmektedir. Karamsarlık şemasının ilişki tarzı boyutu ile negatif yöndeki ilişkisi şöyle açıklanabilir: Karamsarlık şemasına sahip bireyler yaşamın geneline olan karamsar bakış açılarıyla uyumlu bir şekilde evlilik içerisinde de her şeyin kötüye gidecek olması beklentisi ile birlikte ilişkinin olumlu yönlerini küçümseyip olumsuz durumlara aşırı odaklanma eğilimi gösterirler. Holwartz ve Jacobson (1988)'nin çalışması insanların olumlu davranışlardan çok olumsuz davranışlara yükleme yaptıklarını gösterirken karamsarlık şemasının çatışma durumlarında uyum bozucu yüklemelere ne kadar çok yol açabileceği tahmin edilebilir görünmektedir. Fincham ve Bradbury (1992)'nin olumsuz yüklemelerin daha yüksek oranda gözlenebilir olumsuz davranışla ve evlilikteki olumsuz olaylara daha yüksek oranda karşılık vermeyle ilişkili olduğu bulgusu da göz önüne alındığında çatışma ve iletişim tarzı, güven ve bağlılık alanlarını içeren ilişki tarzının karamsarlık şeması ile negatif yönde ilişkili olması bulgusu hem şema modeli, hem bilişsel model, hem de yükleme modeli ile uyumlu görünmektedir. Benzer şekilde olumsuz durumlara odaklanmaya ve bu durumları felaketleştirmeye eğilimli karamsarlık şemasına sahip kişilerin, yaşadıkları kronik endişe ve tetikte olma hali ile evlilikte işlerin kötü gitme olasılığına karşı önlem alma ve durumu kontrol altında tutma güdüsüyle anlaşma boyutunda diğer bireylere kıyasla daha uyumlu olmaları yine şema modeli ile uyumlu görünmektedir.

Şema ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, duyguları bastırma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç duyguları bastırma şeması düzeyi arttıkça anlaşma düzeyinin de artma eğiliminde olabileceğine ancak ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmekte ve şema modeli ile uyumlu görünmektedir. Eleştiri ya da dürtü kontrolünü kaybetme kaygısıyla spontan duygu, düşünce ve davranışların aşırı derecede bastırılması ile karakterize olan bu şemada kişi öfke, kırgınlık, üzüntü, oyun, sevinç, cinsel heyecan gibi olumlu ya da olumsuz birçok duygu ve dürtüsünü baskılar, bunları ifade etme güçlüğü yaşar ya da duyguları

görmezden gelip akılcı olmaya aşırı önem verir. Evlilik gibi yoğun bir paylaşımın yaşandığı, çiftin yakınlık kurmak ve sorunlarını etkili bir şekilde çözmek için duygu ve düşüncelerini, ihtiyaç ve tercihlerini etkili bir şekilde aktarmalarının esas olduğu bir kurumda duyguları bastırma şeması kaçınılmaz bir şekilde uyum bozucu bir etki yaratır. Duyguları bastırma şemasına sahip olan bireyin farklı ihtiyaç ve duygularını dile getirmemesi; anlaşma boyutundaki alanlarda çift arasında görünürde uyum sağlarken, yine aynı eğilimin yakınlık kurma, kendini açma, etkili iletişim ve çatışma alanlarındaki işlevsel olmayan tutumlar nedeniyle uyum bozucu bir etki yaratacağı düşünülebilir.

Şema ölçeğinin içiçelik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, içiçelik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç içiçelik şeması düzeyi arttıkça anlaşma düzeyinin de artma eğiliminde olabileceğine ancak ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmektedir. Şema modelinde de zedelenmiş otonomi/kendini ortaya koyma alanındaki bu şemaya sahip kişi diğerinin desteği olmadan yaşayamayacağı ya da mutlu olamayacağı temel inancı nedeniyle birey olmama pahasına diğeriyle aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık kurma eğilimi gösterir. Kişi eşler arasında gerçekçi sınırların çizilmesini engelleyici bir tutumla hareket edebilir. Bu alandaki diğer şemalarda olduğu gibi birey anlaşma boyutundaki davranışlar hususunda ilişkiyi sürdürmek ve kendini bu yolla güvende hissetmek amacıyla uyum sağlamaya yönelik tutumlar sergilerken ilişki tarzı boyutundaki çatışma tarzı, iletişim, kendini açma ve bağlılık gibi alanlarda sağlıklı bir ilişki ve aynı zamanda bireysel tatmin açısından hiç de işlevsel olmayan tutumlar sergiler: Kaçınma başa çıkma biçimini benimseyerek eşini kendisine uzak tutabilir, aşırı telafi başa çıkma biçimini kullanarak aşırı yapışık bir tutumla eşini zorlayabilir ya da şema teslimi başa çıkma biçimini kullandığında da kendisini ilişki içerisinde boğulmuş veya yetersiz hissedebilir. Bu durum depresyona zemin hazırlayıcı bir faktör haline gelebilir.

Şema ölçeğinin dayanıksızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken,

dayanıksızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç dayanıksızlık şeması düzeyi arttıkça anlaşma düzeyinin de artma eğiliminde olabileceğine ancak ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç da şema modeli ile uyumlu görünmektedir: Mizaç, evhamlı ya da aşırı koruyucu ebeveynle yetişme ve çocuklukta yaşanan travmaların etkisiyle oluşabilen dayanıksızlık şemasında birey sürekli bir felaket beklentisine ve bununla tek başına başa çıkmayacağı inancına sahiptir. Bu bireyler genellikle kaygı bozuklukları, somatizasyon bozukluğu, bağımlılık, kuşkuculuk ve madde kötüye kullanımı gibi belirtilerle psikiyatri polikliniklerine başvurmakta, sıklıkla da eşleri tarafından getirilmektedirler. Dayanıksızlık şemasında birey kendisinin bu durumunu anlayışla karşılayacak, kendisine bakım verecek, şefkatli ya da tam tersine şemalarını doğrulayıcı bir şekilde güçlü, duyarsız hatta istismar eden kişileri kendisine eş olarak seçme eğilimindedir. Bu nedenle ilişkinin direksiyonunu daha iyi komuta edebilecek, zorluklarla başa çıkabilecek kişiye vermenin sağladığı güvenlik duygusu ile anlaşma boyutunda birçok konuda eş ile uyum sergileyebilir. Bununla birlikte ilişkiyi kaybetme gibi başa çıkamayacağını düşündüğü bir felaketle karşılaşmamak için çatışmadan tamamen kaçınma ya da isteklerinden çabuk vazgeçme, kendi ihtiyaç ve tercihlerini fark etmeme ya da sağlıklı yollarla dile getirmeme, duygusal olarak uzaklaşma gibi ilişki tarzını olumsuzlaştıran işlevsel olmayan tutumlar sergileyebilir.

5.2. Evli Bireylerde İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ile Evlilik Uyumunun Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İlişkilerde bilişsel çarpıtma ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç yakınlıktan kaçınılması gerektiğine dair bilişsel çarpıtmanın oranı arttıkça evlilikte anlaşma boyutu düzeyinin de artabileceğine ancak ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmektedir. Yakınlıktan kaçınma alt boyutu insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısına işaret eder; eğer ilişkilerde yakın olunursa bunun olumsuz sonuçlar doğuracağını ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık

kurulmaması gerektiğini vurgular (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Her ilişkide sağlıklı sınırların kurulması gereklidir ancak yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtması arttığında çiftin ilişkisi bu sağlıklı sınırdan uzaklaşabilir. Bu nedenle bu sonuç; yakınlıktan kaçınma eğilimi fazla olan evli bireylerin evliliği sürdürmek amacıyla bütçe, akraba ve arkadaşlarla ilişkiler, toplumsal kurallara uyma, yaşam felsefesi, cinsellik gibi anlaşma boyutunun içerdiği evlilikteki yaşam tarzı ile genel konularda olduğu gibi görünürse kabul edilmeyeceği, gerçek duygu ve düşüncelerini ifade ederse reddedileceği gibi kaygılarla kendini açmaktan kaçınarak uyum sağlama eğilimi göstermesine yol açarken, bir yandan da yine aynı kaygılarla ve benzer bir tutumla çatışmaktan, birlikte çok vakit geçirmekten ve eşe güvenip duygu ve düşünceleri ile ilgili dürüstçe açılmaktan kaçınmaya eğilimli olmaları sebebiyle ilişki tarzının olumsuzlaşmasına neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Hamamcı (2005) ilişki tarzına işaret eder şekilde yakınlıktan kaçınma boyutu ile çatışma, sayısı, sıklığı ve hissedilen gerginliğin pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Yine ilişki tarzı ile ilişkili olarak Aydın, Özdiñ ve Aksu (2015) da yakınlıktan kaçınma ile affediciliğin negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Hamamcı ve Çoban (2010) da benzer şekilde yakınlıktan kaçınma boyutunun sosyal uyumla en yüksek düzeyde negatif ilişki gösteren boyut olduğunu bulmuştur. Kargın (2014) yakınlıktan kaçınma puanı arttıkça evlilik uyumunun azaldığını, Çetin (2010) yakınlıktan kaçınma boyutunun evlilik uyumunun negatif yönde yordayıcısı olduğunu, Küçükçelik (2015) de iki değişkenin negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmada ilişkilerde bilişsel çarpıtma ölçeğinin diğer iki alt boyutu olan gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve zihin okuma alt boyutları, evlilik uyumu ölçeğinin hem anlaşma hem de ilişki tarzı boyutları ile anlamlı ölçüde ilişkili bulunmamıştır. Bu sonuç Kargın (2014)'nın çalışması ile uyumludur: Kargın (2014)'nın çalışmasında da her iki cinsiyette gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve zihin okuma puanları ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Küçükçelik (2015) ise her iki boyutla evlilik uyumu arasında negatif yönde ilişki bulmuştur.

5.3. Evli Bireylerde İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları ile Evlilik Uyumunun Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İlişkilerde yükleme ölçeğinin odak alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, odak alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ilişkide anlaşma düzeyi arttıkça davranışın eşle ilgili bir nedene bağlanarak açıklanma olasılığının artabileceğine ancak ilişki tarzı iyileştikçe davranışın eşle ilgili bir nedene bağlanarak açıklanma olasılığının azalabileceğine işaret etmektedir.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin istikrar alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, istikrar alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ilişkide anlaşma düzeyi arttıkça davranışın daha çok eşle ilgili kalıcı bir özelliğe atfedilme olasılığının artabileceğine ancak ilişki tarzı iyileştikçe davranışın eşle ilgili kalıcı bir özelliğe atfedilme olasılığının azalabileceğine işaret etmektedir.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin genellik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, genellik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç anlaşma düzeyi arttıkça davranışın nedeninin evliliğin diğer yönlerini de etkilediği yönünde açıklama yapılması olasılığının artabileceğine ancak ilişki tarzı olumsuzlaştıkça davranışın nedeninin evliliğin diğer yönlerini etkilediğine dair açıklama yapılması olasılığının artabileceğine işaret etmektedir.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin niyet alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, niyet alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ilişkide anlaşma düzeyi arttıkça davranışın kasıtlı olarak yapıldığı yönünde açıklama yapılması olasılığı artarken,

ilişki tarzı olumsuzlaştıkça davranışın kasıtlı olarak yapıldığına dair açıklama yapma olasılığının artabileceğine işaret etmektedir.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, güdü alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ilişkide anlaşma düzeyi arttıkça davranışın bencilce bir güdüyle yapıldığı yönünde açıklama yapılması olasılığı artarken, ilişki tarzı iyileştikçe bu yönde bir açıklama yapılması olasılığının azalabileceğine işaret etmektedir.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin suçlama alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, suçlama alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ilişkide anlaşma düzeyi arttıkça eşin davranışının suçlamaya değer olduğu yönünde açıklama yapma olasılığı artarken, ilişki tarzı iyileştikçe davranışın suçlamaya değer olduğu yönünde açıklama yapılması olasılığının azalabileceğine işaret etmektedir.

Yüklemelerle ilgili bu bulgular bütünüyle ele alındığında; öncelikle araştırma sonuçlarına göre Fincham'ın (2001) yüklemelerle evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin, yakın ilişki literatüründeki en güvenilir ilişki olduğuna dair varsayımı ile uyumlu bir şekilde tüm alt boyutların birbirleriyle tutarlı bir ilişki sergilediği görülmektedir. Araştırma bulguları Fincham, Beach ve Nelson'un (1987) nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulgusuyla uyumludur. Fincham ve Bradbury (1992) de ilişki yükleme ölçeğinin kısa formunu geliştirdikleri çalışmada benzer şekilde nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin farklı kavramlar olduğu ve evlilik uyumunun her iki boyutunun hem nedensellik hem sorumluluk yüklemelerinin tüm alt boyutlarıyla anlamlı ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Anlaşma düzeyi ile yüklemeler arasındaki ilişkinin pozitif yönde olması; bu çalışmada kullanılan İYÖ ölçeğinde yalnızca olumsuz olaylara yapılan yüklemelerin değerlendiriliyor olması ve bireylerin olumsuz olaylara daha çok işlevsel olmayan yükleme yapma eğilimi ile açıklanabilir. Nitekim Holwartz ve Jacobson (1988)'nın

hem olumlu hem de olumsuz olaylara yapılan yüklemeleri değerlendirdikleri çalışmaları, bireylerin olumlu davranışlardan çok olumsuz davranışlara yükleme yaptıklarını göstermektedir. Dolayısıyla bu bulgu anlaşma düzeyinden çok, ölçekte yükleme yapılan durumların yalnız olumsuz olaylar olmasından kaynaklanıyor olabilir.

İlişki tarzı ile yüklemeler arasındaki ilişkiye dair bulgu ele alındığında; stresli çiftlerin stressiz çiftlerden daha çok olumsuz yükleme yapmaya eğilimli olduğu (Fincham, Beach ve Bradbury, 1989; Holtzworth-Munroe ve Jacobson, 1985) ve olumsuz yüklemelerin daha çok olumsuz davranışa ve çatışmaya yol açtığı (Durtzsch, 2011) gibi araştırma sonuçları da göz önüne alınarak; yükleme sürecinde çatışma, iletişim, bağlılık gibi durumları ifade eden ilişki tarzının niteliğinin, anlaşma boyutu düzeyinden daha belirleyici olabileceği düşünülebilir. Buna bağlı olarak olumsuz durumlar söz konusu olduğunda bireylerin genel anlaşma düzeyi yüksek olsa dahi olumsuz nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri yapmaya eğilimli olabilecekleri ancak ilişki tarzı iyileştikçe bu eğilimin azalabileceği düşünülebilir. Nitekim Fincham ve Bradbury (1992) araştırmalarında olumsuz yüklemelerin daha yüksek oranda gözlenebilir olumsuz davranışla ve evlilikteki olumsuz olaylara daha yüksek oranda karşılık vermeyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Özellikle sorumluluk yüklemelerinin kadınlarda öfke duygusunu dışa vurma ile erkeklerde ise durumdan uzaklaşma gibi işlevselliği düşük davranışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Fincham ve Bradbury'ye göre (1987) de olumsuz eş davranışları mevcut evlilik uyumu düzeyi ile daha çok ilişkilidir. İlişki tarzının iyileşmesi çiftin iletişim, çatışma çözme becerileri, birlikte keyifli zaman geçirme gibi gözlemlenebilir olumlu eş davranışlarının artışına işaret eder. Bu durumda ilişki tarzının iyileşmesinin; olumsuz davranışlara yapılan olumsuz yüklemelerin düzeyini azaltıyor olabileceği ve çiftlerin evlilik sürecinde karşılaştıkları olumsuz davranışlarla başa çıkma becerisini artırıyor olabileceği düşünülebilir. Holworth-Munroe ve Jacobson (1985) da bu bulguyla uyumlu bir şekilde eş davranışı ister olumlu ister olumsuz olsun stressiz eşlerin ilişkiyi geliştirici yönde yüklemeler yaparken, stresli eşlerin her iki durumda da stresi sürdürücü yüklemeler yapmaya eğilimli olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuç da araştırmamızda bulunan tüm yükleme alt boyutlarının ilişki tarzı ile negatif yönde

ilişkili olduğu sonucu ile uyumlu görünmekte yani ilişki tarzı iyileştikçe bireylerin olumsuz yükleme yapma oranlarının azaldığı bulgusunu desteklemektedir.

Durtschi ve arkadaşları (2011) da benzer şekilde evliliğin ilk iki yılındaki olumlu ya da olumsuz davranışların yükleme ile evlilik kalitesi ilişkisinde aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Bu bulgu da ilişki tarzı ile olumsuz yükleme yapma arasındaki negatif ilişkiye gönderme yaparak ilişki tarzının yüklemeleri ve dolayısıyla evliliğin kalitesini etkilemede anahtar rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Bradbury ve Fincham'ın (1990) yaptıkları meta analiz çalışmasına dayanarak yüklemelerle evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamak için oluşturdukları modele göre; iki kavram arasında basit ve doğrudan bir ilişki kurmanın pek doğru bir yaklaşım olmayabileceğini, evlilik doyumunun hem kısa süreli hem de uzun süreli doyum olmak üzere iki boyutta değerlendirilebileceğini, buna ek olarak yüklemelerin niteliğinin hem doyumu etkiler hem de doyumdan etkilenir nitelikte olduğunu, belli bir yükleme stiline sahip olmanın ise daha çok mutsuz çiftlerin bir özelliği olabileceğini öne sürmüşlerdir. Araştırmacılar mutlu çiftlerin işlevsel olmayan yüklemeleri evliliklerinde yalnızca geçici olarak tatminsizlik yaşadıkları durumlarda yaptığını bulduklarına işaret etmişler ve kısa süreli ve uzun süreli evlilik doyumu kavramlarını da göz önüne alarak en azından mutlu evlilikleri olan çiftler için yüklemelerin, kısa bir süre ya da uzun vadede bir tutarlılık göstermediğini; farklı olaylara verilen özel tepkiler olduğunu savunmuşlardır. Araştırmamızın sonucu da bu modelle uyumlu şekilde evlilik uyumu ile yükleme arasında basit ve doğrudan bir ilişki olmayabileceğine; bireylerin olumsuz olaylara olumsuz yüklemeler yapma eğiliminde olduklarına ancak ilişki tarzı iyileştikçe bu tür yüklemeleri yapma oranının azalabileceğine işaret etmektedir.

5.4. Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi

İlişki yüklemeleri ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin sosyal izolasyon alt boyutu, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu ve yine şema ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutunun çift uyumunun alt boyutlarından olan anlaşmanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunması; bireylerin evlilik uyumlarında erken dönem uyumsuz şemaların, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların ve ilişkilerde yüklemelerin önemli rol oynadığını göstermektedir.

İlişki yükleme ölçeğinin güdü alt boyutunun evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunu yordama gücüne dair sonuç şöyle açıklanabilir: Yüklemeler konusunda yapılan birçok çalışma (Baucom ve ark., 1982; Fincham, Beach ve Nelson, 1987; Fincham ve O'Leary, 1983; Holtzworth-Munroe ve Jacobson, 1985) eş davranışları ve evlilik sorunları hakkındaki yüklemelerin, mevcut evlilik doyumu düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bireyler evlilik sürecinde karşılaştıkları zorlukları tanımlamak ve onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmek ve bu yolla uyumlarını artırmak amacıyla yükleme süreçlerini kullanırlar. Durumu analiz ederken davranışın eşlerinin kişilik özelliği ve tutumları ile ilgili bir sebepten mi yoksa eşlerinin içinde bulunduğu durumla ilgili bir sebepten mi ortaya çıktığını kestirmeye çalışırlar. Bunun sonucunda insanlara ve olaylara verdikleri duygusal ve davranışsal tepkileri şekillendirerek olaylar üzerindeki kontrollerini artırmayı hedeflerler (Kelly, 1971). Durtschi ve ark. (2011) da yaptıkları dört yıllık uzamsal araştırmada erken dönemdeki sorumluluk yüklemelerinin, dört yıl sonraki evlilik kalitesiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Üstelik bu sonuç sadece olumsuz eş davranışları için değil, olumlu eş davranışlarına yapılan sorumluluk yüklemeleri için de geçerli görünmektedir. Nitekim Bradbury ve Fincham (1990)'ın meta analiz çalışmasında da evlilik doyumsuzluğu ile olumlu eş davranışlarını bencilce güdülerle hareket edilmiş olarak görme eğilimi arasında bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar bundan yola çıkarak ister olumlu ister olumsuz davranışlar söz konusu olsun eşlerin davranışlar hakkında yaptıkları ilk değerlendirmeler ve yüklemelerin niteliğinin, hem evlilik doyumundan etkilenebilir hem de evlilik doyumunu etkileyebilir olduğunu öne sürmüşlerdir. Tutarel-Kışlak (1997) da araştırmamızın sonuçlarına benzer bir şekilde hem nedensellik hem de sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumunu yordadığını; sorumluluk yüklemesinin evlilik uyumunu daha güçlü yordadığını,

sorumluluk güdü alt boyutunun ise evlilik uyumunu anlamlı olarak yordayan yükleme alt boyutu olduğunu belirlemiştir.

Sorumluluk güdü alt boyutunun evlilik uyumunun anlaşma boyutunu yordama gücü, eylemdeki hem nedensellik hem niyet (sorumluluk) boyutuna vurgu yapan ve kişilikle ilgili atıfların nasıl yapıldığıyla ilgilenen Jones ve Davis'in (1965) uyumlu çıkarımlar kuramı ile açıklanabilir: Jones ve Davis uyumlu çıkarım yaparken beş bilgi kaynağından faydalandığımızı öne sürer. Bu kuram "sosyal istenirliği düşük" ve "hazla ilişkisi yüksek" (kişiyi olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen) bir durum olduğunda, bunu dışsal/durumsal sebeplerden çok kişisel özelliklere atfetmeye eğilimli olduğumuzu öne sürer. Buna göre araştırmamızda kullanılan İYÖ ölçeğinde değerlendirilen durumların olumsuz eş davranışları oluşu (sosyal istenirlik düzeyi düşük) ve aynı zamanda kişiyi kötü yönde etkileyen (hazla ilişkisi yüksek) davranışlar oluşu kişisel bir atıfta bulunma eğilimimizi artıracaktır. Diğer bir bilgi kaynağı olan "ortak olmayan sonuçlar" da göz önünde bulundurulduğunda anlaşma düzeyi nispeten yüksek çiftlerde durumun karşıdaki kişiyle ilgili bir özelliğe atfedilmesi eğilimi daha da artar. Benzer şekilde Jones ve Nisbet (1972) de eylemi gerçekleştiren kişilerin kendi davranışlarını yaygın çevresel koşullara yükleme eğiliminde olduklarını, gözlemcilerinse aynı davranışı, eylemi yapan kişinin kalıcı kişisel özelliklerine yükleme eğiliminde olduklarını savunmaktadırlar. Bu nedenle anlaşma düzeyi de yükseldikçe kişinin kendisini daha çok iyi niyetli ve haklı görme eğilimi ile birlikte durumdan kendisini veya içinde bulunduğu koşulları sorumlu tutmaktan çok eşini bencilce bir güdüyle hareket etmiş olarak değerlendirme eğilimi artabilir.

Sorumluluk güdü alt boyutu ile sosyal izolasyon şemasının birlikte evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunu yordama gücü ise şöyle açıklanabilir: Sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler istikrar, empati, kabul ve saygı gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağı, bir gruba ait olmadıkları ve dışlanacakları beklentisi içindedirler (Young ve ar., 2009). Bu durumda sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler dışlanma kaygısı ve onay alma çabası ile eşleriyle anlaşma boyutundaki alanlarda daha fazla uyumlu olmaya eğilimli olabilirler. Bu nedenle sosyal izolasyon şemasına sahip bireylerde anlaşma boyutu düzeyi de yükseldikçe kişinin kendisini daha çok iyi

niyetli ve haklı görme eğilimi ile birlikte şemalarının tetiklendiği olumsuz durumlarda olaydan kendi tutumlarını veya içinde bulundukları koşulları sorumlu tutmaktan çok eşlerini bencilce bir güdüyle hareket etmiş olarak değerlendirme eğilimlerinin artabileceği düşünülebilir. Literatürde de sosyal izolasyon şemasının evlilik uyumuna etkisine dair benzer sonuçlar bulunmaktadır. Thimm (2013) sosyal izolasyon şemasının kişiler arası ilişki sorunları ile yüksek ölçüde ilişkili olduğunu, Dumitrescu ve Rusu (2012) sosyal izolasyon şemasının düşük düzeyde çift uyumunu öngören şemalardan biri olduğunu, Caner (2009) sosyal izolasyon şemasının eşe yönelik değerlendirmeleri etkileyerek evlilik uyumunu yordayan erken dönem uyumsuz şemalardan biri olduğunu, İleri (2015) ise kadınlarda evlilik uyumunun sosyal izolasyon şemasının yer aldığı kopukluk şema alanının evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Sorumluluk güdü alt boyutu, sosyal izolasyon şeması ve zihin okuma alt boyutunun birlikte evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunu yordaması şöyle açıklanabilir: Zihin okuma bilişsel çarpıtması kişilerin ne düşündüğü konusunda yeterli delil olmadığı halde onların ne düşündüğünü bildiğini varsaymakla ilişkilidir (Leahy, 2004). Bu durumda empati, kabul ve saygı gibi ihtiyaçlarının diğerleri tarafından karşılanmayacağı yönünde temel inançlara sahip sosyal izolasyon şeması bulunan bireylerin (Young, 2009) ilişkide yaşadıkları en ufak bir olumsuzlukta dahi sıklıkla diğerleri tarafından eleştirildikleri, kusurlu görüldükleri ve dışlandıkları ile ilgili zihin okuma bilişsel çarpıtmasını yapmaya eğilimli olmaları beklenebilir. Nitekim Leary, Kowalski ve Campbell (1988) araştırmalara dayanarak geliştirdikleri sosyal değerlendirme durumlarındaki kaygı modelinde, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin diğer insanların kendilerini olumsuz yönde eleştireceklerini varsaydıklarını ileri sürmüşlerdir. Kuramsal olarak beklendiği üzere sosyal izolasyon şeması tetiklendiğinde kişi eşiyle ilgili zihin okuma bilişsel çarpıtmasını kullanarak bir yorum yapabilir ve buna bağlı olarak eşinin bencilce bir güdüyle hareket ettiğini öne sürebilir. Dolayısıyla sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler, anlaşma boyutundaki alanlarda dışlanma kaygısı ve onay alma çabasıyla eşleriyle ne kadar çok uyumlu olma eğilimi gösterirlerse, herhangi bir olumsuz durumu o kadar çok zihin okuma bilişsel çarpıtmasını kullanarak yorumlayıp kendi davranışlarını veya içinde

bulunduğu koşulları hesaba katmadan eşlerini bencilce bir güdüyle hareket etmiş olarak değerlendirme eğiliminde olabilirler. Küçükçelik (2015) de bu bulguyla benzer şekilde yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutlarının evlilik uyumu ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu bulmuştur.

Sorumluluk güdü alt boyutu, sosyal izolasyon şeması, zihin okuma alt boyutu ve cezalandırıcılık şemasının birlikte evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunu yordaması da bu durumla bağlantılı bir şekilde sosyal izolasyon şemasına cezalandırıcılık şemasının eşlik ettiği bireylerde kişinin bu yordamalar sonucunda cezalandırıcılık şemasına uygun bir şekilde maruz görülebilecek durumları hesaba katmadan, insanların bazen hata yapabileceğini kabul etmeden ve karşısındaki kişiyle empati yapmadan (Young, 2009) herhangi bir olumsuzlukta kendi beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamayan eşine karşı karşı tahammülsüz, hoşgörüsüz, öfkeli ve cezalandırıcı olmasına yol açabileceği şeklinde açıklanabilir. Kargın (2014)'ın yaptığı çalışmada da bu bulguyla uyumlu bir şekilde cezalandırıcılık şemasının da içinde bulunduğu kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sorumluluk yüklemeleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon görülmektedir. Birçok çalışmanın bulguları da (Arias & Beach, 1987; Baucom, 1987; Baucom, Epstein, et al., 1989; Berley & Jacobson, 1984; Doherty, 1981a; Sillars, 1985) bir eşin bir ilişki olayı hakkında yaptığı yüklemenin, onun hemen sonra vereceği tepkiyi etkileyeceğini göstermiştir. Bu dört boyutun evli bireylerde bir arada görülmesi, evlilik uyumunu azaltabilir.

5.5. Evli Bireylerde Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin İlişki Tarzı Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi

İlişki yüklemeleri ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu, şema ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu ve ilişki yüklemeleri ölçeğinin niyet alt boyutunun çift uyumunun alt boyutlarından olan ilişki tarzının önemli bir yordayıcısı olarak bulunması; bireylerin evlilik uyumlarında hem erken

dönem uyumsuz şemaların hem de ilişkilerde yüklemelerin önemli rol oynadığını göstermektedir.

İlişki yükleme ölçeğinin güdü alt boyutunun evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutunu yordama gücüne dair sonuç şöyle açıklanabilir: Öncelikle bu sonuç gerek yurtiçi gerekse yurtdışı birçok çalışmanın sonuçlarıyla tutarlıdır (Tutarel-Kışlak, 1997; Bradbury ve Fincham, 1990); güdü alt boyutu ile evlilik uyumunun negatif yönde ilişkili olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir. Diğer birçok çalışma sonucunda belirlenen (Arias & Beach, 1987; Baucom, 1987; Baucom, Epstein, et al., 1989; Berley & Jacobson, 1984; Doherty, 1981a; Sillars, 1985) “bir eşin bir ilişki olayı hakkında yaptığı yüklemenin, onun hemen sonra vereceği tepkiyi etkileyeceğini” gösteren bulguların da bu çalışmada ortaya çıkan güdü yüklemeleri ile ilişki tarzı arasındaki negatif ilişkiye işaret ettiği düşünülebilir: Öyle ki olumsuz bir olayda bireyin eşini bencilce bir güdüyle hareket ettiği şeklinde değerlendirmesi, kişiyi yüklemesiyle uyumlu yani olumsuz davranmaya iterek ilişki tarzı boyutundaki iletişim ve çatışma tarzı, kendini açma ve güven gibi boyutları olumsuz etkileyebilir, bu durumda çiftin uyumu azalabilir.

Sorumluluk güdü alt boyutu ile duygusal yoksunluk şemasının birlikte evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutunu yordama gücü ise şöyle açıklanabilir: Duygusal yoksunluk şeması bireyin diğerlerinden yeterince ilgi, empati ve koruma gibi duygusal destekleri alamayacağı beklentisiyle karakterizedir (Young ve ark., 2009). Bu temel inanç ve beklenti, kişinin ilişkideki olumsuz bir durumu kendi rolünü ya da koşulların rolünü göz önüne almadan değerlendirmesine yol açarak doğrudan eşini bencilce bir güdüyle hareket ettiği şeklinde sorumlu tutma eğilimi oluşturabilir. Kuramsal olarak beklendiği üzere şemalar tetiklendiğinde kişide güçlü negatif duygular ortaya çıkar ve kişi bunun sonucunda durumla başa çıkabilmek için uyumsuz başa çıkma biçimleri ve tepkiler sergiler (Young ve ark., 2009). Fincham ve Bradbury (1992) olumsuz yüklemelerin daha yüksek oranda gözlenebilir olumsuz davranışla ve evlilikteki olumsuz olaylara daha yüksek oranda karşılık vermeyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmanın sonucuna paralel bir şekilde olumsuz güdü yüklemeleri de duygusal yoksunluk şemasına sahip kişinin şemasıyla ve yüklemesiyle uyumlu yani işlevsel olmayan tutum ve davranışlar sergilemesine yol

açarak ilişki tarzı boyutundaki iletişim ve çatışma tarzı, kendini açma ve güven gibi boyutları olumsuz etkileyebilir: Kişi duygusal yoksunluk şemasıyla hangi başa çıkma biçimini benimsediğine bağlı olarak birçok olumsuz durumda eşini bencillikle suçlayabilir, aşırı talepkar ve sorgulayıcı olabilir ya da ihtiyaçlarını ve sorunlarını dile getirmekten, kendini açmaktan ve yeri geldiğinde işlevsel bir şekilde tartışmaktan kaçınarak ilişki tarzının olumsuzlaşmasına neden olabilir.

Sorumluluk güdü alt boyutu, duygusal yoksunluk şeması ve cezalandırıcılık şemasının birlikte evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutunu yordaması da bu durumla bağlantılı bir şekilde açıklanabilir: Duygusal yoksunluk şemasına cezalandırıcılık şemasının eşlik ettiği bireylerde kişi bu yordamalar sonucunda cezalandırıcılık şemasına uygun bir şekilde maruz görülebilecek durumları hesaba katmadan, insanların bazen hata yapabileceğini kabul etmeden ve karşısındaki kişiyle empati yapmadan herhangi bir olumsuzlukta kendi beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamayan eşine karşı tahammülsüz, hoşgörüsüz, öfkeli ve cezalandırıcı bir tutumla tepki verebilir (Young ve ark., 2009). Nitekim Fincham, Beach ve Nelson (1987) sorumluluk yüklemelerinin evlilik doyumu ile nedensel yüklemelerden daha çok ilişkili olduğunu, üstelik çatışmayla ilişkili davranışları daha iyi öngördüğünü göstermiştir. Bu durumda üç boyutun birlikte görüldüğü durumlarda ilişki tarzı daha da olumsuzlaşabilir ve evlilik uyumu azalabilir.

Sorumluluk güdü alt boyutu, duygusal yoksunluk şeması, cezalandırıcılık şeması ve sorumluluk niyet alt boyutunun birlikte evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutunu yordaması da şöyle açıklanabilir: Davey ve ark. (2001) çalışmalarında bireyler olumsuz davranışın nedenini eşlerine bağlayıp davranışı kalıcı ve genel olarak nitelediklerinde ve bu durum daha olumsuz sorumluluk yüklemelerine yol açtığında, çatışma davranışı üzerinde olumsuz bir etki ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Bu bulgu güdü ile birlikte niyet yüklemesi yapıldığında ilişki tarzının daha da olumsuzlaştığı bulgusu ile uyumludur. Miller ve Bradbury (1995) de benzer bir şekilde kadınlarda çatışma artırıcı yüklemeler yapma oranı arttıkça, eşleriyle sorun çözme becerilerinin azaldığını bulmuşlardır. Çalışma bulgumuza uygun bir şekilde Fincham ve Bradbury (1992) de olaydan eşini sorumlu tutan kişinin aynı zamanda onu suçluyor görüldüğünü, ayrıca uyumsuz yüklemelerin, daha yüksek

oranda gözlenebilir olumsuz davranışla ve evlilik etkileşimindeki olumsuz davranışlara daha yüksek oranda aynı şekilde karşılık vermeyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada olumsuz olaylarla ilgili sorumluluk yüklemelerinin, evlilikteki etkileşimlerde kadınlarda öfke duygusunun dışavurumuyla, hem kadın hem erkeklerde yakınma/şikayet etme davranışıyla ilişkili olduğu da görülmüştür. Bütün bu sonuçlar göz önüne alındığında bu dört boyutun birlikte görüldüğü durumlarda, ilişki tarzı boyutundaki iletişim ve çatışma tarzı, kendini açma ve güven gibi boyutların daha yüksek oranda olumsuz yönde etkilenmesi beklenebilir.



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve nedensellik-sorumluluk ilişkilerinin evlilik uyumunu yordamasını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

1. Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları ile Evlilik Uyumunun Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerle İlgili Sonuçlar

Şema ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, duygusal yoksunluk alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, başarısızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, karamsarlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin sosyal izolasyon alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, sosyal izolasyon alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken,

duyguları bastırma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin içiçelik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, içiçelik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin haklılık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, şema ölçeğinin haklılık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı alt boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, kendini feda alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunamazken, onay arayıcılık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin terk edilme alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, terk edilme alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunamamış, şema ölçeğinin cezalandırıcılık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Şema ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, kusurluluk

alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin dayanıksızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, dayanıksızlık alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema ölçeğinin yüksek standartlar alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunamamıştır. Yüksek standartlar alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında ise düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

2. Evli Bireylerde İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ile Evlilik Uyumunun Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerle İlgili Sonuçlar

İlişkilerde bilişsel çarpıtma ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde bilişsel çarpıtma ölçeğinin gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin hem anlaşma hem de ilişki tarzı boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

İlişkilerde bilişsel çarpıtma ölçeğinin zihin okuma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunamazken, zihin okuma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunamamıştır.

3. Evli Bireylerde İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları ile Evlilik Uyumunun Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerle İlgili Sonuçlar

İlişkilerde yükleme ölçeğinin odak alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken,

odak alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin istikrar alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, istikrar alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin genellik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, genellik alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin niyet alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, niyet alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin güdü alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, güdü alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkilerde yükleme ölçeğinin suçlama alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, suçlama alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

4. Evli Bireylerde Young Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin Anlaşma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar

İlişki yüklemeleri ölçeğinin güdü alt boyutu, şema ölçeğinin sosyal izolasyon ve cezalandırıcılık alt boyutları ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin

okuma alt boyutunun çift uyumunun anlaşma alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

5. Evli Bireylerde Şema Ölçeğinin Alt Boyutları, İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin Alt Boyutları ve İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Ölçeğinin İlişki Tarzı Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar

İlişki yüklemeleri ölçeğinin güdü ve niyet alt boyutları ile şema ölçeğinin duygusal yoksunluk ve cezalandırıcılık alt boyutlarının çift uyumunun ilişki tarzı alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

1. Araştırmaya göre evli bireylerin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları, evlilik uyumu düzeylerini yordamaktadır. Bu nedenle evli bireylerin zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılması evlilik uyumlarını artırabilir.

2. Araştırmaya göre evli bireylerin yüklemeleri, evlilik uyumu düzeylerini yordamaktadır. Bu nedenle evli bireylerin yüklemelerinin çalışılması evlilik uyumlarını artırabilir.

3. Araştırmaya göre evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları evlilik uyumu düzeylerini yordamaktadır. Bu nedenle evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının çalışılması evlilik uyumlarını artırabilir.

4. Araştırmada kullanılan İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Hamamcı, 2002) ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları belli kişilerle sınırlandırmaksızın ve yalnızca üç tür bilişsel çarpıtmayı değerlendirmek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Evlilik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek üzere yalnız evli bireylere yönelik ve daha çok sayıda bilişsel çarpıtmayı belirlemeyi sağlayacak bir ölçeğin geliştirilmesi, bu alanda yapılacak araştırmalara ve uygulama çalışmalarına önemli bir katkıda bulunabilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, S. (2009). Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amato, P. R., Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627-638.
- Atkinson, Rita L.; Atkinson, Richard C., Smith, Edward E., Nolen-Hoeksama, Susan. (2010). *Psikolojiye Giriş* (5. Baskı). (Çeviren: Yavuz Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, G., Kandemir Özdiç, N., Aksu, M. (2015). The relationship between cognitive distortions and forgiveness in romantic relationships. *International Journal of Human Sciences*, 12 (1), 1338-1349.
- Bayraktaroğlu, H., Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 53/A, 297-312.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, Judith. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çeviren: Nesrin Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Berk, M. (2009). Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1989). The impact of attributions in marriage: An individual differences analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 69-85.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3-33.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the relationship belief inventory. *Psychological Assessment*, 5 (1), 92-101.
- Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C., Theuwis, L. Gender differences in cognitive schema vulnerability and depressive symptoms in adolescents. *Behaviour Change*, 29(3), 164 – 182.

- Burger, Jerry M. (2006). Kişilik. (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Calvete, E., Izaskun, O. (2010). Cognitive Schemas and Aggressive Behavior in Adolescents: The Mediating Role of Social Information Processing. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 190-201.
- Caner, M. (2009). Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chay, R. F., Zarei, E., Pour, F. N. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.
- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları. (Çeviren: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Curun, F. (2006). Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, B. T. (2010). Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dakin, J., Wampler, R. (2008). Money doesn't buy happiness, but it helps: Marital satisfaction, psychological distress, and demographic differences between low- and middle-income clinic couples. *The American Journal of Family Therapy*, 36, 300–311.
- Dallos, R. ve Draper, R. (2012). Aile Terapisine Giriş Sistemin Teori ve Uygulama (3. Baskı). (Çeviri Editörleri: Şahin Kesici ve Cenk Kiper). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dattilio, F. M. (2005). The Restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy* January, 31(1), 15–30.
- Dattilio, F. M., Bevilacqua, L. J. (2000). A Practitioner's Guide to Comparative Treatments. New York: Springer Publishing Company.

- Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationship: A Cognitive Perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 139-162.
- Dattilio, Frank M. (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi. (Çevirenler: Mirel Benveniste, Serpil Kızıldaş ve Pınar Turanlı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.*
- Davey, A., Fincham, F. D., Beach, S.R.H., Brody, G. H. (2001). Attributions in Marriage: Examining the Entailment Model in Dyadic Context. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 721-734.
- Doherty, W. J. (1982). Attributional style and negative problem solving in marriage. *Family Relations*, 31(2), 201-205.
- Dumitrescu, D., Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63-76.
- Durtschi, J. A., Fincham, F. D., Cui, M., Lorenz, F. O., Conger, R. D. (2011). Dyadic Processes in Early Marriage: Attributions, Behavior, and Marital Quality. *Family Relations*, 60, 421 – 434.
- Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Eidelson, R. J., Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720.
- Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., Dimattia, D., & Diguiseppe, R., (1989). *Rational emotive couples therapy. New York: Pergamon.*
- Ellis, Albert ve Harper, Robert A. (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu. (Çeviren: Semra Kont Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.*
- Ellis A., Abrams M., Abrams L. (2009). *Personality Theories: Critical Perspectives. (Edited by: Albert Ellis). The Rational Emotive Behavioral Theory of Personality. Los Angeles. Sage Publications, Inc., 479-529.*
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., Alpkan, R. L.(2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47.
- Epstein, N., Schlesinger, S., & Dryden, W. (1988). Concepts and methods of cognitive-behavior family treatment. (Edited by: N. Epstein, S. Schlesinger, & W. Dryden). *Cognitive-Behavior Therapy with Families. New York: Brunner/Mazel, 5-48.*

- Faulkner, R.A., Davey, M., Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83.
- Fırsıloğlu, H., Demir, A. (2000). Applicability of dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16 (3), 214-218.
- Fincham, F. D. (1985a). Attribution processes in distressed and non-distressed couples: 2. Responsibility for marital problems. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 183-190.
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1987). Cognitive processes and conflict in close relationships: an attribution-efficacy model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1106-1118.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., Nelson, G. (1987). Attributional processes in distressed and nondistressed couples: 3. Causal and responsibility attributions for spouse behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 71-86.
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 457-468.
- Fincham, F. D., Linfield, K. J. (1997). A New Look at Marital Quality: Can Spouses Feel Positive and Negative About Their Marriage?. *Journal of Family Psychology*, 2(4), 489-502.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., Bradbury, T. N. (1999). 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., Beach, S. R. H. (1999). Conflict in Marriage: implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Fincham, F. D. (2001). Attributions in close relationships: From balkanization to integration. (Edited by: Garth Fletcher and Margaret Clark). *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*. Blackwell Publishers Ltd.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24 (3/4), 209-221.
- Franklin, K. M., Janoff-Bulman, R., Roberts, J. E. (1990). Long-term impact of parental divorce on optimism and trust: change in general assumptions or narrow beliefs?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 743-755.

- Gilford, R., Bengston, V. (1979). Measuring marital satisfaction in three generations. *Journal of Marriage and Family*, 41, 387-398.
- Glick, Ira D. (2006). *Depresyon Terapisi*. (Çeviren: Yasemin Engin). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle-age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19, 1194-1200.
- Gottman, J. M., Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Gottman, J. M., Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41, 159-197.
- Gove, W. R., Hughes, M., Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122-131.
- Greenberger, Dennis ve Padesky, Christine A. (2011). *Evinizdeki Terapist* (6. Baskı). (Çeviren: Zeynep Armay). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Güleç, S. (2014). *Evlilik Memnuniyetini Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, N., 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.
- Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict. *Current Psychology: Developmental- Learning -Personality - Social*, 13 (3), 248-262.
- Hall, Calvin S., Lindzey, Gardner., Loehlin, John C., Manosevitz, Martin. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. Republic of Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Hamamcı, Z., Büyüköztürk, Ş. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95, 291-303.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (3), 245-261.

- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality- International Journal*, 33, 313-328.
- Hamamcı, Z., Çoban, A. E. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 300–304.
- Hashemian, S. S., Shayan, S., Omidvar, A., Modarres, G. M. (2015) Relationship between early maladaptive schemas and sexual satisfaction in working women in Mashhad Ferdowsi University and Shiraz University, Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(4): 192-6.
- Hashmi, H. A., Khurshid, M., Hassan, I. (2007). Marital Adjustment, Stress and Depression among Working and Non-Working Married Women. *Internet Journal of Medical Update*, 2(1), 19-26.
- Hawkins, D. N., Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., Cowan, P. A. Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Pers Relatsh.*, 16(3): 401–420.
- Holtzworth-Munroe, A., Jacobson, N. S. (1985). Causal attributions of married couples: When do they search for causes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6). 1398-1412.
- Işınsu, M. (2009). Yatırım Kuramı Bağlamında Evli Çiftlerde Uyum, Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantılar. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İlericiler, N.K. (2015). Evlilik Uyumunu Açıklamada Yakın İlişkilerde Bağlanma, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Travmanın Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jones, E. E., & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions: the attribution proces in social psychology, (Edited by: L. Berkowitz). *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press, 219-266.
- Jones , E. E., Nisbett, R. E. (1972). The actor and the observer: Divergent perceptions of the causes of behavior, (Edited by: E. E. Jones., D. E. Kanouse., H. H. Kelly., R. E. Nisbett., S. Valins & Weiner). *Attribution: Perceiving the Causes of Behavior*. Morristown, NJ: General Learning Press, 79-94.

- Kalpna, D. B., Baviskar, P. A. (2013). A study of marital adjustment in relation to some psycho-socio factor. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(6), 8-10.
- Kargın, Z. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karney, B. R., Bradbury, T. N., Fincham, F. D. 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. (1967). Attribution theory in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation*, 15, 192-238.
- Kelley, H. H. (1971). Attribution in social interaction. New York: General Learning Press.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- Kinnunen, U., Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34 (5), 519–532.
- Knee, C.R. (2004). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74 (2), 360-370.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and Marital Satisfaction Early in Marriage: A Growth Curve Approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68–84.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leahy, Robert L. (2004). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları-Tedavi Müdahaleleri İçin Bir Kılavuz. (Çevirenler: Hasan Hacak, Muhittin Macit ve Ferruh Özpilavcı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leary, M. R, Kowalski, R. M, Campbell, C. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22, 308–321.
- Locke, H. J., Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.

- Najafi, A. (2016) The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International Academic Journal of Social Sciences*, 3 (1), 1-7.
- Malle, B. F. (2011). Attribution theories: how people make sense of behavior. In Chadee, D. (Ed.), *Theories in Social Psychology*, 72-95.
- Manusov, V., Spitzberg, B. H. (2008). Attributes of attribution theory: Finding good cause in the search for theory. (Edited by: D. Braitwaite & L. A. Baxter). *Engaging Theories in Interpersonal Communication*. Thousand Oaks, CA: Sage, 37-50.
- Markides, K. S., Roberts-Jolly, J., Ray, L. A., Hoppe, S. K., Rudkin, L. (1999). Changes in marital satisfaction in three generations of Mexican Americans. *Research on Aging*, 21 (1), 36-45.
- Messman-Moore, T. L., Coates, A. A. (2007) The impact of childhood psychological abuse on adult interpersonal conflict, *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 75-92.
- Miller, G. E., Bradbury, T. N. (1995). Refining the association between attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Family Psychology*, 9, 196-208.
- Mobini, S., Pearce, M., Grant, A., Mills, J., Yeomans, M. R. (2006). The relationship between cognitive distortions, impulsivity, and sensation seeking in a non-clinical population sample. *Personality and Individual Differences*, 40, 1153–1163.
- Napoli, V., Kilbride, J. M., Tebbs, D. E. (1992). *Adjustment and growth in a changing world* (2nd ed.). New York: West Publishing Company.
- Nia, M. K., Ghiasi, M., Reza, G., Forooshani, S. (2015). Study early maladaptive schemas as predictors of marital dissatisfaction in India and Iran- Role of conditional schemas as a mediator and moderator. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11S), 590-597.
- Jackson, J. B., Miller, R.B., Oka, M., Henry, R.G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76, 105-129.
- Jose, O., Alfons, V. (2007) Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33 (1), 73-85.
- Jones, E. E., Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions: The attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 2, 219-266. New York: Academic.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu ve Kişilik Özellikleri ile Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Roediger, E., Behary. W. T., Zarbock, G. (2016). Demek ki Oluyormuş: Şema Terapi ile Eşler Arası Anlaşmazlıkları Anlamak ve Çözmek. (Çeviren: Nihan Azizlerli). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Roelofs, J., Chris,L., Ruijten, T., Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39, 471-479.
- Ross, L. (1977a). The false consensus effect: An egocentric bias in social perception and attribution processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13(3), 279-301.
- Rostami, A. (2013). Marital satisfaction in relation to social support, coping, and quality of life in medical staff in Tehran, Iran. Department of Social Work Umeå University, Sweden Umeå.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: a social exchange perspective on the interdependence between theory, research and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Sabatelli, R. M., Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65, 159–169.
- Sanders, K. M. (2010). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Sociology Theses, Dissertations, and Student Research. Paper 2. University of Nebraska, Sociology Department, Lincoln*. <http://digitalcommons.unl.edu/sociologydiss/2>.
- Sarı, T. (2012). Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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, Işık., Soygüt, Gonca ve Barışkın, Elif. Bilişsel-Davranışçı Terapiler (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Shunk, Dale H. (2009). Öğrenme Teorileri Bilimsel Bir Bakış (5. Baskı). (Çeviri Editörü: Muzaffer Şahin). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Snyder, D. K. (1999). Affective reconstruction in the context of a pluralistic approach to couple therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 6(4), 348-365.
- Solmuş, Tarık. (2011). Çift, Evlilik ve Aile Terapisi. İstanbul: Doruk Yayıncılık.

- Soons, J. P. M., Liefbroer, A. C. (2008). Together is better? Effects of relationship status and resources on young adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(4), 603-624.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Spanier, G. B., Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment, *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why i unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Şendil, G., Korkut, Y. (2008). Evlilik çatışması ve uyumunun bazı demografik değişkenler yönünden incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28 (1), 15-34.
- Şener, A., Terzioğlu, R. S. (2002). Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thimm, J. C. (2010). Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 219-230.
- 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.
- Tortamış, M. (2013). Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turanlı, P. (2010). Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1997, 12(40) 55-64.

- Tutarel-Kışlak, Ş., Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-42.
- Tutarel-Kışlak, Ş., Göztepe, I. (2012) Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2015) Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21515>, Erişim Tarihi: 15.01.2017.
- Türkçapar, Hakan. (2012). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama (6. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Twenge, J. M., Campbell W. K., Foster, C. A. (2004). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 574–583.
- Veroff, J., Kulka, R. A., & Douvan, E. (1981). Mental health in America: Patterns of help-seeking from 1957-1976. New York: Basic Books.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71(1):3-25.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 470-487.
- Worden, Mark. (2013). Aile Terapisi: Temelleri (3. Baskı). (Çeviri Editörü: Turan Akbaş). Adana: Nobel Kitabevi.
- Yeşiltepe, S. S., Çelik, M. (2014). Evaluation of marital adjustment of teachers in terms of psychological well-being and some variables. *Elementary Education Online*, 13(3), 992-1013, 2014.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A., 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, Jeffrey E., Klosko, Janet S. ve Weishhar, Marjorie E. (2009). Şema Terapi. (Çeviren: Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, Jeffrey E. ve Klosko, Janet S. (2013). Hayatı Yeniden Keşfedin (3. Baskı). (Çevirenler: Sandy Cohen ve Diana Güler). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Zafary, F., Mohammadzadeh, J. (2015). Relationship between Early Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction in Married Employees of Rasht University of Medical Sciences. *Journal of Social Issues & Humanities*, 3(6), 330-333.

Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S., Yusof, N. M. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. *Asian Social Science*, 8 (9), 46-49.



EKLER

Ek 1

Demografik Bilgi Formu

Bu çalışma Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü doktora programı çerçevesinde Doç. Dr. Şahin KESİCİ'nin danışmanlığında yürütülen, Uzm. Psk. Esra İLGÜN'ün tez çalışmasıdır. Çalışma evli bireylerin tutumlarını incelemeyi amaçlamaktadır. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Araştırmanın geçerli ve güvenilir olması, sizin soruları içten ve gerçekçi olarak cevaplamanıza bağlıdır.

Çalışmada sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Bu yüzden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi vermenize gerek yoktur.

Bu çalışma beş ayrı bölümden oluşmaktadır. Soruları doğru bir şekilde cevaplayabilmek için lütfen her bölümün başındaki yönergeleri dikkatlice okuyunuz.

Gösterdiğiniz ilgi ve yardımınız için şimdiden çok teşekkür ediyorum.

Uzm. Psk. Esra İLGÜN

1.Yaşınız:

(1)18-25 (2) 26-30 (3) 31-35 (4) 36-40 (5) 41-50 (6) 51-60 (7) 61 ve üstü

2.Cinsiyetiniz: (1) Kadın (2) Erkek

3.Öğrenim Durumunuz:

(1) İlköğretim (2)Lise (3) Yüksek Okul (4) Üniversite (5)Lisans Üstü

4.Eşinizin Öğrenim Durumu:

(1) İlköğretim (2)Lise (3) Yüksek Okul (4) Üniversite (5)Lisans Üstü

5.Kaç Yıllık Evlisiniz:

(1) 1-5 (2) 6-10 (3) 11-15 (4) 16-20 (5) 21-25 (6) 26-30 (7) 31 ve üstü

6. Evlenme biçiminiz:

- (1) Görücü usulü (2) Anlaşarak
 (3) Zorla (ailenin ya da başkalarının zorlaması) (4) Kaçarak

7. Eşinizle evlenme yaşıınız : (1)18-25 (2)26-30 (3)31-35 (4)36-40 (5)41-50
 (6)51-60 (7)61 ve üstü

8.Kaçıncı Evliliğiniz: (1)Birinci (2)İkinci (3)Üçüncü ve üstü

9.Kaç Çocuğunuz Var:

- (1) Çocuğumuz yok (2) Bir çocuk (3) İki çocuk (4) Üç çocuk (5) Dört çocuk ve üstü

10.Çalışma durumunuz:

- (1) Çalışmıyorum (2) Özel sektörde çalışıyorum (3) Devlet memuruyum
 (4) Serbest çalışıyorum (5) Emekliyim

11.Eşinizin çalışma durumu:

- (1) Çalışmıyor (2) Özel sektörde çalışıyor (3) Devlet memuru
 (4) Serbest çalışıyor (5) Emekli

12.Size göre ekonomik durumunuz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?

- (1) Fakir (2) Ortanın altı (3) Orta (4) Ortanın üstü (5) Zengin

Ek 2

Evlilik Uyum Ölçeği

1) Aşağıdaki ölçek çizgisi üzerinde her şeyi ile şimdiki evliliğinizin mutluluk derecesini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu olan küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

0	1	2	3	4	5	6
Çok mutsuz			Mutlu			Çok mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konular hakkında, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini ölçekteki sayılardan birini seçerek ifadenin yanındaki boşluğa yazınız. Lütfen her maddeyi dikkate alınız:

5 -Her zaman anlaşırız

4 -Hemen her zaman anlaşırız

3 -Ara sıra anlaşamadığımız olur

2 -Sıklıkla anlaşamayız

1 -Hemen her zaman anlaşamayız

0 -Her zaman anlaşamayız

___ 2) Aile bütçesini idare etme

___ 3) Boş zaman etkinlikleri

___ 4) Duyguların ifadesi

___ 5) Arkadaşlar

___ 6)Cinsel ilişkiler

___ 7)Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya yerinde davranış)

___ 8) Yaşam felsefesi

___ 9) Eşin akrabalarıyla ilişki biçimi

Aşağıdaki maddelerde lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı seçiniz ve seçtiğiniz cevabın başında yer alan parantez içine x işareti koyunuz:

10) Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- () erkeğin susması ile
 () kadının susması ile
 () karşılıklı tavizlerle anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11) Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- () hepsini () bazılarını () çok azını () hiç birini

12) Boş zamanlarınızda siz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- () bir şeyler yapmayı () evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- () 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 konuda
 () her konuda

Ek 3

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi 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 terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım 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.

Derecelendirme:

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

16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.

17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.

19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.

24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

Derecelendirme:

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

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımin 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. _____ İstedığımı 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 hissedirim.
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.

Derecelendirme:

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

56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.

62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

Derecelendirme:

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

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
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 hakeden kötü bir insanım.

Ek 4

İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu ölçek, insanların kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı cevap kağıdında yazılı şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi genel olarak nasıl düşündüğünüzü dikkate alarak yapınız.

1.Hiç katılmıyorum

2.Çok az katılıyorum

3.Kısmen katılıyorum

4.Oldukça katılıyorum

5.Tamamen katılıyorum

1. _____ İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.
2. _____ İnsanlar beni hiç anlamıyor.
3. _____ Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade dersem 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 olumlu olmalıdır.
10. _____ İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler
11. _____ Her zaman bir sosyal 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 veririm.
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

İlişkilerde Yüklemeler Ölçeği

Bu anket, eşinizin yapması muhtemel olan bazı davranışları içermektedir. Lütfen, önce eşinizin **KOYU RENK VE BÜYÜK HARFLE YAZILMIŞ OLAN** her davranışı yapıyor olduğunu farz ediniz ve sonra bu davranış tanımlamasını izleyen ifadeleri okuyunuz. Lütfen, her bir ifadenin size uygunluk derecesini ifadenin altında yer alan ölçek üzerindeki rakamı işaretleyerek(X) belirtiniz ve lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

EŞİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ BİR ŞEYİ ELEŞTİRİYOR:

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

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
-----------------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------------

2- Eşimin beni eleştirme nedeni muhtemelen değişmez.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
-----------------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------------

3- Eşimin beni eleştirme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
-----------------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------------

4- Eşim beni istemeden değil kasıtlı olarak eleştirdi.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
-----------------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------------

5- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
-----------------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------------

6- Eşim beni eleştirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
-----------------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------------

EŞİNİZ SİZİNLE DAHA AZ ZAMAN GEÇİRMEYE BAŞLIYOR:

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

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

8- Eşim benimle daha az zaman geçirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

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

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

10- Esimin daha az zaman geçirme nedeni muhtemelen değişmez.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

11- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

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

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

EŞİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ BİRŞEYE DİKKAT ETMİYOR:

13- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

14- Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

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

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

16- Eşim istemeden değil, kasıtlı olarak söylediğim şeye dikkat etmedi.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

17- Eşim söylediğim şeye dikkat etmediği için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

18- Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni muhtemelen değişmez.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

EŞİNİZ SOĞUK VE UZAK DAVRANIYOR:

19- Eşim bana istemeden değil, kasıtlı olarak soğuk ve uzak davrandı.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

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

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

21- Eşim bana soğuk ve uzak davrandığı için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

22- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

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

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------

24- Eşimin soğuk ve uzak davranma nedeni muhtemelen değişmez.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen Doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru
--------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	--------------	-------------------------