

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİ KADINLARDA BENLİK ALGISI VE EVLİLİK
DOYUMUNUN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR
İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet Eren ÇAKIR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Ahmet Eren ÇAKIR

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Evli Kadınlarda Benlik Algısı ve Evlilik Doyumunun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 29.07.2021

Sayfa Sayısı : 74

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

Danışmanları

Dizin Terimleri : Erken dönem uyum bozucu şemalar, evlilik doyumu, benlik algısı, evli kadınlar

Türkçe Özet : Bu çalışmada, evli kadınların erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik doyumu ve benlik algısı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ahmet Eren ÇAKIR

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİ KADINLARDA BENLİK ALGISI VE EVLİLİK
DOYUMUNUN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR
İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet Eren ÇAKIR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ahmet Eren ÇAKIR

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ahmet Eren ÇAKIR'ın Evli Kadınlarda Benlik Algısı ve Evlilik Doyumunun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat*
ŞAHİN

İmza

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Deniz*
YILDIZ
(Danışman)

İmza

Üye *Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Şema kuramı, erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasında, çocukluk çağının olumsuz yaşantılarına merkezi bir önem vermiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin hayatının ileriki dönemlerinde duygu, düşünce, davranış ve ilişki kurma anlayışlarını etkilemektedir.

Bu araştırmada evli kadınlarda erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma doğrultusunda hazırlanan çalışma, betimsel desende bir araştırma olup ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 24-65 aralığında değişen 394 evli kadın oluşturmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ), ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) uygulanmıştır. Verilerin analiz edilmesinde IBM SPSS 25 programları kullanılmıştır. Gruplar arası farklılaşmanın belirlenmesi için bağımsız örneklem için T-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde de Pearson Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi teknikleri uygulanmıştır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Evlilik Doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, Evlilik Doyumu puanı arttıkça şemaların puanların azaldığı görülmektedir. Ayrıca Benlik Algısı ile Onay Arayıcılık, Yüksek Standartlar, Karamsarlık, Dayanıksızlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, İç İç Geçme ve Terk Edilme arasında orta seviye negatif bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Evlilik Doyumu Ölçeği arasında orta seviye pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çalışma bulguları doğrultusunda, bireylerin uyumsuz şemalarıyla çalışmanın evlilik uyumu ve benlik algısı açısından da önemli olacağı söylenebilir. Çalışma, evli erkekler de dahil edilerek ve daha geniş örneklemle tekrarlanması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Şema, Erken Dönem Uyumsuz şemalar, Evlilik doyumu, Benlik Algısı, Evli Kadınlar

SUMMARY

Schema theory has given central importance to the negative experiences of childhood in the formation of early maladaptive schemas. Early maladaptive schemas affect individuals' understanding of emotions, thoughts, behaviors and relationships in later life.

The aim of this study was to examine the relationship between marital satisfaction, self-perception and early maladaptive schemas of married women. For this purpose, it is a research in descriptive designed and designed according to the relational scanning model.

The sample group of this study consists of 394 women aged 24-65. Participants were female and married. Demographic Information Form, Young Schema Scale (YSS), Marital Satisfaction Scale(MSS) and Social Comparison Scale(SCS) were administered to the participants. IBM SPSS 25 program was used to analyze the collected data. Independent Samples, T- Test and One – Way analysis of Variance (ANOVA) were used to determine the variation between groups. Pearson Correlation Coefficient and Multiple Linear Regression Analysis uniqueness were applied in the evaluation of the relations between the variables.

It was seen that there is a significant correlation between marital satisfaction and early maladaptive schemas. In addition, there is a negative mid-scale correlation between self-perception and social isolation, defectiveness, emotional inhibition, enmeshment, abandonment, negativity, unrelating standards, vulnerability to harm, and approval. Beside this, there is a positive mid-scale correlation between Social Comparison Scale and Marital satisfaction Scale.

In accordance with findings of this study, individuals' maladaptive schemas shown that the study will also important in terms of marital satisfaction and self-perception. It is recommended to repeat the study with larger samples, including married men.

Keywords: Schema, Early Maladaptive Schemas, Marital Satisfaction, Self-Perception, Married Women

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Sınırlılıklar.....	5
1.4. Sayıtlar.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Şema Modeli.....	6
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	6
2.2.1. Ayrılma ve Reddedilme alanı	8
2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı	10
2.2.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı.....	11
2.2.4. Diğer Yönelimlilik Alanı.....	12
2.2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme Alanı.....	13
2.3. Evlilik Doyumu	14
2.3.1. Evlilik doyumu ve Aile	15
2.3.2. Evlilik doyumu ve Benlik.....	16
2.3.3. Evlilik Doyumu ve Cinsel Doyum	16
2.4. Benlik Algısı.....	16
2.4.1. Benlik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açılıarı	17

2.4.2. Benlik Algısını etkileyen faktörler	18
2.5. Literatürdeki Çalışmalar	18

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem	21
3.2. Veri Toplama Araçları	22
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	22
3.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)	22
3.2.3. Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ).....	23
3.2.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	23
3.3. Verilerin Analizi	24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	26
----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM.....	38
SONUÇ.....	42
ÖNERİLER	43
KAYNAKÇA	44
EKLER.....	57

KISALTMALAR

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

APA: American Psychological Association

EDÖ: Evlilik Doyum Ölçeği

SKÖ: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

YŞÖ: Young Şema Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	21
Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	21
Tablo 3. SKÖ, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerler.....	24
Tablo 4. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar.....	24
Tablo 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	26
Tablo 6. Yaş ve Eğitim Süresi Değişkenleri ile SKÖ, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeğinin İlişkinine Ait Bulgular.....	27
Tablo 7. Evlilik Doyumu Ölçeği ile Young Şema Ölçeğinin İlişkinine Ait Bulgular.....	29
Tablo 8. Sosya Karşılaştırma Ölçeği ile Young Şema Ölçeğinin İlişkinine Ait Bulgular	31
Tablo 9. SKÖ ile Evlilik Doyumu Ölçeğinin İlişkinine Ait Bulgular	32
Tablo 10. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	33
Tablo 11. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsellik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular	33
Tablo 12. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aile Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular.....	34
Tablo 13. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Benlik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular.....	34
Tablo 14. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sosyal Kıyaslamayı Yordamasına İlişkin Bulgular.....	35
Tablo 15. Sosyal Kıyaslamanın Evlilik Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	35
Tablo 16. Sosyal Kıyaslamanın Cinsellik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 17. Sosyal Kıyaslamanın Aile Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular	36
Tablo 18. Sosyal Kıyaslamanın Benlik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular	36

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın en başından, sonuna kadar bilgisi ve tecrübesiyle bana bakış açısı kazandıran ve beni her anlamda destekleyen, önemseyen kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ'a sonsuz teşekkürleri borç bilirim.

Akademik hayatım boyunca beni hiçbir süreçte yalnız bırakmayan sevgili aileme canım babam Mithat ve canım annem Akkız ÇAKIR'a, fikirleri ile her daim yanımda olan ablam İrem ve eniştem Murat KÖROĞLU'na ve hayatımızın neşesi biricik kardeşim Zeynep Sena ÇAKIR'a tez sürecimde beni desteklediği için teşekkür ederim. Çalışma arkadaşlarım Büşra KAPLAN ve Zeynep Sena SOYDAN'a ve tüm arkadaşlarıma desteklerinden ve beni bu aşamada motive etmelerinden dolayı teşekkür ederim.

GİRİŞ

Toplumların fizyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel gelişimlerini sağlayan en önemli yapılardan biri ailedir (Menaghan ve Toby, 1991). Evlilik, kültürler arası farklılık gösterir ama ilişkileri anlamamızda bize evrensel bir bakış açısı sunar. Evlilik, birbirinden farklı istekleri ve ihtiyaçları bulunan çiftin kurduğu, hayatı paylaşmak, beraber yaşamak, dünyaya çocuk getirmek ve yetiştirmek gibi amaçları bulunan bir sosyal yapıdır (Özügurlu, 2013). Evlilik, bireylerin bir takım ihtiyaçlar ve gereksinimlerini gidererek bireyleri sosyal, psikolojik ve biyolojik yönden doyurmayı hedefleyen toplumun en küçük yapısıdır (Çetin, 2010).

Aile sisteminde kadın ve erkeğin önemi diğer alanlar üzerinde büyük önem arz eder. Bu nedenle çiftler arasında bulunan uyum, ailenin işlevselliğini anlamak açısından mühim bilgiler sağlar (Minuchin, 1974). Evlilikte mutluluk ve doyumun en önemli etkenlerinden biri evlilikteki uyumdur. Eşlerin ve yakınlarının fizyolojik ve psikolojik sağlıklarının olumsuz yönde etkilenmesi evlilikteki uyumun bozulmasıyla başlar (Locke ve Wallace 1956). Psikolojik rahatsızlıkların, toplumdaki yaygınlığının erkek ve kadın arasındaki dağılımının saptanması psikolojik bozuklukların belirlenmesi, anlaşılması ve önlenmesi açısından önemi büyüktür (Yaşar, 2007). Araştırmalardan çıkan sonuçlarda, kadınların erkeklerden daha çok psikolojik rahatsızlığa sahip oldukları görülmektedir (Weissman, Bland, Joyce, Newman, Wells ve Wittchen, 1993; Tesch-Römer, Motel-Klingebiel ve Tomasik, 2007).

Türkiye’de yapılan çalışmalar gösteriyor ki, alkol bağımlılığı dışındaki diğer psikolojik rahatsızlıklar erkeklere oranla kadınlarda daha yaygın olarak görülmektedir (Erol, Kılıç, Ulusoy, Keçeci ve Şimşek, 1998). Kadınların biyolojik etmenlere kıyasla psikolojik rahatsızlıkları daha fazla deneyimlediği ve bu durumun evliliğin getirdiği yeni sorumluluklarla birlikte arttığı belirtilmektedir (Yüksel, 2013). Evlilikle birlikte kadınlara açık bir şekilde tanınmış olan ev işleri, çocuk bakımı gibi roller, onların yaşamındaki stres seviyesinin arttırmasına sebep olur. Bununla birlikte bazı kadınların ev sorumluluklarının yanında iş hayatına atılmaları ise geleneksel evlilik yapısına ve toplumsal cinsiyet tutumlarına sahip ailelerde kadınların kendilerini ve duygularını açıkça belirtememesine neden olur ve bundan

kaynaklı olarak olumsuz duygulanımın da arttığı gözlemlenmiştir (Şendil ve Korkut, 2012).

Şema kuramı, çocukluk çağının olumsuz yaşantılarına merkezi bir önem vermiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin hayatlarının ileriki dönemlerinde davranış, düşünce, ilişki kurma ve duygu anlayışlarını etkilemektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemini göz önüne aldığımızda, tekrarlanmış ve düzenli bir şekilde zarar verici deneyimlerle birlikte beslenme, güvenlik ya da ait olma gibi temel gereksinimlerin karşılanmamasının, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına sebep olduğu varsayılmaktadır. Bu erken dönem uyumsuz şemalar ileriki zamanlarda bireylerin düşünce, duygu ve yaşanmış anı gibi içsel süreçleri ve dünyayı algılama ve yorumlamalarını etkilemektedir (Young ve ark, 2013). Şemalar, bireylerin doğumundan başlayarak çevresi ve kendisiyle olan etkileşimi sonrası elde ettiği negatif ya da pozitif temsiller ve yapılar olarak belirtilmektedir (Young, 1990).

Bireylerin kendi deneyimlerini kategorize etme ve yorumlama becerileri şemaların temelini oluşturur (Beck, 1967). Beck şemaları bilişselliğin temelinde bulunan değişmeye dirençli kök inançlar olarak tanımlar. Şemaların sürdürücü başa çıkma biçimleri birçok psikopatolojide görülebilmektedir. Bu erken dönem uyum bozucu şemalar, yetişkinlik döneminde ilişkileri de olumsuz yönde etkileyebilir ve evlilik doyumunu azaltabilir. Romantik ilişkiler, genellikle uyum bozucu şemaların yıkıcı izlerini gösterdiği bir alandır (Crawford ve Wright, 2007). İlişkileri ve olayları anlamada yanlışlıklara yol açan şemalar, ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilemekte ve bazen sonlanmasına yol açmaktadır (Yoosefi ve ark, 2010).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, ebeveyn ya da bakımından sorumlu kişiler ile çocukluk ve ergenlik zamanında yaşatlarıyla olan negatif yaşantılar sonucunda oluşur, yetişkinlikte bireyin ilişkilerini etkiler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bireylerin kendi deneyimlerini kategorize etme ve yorumlama becerileri şemalarının temelini oluşturmaktadır (Beck, 1967). Erken dönem uyumsuz şemalarla evlilik doyumu arasında bir ilişki olduğu gibi benlik algısı ile de ilişkileri bulunmaktadır (Şahin, Batıgün ve Uzun, 2011).

Benlik, farklı alanlarda birçok araştırmaya konu olmaktadır. Benlik, ben (ego, I), benlik, kendilik (self), benlik kavramı, kendilik kavramı, öz kavramı (self-concept), benlik tasarımı (self-representation), benlik algısı (self-perception),

kendini değerlendirme (Self-evaluation), kendini kabul (self-acceptance) içerir. İnsanlar, hem doğarken getirdikleri kişisel özellikleri hem de çevrelerinden öğrendikleri ile bir duyum izlenimi yaratarak anlaşılabilir ve bütünselliklerini oluşturabilirler. Bu benlik oluşumu erkek ve kadınlar için farklı hormonal ve fizyolojik farklılıkları gerektirir (Kuzgun, 1978). Tüm bu literatür verileri ışığında evli kadınlarda benlik algısı ve evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Evlilik, geçmişten günümüze kadar devam eden yaygın bir kavramdır. Bu çalışmada evli kadınlarda erken dönem uyumsuz şemalar, benlik algısı ve evlilik doyumu arasında bir ilişkinin olup olmadığının bulunması amaçlanmıştır. Bu amaçtan hareketle araştırmanın hipotezleri şöyle belirtilmiştir;

H1:Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Evlilik Doyumu Arasında Bir İlişki Vardır.

H2:Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Benlik Algısı Arasında Bir İlişki Vardır.

H3:Benlik Algısı ile Evlilik Doyumu Arasında Bir İlişki Vardır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyum bozucu şemaların yetişkinlik döneminde sürdürülmesinin bireyin diğerleri ile olan ilişkilerini etkilediği düşünüldüğünde şemaların evlilik hayatına etki edebileceği düşünülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların aynı zamanda diğer değişkenlerimiz olan evlilik doyumu ve benlik algısı üzerinde de yordayıcı özelliği vardır. Evlilik doyumu kavramı bireylerin evlilikten aldığı doyuma odaklanır. Evliliğinden doyum almayan bireylerin sosyal hayatını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir (Houser, 2009). İki değişkende olduğu gibi benlik algısı kavramı da bireyin evlilik hayatını etkileyen faktörlerden biridir. Kişinin kendisini nasıl algıladığı, nasıl gördüğü, kendisine ait yargıları benlik olarak tanımlanır. Olumsuz benlik düşüncesinde olan kişilerin benliklerine dair net bir düşüncesi olmadıkları ve benlik değerlerini yukarı çekmekte zorlandıklarına, olumlu benliğe sahip kişilerin ise karşılaştıkları durumlarla daha sağlıklı baş edebilmeleri ve uyum içinde çözdükleri görülmüştür (Baumeister ve ark., 2003).

Bu çalışma bu konuda yeni bir bakış açısı getirme amacıyla olması açısından önemlidir. Ayrıca erken çocukluk dönemi ilişkilerinin önemini ilerleyen zamanlarda anlaşılması ve evlilik doyumu ve benlik algısı konularında yapılan çalışmaların sayısının zamanla artması, bu konuya yaklaşımın önemini göstermektedir.

1.3. Sınırlılıklar

1-Bu araştırma, Young Şema Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır

2-Bu araştırma, online platformda sadece Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan, en az 1 senedir evli olan 394 kadın ile sınırlıdır

1.4. Sayıtlar

1- Young Şema Ölçeği, erken dönem uyum bozucu şemaları ölçecek niteliktedir.

2-Evlilik Doyum Ölçeği, evlilik doyumunu ölçecek niteliktedir.

3- Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, benlik algısını ölçecek niteliktedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Şema Modeli

Şema terapi modeli, Young ve arkadaşları tarafından, bilişsel terapinin kişilik bozuklukları ve diğer uzun dönemli ilişkisel ve duygusal güçlükleri tedavi etmesinde yeterli olmaması sebebiyle geliştirilmiş bütüncül bir yaklaşımdır. Şema terapi, kişilerin kendi ve diğerleriyle olan tutumuna odaklanan, dünya ile ilişkin düşünce, duygu, davranış ve algıları barındırır. Şemalar erken dönem çocukluk ve ergenliğe kadar ki zamanda oluşur ve gelişerek ileri dönemde kalıcı hale gelir (Young ve ark.,2003).

Şema terapi Young (1990) tarafından geliştirilmiş bir terapi modelidir. Rahatsız edici ve olumsuz tecrübelerle odaklı durumların üstesinden gelmek için ortaya çıkmıştır. Psikolojik olarak problem yaşayan bireylerin, problem yaşamayan bireylere göre erken dönem uyum bozucu şemalar daha fazla görülmüştür (Muris, 2016). Bilişsel davranışçı terapiden ayrılan özellikleri: duygulara daha çok önem verilmesi, erken dönem yaşantılar, terapötik ilişkinin önemi ve başa çıkma yöntemleridir (Young, 2003).

2.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemalar, genel, yayılımcı örüntülerdir. Bu şemalar, anılar duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşan bireyin kendisi ya da diğer bireylerle olan ilişkisini konu alan, çocuklukta veya ergenlikte açığa çıkan, yaşam boyunca sürdüren ve belli bir seviyede bireylerin işlevselliğini bozma özelliklerine sahip olan yapılardır (Young, 1990). Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ve ergenlik çağında tekrarlanan zedeleyici deneyimler sonucu oluşur. Kişi bu sırada, yaşadığı yaşam koşullarına, aileye ve sosyal ortamına uyum sağlayabilir ve bu davranışlarının yaşamının devamı için gerekli olduğunu bilir. Böylece oluşan bu uyumsuz şemalar giderek kalıplaşır. Erken dönem uyumsuz, kronik duygu durum ve kişilik bozulmalarının oluşmasına ön ayak olur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) . Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin çevre ile bağlantılı inanç ve duygularını

kapsar ve bireylerin yaşantılarına, ilişkilerine, çalışma hayatlarına ve özel hayatlarına zarar verir (Young,2003).

Şemaların iyice incelenmesi halinde, zedeleyici çocukluk ve ergenlik anılarına rastlanmaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşadığı travmatik olayların yetişkinlik çağında yaşanan durumlarla bilinçsiz bir şekilde benzerlikleri ortaya çıkabilir. Bu nedenle olumsuz duygular barındırırlar. Erken dönem uyum bozucu şemalar bir kökeni taşır ve değiştirilmesi güçtür. Bireyler farkında olmadan şemalarıyla yaşamaya devam eder ve bu duruma alışırırlar. Bireyler şemalarıyla uyumsuz bir olayla karşılaştıklarında, şemalarını orantılı şekilde şekle sokarlar. Çarpıtma yolunu kullanarak, şemalarını uygun hale getirirler. Şemalar kişilere göre farklılık göstermektedir ve bu da şemalarının yapısıyla ilgilidir. Olumsuz duyguların, yoğunluk düzeyinin ve sürecinin artmasıyla birlikte şemalar da artar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young ve Klosko, 1994)

Erken dönem uyum bozucu şemaları oluşturan temeller üç grupta incelenmiştir. Bunlar; temel evrensel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, duygusal mizaç ve erken dönem yaşantılardır (Young ve ark., 2003). Temel evrensel duygusal ihtiyaçların karşılanması açısından, Young; kişilerin duygusal gereksinime ihtiyaç duyduklarını ve gereksinimlerin evrensel olduğunu farz eder. Duyguları ifade etme özgürlüğü, onaylanma, kararlı olma, ihtiyaçlarını ifade etme, oyun ve kendiliğindenlik, kimlik algısı gibi hayati gereksinimler olarak görülür (Rafaeli, 2011). Kişilerin doğum ile başlayan karşılanmasını istedikleri istekleri vardır ve gelişimlerini sağlıklı şekilde tamamlayabilmeleri için bu ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında şemaların oluştuğu görülür. İhtiyaçları karşılanmayan kişi hayat ilerledikçe uygun olmayan çözümler oluşturarak oluşan durumlarla baş etmeye çalışır (Young, 1990).

Erken dönem yaşantılar ise yıkıcı çocukluk anıları neticesinde erken dönem uyumsuz şemalar çıkarabilir. Erken Dönem yaşantılarında bakım veren kişilerle olan ilişkileri ve yaşamışlıkları önemli yer tutar. Şema modeli, şemaların oluşmasında dört temel erken dönem yaşantılarının kökenlerinin olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar: ihtiyaçların zedeleyici biçimde engellenmesi, travmatize edilme ve kurbanlaştırma, çocuğun bağımsızlık ve özerklik kazanma ihtiyaçlarının

karşılammaması ve ebeveyn ya da bakım verenlerin içselleştirip özdeşim kurmasıdır (Edwards ve Arntz, 2012).

Duygusal mizaç, erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda çocukluk döneminde deneyimlerin etkileşimsel biçimde olduğunu gösterir (Arslan, 2017). Yaşı küçük olanlarda mizaç durumu zaman geçtikçe durağanlaşır (Young ve ark., 2003). Dikkat dağınıklığı, saldırgan olma, iyi ya da kötü olma, keyifsizlik, tepkisizlik, şiddet gibi özellikler çocukluk döneminde oluşur ve değişmesi terapi ile uzun zaman alan süreçlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Martin ve Young, 2010). Yaşantılar, deneyim ve mizaç, çocukların farklı biçimde etkilenmesine neden olur ve farklı başa çıkma mekanizmalarının oluşmasını da sağlar (Martin ve Young, 2010).

Young, Klosko ve Weishaar (2003), erken dönem uyum bozucu şemaları beş alan ve 18 şemalar altında açıklamıştır. Her bir alan şemaların oluşmasına kaynaklık etmektedir. Bu alanlar ve şemalar; Ayrılma ve Reddedilme alanı içerisinde terk edilme / İstikrarsızlık, güvensizlik / kötüye kullanım, kusurluluk / utanç, sosyal izolasyon ve duygusal bulundurur. Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanı içerisinde bağımlılık / yetersizlik, zarar görme / hastalığa karşı dayanıksızlık, iç içe geçme / gelişmemiş benlik, başarısızlık şemalarını bulundurur. Zedelenmiş sınırlar alanı içerisinde haklılık/büyüklenmecilik ve yetersiz öz denetim/öz disiplin şemalarını bulundurur. Diğer yönelimlilik alanı içeriğinde boyun eğcilik, kendini feda ve onay arayıcılık şemalarını bulundurur. Aşırı tetikte olma ve baskılama alanı içerisinde karamsarlık, duyguları bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarını bulundurur.

2.2.1 Ayrılma ve Reddedilme alanı

Bu alanda şemaları bulunun kişiler erken dönemde belirli ihtiyaçlarının giderilmemesi sonucu güvenli bağlanmayı oluşturamazlar. Bu ihtiyaçlar; sevgi, empati, güvenlik, tutarlılık ve duygularını ifade etmedir. Bu bireylerin ebeveyn ya da bakım verenleri genellikle erken döneminde tutarsız, duygu vermeyen, kopuk, istismarcı, ani patlamalar gibi tutumlara sahiptirler. Bireyler bu tarz ihtiyaçlarının,

davranışlarından kaynaklı giderilmeyeceğine inanırlar. Yakın ilişkilerde problemlerle karşılaşan kişiler bu alana yakındırlar (Karaosmanoğlu ve ark, 2005).

Terk Edilme / İstikrarsızlık

Bu şemaya sahip kişiler yakın ilişki kurmakta zorlanır ve yakın ilişki kurdukları kişilerle bu ilişkinin devamlılığının olmayacağına, yakın hissettikleri kişilerin bu şemaya sahip kişileri terk edeceğine inanırlar. İlişkide istikrarsız ve güvensiz hissederler ve kişilerden koruma, bağlanma, destek ve güç alamayacakları düşüncesine sahiptirler. Bu şemaya sahip bireyler değer verdiği kişiler tarafından reddedilme ve terk edilmeye karşı yoğun bir kaygı ve korku hissederler. Bireyler yakın ilişki kurduğu kişilerin ölümünden de korkarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Güvensizlik / Kötüye Kullanım

Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının kasıtlı bir şekilde kendilerine zarar vereceğine, yalan söyleyeceğine, küçük düşüreceğine veya aldatacağına inanırlar. Diğer insanların güvenilirliklerine ve samimiyetine dair kaygı içerirler. Bu şemaya sahip kişiler kendilerini güvende tutmak isterler bu nedenle ilişkilerde düşünce ve duygu paylaşımından kaçınırlar (Young ve ark., 2003).

Duygusal Yoksunluk

Bu şemaya sahip kişiler, başkaları tarafından duygusal ihtiyaçlarının giderilmeyeceğine inanırlar. Bu şemanın oluşması ebeveyn veya bakım verenler tarafından yeterli sevgi ve ilgi görmemesinden kaynaklıdır. Bu kişiler sağlıklı ilişki kuramaz ve kurmaktan kaçınır. Bu şemanın ortaya çıkmasının üç nedeni vardır: İlgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğudur. Duygusal yoksunluk yaşayan bireyler genellikle duygusal beklentide bulunamazlar. Çoğunlukla dileklerini, hislerini ve beklentilerini ifade etmekte zorlanırlar, ihtiyaçlarını ve güçsüz yönlerini gizlerler (Young ve ark, 2003).

Kusurluluk/Utanç

Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini istenmeyen, kusurlu bir birey gibi hissetmesi ve sevilme değer birisi olmadığı düşüncesine sahiptirler. Aşırı duyarlı

oldukları durumlar: reddedilme, suçlanma ve eleştiridir. Kendileriyle ilgili gördükleri sorunlarından utanç duyarlar. Diğer insanlarla birlikte iken kendilerinin farkında olurlar ve aşırı duyarlıdırlar. Varoluş olarak kendilerinin kusurlu olduklarına inanırlar.

Sosyal İzolasyon

Bu şema, kişilerin ailesi dışında diğer kişilerden izole biçimde yaşadığı, diğerlerinden farklı olduğu inancına sahip ve başka bir gruba ait olmaktan zorlanan kişilerden oluşur. Bu şemaya sahip bireyler bir grup ya da topluluğa karşı kendini rahatsız ve kendini dışlanmış hisseder (Young ve ark, 2003).

2.2.2 Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı

Bu alandaki kişilerin aileleri aşırı korumacıdır ve gereğinden fazla ilgi ya da gereğinden az ilgi göstermektedir. Bu alan özerklik ve rekabet temel duygusal ihtiyacının giderilemediği şemaları içermektedir. Bu alanda olan şemaların hakim olduğu kişiler özgüvenleri gelişmemiş, kimlik gelişimleri eksik kalmış ve çocukluk zamanına sapsal kalmış kişilerdir (Atalay ve ark., 2008). Bu alanda 4 şema bulunur. Bunlar; Bağımlılık/Yetersizlik, Zarar görme/Hastalığa karşı dayanıksızlık, İç içe geçme/Gelişmemiş benlik ve Başarısızlıktır.

Bağımlılık/Yetersizlik

Bu şemaya sahip kişiler, herhangi bir yardım almadan ihtiyaçlarını karşılamayacağı inancına sahiptir. Başkaları tarafından kararların verilmesi, yönetmesi ve kendi sorumluluklarının başkaları tarafından yerine getirilmesini isterler. Parayı idare ettirme, sorumluluk üstlenme, fikir alma, bireysel etkinlik gibi tutumlardan kaçınırlar.

Zarar Görme / Hastalığa Karşı Dayanıksızlık

Bu şemaya sahip kişiler, her an kendi kontrolleri dışında ve engellenmeyeceği bir kötü durum gerçekleşeceğine inanırlar. Bu durumlar tıbbi, çevresel ve duygusaldır ve bunun dış kaynaklı olduğuna inanırlar.

İç içe geçme/ Gelişmemiş Benlik

Bu şemaya sahip kişilerin erken dönem ebeveyn ya da bakım verenleri tarafından fazla duygusal bağdan kaynaklı bağımsızlaşamaması ile bağlantılıdır. Bu kişiler bağlı oldukları kişiler olmadan mutlu olamayacağı düşüncesine ve hayatı devam edemeyecekleri düşüncesine sahiptirler. Kendilerini bağlı oldukları kişiler dışında bireysel bir birey olarak görmekte zorlanırlar.

Başarısızlık

Bu şemaya sahip kişiler, kendini yeteneksiz, başarısız ve yetersiz olarak algılar. İş, okul gibi alanlarda çabasına rağmen başarısız olacağı inancına sahiptir. Aile tarafından başkalarıyla karşılaştırılmış ve kendini aptal, yeteneksiz, bilgisiz ve başarısız görmektedir (Young ve ark., 2003).

2.2.3 Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Bu alana ait şemalara sahip kişiler, başkalarına karşı sorumluluk, içsel sınırlar ve kendi sınırlarını koruma konusunda eksiklik yaşayan kişilerdir. Bu kişiler sorumluluk bilinci gelişmemiş, düşünmeden hareket eden, benmerkezci ve her istediğini elde edebileceğini düşünen kişilerdir. Bu alana ait şemalara sahip kişiler, diğerlerinin haklarına saygı, ortaklaşa davranma, söz tutma, konuya önem ve ilgi verme, amaç belirleme ve bunu gerçekleştirme gibi konularda zorluk yaşarlar. Ebeveyn ya da bakım verenleri, genellikle fazla toleranslı, sınır çizmeyen ve genellikle aşırı hoşgörülü bireylerdir. Bu alanda 2 şema vardır. Bunlar; haklılık/büyüklenmecilik ve yetersiz öz denetim/öz disiplin şemalarıdır.

Haklılık/Büyüklenmecilik

Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini diğer insanlardan daha üstün görürler. Ayrıcalıklara ve özel haklara sahip olduklarına inanırlar. Sosyal hayatta zorluk çekerler çünkü kurallara uymak istemezler. Çevresindeki kişilerin isteklerine saygı duymazlar. Bu kişiler güç kullanarak diğerlerini yöneten, aşırı talepkar, otoriter, empati eksikliği yaşayan ve kontrolcü tutumlara sahiptirler.

Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin

Bu şemaya sahip kişilerin ebeveyn ya da bakım verenlerinin tutumları aşırı kontrolcü ya da özdenetimi öğretmekte yetersizdir. Bu şemaya sahip kişiler hedeflerini gerçekleştirmede zorlanırlar. Hedeflerine ulaşma konusunda engellendiklerinde mutlu olmazlar ve bu durumu tolere edemezler. Genel tutumları kaçınma odaklıdır. Problem ve anlaşmazlıklardan kaçınır, sorumluluk almaktan uzak dururlar (Young ve ark., 2003).

2.2.4 Diğer Yönelimlilik Alanı

Bu alana ait şemaları olan kişiler, kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına odaklanırlar. Kendilerinden çok başkalarının tepki, duygu ve isteklerine önem verirler. Bu kişiler içsel denetim zayıflığı yaşadıklarından başkaları tarafından kontrollüdür. Aile ortamında koşulsuz kabulü bulmadıkları için dışa yönelime meyillidirler. Kişilerin takdir edilmeyen, onaylanmayan ve bastırarak onaylanan tarafları yücelmiştir. Bu alan üç şema bulunur. Bunlar; Boyun eğicilik, kendini feda etme ve onay arayıcılıktır.

Boyun eğicilik

Bu şemaya sahip kişiler, kontrolü kendisinden çok diğerlerine bırakır, kendi fikirlerini önemsiz bulurlar. Erken dönem ebeveyn ya da bakım verenlerin tutumları genellikle baskıcı, ani patlamaları olan, zorba ve kontrolcü olabilir. Aşırı uyum göstermeye eğilimleri vardır. Kendi ihtiyaç veya duygularının önemsiz olduğuna inanırlar. Genel tutumu itaat ve boyun eğmedir. Duygularını ifade etmekte zorlanan bu şemaya sahip bireyler, öfke oluşmasıyla pasif agresif davranışlar sergileyebilirler.

Kendini Feda Etme

Bu şemaya sahip kişiler, diğerlerinin gereksinimlerini kendi tercihleriyle giderme eğilimindedirler. Kendi acıları, duyguları veya zorluklarındansa diğerlerinininkine odaklanırlar. Sebepleri saygı kazanmak, onaylanmak, suçluluğun verdiği yükten kurtulmaktır. Kendi sorunlarıyla ilgilenmediklerinde incinmiş, kızgın ve öfkeli olurlar.

Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık

Başkalarının kabul, ilgi ve onaylarına odaklanan ve onlarla uyum sağlayan kişilerdir. Kendi güvenli ve gerçekçi kendilik algısını oluşturmak yerine diğerleri odaklıdırlar. Dış görünüş, statü, para, mevkii, başarı, toplumsal onay gibi durumlarla onaylanma ve diğerleri tarafından tanınmaya önem verir. Bu şemaya sahip kişilerin, gerçekdışı, işlevsel olmayan ve doyuma ulaştırmayan tercihleri olur.

2.2.5 Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme Alanı

Bu alan, kişilerin oyun ve kendiliğindenlik gibi temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla oluşan erken dönem uyum bozucu şemaları içerir. Bu şemaya sahip kişiler, dürtü ve duygularını baskırlar. Erken döneminde oyun oynamaları, kendiliklerini ve duygularını ifade etmeleri ve mutlulukları desteklenmemiştir. Bu kişiler aşırı tetikte olmaları gerektiğine inanırlar çünkü olumsuzluklara odaklanırlar. Bir işte başarılı olmamaları durumunda kaygı, umutsuzluk ve mutsuzluk gibi duygular belirir. Bu alanda dört şema bulunmaktadır (Ünal, 2012). Bunlar; Karamsarlık/Olumsuzluk, Duyguların Bastırılması, Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılıktır.

Karamsarlık/Olumsuzluk

Bu şemaya sahip kişiler, hayatın negatif yönlerine odaklıdırlar. Olayların pozitif yönlerini görmez ya da görmezden gelirler. Bu şemaya sahip kişiler, her şeyin kötü gideceğine, bozulacağına ve zarar göreceğine inanırlar. İş hayatında iflas edecekleri ya da zarara uğrayacaklarına, sosyal hayatında da rezil olacağına, büyük hatalar yapacaklarına dair inançları vardır. Dinamiğinde ebeveyn ya da bakım verenlerden öğrendiği ve olumsuz yaşantılardan kaynaklı olduğu ortaya çıkar (Soygüt ve ark., 2009).

Duyguları Bastırma

Bu şemaya sahip kişiler, içten gelen tutum, duygu ve etkileşimini bastırırlar. Bu kişiler duygu ve tutumlarını bastırmazlar ise denetimi kaybedecekleri düşüncesine kapılırlar. Utanılacak ya da rezil olacakları bir durum içinde bulunacaklarına ve bundan kaynaklı eleştiriye maruz kalacaklarına dair düşünceleri vardır. Altyapısına baktığımızda erken çocukluk döneminde yaptıkları ile

utandırılmış, duygularını göstermesi sonucu negatif bir durum olduğundan kaynaklıdır. Genellikle keyifsiz, hoşgörüsüz ve kontrolcü görüntüye sahiptirler (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Bu şemaya sahip kişiler, herhangi bir işi yüksek standartlarda yaparak diğer kişilerin yargılaması ve eleştirmesinden kaçınırlar. Hem kendilerine hem de başkalarına kısıtlayıcı ve yargılayıcı olabilirler. Genel tutumları hırs ve öfke kontroldür. Bu şemaya sahip kişiler mükemmel olmaya meyillidirler. Katı inançları ve tutumları vardır. Başarılı olmak için yıkıcı tutum sergileyebilirler (Hawke ve Provencher, 2011).

Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip kişiler, kendileri ya da başkaları hata yaptıklarında acımasızca cezalandırılmaları gerektiğine inanırlar. Hataları affetmede güçlük çekerler, kızgın ve toleransı zayıf kişilerdir. Sebebi suçlayıcı ebeveyn ya da bakım verenlerin tutumlarıdır. Empati yoksunluğu, olumlu yönleri görememe ve hayatı kabul etmede zorluk çekerler (Young ve ark., 2003).

2.3 Evlilik Doyumu

Evlilik, bireylerin yaşamında önemli bir olaydır. Evlilik aile kurumunu ve sosyal yapıyı korur ve devamlılığını sağlar. Hem bireysel hem de sosyal sağlığın gelişimine katkı sağlar. Bu ihtiyaçların doğru şekilde karşılanmaması durumunda bireylerde ve toplumda zararlara yol açabilir. Evlilik doyumu, erkek ve kadının hayatlarındaki olumlu yönleri düşünüldüğünde memnuniyet, zevk ve huzurdan gelen bir duygudur. Evlilik doyumu, yaşamdan ve gelirden alınan doyum, çalışma sırasında başarısını ve evli çiftlerin memnuniyetini etkiler (Taghizadeh ve Kalhori, 2015).

Evlilik doyumu geniş bir alanı içermektedir ve bu geniş alan kötü alanlar ile birlikte ilişkilerde bireylerin doyumuna katkı veren sıcak ve samimi alanları da kapsar(Ergin, 2000). Bireyler evlilik sürecindeki ilişkisinden kaynaklı aldıkları mutluluğu evlilik doyumu olarak tanımlarlar (Eskin, 2012). Evlilik, ilişkide algılanan kaliteye odaklı olarak kişiler arası karşılıklı iletişime yönelik bireysel evlilik doyumu olarak belirtilmektedir (Houser, 2009).

Çiftlerin uyumu, bireysel iletişim tarzları, cinsel yaşamlarındaki doyum seviyesi, birbirlerine karşı gösterdikleri sevgi türleri ve çevresel etkilerden eşlerin edindiği tatmindir (Sokolski ve Hendrick, 1999). Evlilik doyumu, evliliğin içinde bulunan eşlerin kararları ortaklaşa alması, kazanç, çalışma, baskınlık, problemlerini paylaşma gibi çevresel ve eşlerin karşılıklı gösterdiği tutum, saygı, cinsel doyum, iletişim biçimi, birbirlerine kendilerini ifade etme gibi boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmindir (Bayer,2013).

Evlilik doyumunu etkileyen etmenler; evlilik süreleri, eşlerin yaşları, aile ile ilişki gibi sosyodemografik değişkenliklerdir. Evlilik ve aile öğelerinin bazen iç içe olduğu bazen kopuk bir ilişkide olduğu, bazen eşler arasındaki olumlu ya da olumsuz değişkenliği aile üyelerinin de etkilendiği bazen de sadece çiftleri etkilediği görülmüştür (Çelik ve Tümkaya, 2012).

Evlilik doyumunu etkileyen üç faktör vardır. Bunlar: Aile, benlik ve cinsel doyumdur.

2.3.1 Evlilik doyumu ve Aile

Aile, eşlerin birinin ya da ikisinin ebeveyn ve kardeşlerini kapsar. Aile yapısı kültürden kültüre ve ülkeden ülkeye farklılık gösterebilir. Ülkemizde aile yapısı eşler, çocuklar, eşlerin ebeveynleri ve birinci derece kan bağı olan bireylerden oluşan geniş bir yapıdır. Doğu kültürlerinde insanların birbirine bağlılık önemli bir yer tutar (Kağırçıbaşı ve Berry, 1989). Aile ile olan problemlerde kadınların daha çok etkilendiği ve erkeklerin bunlardan kaçındığı görülmüştür (L'abate, 1994). Yeni evliler ve onların anne ve babaları arasındaki ilişkinin evlilikte sorunlar ortaya çıkarttığı, psikolojik ve sosyokültürel açıdan etkilediği saptanmıştır (Stroup, 1966). Eşler çocuklarının doğumuyla birlikte sorunlar yaşarlar ve eşlerinin ebeveynleri ile ilişkileri evliliklerini etkiler (Hallaç ve Öz, 2014).

Evlilik doyumunu azaltan unsurlardan biri olan aile faktörü, eşler arasındaki ilişkiyi etkiler. Kayınvalide ve kayınpederin evlilik ilişkisini olumsuz etkilediği görülmüştür(Kışlak ve Göztepe, 2012).

2.3.2 Evlilik doyumu ve Benlik

Benlik, evlilikteki doyumu etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Eşlerin eşini ve kendisini nasıl algıladığı, istekleri ve bunları dile getirmesi, eşlerine duydukları saygı ve anlayış, evliliğin kalitesini etkilemektedir (Özkan, 1994). Evlilikte bireylerin eşlerinin özelliklerini kabul etmesinin evlilikte doyumu arttıracığı görülmektedir (Daniluk, 1999). Evlilik ilişkisini etkileyebilecek faktörlerden benlik algısının, karar verme, kişiler arası ilişkilerde yeterlilik, insanlarla birlikte olma gibi durumlarda önemli bir yeri olduğu varsayılmaktadır (Özkan,1994). Eşlerin benlik uyumları, benlik yapılarını onaylamaları ve benliklerini kabul etmeleri evlilikteki mutluluğu etkilemektedir (Özkan, 1994;Pesechian, 1999).

2.3.3 Evlilik Doyumu ve Cinsel Doyum

Cinsellik evlilik içerisinde önemli bir yer tutar. Problemlili bir cinsel hayat çiftin arasında çeşitli sorunlara yol açar, yaşam ve evlilikten alınan doyumu negatif yönde etkiler. Bunun aksine sağlıklı bir cinsel hayatı bulunun çiftlerin birbirlerine karşı sevgi ve verdikleri değeri korur, geliştirir aralarındaki bağı daha güçlü hale getirir(Canel,2012).

Toplumun cinselliğe bakışı çiftlerin arasındaki ilişkinin doyumunu etkilediği, çiftlerin birinin bağınaz bakış açısına sahip olması çiftler arasındaki cinsel doyum ve arzuyu negatif yönde etkilediği bilinmektedir. Cinselliğin evlilikte önemli bir unsuru olmasından kaynaklı evliliği de olumsuz etkilediği bilinmektedir(Yalçın,2014). Erkeklerde kadınlara oranla mutluluk ve cinsellik arasında ilişki kadınlara oranla daha güçlü bulunmuştur (Gülsün ve ark., 2009).

2.4 Benlik Algısı

İnsan sosyal yaşam içerisinde kendisi ile alakalı bilgi sahibi olma ihtiyacı hisseder. Kişinin kendisini nasıl algıladığı, nasıl gördüğü, kendisine ait yargıları benlik olarak tanımlanır. Olumsuz benlik düşüncesinde olan kişilerin benliklerine dair net bir düşüncesi olmadıkları ve benlik değerlerini yukarı çekmekte zorlandıklarına, olumlu benliğe sahip kişilerin ise karşılaştıkları durumlarla daha sağlıklı baş edebilmeleri ve uyum içinde çözdükleri görülmüştür. Madde

bağımlılığını, olumsuz benlik düşüncesi olan kişiler bir kaçış olarak görür (Çelik ve Odacı,2011).

Benlik algısı, kendilik algısı ve benlik saygısı ile birlikte ele alındığı görülmüştür. Bu nedenle benlik algısı yaygın olarak kişilerin itici gücü, gelecek planları, akademik başarılar, psikolojik ve fiziksel durumlar ile ilişkilidir (Özbay ve ark., 2002). Kişilerin sosyal yönü, benlik algısını etkileyen faktörlerden biridir. Benlik algıları pozitif yönde gelişen kişilerin daha uyumlu ve konuşkan olduğu görülmüştür. Benlik algısı negatif yönde olanlar ise depresyonla ilişkilendirilmektedir (Baumeister ve ark., 2003).

Bireyin hayatı boyunca iyi ve kötü deneyimleri olur. Bu deneyimler sonucu duyguları, düşünceleri oluşur ve olaylara nasıl tepki verdiğini, zorlu olaylarla nasıl başa çıkacağını öğrenerek benliğini oluşturmaya başlar ve sürdürür (Bogenç, 1998). Demoulin (1998) benlik algısını, ‘‘kişinin yaşam boyunca edindiği negatif ya da pozitif deneyimlerin ve bilgilerin duygusal bir bütünü’’ olarak ifade eder.

2.4.1 Benlik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açıları

Psikodinamik kurama göre Freud benlik kavramını üç yapısal şekilde sınıflandırmaktadır. Bunlar; id, ego ve süpergo (Bacanlı,2004). Id alt benliği temsil eder. Sadece kendi kişisel isteklerini tatmin etmeye çalışırken, ego benliği temsil eder. Gerçeklik ilkesine göre hareket eder ve id’in arzu ve isteklerini gerçek dünya ile bağdaştırmayı hedefler. Süpergo üst benliği temsil eder. Kültürel ve çevresel kurallara göre hareket eder ve vicdan olarak tanımlanır (Sarıca, 2013).

Erikson ise benliği, kişiliğin güçlü ve bağımsız bölümü olarak ele alır ve gelişimini yaşam boyu devam eder (Karadayı, 2018). Psikososyal gelişim kuramına göre benlik gelişimini sekiz basamakta tamamlar (Sarıca, 2013).

Kişilerarası ilişkiler kuramına göre, benlik kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan dinamik bir süreçtir ve kaygı kavramı ile ilişkilidir. İyi ben, kötü ben ve ben olmayan ben olmak üzere 3 benlik sistemi vardır. İyi ben kişinin anne ile olan ilişkiler sonucu, kendine karşı olumlu duygular geliştirdiği benliktir. Kötü ben, annesi ile kötü ilişkileri sonucu oluşan, kişinin kendisine olumsuz duygular geliştirdiği benliktir.

Ben olmayan benlik ise annenin çocuğuna karşı hoşnutsuz davranışları sonucu çocukta oluşan yoğun kaygılı benliktir (Sullivan, 1953).

Fenomenolojik benlik kuramında ise benlik, kişinin sahip olduğu inançlarla algıların tutarlı bir birlikteliği olarak tanımlanır. Benlik, kendilik saygısı, kendilik algısı ve ideal benlik olarak üç şekilde ele alınır (Rogers, 1959).

2.4.2 Benlik Algısını etkileyen faktörler

Birey doğumuyla birlikte bakım verenlerin aracılığı ile kendini tanır ve bir algı oluşturmaya başlar. Benlik algısı, bakım verenlerin çocuğaya karşı tutum ve davranışların yansımaları olarak karşımıza çıkar (Kayım ve Ayaz, 2019). Bakım verenlerin tutumları, bireyin kendini iyi ya da kötü olarak adlandırmasında önemli bir etkisi vardır (Yavuzer, 2019). Çocuğun sağlıklı benlik algısı oluşturmada bakım verenlerin devamlı ve tutarlı olması önem taşımaktadır (Harter,1993).

Çocuk kendisine dair düşünceler oluşturmaya başlar. Çocuk büyüdükçe dış dünyadaki diğer bireylerle etkileşimde olur, yeni davranışlar geliştirir ve bu davranışlar diğer bireyler tarafından değerlendirilip yorumlanır (Cüceoğlu, 2016). Diğerlerinin çocuğaya karşı tutum ve davranışları, olumlu ya da olumsuz benlik algısını oluşturmada etkili bir faktördür (Eldeleklioğlu,2007).

2.5 Literatürdeki Çalışmalar

2015 yılında, Salari, Hatami ve Mojtabaie yaptığı çalışmada evlilik uyumu, kişilik özellikleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında ilişkileri incelenmiştir. Evlilik uyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Chay, Zarei ve Pour (2014) çalışmasında, erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Evlilik doyumu ve 3 şema alanı arasında bunlar; Reddedilmişlik, Başkalarına yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve ketleme alanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu bulunmuştur.

Hashemian, Shayan, Omidvar ve Gharayi (2015), kadınlar arasında erken dönem uyum bozucu şemalar ile seksüel tatmin ilişkisi incelenmiştir. Duygusal yoksunluk, güvensizlik, terk edilme ve kusurluluk şemalarının kadının seksüel tatmininde önemli bir yer aldığı bulunmuştur.

Tosang ve arkadaşları (2013), İranlı kadınlarda benlik saygısı ile duygusal zeka ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediğinde, benlik saygısı ile duygusal zeka ve evlilik doyumu arasında ilişki pozitif olarak belirlemiştir.

Tavakol 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.

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.

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 BartleHaring, 2003).

Chay ve ark. (2014) kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada diğeri yönelimlilik şema alanı, kopukluk ve reddedilmişlik alanı ve aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanları ile evlilik doyumu arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Zafary ve Mohammadzadeh (2015) 254 katılımcı üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada evlilik doyumu ile tüm şema alanları arasında anlamlı ilişki olduğu 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 Kargin'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.

Tıraşoğlu ve İpek'in 2019 yılında yaptığı çalışmada, evlilik uyumu ile benlik algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmaktadır.

Yıldız ve Baydemir (2016), evli çiftler katılımı ile gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, benlik saygısının evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ve yaşam doyumunda belirleyici etkisinin olduğunu bulgulamışlardır. Bireylerin evliliklerinden aldıkları doyum artışı benlik saygılarında da artışa sebep olmaktadır.

Gündoğdu (2007), çalışmasında benlik tipinin, algılanan karar verme kalitesi, evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, benlik tipi ile evlilik tipinin çift uyumu ve evlilik doyumu üzerinde anlamlı ve ortak etkileri olduğunu belirlemiştir. Evlilik tipinin evlilik doyumunda temel bir etkisi olmadığı da diğer bulgusudur.

Evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde Akdağ (2014), benlik saygısı ve evlilik doyumunun çiftlerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olduğunu belirlemiştir.

Zeytinoğlu ise (2013), evlilik doyumu ile evlilik çatışması, benlik saygısı, çiftlerin kıskançlık düzeylerinin ilişkisini incelemiş ve evlilik çatışmasının benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Benlik saygısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi düşük düzeyde bulmasına rağmen, benlik saygısı düşük çiftlerin daha çok çatışma yaşadıklarını belirtmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırma doğrultusunda hazırlanan çalışma, betimsel desende bir araştırma olup ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Uygulamaya geçilmeden önce, katılımcılara çalışmanın önemini ve amacının çalışmaya katılması durumunda olası yararları, gizlilik ilkelerinin yer aldığı ve gönüllülük esasının vurgulandığı bilgilendirilmiş gönüllü formu verilmiştir.

3.1 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye’de yaşayan, en az bir senedir evli olan kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	394	100.0
Medeni Hal	Evli	394	100.0
Eğitim Durumu	İlköğretim mezunu	88	22.3
	Lise ve dengi mezunu	74	18.8
	Yüksek Okul / Fakülte Mezunu	180	45.7
	Lisansüstü Eğitim Mezunu (Yüksek Lisans/ Doktora)	52	13.2
	Total	394	100.0

Katılımcıların %100’ü kadın, %100’ü evli, %22.3’ü ilköğretim mezunu, %18.8’i lise ve dengi mezunu, %45.7’si yüksek okul/fakülte mezunu, %13.2’si lisansüstü eğitim (yüksek lisans/doktora) mezunudur.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Yaş	362	24	65	38	10

Katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}=38$, $SS=10$), en küçük yaş 24, en büyük 65’dir.

Araştırmanın çalışma grubu ise Türkiye’de yaşayan ve en az bir senedir evli olan 394 kadından oluşmaktadır. Araştırmanın verileri kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla elde edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılar gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Çalışmaya gönüllü katılımı kabul eden kişiler bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır.

3.2 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların şemalarını değerlendirmek için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (ŞÖ-KF3), benlik algısını değerlendirmek için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği(SKÖ) ve evlilik doyumunu değerlendirmek için EDÖ kullanılmıştır.

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, evli kadınların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi edinebilmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu form, literatür bilgileri göz önüne alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumu gibi sorular yer almaktadır.(Bkz.Ek-1)

3.2.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

90 sorudan oluşan kendini değerlendirme ölçeği olan YŞÖ-KF3, 6 basamaklı likert tarzındadır. (1-beni hiç tanımlamıyor, 6-beni mükemmel şekilde tanımlıyor). Şema terapi esas alınarak 2003 yılında Young tarafından içerisinde Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, aşırı tetik olma ve bastırılmışlık alanlarını içeren 18 boyut önerilmiştir. Bu boyutlar; Terk Edilme, Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık, Dayanıksızlık, Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Haklılık, Yetersiz Özdenetim, Boyun eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmıştır (Soygüt ve ark., 2009).

Young Şema Ölçeği Kısa formunun Türk örnekleme uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Karaosmanoğlu, Soygüt ve Çakır (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir

yapının var olduğunu gösterir. Bu 14 faktör üzerinde yapılan üst sıra faktör analizi ile 5 şema alanı belirlenmiştir. Bu beş alanda yer alan 14 faktör ise; ‘‘Duygusal yoksunluk (55,19,37,73,1), Başarısızlık (6,60,78,24,42,33), Karamsarlık (35,17,8,26,80), Sosyal İzolasyon (58,4,76,3,57,75,40), Duyguları Bastırma (30,84,12,66,48), Onay Arayıcılık (88,52,70,56,34,16), İç içe geçme (63,81,9,79,7,64,10,25,82), Yetersiz Özdenetim (68,69,15,50,32,51,22), Kendini Feda (83,47,29,65,11), Terk Edilme (2,20,38,28,74), Cezalandırma (54,72,18,53,49,89), Kusurluluk (90,41,23,43,59,77), Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık (62,71,44,21,39), Yüksek Standartlardır (13,31,14) (Soygüt, Karaosmanoglu ve Çakır, 2009).

İç tutarlılık katsayısının $\alpha = .63-.80$ değer aralığında olduğunu, alanlarının CronbachAlpha iç tutarlılık katsayılarının ise ‘‘.53-.81’’ arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu sonuçlara göre, YŞÖ-KF3’ün orta düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu ifade edilir (Soygüt, Karaosmanoglu ve Çakır, 2009).

3.2.3 Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)

EDÖ, Çelik tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmasını Çelik yapmıştır. Ölçek 5 olumlu ve 8 olumsuz maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert olup en düşük 13 en yüksek 65 puan alınmaktadır. Ölçekte olumsuz ifade eden 8 madde ters puanlanmaktadır. Ölçeğin CronbachAlfa değeri 0.70’tir (Çelik, 2006).

3.2.4 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından geliştirilmiş olan SKÖ, ülkemizde uyarlamasını Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından yapılmıştır. Kişinin başka bireyler ile kıyaslandığında kendisini bu durumda nasıl gördüğüne dair algıları ölçmektedir. İki kutuplu on sekiz özellikten oluşur. 1-6 arası likert tipinde uygulanmaktadır. Düşük puanlar olumsuz benlik algısına, yüksek puanlar olumlu benlik algısına işaret eder. Güvenirlik bakıldığında Cronbach Alpha değeri 0.87 olarak hesaplanmıştır (Sahin ve ark., 1994).

3.3 Verilerin Analizi

SPPS 25 programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Analizin ilk aşaması olan normallik testi uygulanmış ve değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiş ve ilgili değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arası normal dağılımı sağlamaktadır.

Tablo 3. SKÖ, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerler

	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	-0.963	1.279
Evlilik Doyumu Ölçeği	-0.627	0.156
Cinsellik	-1.062	1.220
Aile	-0.293	-0.777
Benlik	-1.016	0.351
Young Şema Ölçeği		
Duyusal Yoksunluk	1.039	0.608
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.705	0.993
Kusurluluk	1.290	1.693
Duyuları Bastırma	0.494	-0.373
İç içe Geçme/Bağımlılık	0.633	-0.316
Terk Edilme	1.112	0.773
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	0.364	0.148
Başarısızlık	0.454	-0.630
Karamsarlık	0.517	-0.332
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.293	-0.007
Kendini Feda	-0.035	-0.534
Cezalandırılma	-0.056	-0.021
Yüksek Standartlar	0.236	-0.480
Onay Arayıcılık	0.361	0.640

Pearson Korelasyon Analizi ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeği değişkenleri arasındaki ilişkiler ve aynı zamanda yaş değişkeni ile tüm ölçeklerin ilişkisi araştırılmıştır. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeğine ile eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişki için Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Tablo 4. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar

Korelasyon Katsayısı	Değerlendirme
0.00 – 0.30	Düşük seviye ilişki
0.31 – 0.70	Orta seviye ilişki
0.71 – 1.00	Yüksek seviye ilişki

Yukarıda ki tabloda verilen sınırlara göre korelasyon bulguları mutlak değer olarak 0.00 ile 0.30 değerleri arasında ise düşük düzeyde ilişki, 0.31 ile 0.70 değerleri arasında ise orta düzeyde ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek düzeyde ilişki olduğu söylenir.

Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirmesinde de Pearson Korelasyon Katsayısı, Çoklu Regresyon Analizi ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	394	41	108	86.64	13.55
Evlilik Doyumu Ölçeği	394	24	64	50.56	8.60
Cinsellik	394	9	25	20.88	3.38
Aile	394	5	25	16.85	5.45
Benlik	394	5	15	12.84	2.41
Young Şema Ölçeği					
Duygusal Yoksunluk	394	5	25	9.97	4.34
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	394	7	40	17.57	5.80
Kusurluluk	394	6	23	9.70	3.45
Duyguları Bastırma	394	5	25	12.16	4.82
İç içe Geçme/Bağımlılık	394	9	35	17.65	6.18
Terk Edilme	394	5	20	9.10	3.16
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	394	5	28	12.86	4.11
Başarısızlık	394	6	27	13.70	5.24
Karamsarlık	394	5	26	13.41	4.98
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	394	7	38	24.19	5.76
Kendini Feda	394	5	29	17.23	5.18
Cezalandırılma	394	6	36	21.35	5.11
Yüksek Standartlar	394	3	18	9.10	3.48
Onay Arayıcılık	394	6	35	20.18	5.25

Bulguları incelediğimizde, SKÖ ortalaması ($\bar{X}=86.64$, $SS=13.55$), Evlilik Doyumu Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=50.56$, $SS=8.60$), Cinsellik alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=20.88$, $SS=3.38$), Aile alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=16.85$, $SS=5.45$), Benlik alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.84$, $SS=2.41$), Duygusal Yoksunluk alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=9.97$, $SS=4.34$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=17.57$, $SS=5.80$), Kusurluluk alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=9.70$, $SS=3.45$), Duyguları Bastırma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.16$, $SS=4.82$), İç içe Geçme/Bağımlılık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=17.65$, $SS=6.18$), Terk Edilme alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=9.10$, $SS=3.16$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.86$, $SS=4.11$), Başarısızlık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=13.70$, $SS=5.24$), Karamsarlık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=13.41$, $SS=4.98$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=24.19$, $SS=5.76$), Kendini Feda alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=17.23$, $SS=5.18$), Cezalandırılma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=21.35$, $SS=5.11$), Yüksek Standartlar alt ölçek ortalaması

($\bar{X}=9.10$, $SS=3.48$), Onay Arayıcılık alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=20.18$, $SS=5.25$) olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Yaş ve Eğitim Süresi Değişkenleri ile SKÖ, Evlilik Doyumu Ölçeği, Young Şema Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular

	Yaş	Eğitim Süresi
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	.333**	-.177**
Evlilik Doyumu Ölçeği	-.180**	.290**
Cinsellik	-.287**	.257**
Aile	-0.003	.164**
Benlik	-.232**	.344**
Duygusal Yoksunluk	.250**	-.175**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.052	-.174**
Kusurluluk	0.020	-0.026
Duyguları Bastırma	.119*	-.142**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-0.054	0.009
Terk Edilme	0.023	-.125*
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.116*	-.137**
Başarısızlık	-.196**	.123*
Karamsarlık	-0.066	-0.021
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.050	.185**
Kendini Feda	.351**	-.289**
Cezalandırılma	.135**	-.124*
Yüksek Standartlar	0.011	-0.034
Onay Arayıcılık	-.121*	0.054

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson ve Spearman Korelasyon Testi

Bulguları incelediğimizde, SKÖ ile Yaş ($r=.333$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, SKÖ ile Eğitim Süresi ($r=-.177$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Evlilik Doyumu Ölçeği ile Yaş ($r=-.180$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Evlilik Doyumu Ölçeği ile Eğitim Süresi ($r=.290$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Cinsellik ile Yaş ($r=-.287$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Cinsellik ile Eğitim Süresi ($r=.257$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Aile ile Eğitim Süresi ($r=.164$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Benlik ile Yaş ($r=-.232, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Benlik ile Eğitim Süresi ($r=.344, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Duygusal Yoksunluk ile Yaş ($r=.250, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Eğitim Süresi ($r=-.175, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Eğitim Süresi ($r=-.174, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Duyguları Bastırma ile Yaş ($r=.119, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Duyguları Bastırma ile Eğitim Süresi ($r=-.142, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Terk Edilme ile Eğitim Süresi ($r=-.125, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Yaş ($r=.116, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Eğitim Süresi ($r=-.137, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Başarısızlık ile Yaş ($r=-.196, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Başarısızlık ile Eğitim Süresi ($r=.123, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ile Eğitim Süresi ($r=.185, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Kendini Feda ile Yaş ($r=.351, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Kendini Feda ile Eğitim Süresi ($r=-.289, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Cezalandırılma ile Yaş ($r=.135, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Cezalandırılma ile Eğitim Süresi ($r=-.124, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Onay Arayıcılık ile Yaş ($r=-.121$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tablo 7. Evlilik Doyumu Ölçeği ile Young Şema Ölçeğinin İlişisine Ait Bulgular

	Evlilik Doyumu Ölçeği	Cinsellik	Aile	Benlik
Duygusal Yoksunluk	-.393**	-.348**	-.207**	-.445**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.535**	-.360**	-.466**	-.351**
Kusurluluk	-.298**	-.175**	-.222**	-.315**
Duyguları Bastırma	-.369**	-.278**	-.294**	-.262**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-.202**	-.184**	-.104*	-.228**
Terk Edilme	-.353**	-.111*	-.397**	-.207**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.415**	-.312**	-.358**	-.232**
Başarısızlık	-0.086	-0.036	-0.060	-.121*
Karamsarlık	-.393**	-.289**	-.319**	-.276**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.018	-0.013	0.010	-0.071
Kendini Feda	-.307**	-.177**	-.226**	-.336**
Cezalandırılma	-.131**	-0.046	-0.099	-.179**
Yüksek Standartlar	-.376**	-.213**	-.266**	-.441**
Onay Arayıcılık	-.198**	0.030	-.212**	-.268**

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

Bulguları incelediğimizde, Duygusal Yoksunluk ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.393$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Cinsellik ($r=-.348$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Aile ($r=-.207$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Benlik ($r=-.445$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.535$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Cinsellik ($r=-.360$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Aile ($r=-.466$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Benlik ($r=-.351$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Kusurluluk ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.298$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Cinsellik ($r=-.175$, $p<0.01$) puanları

arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Aile ($r=-.222, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Benlik ($r=-.315, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Duyguları Bastırma ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.369, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Cinsellik ($r=-.278, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Aile ($r=-.294, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Benlik ($r=-.262, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

İç içe Geçme/Bağımlılık ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.202, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Cinsellik ($r=-.184, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Aile ($r=-.104, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, İç içe Geçme/Bağımlılık ile Benlik ($r=-.228, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Terk Edilme ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.353, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Cinsellik ($r=-.111, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Aile ($r=-.397, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Benlik ($r=-.207, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tehditler Karşısında Dayanısızlık ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.415, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanısızlık ile Cinsellik ($r=-.312, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanısızlık ile Aile ($r=-.358, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanısızlık ile Benlik ($r=-.232, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Başarısızlık ile Benlik ($r=-.121, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Karamsarlık ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.393, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Cinsellik ($r=-.289, p<0.01$) puanları

arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Aile ($r=-.319, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Karamsarlık ile Benlik ($r=-.276, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Kendini Feda ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.307, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Kendini Feda ile Cinsellik ($r=-.177, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Kendini Feda ile Aile ($r=-.226, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Kendini Feda ile Benlik ($r=-.336, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Cezalandırılma ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.131, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Cezalandırılma ile Benlik ($r=-.179, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Yüksek Standartlar ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.376, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Yüksek Standartlar ile Cinsellik ($r=-.213, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Yüksek Standartlar ile Aile ($r=-.266, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Yüksek Standartlar ile Benlik ($r=-.441, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Onay Arayıcılık ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r=-.198, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Aile ($r=-.212, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Onay Arayıcılık ile Benlik ($r=-.268, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tablo 8. Sosya Karşılaştırma Ölçeği ile Young Şema Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular

	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	-,286**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-,539**
Kusurluluk	-,463**
Duyguları Bastırma	-,525**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-,465**
Terk Edilme	-,432**

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-,365**
Başarısızlık	-,594**
Karamsarlık	-,493**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0,034
Kendini Feda	-0,096
Cezalandırılma	-,193**
Yüksek Standartlar	-,322**
Onay Arayıcılık	-,301**

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

Bulguları incelediğimizde, SKÖ ile Duygusal Yoksunluk ($r = -.286$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r = -.539$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Kusurluluk ($r = -.463$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Duyguları Bastırma ($r = -.525$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile İç içe Geçme/Bağımlılık ($r = -.465$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Terk Edilme ($r = -.432$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r = -.365$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Başarısızlık ($r = -.594$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Karamsarlık ($r = -.493$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Cezalandırılma ($r = -.193$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Yüksek Standartlar ($r = -.322$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, SKÖ ile Onay Arayıcılık ($r = -.301$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tablo 9. SKÖ ile Evlilik Doyumu Ölçeğinin İlişkinine Ait Bulgular

	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Evlilik Doyumu Ölçeği	.326**
Cinsellik	.171**
Aile	.318**
Benlik	.205**

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

Bulguları incelediğimizde, SKÖ ile Evlilik Doyumu Ölçeği ($r = .326$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, SKÖ ile Cinsellik ($r = .171$, $p < 0.01$)

puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, SKÖ ile Aile ($r=.318$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, SKÖ ile Benlik ($r=.205$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Tablo 10. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	67.60	1.28		52.76	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.58	0.07	-0.39	-7.81	0.000*
Duygusal Yoksunluk	-0.34	0.09	-0.17	-3.71	0.000*
Yüksek Standartlar	-0.38	0.11	-0.16	-3.36	0.001*
<i>R=.58 R²=.33</i>					
<i>F=65.31 p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgular tablosunu incelediğimizde, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar bağımsız değişkenlerinin evlilik doyumu bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=.58$, $R^2=.33$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler evlilik doyumu bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=-.39$), duygusal yoksunluk ($\beta=-.17$), yüksek standartlar ($\beta=-.16$) şeklindedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar alt ölçeklerinin etkisinin negatif olduğu gözlemlenmiştir. Evlilik doyumunu en çok açıklayan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu bulunmuştur.

Tablo 11. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsellik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	25.30	0.52		48.48	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.15	0.03	-0.25	-4.93	0.000*
Duygusal Yoksunluk	-0.18	0.04	-0.23	-4.52	0.000*
<i>R=.42 R²=.17</i>					
<i>F=40.33 p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgular tablosunu incelediğimizde, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk bağımsız değişkenlerinin cinsellik alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=.42$, $R^2=.17$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler

cinsellik alt ölçeği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=-.25$), duygusal yoksunluk ($\beta=-.23$) şeklindedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk alt ölçeklerinin etkisinin negatif olduğu gözlemlenmiştir. Cinsellik alt ölçeğini en çok açıklayan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu bulunmuştur.

Tablo 12. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aile Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	25.84	0.84		30.83	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.33	0.05	-0.36	-6.73	0.000*
Terk Edilme	-0.34	0.09	-0.20	-3.77	0.000*
<i>R=.50 R²=.24</i>					
<i>F=63.39 p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgular tablosunu incelediğimizde, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme bağımsız değişkenlerinin aile alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=,R^2=.24, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler aile alt ölçeği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %24'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=-.36$), terk edilme ($\beta=-.20$) şeklindedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme alt ölçeklerinin etkisinin negatif olduğu gözlemlenmiştir. Aile alt ölçeğini en çok açıklayan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu bulunmuştur.

Tablo 13. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Benlik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	16.92	0.33		51.44	0.000*
Duygusal Yoksunluk	-0.19	0.02	-0.35	-7.90	0.000*
Yüksek Standartlar	-0.24	0.03	-0.34	-7.77	0.000*
<i>R=.55 R²=.30</i>					
<i>F=85.84 p=0.000</i>					

* $p<0.05$

Bulgular tablosunu incelediğimizde, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar bağımsız değişkenlerinin benlik alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=,R^2=.30, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler benlik alt

ölçeği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası duygusal yoksunluk ($\beta=-.35$), yüksek standartlar ($\beta=-.34$) şeklindedir. Duygusal yoksunluk, yüksek standartlar alt ölçeklerinin etkisinin negatif olduğu gözlemlenmiştir. Benlik alt ölçeğini en çok açıklayan değişkenin duygusal yoksunluk olduğu bulunmuştur.

Tablo 14. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sosyal Kıyaslamayı Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	121.01	1.75		69.19	0.000*
Başarısızlık	-1.14	0.10	-0.44	-11.78	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.66	0.10	-0.28	-6.43	0.000*
Duyguları Bastırma	-0.59	0.12	-0.21	-4.74	0.000*
<i>R</i> =.72 <i>R</i> ² =.52 <i>F</i> =143.41 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05

Bulgular tablosunu incelediğimizde, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma bağımsız değişkenlerinin sosyal kıyaslama bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=.72, R^2=.52, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler sosyal kıyaslama bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %52'sini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası başarısızlık ($\beta=-.44$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=-.28$), duyguları bastırma ($\beta=-.21$) şeklindedir. Başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma alt ölçeklerinin etkisinin negatif olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal kıyaslamayı en çok açıklayan değişkenin başarısızlık olduğu bulunmuştur.

Tablo 15. Sosyal Kıyaslamının Evlilik Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	32.61	2.66		12.27	0.000*
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	0.21	0.03	0.33	6.84	0.000*
<i>R</i> =.33 <i>R</i> ² =.11 <i>F</i> =46.73 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05

Bulgular tablosunu incelediğimizde, SKÖ bağımsız değişkeninin evlilik doyumunu bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=.33, R^2=.11, p<0.05$). Modelde

olan bağımsız değişken evlilik doyumu bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Sosyal karşılaştırma ölçeğinin etkisinin pozitif olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 16. Sosyal Kıyaslanmanın Cinsellik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	17.17	1.09		15.76	0.000*
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	0.04	0.01	0.17	3.45	0.001*
<i>R</i> =.17 <i>R</i> ² =.03 <i>F</i> =11.87 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgular tablosunu incelediğimizde, SKÖ bağımsız değişkenlerinin cinsellik alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir (*R*=.17, *R*²=.03, *p*<0.05). Modelde olan bağımsız değişken cinsellik alt ölçeği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %03'ünü açıklamaktadır. Sosyal karşılaştırma ölçeğinin etkisinin pozitif olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 17. Sosyal Kıyaslanmanın Aile Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	5.76	1.69		3.42	0.001*
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	0.13	0.02	0.32	6.64	0.000*
<i>R</i> =.32 <i>R</i> ² =.10 <i>F</i> =44.15 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgular tablosunu incelediğimizde, SKÖ bağımsız değişkeninin aile alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir (*R*=.32, *R*²=.10, *p*<0.05). Modelde olan bağımsız değişken aile alt ölçeği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Sosyal karşılaştırma ölçeğinin etkisinin pozitif olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 18. Sosyal Kıyaslanmanın Benlik Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	9.68	0.77		12.53	0.000*
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	0.04	0.01	0.20	4.14	0.000*
<i>R</i> =.21 <i>R</i> ² =.04 <i>F</i> =17.17 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bulgular tablosunu incelediğimizde, SKÖ bağımsız değişkeninin benlik alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=,R^2=.04, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken benlik alt ölçeği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %04'ünü açıklamaktadır. Sosyal karşılaştırma ölçeğinin etkisinin pozitif olduğu gözlemlenmiştir.



TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bulgularına bakıldığında Evlilik Doyumu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumu puanları arttıkça Erken dönem uyumsuz şemaların sonuçlarının azaldığı görülmektedir. Ayrıca Sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar bağımsız değişkenlerinin evlilik doyumu bağımlı değişkenini yordadığı ve etkilerinin negatif olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunu en çok açıklayan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu bulunmuştur. Evlilik Doyumu ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Kendini Feda ve Yüksek Standartlar arasında orta seviyede negatif bir ilişki bulunmuştur. Yoosef ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların evliliklerin bitmesinde büyük rol aldığı görülmektedir. Young ve Klosko (2016)'ya göre erken dönem uyum bozucu şemaları olan kişinin içinde bulunduğu ilişkileri olumlu etkilemektedir.

Evlilik doyumunun alt ölçeklerinden Benlik ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Kendini Feda, Yüksek Standartlar Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları arasında orta seviyede ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal yoksunluk ve yüksek standartlar bağımsız değişkenlerinin benlik alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir. Benlik alt ölçeğini en çok açıklayan değişkenin duygusal yoksunluk olduğu bulunmuştur. Benlik, çiftlerin kendilerine olan güvenleri şeklinde açıklanmaktadır (Waring ve Reddon, 1983). Rankin ve arkadaşları (1997) yaptıkları çalışmada, özgürlük ve bağlılığın evlilik doyumunun artmasında etkili olduğunu belirtmektedirler. Stiles'in (2004), yaptığı çalışma incelendiğinde duygusal yoksunluk şemasının eşler arasındaki yakınlığı olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Caner (2009), Duygusal yoksunluk şeması olan bireylerin hayatlarındaki döngüyü devam ettirecek eşler seçtiğini, ihtiyaç ve duygularını paylaşmadıkları için bu ihtiyaçların karşılanmadığını belirtmiştir. Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişiler genellikle örüntülerini tekrar ettirecek ve kendilerini duygusal olarak yoksun bırakacak kişileri eş olarak seçme eğilimindedirler. (Young ve Klosko 2016). Clifton (1995) yaptığı

çalışmada ise duygusal yoksunluk şemasına sahip olan eşlerin yakınlık, samimiyet ve güven algılarında olumsuz yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Evliliğin ana fonksiyonlarından ve biyolojik ihtiyaçlarından biri cinselliktir (Özgüven, 2000). Bir başka deyişle cinsellik evlilikte doyum için çok önemli bir etkidir. Kudiaki'nin (2002) çalışmasında, cinsel doyum ve evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki gözlenmektedir. Bulgulara bakıldığında Evlilik Doyumu alt ölçeklerinden cinsellik alt ölçeği ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında, Duygusal yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Dayanısızlık şemalarıyla orta seviyede ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Cinsellik alt ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Dayanısızlık şemalarından alınan puanlar düşmektedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk bağımsız değişkenlerinin cinsellik alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir. Cinsellik alt ölçeği, evlilikte cinsel olarak doyurulmamak şeklinde tanımlanmaktadır (Waring ve Reddon, 1983). Çocuklukta yaşanan cinsel istismar ya da ihmaller duygusal yoksunluk, Tehditler Karşısında Dayanısızlık ve sosyal İzolasyon/Güvensizlik şemalarının oluşmasına yol açabilmektedir (Young ve arkadaşları, 2019). Whisman (2006), yaptığı çalışmada çocukluk çağında tecavüz veya cinsel olarak taciz edilen bireylerin evlilik yaşamlarında memnuniyetlerinin az olduğunu belirtmektedir. Wang ve arkadaşları (2018) yaptığı çalışmada da benzer sonuca ulaşarak çocuklukta duygusal kötü muamele görmenin evlilikte memnuniyetsizlik yarattığını belirtmektedir. Cinsellik alt ölçeğini en çok açıklayan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu bulunmuştur.

Sosyoloji literatürünün de çok fazla incelediği kavramlardan biri olan aile, kişinin hayata gözlerini açtığında içinde bulunduğu, ihtiyacı olan bakımın verildiği sosyal bir ortam olarak tanımlanmaktadır. Toplumdaki normaların, sosyalleşmenin en şiddetli yaşandığı yerdir aile (Sayın, 1990). Ancak kişinin büyüdüğü aile ile olan ilişkisinin evlendiğinde evlilik doyumunu etkilemekte olduğu düşünülmektedir. Keiren ve arkadaşlarının (1992) yaptığı çalışma da bu görüşü desteklemektedir. Yapılan çalışmaya göre çiftlerin evlilik çalışmasındaki sorunlarını eşlerinin ailelerinden kaynaklı olduğunu belirttiği görülmektedir (Akt. Nastasee, 1995). Bizim çalışmamızın bulgularına göre, Evlilik Doyumu Aile alt ölçeği ile Sosyal

İzolasyon/Güvensizlik, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Karamsarlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları arasında orta seviyede negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme bağımsız değişkenlerinin aile alt ölçeği bağımlı değişkenini yordadığı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir Young ve Klosko (2016), erken dönem uyum bozucu şemalara sahip ve özellikle terk edilme şemasına sahip bireylerin çok fazla tutarsız ilişkiler içinde olduğunu belirtmiş ve tutarsız davranışlar sergileyen kişilerin onlara daha çekici geldiğini ve o kişilere yöneldiklerini açıklamaktadır. Bu görüş ışığında, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Karamsarlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının şema kimyasına göre seçilen kendi şemalarını besleyecek kişiler ile evlendiği ve bunun da evlilik doyumunu etkilediği düşünülmektedir. Aile alt ölçeğini en çok açıklayan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu bulunmuştur.

Benlik algısı kavramı yapılan araştırmalarda çok sık yer alan kavramlardan biridir ve kişinin kendisiyle ilgili olan pozitif ya da negatif tutumu şeklinde tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Araştırmanın bulgularına bakıldığında SKÖ ile Kusurluluk, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, İç içe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları arasında orta seviyede negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani kişilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça Kusurluluk, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, İç içe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Karamsarlık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarından aldıkları puanların azaldığı görülmektedir. Literatüre incelendiğinde, ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalara sahip kadın bireylerin kendilerini yetersiz ve kusurlu bulmaları, duygularını bastırmaları ve kendilerini cezalandırma istekleri sonucunda benlik algısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Unoka ve arkadaşları(2010) yaptığı çalışmada, zedelenmiş sınırlar alanı ve yüksek standartlar şemalarına sahip bireylerin başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmaları, duygusal yakınlık bulamamaları ve kendilerini yok saymaları doğrultusunda ortaya olumsuz benlik algısı çıktığını belirtmişlerdir.

Bulgular incelendiğinde, SKÖ ile EDÖ puanları ve Aile alt ölçeği sonuçları arasında orta seviyede ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmaktadır. Diğer bir ifadeyle kişinin benlik algısı arttıkça evlilikten aldığı doyumda artmaktadır. SKÖ bağımsız değişkeninin evlilik doyumu bağımlı değişkenini ve alt ölçekleri cinsellik, aile ve benliği yordadığı ve etkisinin pozitif olduğu görülmektedir. Khan ve Aftab (2013), yaptıkları çalışmada benlik algısının evlilik doyumunu ve depresyonu yordadığını göstermiş ve kişinin kendisi ile ilgili olumsuz tutumlarının benlik algısını azaltarak evlilik doyumu üzerinde etki edeceğini belirtmiştir. Baydemir (2016) de yaptığı çalışmada benzer sonuçlara ulaşarak kişinin sahip olduğu benlik algısının yüksek olduğu durumlarda evlilik doyumunun da yüksek olduğunu açıklamıştır. Yaan ve Cristea (2012) çalışmasına göre ise çiftlerin sahip oldukları benlik algısı, evliliğin devam etmesinde büyük bir role sahiptir. Bu bağlamda bulgularımız literatürle uyumlu görünmektedir. Sacco ve Phares (2001) bireyin benlik saygısı ile eşlerin birbirlerine yönelik görüşleri ile tutarlılık göstermesi gerektiği düşüncesi ile yaptığı çalışmada, olumlu bakış açısının evlilik doyumunu artırdığını, olumsuz bakış açısının ise evlilik doyumunu azalttığını belirlemişlerdir. Farklı olarak Orth ve arkadaşlarına göre ise (2012), benlik saygısı ilişki doyumunu yordarken ilişki doyumu benlik saygısını yordamamaktadır. Yadalijamaloye ve arkadaşları (2013), İranlı 757 kadın ile gerçekleştirdikleri çalışmada, evlilik doyumu benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olup, benlik saygısı yükseldikçe evlilikten alınan doyum da artmaktadır. Erol ve Orth (2014), benlik saygısını gelişimini ve çiftlerin ilişki doyumunu incelediklerinde, benlik saygısındaki gelişmenin çiftlerin her biri için ilişkilerinde ki memnuniyeti gelişiminde anlamlı bir şekilde katkı sağladığını belirlemişlerdir.

Bulgularımıza baktığımızda erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik doyumu ve benlik algımız üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Şemaların oluşmasında ebeveyn tutumları en önemli faktörlerden biridir. Evli çiftlerin çocuk sahibi olduğunda kendi şemaları çerçevesinde çocuklarını yetiştirmesi, çocuklarda da şemalar oluşturabileceği beklenebilir. Çiftlerin şema terapi yardımı ile şemalarında kurtulması evlilik doyumu ve benlik algısını olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir. Oluşan sağlıklı ilişki ortamında yetişen çocuklar sağlıklı şemalar geliştirebilir ve kendi yaşantılarında sağlıklı ilişkiler kurabilir.

SONUÇ

Araştırmadan çıkan sonuçlara göre, erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik doyumu ve benlik algısı kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğunu saptanmıştır.

1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Evlilik Doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumu puanı arttıkça şemaların puanlarının azaldığı görülmektedir.
2. Benlik algısı ile sosyal izolasyon, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme, terk edilme, dayanıksızlık, karamsarlık, yüksek standartlar ve onay arayıcılık arasında orta seviye negatif bir ilişkisi olduğu görülmektedir.
3. Benlik Algısı ile Evlilik Doyumu arasında orta seviyede ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir.

ÖNERİLER

1.Evlilik alanında çalışan profesyonellerin, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını göz önüne alarak çalışmalar gerçekleştirebilir.

2.Yaptığımız çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi olduğu saptanmıştır. Yeni çalışmalar yapılarak evlilik doyumunu etkileyen başka kavramlar bulması konusunda araştırmalar gerçekleştirilebilir.

3.Çalışmanın evli erkekler de dahil ederek daha geniş kapsamlı evli çiftler ile tekrarlanması literatüre geniş katkı sağlaması gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Akdağ, F. (2014). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumunu açısından yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arslan, R. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atalay, H., Atalay, F., Karahan, D., & Caliskan, M. (2008). Early maladaptive schemas activated in patients with obsessive compulsive disorder: A cross-sectional study. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 12(4), 268–279.
- Bacanlı, H. (2004). Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamının Psikolojisi. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Baumeister, R. F., vd. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychol Sci in The Public Interest*, 4(1): 1-44.
- Bayer, A. (2013) “Değişen Toplumsal Yapıda Aile”, Şırnak Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi. 4:8.
- Baydemir, K. ,Yıldız, M. A. ve (2016). Evli bireylerde evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 1, 67-80.
- Beck, A. T. (1967). Depression: causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bogenç, A. A. (1998). Grupla Psikolojik Danışmanın Suçlu Gençlerin Kendine Saygı Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Canel, A. N. (2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Canel, A. N., 2012, Evlilik ve Aile Hayatı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı.
- 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. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Chay, S.R.F., Zarei, E. and Pour, F.N. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.
- Clifton, J. A. (1995). The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships. Yayımlanmamış doktora tezi, University of Georgia, ABD.
- Clifton, J. A. (1996). *The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Georgia, Georgia, ABD.
- Crawford, E., & Wright, M. O. (2007). The impact of childhood psychological maltreatment on interpersonal schemas and subsequent experiences of relationship aggression. *Journal of Emotional Abuse*, 7, 93-116.
- Cüceloğlu, D. (2016). Geliştiren Anne-Baba. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çelenoğlu, A. Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Kendilik Algısına Göre evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi (Uzmanlık Tezi). İstanbul Haliç Üniversitesi, 2011.

- Çelik, M., 2006, “Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması”, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, Ç., & Odacı, H. (2011, September). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımını üzerindeki yordayıcı rolü. In 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat University, Elazığ.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1), 223-238.
- Çetin, T. B. (2010). Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Daniluk, J. C. (1999). The end of the line: Infertile men's experiences of being unable to produce a child. *Men and Masculinities*, 2(1), 6–25.
- Demoulin, D. F. (1998). Giving Kids A Good Emotional Start-What Head Start Parents and Teachers Should Know to Ensure Emotionally Healthy Children. *Children and Families*, Fall.
- 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. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Edwards, D. J. A. ve Arntz, A., 2012, “Schema Therapy in Historical Perspective” ,In M. Van Vrieswijk, J. Broersen, ve M. Nadort (Eds.), *The Wiley/Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice*. 3(26). Chichester, Wiley.
- Eldeleklioğlu, J . (2007). An Investigation into the Critical Thinking Skills of University Students . *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 33 (33) , 55-67 .

- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4, 4-21. Enstitüsü, İzmir.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkın, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Ergin, F. E. (2000). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyi ile 16 kişilik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erol N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., & Şimşek, Z. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili Erişkin Nüfusta Ruhsal Hastalıkların Yaygınlığı, İlişki Faktörler, Yetiyitimi ve Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanım Sonuçları. *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü*, Ankara.
- Erol, R. Y., Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkilerin *Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumunu ve evlilik terapisi hakkında görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 15; 226-237.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Gilbert, P.S., Allan, S., and Trent, D., (1991). A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology. *Personality and Individual Differences*, Cilt:19, Sayı:3, ss.293-299.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A., 2009, “Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry*. 1:68-79.

- Gündoğdu, A. (2007). Relationship between self-construals and marital quality.
- Hallaç ve Öz: “Aile Kavramına Kuramsal Bir Bakış”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt 6, Sayı 2 Yıl 2014, S:142 – 153
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 87–116). Plenum Press.
- Hashemian, S.S., Shayan, S., Omidvar, A. and Gharavi, M.M. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and sexual satisfaction in working women in Mashhad
Ferdowsi University and Shiraz University, Iran. *Fundamentals of Mental Health*, 17(4), 192-196.
- Hawke, L D., Provencher, M.D. ve Arntz, A., 2011, “Early Maladaptive Schemas in the Risk for Bipolar Spectrum Disorders”, *Journal of Affective Disorders*, 133 (3): 428- 436.
- Houser, A.G. (2009). Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Kagitçibaşı, Ç., & Berry, J. W. (1989). Cross-cultural psychology: Current research and trends. *Annual Review of Psychology*, 40, 493–531.
- Kapçı E.G. ve Hamamcı Z. 2010, “Aile Ğlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki ĞliĞki: Erken Dönem Uyum Bozucu Ğemaların Aracı Rolü”, *Klinik Psikiyatri*. 13: 127- 36.
- Karadayı, S. (2018). Ergenlik Ve İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar Ve Benlik Algısı. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Karaosmanoğlu A ve ark. (2005) Dance of the schemas: Relations between parenting, schema, overcompensation and avoidance. XXXV Congress of the EABCT, Thessaloniki, Greece.
- 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.
- Kayım, F , Ayaz, M . (2019). 3-4 Yaş grubu çocuklarda benlik kavramı ve ebeveyn tutumlarının cinsiyetler açısından karşılaştırılması . İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi , 11 (3) , 241-254.
- Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(2), 27-46.
- Khan, F., Aftab, S. (2013). Self-Esteem as the mediator between marital satisfaction and depression, In 2013 International Conference on The Modern Development Of Humanities And Social Science, Hong Kong in December 1-2 Atlantis Press.
- Kudiaki Ç (2002). Cinsel doyum ile evlilik uyumu arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniv. Sosyal Bil. Enst. Psikoloji Anabilim Dalı Ankara.
- Kuzgun. Y. (1978). Ben kavramı ve meslek seçimi. Psikoloji Dergisi, 4, 12-18
- L'Abate, L. (1994). What is developmental family psychology? In L. L'Abate (Ed.), *Handbook of developmental family psychology and psychopathology* (pp. 3–23). John Wiley & Sons.
- 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.
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 317–346). Guilford Press.

- Menaghan, E. G., & Parcel, T. L. (1991). Determining children's home environments: The impact of maternal characteristics and current occupational and family conditions. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2)417-431.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nastasee, A. (1995). *Analysis of the relationship mothers in law and daughters in law: A systems perspective* (Unpublished doctorate dissertation). The Pennsylvania State University, USA.
- Orth, U., Robins, R. W., Widaman, K. F. (2012). Life-Span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1271-1288.
- Oprisan, E., Cristea, D. (2012). A Few variables of influence in the concept of marital satisfaction. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 33, 468-472.
- Özbay, M. H., vd. (2002). Ergenlerde Kendilik Algısı ile Psikopatoloji Arasında Bağlantı Var mı? *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(3): 179-186.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. baskı). Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkan, G., 1994, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", *Düğünen Adam Dergisi*. 7(3): 4-9
- Özüğürlü, K. (2013). *Evlilik raporu*. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi
- Önal Sayın, *Aile Sosyolojisi*, (İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, 1990), s. 2; Aygen Erdentuğ, *Çeşitli İnsan Topluluklarında Aile Tipleri, Aile Yazıları I, Temel*
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları. Kavramsal Yapı ve Tarihi Süreç, Bilim Serisi 5/1, (Ankara, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, 1991), 321.
- Pesechian, N., 1999, *Pozitif Aile Terapisi*, İstanbul, Beyaz Yayınları.

- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., ve Young, J.E. (2011) Şema terapi ayırıcı özellikler. Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi. Psikonet
- Rankin-Esquer LA, Burnett CK, Baucom DH, Epstein N. Autonomy and relatedness in marital functioning. *J Marital Fam Ther.* 1997 Apr;23(2):175-90
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill.
- Sabatelli, R. M., Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65, 159–169.
- Salari, R., Hatami, H.R. and Mojtabaie, M. (2015). Investigating the relationship between marital adjustment, personality traits, early maladaptive schemas and gender roles. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(9), 1459-1467.
- Sarıca, E. (2013). Ebeveynlerin Sosyal Sorun Çözme Yönelimi İle Çocukların Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Sacco, W. P., Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: the role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: the Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, 26(1).

- Soleymani, F. (2014). The relationship of couple's primary inconsistent schemas with marital satisfaction in Bandar Abbas. *Academic Journal of Psychological Studies*, 3(2), 148-153.
- Soygüt G., Karaosmanoğlu A., ve Çakır Z., 2009, "Erken Dönem Uyumsuz gelişmelerin Değerlendirilmesi: Young şema Ölçeği Kısa Form-3"ün Psikometrik Özelliklerine ilişkin Bir inceleme", *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20 (1): 75-84.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Stiles, O. E. (2004). Early Maladaptive Schemas and Intimacy in Young Adult's Romantic Relationships. Unpublished Doctoral Thesis, Alhambra, CA, Alliant International University, Social Sciences, 2004.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W W Norton & Co.
- Stroup, H. (1966). *Bureaucracy in higher education*. Free Press.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik özellikleri. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 21-23 Eylül, İzmir, Sözel Bildiri.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.
- Şendil, G. & Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28(0), 15-34.

- Taghizadeh, M.E. and Kalhori, E. (2015). Relation between Self Esteem with Marital Satisfaction of Employed Women in Payam-e-Noor University. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(6), 41-45.
- Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Iesazadeh, N., & Esmaeili, M. (2016). Marital satisfaction through the lens of Iranian women: a qualitative study. *The Pan African medical journal*, 25, 208.
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A., & Tomasik, M. J. (2007). Gender Differences in Subjective Well-Being: Comparing Societies with Respect to Gender Equality. *Social Indicators Research*, 85(2), 329–349.
- Tıraşoğlu, İpek, (2019) Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki, *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(1), 69-92
- Tosang, M. A., Maleki, H., Hariri, M. (2013). Relationships between self-esteem with emotional intelligence and marital satisfaction among women. *World of Sciences Journal*, 1(11), 123-130.
- Unoka Z, Tölgyes T, Czobor P, Simon L. Eating disorder behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2010 Jun;198(6):425-431.
- Ünal, B., 2012, “Early Maladaptive Schemas and Well-Being: Importance of Parenting Styles and Other Psychological Resources, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wang Y, Shan W, Li Q, Yang N, Shan W. Tai Chi exercise for the quality of life in a perimenopausal women organization: a systematic review. *Worldviews Evid Based Nurs* 2017; 14(4):294-305.
- Warring, E. M.; Reddon, J. R. (1983). The measurement of intimacy in marriage: The Warring Intimacy Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*. C.39, SS.53-57.

- Weissman, M. M., Bland, R. C., Joyce, P. R., Newman, S. C., Wells, J. E., & Wittchen, H. U. (1993). Sex differences in rates of depression: cross-national perspectives. *Journal of Affective Disorders*, 29 (2-3), 77-84.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Bruce, M. L. (2006). Longitudinal association between marital dissatisfaction and alcohol use disorders in a community sample. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 164–167
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M., & Ahrami, R.(2013). Relationships between self-esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 124-129.
- Yalçın, H., 2014, “Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki ilişki” , Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. 3(1):250-261.
- Yaşar, M. R. (2007). Depresyonun Kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 251-281.
- Yavuzer, N , Akgül, N. (2019). Kişilerarası Duyarlılık Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Empati ve İletişim Becerilerine Etkisi . *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* , 14 (2) , 539-554
- Yıldız, M. A., Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A. S., & Ahmadi, S. A. (2010). An investigation on early maladaptive schema in marital relationship as predictors of divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 51(5), 269-292.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. (1995). *Young Compensation Inventory*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.

- Young, J. E. & Klosko, J. S., (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (A. Karaoşmanoğlu, E. Tuncer, Çev. Ed.) İstanbul: Psikonet Yayınları (Orjinal çalışmabasım tarihi 1993).
- Young, J. E. & Lindeman, M. D., (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6, 11–23.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1990). Practitioner's resource series. *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL, England: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1993/2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. (Çev.: E. Tuncer, ve Ö. Mestçioğlu). İstanbul: Psikonet.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.
- Young, J. E., (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schemafocused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practitioner's guide*. New York, London: The Guildford Press.
- Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weeishaar, M. E., (2009) Şema terapi. T. Özakkağ (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera 214 Young, J., Bernstein, D.P., Rafaeli, E., (2015). *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları
- Young, J.E., Klosko, J.S., ve Weishaar, M.E. (2013) *Şema terapi*. Litera Yayıncılık.
- Young, E. J. & Klosko, S. J. (2016). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

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

Yüksel, Ö. (2013). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri

Zafary, F., Mohammadzadeh, J. (2015). Relationship between Early Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction in Married Employees of Rasht University of Medical Sciences. *Journal of Social Issues & Humanities*, 3(6), 330-333.

Zeytinoğlu, E. (2013). Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK-A

Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki bilgilerinize yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen seçeneklerden size en uygun olanı (X) işaretleyiniz.

1- Cinsiyetiniz: Kadın-Erkek

2-Lütfen Yaşınızı belirtiniz:

3-Eğitim Durumunuz:

İlköğretim Mezunu

Lise ve Dengi Mezunu

Yüksek Okul ve Fakülte Mezunu

Lisansüstü Eğitim Mezunu [Master(Yüksek Lisans) ve Doktora]

4-Medeni durumunuz:

Evli

Bekar

Boşanmış

SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ (SKÖ)

Hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlar ile karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkil bazı kişisel görüşleriniz mutlak vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde, sizi en iyi yansıtan sayıyı bularak işaretleyiniz.

Yetersiz	Yeterli
1 2 3 4 5 6	
Beceriksiz	Becerikli
1 2 3 4 5 6	
Başarısız	Başaralı
1 2 3 4 5 6	
Sevilmeyen Biri	Sevilen Biri
1 2 3 4 5 6	
İçe Dönük	Dışa Dönük
1 2 3 4 5 6	
Yalnız	Yalnız Değil
1 2 3 4 5 6	
Dışta Bırakılmış	Kabul Edilmiş
1 2 3 4 5 6	
Sabırsız Biri	Sabırlı Biri

EVLİLİK DOYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilik ilişkiniz ile alakalı bir takım ifadeler bulunuyor. Her ifadeyi dikkatli okuduktan sonra yanında bulunan seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.

Lütfen boş bırakmayınız.

Teşekkür ederiz.

1- Eşim bana değer verir.

a-Bana hiç uygun değil

b-Bana uygun değil

c-Bana biraz uygun

d-Bana uygun

e-Bana tamamen uygun

2-Ailemizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi negatif etkiler.

a-Bana hiç uygun değil

b-Bana uygun değil

c-Bana biraz uygun

d-Bana uygun

e-Bana tamamen uygun

3-Eşimin bedenini iyi tanırım

a-Bana hiç uygun değil

b-Bana uygun değil

c-Bana biraz uygun

d-Bana uygun

e-Bana tamamen uygun

4- Eşim bana cinsel açıdan yeterlidir

a-Bana hiç uygun değil

b-Bana uygun değil

c-Bana biraz uygun

d-Bana uygun

e-Bana tamamen uygun

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM 3 (YŞÖ-KF3)

Aşağıda bulunan, bireylerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler vardır. Lütfen, her soruyu okuyun ve size en iyi tanımladığını seçerek karar verin. Duygusal olarak ne düşündüğünüze dayanarak cevaplayınız. Birkaç soru, baba ve anneniz ile ilişkileriniz hakkındadır.1 ile 6'ya kadar olan seçeceklerden size en uygun olanı yazın.

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

- 1- __ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelne olaylarla ilgilenen kimsem olmadı.
- 2- __ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam
- 3- __ Diğerlerinin beni kullandıklarını hissediyorum.
- 4- __ Uyumsuz biriyim.
- 5- __ Beğendiğim herhangi Kadın/ Erken, kusurlarımı görürse beni sevmez.
- 6- __ İş veya okul hayatımda neredeyse hiç bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.
- 7- __ Günlük hayatımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

