

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİLİKTE ÇİFT UYUMUNUN ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALAR VE ANNEYE YÖNELİK ALGILANAN
EBEVEYNLİK STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mervenur DURMAZ

Danışman
Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Mervenur Durmaz
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Evlilikte Çift Uyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Anneye Yönelik Ebeveynlik Stilleri Açısından İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- BİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans Tezi
- TEZ TARİHİ** : 27/10/2022
- SAYFA SAYISI** : 86
- TEZ DANIŞMANI** : Prof. Dr. Nurhan Fıstıkçı
- DİZİN TERİMLERİ** : Evlilik Uyumu, Şema, Ebeveynlik Stilleri,
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırma literatürde yapılan çalışmalardan farklı olarak erken dönemde oluşan şemalar ve bireylerin algıladığı anne ebeveyn tutumunun evlilikte çift uyumunu ne kadar yordadığına dair betimsel sonuçlar ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1.İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2.YÖK Ulusal Tez Merkezine

Mervenur DURMAZ

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİLİKTE ÇİFT UYUMUNUN ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALAR VE ANNEYE YÖNELİK ALGILANAN
EBEVEYNLİK STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mervenur DURMAZ

Danışman
Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI

İstanbul – 2022

BEYAN

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

Mervenur DURMAZ

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mervenur DURMAZ'ın "Evlilikte Çift Uyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Stilleri Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan PROF.DR.NURHAN FISTIKCI
(Danışman)

Üye DR.ÖĞR.ÜYESİ ESRA SAVAŞ

Üye DR.ÖĞR.ÜYESİ NECMETTİN AKSOY

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

/ ... / 2022

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Evlilik, cinsel birleşme ve sosyal bütünleşmenin dışında çiftler arasında karşılıklı memnuniyeti ve ilişkideki tatmini de sağlamalıdır. Bu memnuniyet yeterince sağlanamadığında eşler arasında uyum ve ilişki problemleri ile ayrılıklar yaşanmaktadır. Evlilik; bazı insanlar için mutluluk kaynağı iken bazı insanlar için olumsuz sonuçlara ve mutsuzluğa sebep olmaktadır. Şehir yaşamının zorlukları, eşlerin psikolojik ve fiziksel durumları, evlilik hayatını etkilemekte ve boşanma oranlarının artmasına neden olmaktadır.

Bütün bu bilgiler kökeninde ebeveyn ile kurulmuş etkileşim sonucu ortaya atılan üç kavramın (erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri) nesiller arası ilişki olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir. Bu araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ve algılanan anne ebeveynlik stillerinin evlilikte çift uyumu ile ilişkisinin incelenmesi araştırmanın problemi oluşturmaktadır.

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerinin ölçülmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan olan Kişisel Bilgi Formu, Rohner (2013) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Algılanan Uyum Ölçeği ve erken dönem uyum bozucu şemaların ölçülmesinde Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından uyarlanan Young Şema Ölçeği Kısa Form ve annenin algılanan ebeveynlik stilini ölçmede Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, erken dönem uyum bozucu şemalar ve algılanan anne ebeveynlik stilleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, erken dönem uyum bozucu şemalardan yalnızca Terk Edilme şemasının evlilikte çift uyumu ile negatif bir ilişki içerisinde olduğu, Kusurluluk şeması hariç tüm şemaların çift uyumu ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Algılanan anne ebeveynlik stillerinden Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran stil hariç tüm stiller evlilik uyumu ile pozitif bir ilişki içerisinde bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyumu, Şema, Ebeveynlik Stilleri,

SUMMARY

In addition to marriage, sexual intercourse and social integration, it should also ensure mutual satisfaction between couples and satisfaction in the relationship. When this satisfaction is not achieved sufficiently, there are separations between spouses with harmony and relationship problems. Marriage according to while it is a source of happiness for some people, it causes negative consequences and unhappiness for some people. The difficulties of city life, the psychological and physical conditions of the spouses affect the married life and cause the divorce rates to increase.

All this information raises the question of whether the three concepts (early maladaptive schemas, interpersonal schemas, and perceived parenting styles) originally put forward due to the interaction with the parent are intergenerational relationships. In this study, examining the relationship between early maladaptive schemas and perceived maternal parenting styles with dyadic marital adjustment constitutes the problem of the research. This research, unlike the studies conducted in the literature, aims to reveal descriptive results about how early schemas and parental attitudes perceived by individuals predict couple harmony in marriage.

In the study, the Personal Information Form was created by the researcher to measure the demographic information of the participants, the Perceived Harmony Scale in Close Relationships developed by Rohner (2013). To measure early maladaptive schemas, the Young Schema Scale Short Form (Young, Klosko & Weishaar, 2003; adapted to Turkish by Soygüt, Karaosmanoğlu & Çakır, 2009) and to measure perceived parenting styles the Young Parenting Scale Mother Form were used.

Research findings showed a positive relationship between early maladaptive schemas and perceived maternal parenting styles. However, among the early maladaptive schemas, only the Abandonment schema was negatively associated with marital dyadic adjustment, and all schemas except the Imperfection schema were positively associated with dyadic adjustment. All styles were found to have a positive relationship with marital adjustment, except for the Emotionally Deprived and Closed to Change/Suppressing Emotional styles, which are among the perceived maternal parenting styles.

Keywords: Marital Harmony, Schema, Parenting Styles, Young

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Evlilik Uyumu.....	4
1.1.2. Evlilik Uyumunun Boyutları.....	7
1.1.3. Evlilik Uyumunu Etkileyen Etmenler.....	9
1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Terapi Modeli	10
1.2.1. Şema.....	10
1.2.2. Şema Terapi Modeli.....	11
1.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	11
1.2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri.....	11
1.2.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri.....	12
1.2.6. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	14
1.2.7. Şemalar ve İlişkiler	20
1.3. Ebeveynlik Stilleri.....	21
1.3.1. Ebeveynlik Stilleri ile İlgili Kuramsal Bakış Açıları	22
1.3.1.1. <i>Psikodinamik Bakış Açısı</i>	22
1.3.1.2. <i>Davranışçı Bakış Açısı</i>	23
1.3.1.3. <i>Baumrind'in Ebeveynlik Biçimleri Sıralaması</i>	24
1.3.1.4. <i>Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Yaklaşımı</i>	25
1.3.1.5. <i>Şema Modeline Göre Ebeveynlik Biçimleri</i>	25

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Problemi.....	27
2.2. Araştırmanın Deseni	28
2.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	28

2.4. Evren ve Örneklem	29
2.5. Veri Toplama Araçları	29
2.5.1. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3	29
2.5.2. Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu (YEBÖ-A)	31
2.5.3. Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği	32
2.6. Veri Analiz Yöntemleri.....	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici Bulguları	34
3.2. Normallik Dağılımları.....	36
3.3. Korelasyon Analizi Bulguları	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Erken dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Annenin Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	46
4.2. Erken dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Çift Uyumu Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması	53
4.3. Annenin Algılanan Ebeveynlik Stili ve Çift Uyumu Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması	54
4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	56
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	65

KISALTMALAR LİSTESİ

- EDUŞ** : Erken dönem uyum bozucu Şemalar
EUÖ : Evlilik Uyumu Ölçeği
YŞÖ-KF3 : Young Şema Ölçeği Kısa Form 3
YEBÖ : Young Ebeveynlik Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	14
Tablo 2. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar	20
Tablo 3. Katılımcıların Yaş Dağılımları	34
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları	34
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımları	35
Tablo 6. Katılımcıların Çalışma Durumu Dağılımları	35
Tablo 7. Katılımcıların Evlilik Süresi Dağılımları.....	36
Tablo 8. Katılımcıların Çocuk Durumu Dağılımları.....	36
Tablo 9. Young Şema Ölçeği Normallik Testi Sonuçları	37
Tablo 10. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu (YEBÖ-A) Normallik Testi Sonuçları	38
Tablo 11. Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Normallik Testi.....	38
Tablo 12. Young Şema Ölçeği ve YEBÖ-A'nın Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları	40
Tablo 13. Young Şema Ölçeği ve Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları	44
Tablo 14. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formunun Alt Boyutları ve Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları.....	45

ÖNSÖZ

Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikolojisi Anabilim Dalında gerçekleştirmiş olduğum tez çalışmam süresince desteklerini esirgemeyen ve beni yönlendiren saygı değer hocam Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI'ya lisansüstü eğitimim boyunca engin bilgilerini bizlere aktaran değerli hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Mervenur DURMAZ



GİRİŞ

Evlilik, farklı istek ve ihtiyaçlara sahip iki kişinin beraber yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve yetiştirmek için bir araya geldiği ilişki sistemidir (Özüğurlu, 2013). Başka bir tanımlamaya göre ise evlilik; insanların nesillerini sürdürmeleri için bir araya geldiği, duygusal, davranışsal, biyolojik boyutları olan ve karşılıklı cinsel doyumun da sağlandığı ilişki biçimidir (Çakır, 2008).

Evlilik, cinsel birleşme ve sosyal bütünleşmenin dışında çiftler arasında karşılıklı memnuniyeti ve ilişkideki tatmini de sağlamalıdır. Bu memnuniyet yeterince sağlanamadığında eşler arasında uyum ve ilişki problemleri ile ayrılıklar yaşanmaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Gottman vd. (1998) göre de evlilik; bazı insanlar için mutluluk kaynağı iken bazı insanlar için olumsuz sonuçlara ve mutsuzluğa sebep olmaktadır. Şehir yaşamının zorlukları, eşlerin psikolojik ve fiziksel durumları, evlilik hayatını etkilemekte ve boşanma oranlarının artmasına neden olmaktadır (Düzgün, 2008).

Bu bağlamda evlilikte çift uyumu ile algılanan ebeveynlik stilleri ve erken dönem uyum bozucu şemalarının ilişkisini görmek aile yapısının toplum içinde nasıl değiştiğini görmemize yardımcı olacaktır. Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin çocukluk döneminde ebeveynleriyle etkileşimleri sonucu gelişen ve bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini de etkileyen, Young ve arkadaşları tarafından Şema Terapi Modeli çerçevesinde geliştirilmiş olan bir kavramdır. Erken dönem uyum bozucu şemaların kökeninde ebeveynleriyle olan ilişkilerin, etkileşimlerin etkili olduğunu bilinmektedir. Dolayısıyla çocukla kurulan bu ilişkiler, etkileşimler ve iletişim kurmaya yönelik olan tutumların tümü ebeveyn stillerini oluşturmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993). Ebeveynlik stili nesilden nesile, içinde bulunmuş olduğu kültüre, etnik yapıya göre değiştiği bilinmektedir (Steinberg vd., 1992). Erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde bireyin maruz kaldığı ebeveynlik stiline de etkili olduğunu vurgulamaktadır (Young vd., 2003). Safran ve Segal (1990), erken çocuklukta bağlanma figürleri ile olan etkileşim sonucunda kişilerarası şemaların oluştuğunu ve bu şemaların kişilerarası ilişkileri de etkilediğini savunmaktadır. Bütün bu bilgiler kökeninde ebeveyn ile kurulmuş etkileşim sonucu ortaya atılan üç kavramın (erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri) nesiller arası ilişki olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir. Bu araştırmada,

erken dönem uyum bozucu şemalar ve algılanan anne ebeveynlik stillerinin evlilikte çift uyumu ilişkisinin incelenmesi araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Nicel araştırma olarak yürütülen bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden nedensel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilikteki çift uyumu, bağımsız değişkenleri uyum bozucu şema alanları ve anne ebeveynlik stilleri, moderatör değişkenleri ise cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama durumu ve evlilik süresidir.

Nedensel desen bir kısım değişkenler arasındaki ortaya çıkmış veya var olan neden-sonuç ilişkilerini inceleyen bir araştırma desendir. Nedensel desende beş özellik mevcut olup bunlar şu şekilde belirtilmektedir (Neuman, 2007); en az iki değişkeni vardır, değişkenler arasında nedensel bir ilişki veya bir neden-sonuç ilişkisi ifade eder, bir kestirim veya gelecekte beklenen bir sonuç olarak ifade edebilir, mantıksal olarak bir araştırma sorusuna ve bir kurama bağlıdır ve yanlışlanabilir; yani, ampirik kanıtlarla test edilebilir ve doğru veya yanlış olduğu gösterilebilir. Bu çalışmadaki değişkenler incelendiğinde, değişkenler arası ilişkiler ve neden-sonuç varsayımları hem ampirik çalışmalarla hem de kuramsal yaklaşımlarla desteklenmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların ve şema alanlarının Duyguları ilişkilerdeki davranışlara yön vermesi nedensellik ve öncelik unsurunu oluşturmaktadır.

İnsanoğlu doğası gereği doğumundan itibaren çevresindeki diğer kişilerle ilişki içindedir. İlişki kurmak, temelini iletişim kurmaktan almaktadır ve yaşam boyu devam etmektedir. İletişim, doğru ve tekrarlı bir şekilde iletişim kurulduğunda, bireyler arasında duygu ve düşünce paylaşımı artmaktadır ve kişilerarası ilişkiler bu şekilde kurulmaktadır (Siyez, 2010; Gürüz ve Eğinli, 2008).

Kişilerarası ilişkiler geçmişten bu yana birçok çalışmaya konu olmuş (Heider, 1958) ve çok sayıda kuramcı tarafından tanımlanmıştır. Bireyin erken dönemde yaşadığı deneyimler sonucu çevresi ve dünya hakkında edindiği bilgiler, yukarıda da bahsedildiği üzere “şemalar” olarak adlandırılmaktadır. Ebeveynlerle kurulan olumsuz ilişkiler ve deneyimler sonucu oluşan şemalar ise “erken dönem uyum bozucu şemalar” olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn ve birey arasındaki olumsuz yaşantılar, olumsuz ebeveyn algısını da beraberinde getirmektedir. Bu kavramlar, Young, Klosko ve Weishaar (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ortak noktaları, çocukluk döneminde ebeveynler ile kurulan olumsuz ilişkiler sonucu ortaya çıkmış olmalarıdır.

Bu araştırma literatürde yapılan çalışmalardan farklı olarak erken dönemde oluşan şemalar ve bireylerin algıladığı anne ebeveyn tutumlarının evlilikte çift uyumunu ne kadar yordadığına dair betimsel sonuçlar ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerinin ölçülmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan olan Kişisel Bilgi Formu, Rohner (2013) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Algılanan Uyum Ölçeği ve erken dönem uyum bozucu şemaların ölçülmesinde Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından uyarlanan Young Şema Ölçeği Kısa Form kullanılmıştır.

Araştırma sonucuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilikte çift uyumu arasında ve algılanan anne ebeveynlik stilleri ile evlilikte çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Evlilik Uyumu

Cinsel işlev ile ilişkisi olduğu düşünülen değişkenlerden bir diğeri ise çift uyumu kavramıdır. Evli çiftler arasındaki uyumu açıklamak üzere kullanılan evlilik uyumu kavramı, kanunen evli olmayan çiftler arasındaki durumun açıklanmasında yetersiz kaldığından Spanier ve Cole (1976) tarafından çift uyumu adı altında yeni bir kavram geliştirilmiştir. Bu kavram ile evlilik uyumunun bir üst başlığı olan ve kanunen evli olmayan çiftlere de uygulanabilen yeni bir değişken ortaya çıkarılmıştır. Bu çalışmada evli çiftlerle çalışılmış olmakla birlikte çift uyumu kavramının daha kapsamlı olması sebebiyle evlilik uyumu kavramı yerine, çift uyumu kavramının ele alınması tercih edilmiştir.

Çift uyumu değişmeyen bir durum veya bir süreç olmak üzere iki ayrı açıdan değerlendirilmektedir. Çift uyumunun değişmeyen bir durum olarak incelendiği hallerde süreç içerisinde belirli bir anın temel alınması ile bu sürecin değerlendirilmesi veya bir zaman aralığı olmaksızın yalnızca bir durumdan ibaret olarak ele alınması söz konusu olmaktadır (Burgess ve Cottrell, 1939). Çift uyumunun bir süreç olarak değerlendirilmesi halinde ise çifti, süreç içerisinde ileri veya geri götüren ve karşılıklı etkileşim halinde olan olayların bütünü incelenmektedir. Burgess ve Cottrell (1939), çift uyumunu değişmeyen bir durum olarak kabul etmekteyken; literatürdeki baskın görüş, çift uyumunun zamanla değişen bir süreç olduğu yönündedir (Klein, 2000; Spanier, 1976; Spanier ve Cole, 1976). Buna göre çift uyumu, değişmeyen bir durumdan ziyade sürecin herhangi bir anında, uyumludan uyumsuzluğa farklılık gösterebilen nitelikli boyutlardan oluşan bir süreç olarak kabul edilmektedir.

Çift uyumunu etkileyen değişkenler bakımından birçok araştırma yapılmıştır. Bu değişkenler evlenme yaşı, sosyo-ekonomik durum, evlenmeden önceki süreç, evlilik süresi ve çiftlerin sahip olduğu çocuk sayısı olarak belirtilmektedir (Bradbury, Finchan ve Beach, 2000; Douglass, 1995; South ve Lloyd, 1995). Eğitim ve ekonomik seviyeleri düşük olan bireyler ile görücü usulü evlenen bireylerin çift uyumlarının daha düşük olduğu (Şendil ve Korkut, 2008), akraba evliliklerinde ise akraba evliliği yapan bireylerin, daha düşük bir çift uyumuna sahip oldukları tespit edilmiştir (Fışılıoğlu,

2001). Çift uyumunu ölçen değişkenlerden olan çocuk sayısı bakımından ise çocuk sayısındaki artışın, çift uyumundaki düşüşü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Şendil ve Korkut, 2008). İnfertilite tanısı almış bireylerle yapılan bir diğer araştırmada bu bireylerin sağlıklı bireylere kıyasla, özellikle çift uyumunun alt boyutlarından biri olan fikir birliğine varılması bakımından, çift uyumu açısından daha düşük puan düzeyleri olduğu saptanmıştır (Güleç, Hassa, Yalçın ve Yenilmez, 2011).

Çift uyumu tanımlanırken çiftler arası problem yaratan farklılıklar, kişilerarası gerginlik ve kişisel anksiyete, çift doyumu, çift bağlılığı ve çift işlevselliğinde önem taşıyan unsurlarda fikir birliği olmak üzere beş ayrı alt boyuttan bahsedilmektedir (Spanier, 1976). Çiftler arası problem yaratan farklılıklar, eşler arasındaki uyumu olumsuz yönde etkileyen sosyal, kişisel ve davranışsal farklılıkları ifade etmektedir. Çiftler arasındaki farklılıklardan bazıları, ilişkide herhangi bir probleme yol açmazken özellikle sosyal, kişisel ve davranışsal farklılıklar çift uyumunu olumsuz yönde etkilemeleri durumunda problem olarak tanımlanmaktadır (Spanier ve Cole, 1976).

Modern hayatta evliliklerin boşanma ile sonlanmasında görülen artışın da etkisiyle kişilerarası gerginlik ve kişisel anksiyete, çift uyumunda önemli bir alt boyut olarak kabul edilmektedir. Bu anksiyete, çiftlerin birbirleri ile arasında olabileceği gibi bireysel anksiyete de çiftlerin karşılıklı etkileşimlerini etkileyebilmektedir (Spanier ve Cole, 1976).

Çift doyumu alt boyutu çift istikrarı ve ilişki başarısı gibi unsurları içerisinde barındıran ve bireylerin, ilişkilerine ve birbirlerine olan tolerans düzeyini esas alan bir kavramı ifade etmektedir. Çift doyumu, Burgess ve Cottrell (1939) tarafından yalnızca mutluluk unsuru ile açıklanmakta iken, günümüzde bu kavram mutluluk, doyum, tolerans, ilişki başarısı, istikrar gibi farklı unsurların bir araya gelmesi ile tanımlanmaktadır (Fışılıoğlu, 2001; Klein, 2000; Spanier ve Cole, 1976).

Çift uyumunun bir diğer alt boyutu, çift bağlılığıdır. Bu alt boyutta ise çiftler arasındaki bağlılığın artması durumunda, çift uyumunun da artması beklenmektedir. Bir diğer deyişle çift bağlılığı ile çift uyumu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu kabul edilmektedir (Fox, 1973; Spanier ve Cole, 1976). Çift bağlılığı, çiftlerin ortak faaliyetlerde bulunması ve bunlardan keyif alması, fikir birliğine varmak için verimli tartışmalar yapması ile gelişmektedir (Busby, Christensen, Crane ve Larson, 1995; Spanier ve Thompson, 1982).

Çift işlevselliğinde önem taşıyan unsurlarda fikir birliği ise çiftler arasındaki sosyal, kişisel ve davranışsal temel farklılıkların karar verme sürecindeki uyuşma ile çözümlenmesidir. Bu alt boyut, yalnızca evlilik bakımından önem arz eden konular üzerinde fikir birliği olması durumunda, çift uyumunun temel kriterlerinden biri olarak görülmektedir. Nitekim çocuk sahibi olmayan bir çiftin, çocuğun yetiştirilmesi konusunda fikir ayrılığına düşmesinin çift uyumları üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır (Spanier ve Cole, 1976).

Evlilik uyumu, aile çalışmalarında uzun yıllardan beri incelenen, üzerine farklı görüşler atfedilen ve evliliğin önemli bir parçası olarak görülen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Fışiloğlu ve Demir, 2000, s. 214). Evliliklerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini ve devam etmesini sağlayan öge uyumdur ve evlilikte çift uyumunun bozulması bireylerin psikolojik olarak yıpranmalarına ve çeşitli psikolojik belirtiler göstermelerine neden olmaktadır. Evlilik uyumunun tanımı üzerinde genel bir uzlaşma bulunmamaktadır çünkü birçok sosyal, psikolojik, kişisel ve demografik değişken uyuma etki etmektedir (Robinson ve Blanton, 1993, s. 38).

Evlilik uyumunun açıklanmasında iki farklı görüş mevcuttur. Birinci görüş sadece evlilik ilişkisine odaklanarak, bireylerin evlilik deneyimlerini, mutluluklarını vb. göz önüne almaktadır. İkinci görüş ise evliliğin olmadığı çift ilişkileri ile evlilik ilişkisini aynı kategoride değerlendirerek, yakın ilişkideki karşılıklılığa, işleyişe ve niteliğe odaklanmaktadır (Spanier ve Cole, 1976, s. 125). Evlilik uyumunun açıklanmasında olduğu gibi, ölçülmesinde de iki farklı görüş mevcuttur. Birinci görüş, evlilik uyumunun bir süreç olduğunu, niteliksel bir ölçüm gerektirdiğini ve kesitsel bir zaman diliminde ölçülmesinin uygun olmayacağını ileri sürmektedir. İkinci görüş ise uyumun kesitsel bir zaman diliminde, çok yönlü bir fotoğraf olarak niceliksel düzeyde ölçülebileceğini ifade etmektedir (Spanier ve Cole, 1976, s. 127).

Evlilik uyumu, eşlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmaları, sağlıklı iletişim kurabilmeleri, deneyimlenen sorunları iş birliği içerisinde çözebilmeleri ve ortak zaman geçirmekten keyif alabilmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Şafak ve Arkar, 2014, s. 17). Yılmaz (2001, s. 50) evlilik uyumunu, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilmek ve problemleri olumlu bir şekilde çözebilmek olarak ifade etmektedir. Benzer şekilde Tutarel (1999, s. 52) evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin, birbirleri ile iletişim halinde olduklarını, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yaptıklarını ve sorunlarını olumlu bir

şekilde çözdüklerini belirtmiştir. Fineberg ve Lowman (1975, s. 155) evlilikte uyumun, doyum veren, esnek ve istikrarlı bir ilişkiyi temsil ettiğini belirtmiştir. Evlilik uyumu ile ilgili alan yazın incelendiğinde, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik kalitesi gibi kavramların birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Evlilik doyumu, bireyin evliliği hakkındaki duyguları, ilişkisinden duyduğu tatmin ve mutluluk derecesi ve bireyin ilişkisinin öznel gereksinimlerini karşılama oranına ilişkin bilişsel algısı olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle, evlilik doyumu, bir evlilik ilişkisindeki bireylerin evlilikleri hakkındaki öznel Duyguları ve bilişsel yargılarını kapsamaktadır. Evlilik uyumunda ise bireylerin öznel algılarından daha çok çift ilişkisinin niteliğine odaklanılmaktadır (Erbek vd., 2005, s. 40). Evlilik uyumu, evlilik doyumunu kapsayan, evlilik ilişkisinin işlevselliğinin ve devam etme kapasitesinin değerlendirildiği genel ve kapsayıcı bir terimdir (Kalkan, 2002, s. 29).

Evlilik uyumunu inceleyen araştırmacılardan Locke ve Wallace (1959, s. 251) evlilik uyumunun açıklanmasında, çatışma çözme becerilerine, mutluluk ve doyuma, uzlaşma ve arkadaşlığa/yoldaşığa odaklanmıştır. Spanier (1976, s. 16) ise evlilik uyumunu eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirlerine uygun olarak değişmeleri şeklinde tanımlamıştır. Bu görüşte olan araştırmacılar evlilik uyumunun ölçülmesinde ilişkinin işlevselliğine, iletişim ve çatışma gibi unsurlara odaklanmışlardır (Yılmaz, 2001, s. 50).

Evlilik uyumu günümüzde, bireylerin, evlilikleri hakkındaki salt öznel yargılarından daha çok, aralarındaki ilişkinin niteliği olarak tanımlanan, mutluluk ve doyum gibi unsurları da kapsayan bir kavram olarak görülmektedir (Erbek vd., 2005, s. 40; Kalkan, 2002, s. 29-36). Evlilik uyumu, eşlerin zaman içerisinde sadece birbirleriyle yaşamaya alışması değil, karşılıklı olarak birbirlerini geliştirmelerini ifade etmektedir (Spanier ve Cole, 1976, s. 129). Evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin birbirleri ile daha kaliteli etkileşimler kurdukları, daha fazla fikir birliği sergiledikleri, sorunlarını daha etkili bir şekilde çözdükleri, daha az çatışma yaşadıkları ve yakınlıklarından daha fazla doyum aldıkları belirtilmektedir (Janicki, Kamorck, Gwaltney ve Shiffman, 2006, s. 168).

1.1.2. Evlilik Uyumunun Boyutları

Evlilik uyumu kavramı, çift ilişkilerini inceleyen bilimsel araştırmalar içerisinde, kavramsallaştırılma ve ölçülebilme açısından çok fazla ilgi odağı olan bir olgu olarak öne çıkmaktadır (Spanier ve Cole, 1976, s. 123). Evlilik uyumu ile ilgili

temel kuramlara bakıldığında, Burgess ve Cottrell (Spanier ve Cole, 1976, s. 126) iyi uyuma sahip evli çiftlerin özelliklerini şu şekilde belirtmiştir; evlilik birliği ile ilgili önemli konularda uzlaşabilme, ortak ilgi alanlarına sahip olma, karşılaşılan sorunları çözebilecek düzeyde karşılıklı güvene ve etkileşime sahip olma, evliliğin devam edip etmeyeceği konusunda endişelere sahip olmama. Burges, Ernest ve Wallin (Spanier ve Cole, 1976, s. 126) daha sonraki yıllarda, evlilik uyumunun değerlendirilmesi noktasında sekiz ölçüt belirlemiş olup bu ölçütler; süreklilik, mutluluk, doyum, cinsel uyum, birliktelik, uzlaşma, arkadaşlık/yoldaşıktır.

Locke ve Wallace (1959, s. 251), araştırmalarında evlilik uyumunu üç boyutta incelemiş olup, bu boyutlar; çatışma çözme ve çatışma yönetme, algılanan doyum ve mutluluk, arkadaşlık/yoldaşlık ve uzlaşmadır. Locke ve Wallace (1959, s. 251) geliştirdikleri Evlilik Uyum Ölçeğinde evlilik uyumunu, genel mutluluk düzeyi, uyum düzeyleri, çatışma çözme tarzları, paylaşılan aktiviteler ve iletişim boyutlarıyla açıklamışlardır.

Spanier ve Cole (1976, s. 128) o zamana kadar yapılan tüm çalışmaları göz önünde bulundurarak evlilik uyumunun beş temel boyutta incelenmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Bu boyutlar; farklılıklara olan tolerans, eşler arası gerilimler ve bireysel kaygılar, algılanan doyum, karşılıklı bağlılık, evliliğin işleyişi ile ilgili konularda uzlaşmadır. Spanier (1976, s. 21) kendi ileri sürdüğü görüşler doğrultusunda Çift Uyum Ölçeğini oluşturmuş ve evlilik uyumunu eşler arası uzlaşma (dyadic concensus), eşler arası doyum (dyadic satisfaction), Duyguları ifade (dyadic expression) ve eşler arası birliktelik (dyadic cohesion) olmak üzere dört boyutta incelemiştir. Çift Uyum Ölçeğinde çift ilişkisine ilişkin dini konular, arkadaşlık ilişkileri, yaşam felsefesi, birlikte zaman geçirme, karar verme, boş zaman aktiviteleri, kariyerle ilgili kararlar alanlarında ifadeler yer almaktadır.

Johnson vd. (1986, s. 39) ise yaptıkları çalışmada evlilik uyumunu beş boyutta incelemiştir. Bu boyutlar; evlilik ilişkisinden algılanan mutluluk/doyum, evlilikteki etkileşimler/çift olarak yapılan aktiviteler, evlilikteki anlaşmazlıklar, bireysel unsurlardan dolayı oluşan problemler, evlilik ilişkisine ilişkin dengesizlik/değişkenliktir.

Crohan ve Veroff (1989, s. 378) evlilik uyumunu açıklayan dört boyutlu bir yapı ortaya koymuştur. Bu boyutlar şu şekilde belirtilmiştir; evlilik ilişkisinden sağlanan mutluluk, evlilik ilişkisine ilişkin algılanan eşitlik duygusu, karı/koca rolünü yerine

getirebiliyor olmaya yönelik algılanan başarı duygusu, evlilik ilişkisi bağlamında ortaya çıkan olumlu/olumsuz sonuçlar üzerinde kontrol sahibi olma duygusu.

Erel ve Burman (1995, s. 123-125) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında evlilik uyumu ile ilişkili olan toplam 68 çalışma incelenmiştir ve çalışmaların evlilik uyumunu üç boyutta inceledikleri belirlenmiştir. Bu boyutlar, eşler arasındaki doyum (eşler arasındaki uyumu genel doyum, ahenk ve gerilim çerçevesinde değerlendiren çalışmalar), eşler arasındaki çatışma (eşler arasındaki uyumu fiziksel ve sözel çatışmaların yoğunluğuna ve sıklığına göre ölçen çatışmalar) ve evlilik koalisyonu olarak belirtilmiştir (eşler arasındaki uyumu, ebeveyn-çocuk ilişkisine göre değerlendiren çalışmalar).

Fidanoğlu (2007, s. 18) çiftler arası uyumu etkileyebilecek boyutları şu şekilde belirtmiştir; çift olma açısından önem arz eden konularda görüş birliği, çiftler arası bağlılık, çiftler arası doyum, kişilerarası gerilimler ve kaygılar ve çiftler arasında problem yaratan farklılıklar.

1.1.3. Evlilik Uyumunu Etkileyen Etmenler

İlgili alan yazın incelendiğinde çok sayıda etmenin evlilik uyumunu etkilediği görülmektedir. Demografik değişkenler açısından; yaşın artmasının olumsuz yönde (Jose ve Alfons, 2007, s. 79), eğitim düzeyinin artmasının olumlu yönde (Aydınlı ve Tutarel-Kışlak, 2009; Colebrook Seymour, 1998; Jose ve Alfons, 2007, s. 79; Şendil ve Korkut, 2008, s. 24), evlilik süresinin artmasının olumsuz yönde (Rogers ve Amato, 2000, s. 742; Ulu, 2009), çocuk sayısının artmasının olumsuz yönde (Şendil ve Korkut, 2008, s. 28; White ve Edward, 1990, s. 239) evlilik uyumunu etkilediği görülmektedir.

Bireysel etmenler olarak ise bağlanmanın boyutları (Feeney, 2002, s. 49; Meyers ve Landsberger, 2002, s. 164), psikolojik belirtiler (Heene, Buysse ve Van Oost, 2007, s. 506), kişilik yapısı (Gattis, Berns, Simpson ve Christensen, 2004, s. 569), akıldışı inançlar (Addis ve Bernard, 2002, s. 8) ile evlilik uyumu arasında ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Son olarak çift sistemine ait işlevsel değişkenlere bakıldığında; iletişim tarzının (Malkoç, 2001, s. 48), iletişimin, problem çözme tarzının ve cinsel ilişkinin (Karney ve Bradbury, 1995, s. 8), açık bir iletişimin, empatik ve Duyguları olarak paylaşımcı olmanın ve karşılıklı saygının (Firestone ve Catlett, 1999), çatışma çözme tarzının (Prado ve Markman, 1999) evlilik uyumunu etkilediği ifade edilmektedir.

Larson'un (2003, s. 16) evlilik uyumunu etkileyen etmenleri ve 1950 yılından 2000'li yıllara kadar yapılan çalışmaları incelediği geniş kapsamlı araştırmasında, evlilik uyumunu etkileyen etmenlerin evlilik üçgeni olarak isimlendirdiği üç boyutta toplandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel özellikler boyutunda, kişilik yapısı, işlevsel olmayan düşünceler, içsel güdülenmeler ve psikolojik belirti düzeyi gibi bireye özgü unsurlar bulunurken, çift özellikleri boyutunda çiftlerin iletişim ve çatışma çözme becerileri, kontrol ve güç paylaşımı unsurları ve bağlılık-samimiyet öğeleri bulunmaktadır. Son boyut olan çevre boyutunda ise aile ve arkadaş desteği, iş stresi ve ekonomik stres, diğer stres etkenleri ve ebeveynlik stresi gibi çevresel etmenler bulunmaktadır.

Spanier ve Lewis (1980, s. 835) tarafından evlilik uyumunu açıklayan etmenlerin incelendiği çalışmada evlilik uyumunu açıklayan bir model geliştirilmeye çalışılmıştır ve üç boyutlu bir model geliştirilmiştir. Sosyal ve bireysel kaynaklar olarak isimlendirilen birinci boyut, bireyin evlilik kurumuna getirdiği unsurları, ruhsal ve fiziksel becerileri, önemli diğer kişilerden destek almayı, sağlık ve kendine güven gibi faktörleri kapsarken, yaşam stilinden memnuniyet olarak adlandırılan ikinci boyut sosyal statüyü, iş memnuniyetini ve sosyo-ekonomik yeterliliği kapsamaktadır. Evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller olarak isimlendirilen son boyut ise çiftler arasındaki etkili iletişimi, Duyguları katılımı, karşılıklı saygı ve sevgiyi içermektedir.

1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Terapi Modeli

1.2.1. Şema

Şema kavramı özellikle psikoloji biliminde geniş bir yere sahiptir. Şemalar çocukluk ve ergenlik yıllarında oluşan yaşamın ilerleyen dönemlerinde gelişen olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilen kişinin kendilik kavramını ve çevresini anlamlandırmasını sağlayan katı ve dirençli zihinsel yapılardır (Beck, 1967-1979). Başka bir ifadeyle şemalar güçlü yaşam koşullarına uyum sağlayabilmek için geliştirilen stratejiler olarak ifade edilmiştir (Gilbert ve Osborne, 1989).

Şemalar doğumdan itibaren biçimlenmeye başlar ve kişinin dış dünyayı yorumlamasını sağlar. Ayrıca şemalar belirli bir seviyeye kadar işlevsel ve rasyonel olsalar bile, yaşamın ilerleyen dönemlerinde işlevsiz veya olumsuz doğaları, kişilerarası ilişkilerde daha belirgin olduğu ortaya konulmaktadır (Young vd., 2003).

Beck, işlevsiz şemaları erken dönemde oluştuğunu ancak negatif yaşam deneyimi oluşana kadar ortaya çıkmadığını bildirmiştir (Beck vd., 1979). Şemalar problemlili yaşantılardan dolayı yetişkinlikte aktif hale gelebilir. Eğer kişinin uyumsuz şemaları aktif hale gelirse kendisi ile ilgili olumsuz düşünceler geliştirir ve bu olumsuz düşünceler yaşadığı olay ile ilgili bilişsel çarpıtmalara neden olur. Bu da emosyonel problemlerin temelini oluşturur (Riskind ve Alloy, 2006).

1.2.2. Şema Terapi Modeli

Şema Terapi geleneksel Kognitif Terapiyi baz alarak Gestalt Terapi, Bağlanma Kuramı, Yapısalcı ve Psikodinamik Yaklaşımların farklı özelliklerini bir araya getirerek oluşturulan bütüncül bir yaklaşımdır. Şema Terapi şemaların gelişerek biçimlendiği varsayımına dayanır ve sadece var olan belirtilerle değil aynı zamanda bu belirtilerin etiyojisiyle de ilgilenir (Young vd., 2003).

Erken yaşam döneminde bakım veren kişilerle kurulan ilişki ile olumlu ya da olumsuz şemalar oluşmaktadır. Şema Terapi çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler sonucu oluşan uyumsuz şemalar üzerinde durmaktadır.

Psikolojik problemlerin temelinde çocuklukta yatan negatif yaşantılar olduğunu belirten Young (1999), bu olumsuz deneyimlerin sonucunda erken dönem uyum bozucu şemalar olduğunu ileri sürerek yeni bir kavram ortaya koymuştur. Şema terapi Beck'in bilişsel kuramını detaylandırarak erken dönem işlevsiz şemalar kapsamında oluşturulmuştur (Young vd., 2003).

1.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema kuramına göre, “erken dönem uyum bozucu şemalar” çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen bilişler, hatıralar, emosyonlar ve fizyolojik duyuları içeren bireyin benlik ve başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik yıkıcı Duyguları ve zihinsel örüntülerdir. Önemli bir dereceye kadar uyum bozucu olarak ifade edilmektedir (Young vd., 2019).

Kişide oluşan bu uyumsuz şemalar çocukluk döneminden başlayarak çevreyi algılayış biçimini oluşturur. Çocuklukta işlevsel olabilen uyumsuz şemalar yetişkinlik döneminde genellikle işlevsel olmamaktadır.

1.2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Erken çocukluk döneminde temelleri atılan uyum bozucu şemaların yetişkinlik döneminde çocukluk deneyimlerine benzer bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bilinçsiz bir şekilde uyumsuz şemalar tetiklenir. Bu durum insanların tutarlılık güdüsünün bir sonucudur. Bu nedenle kişiler şemalarını yaşatan durumlara yatkınlık gösterir. Başka bir deyişle kişinin şemalarına uyumlu gelen durumlar kişiye doğru gelmektedir. Bu da şemaların hayatta kalmak için direnç göstermesini sağlar (Young vd., 2019).

Kişi erken dönem uyum bozucu şemalarını tetikleyen bir olay yaşamadığı sürece şemalar sağlıklı durumdadır ve genelde aktif değildir ancak uyumsuz şemalar aktif hale geldiğinde seçici dikkat ile yeni hatıraların işlenmesi seçici anımsama ile de hatıraların tekrar oluşturulmasını etkiler bu durumda varlıklarını sürdürmeleri sağlamaktadır (Young, 1999).

İşlevsiz baş etme, sürekli tekrarlayan örüntüler, bilişsel çarpıtmalar nedeniyle şemalar doğrudan yahut dolaylı olarak kendini devam ettirir ve hafif psikolojik problem dahi oluştuğunda daha geniş bir yelpazeye yayılan psikolojik problemlere neden olur (Young, 1999; Young vd., 2003).

1.2.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Uyumsuz şemaları oluşturan üç belli başlı etken vardır. Bunlar çekirdek Duyguları ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve Duyguları mizaçtır.

I. Çekirdek Duyguları İhtiyaçlar

Çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için erken çocukluk döneminde karşılanması gereken bazı temel ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların karşılanmamasının şema oluşumunun kaynağı olduğu düşünülmektedir:

- Başkalarına güvenli bağlanma,
- Yeterlilik, özerklik ve kişilik algısı,
- Duyguların ve ihtiyaçların ifade edilme özgürlüğü,
- Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı,
- Gerçekçi sınırlar ve öz-denetim (Young vd., 2019).

II. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Olumsuz çocukluk deneyimleri şemaların birincil kökenini oluşturur. Şemaların hepsi çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmez. Örneğin; Sosyal İzolasyon şeması

sonradan gelişen bir şemadır ve aile yapısını yansıtmaz (Young vd., 2019). Dört temel erken dönem yaşam deneyimi vardır:

- **İhtiyaçların engellenmesi:** Temel ihtiyaçların karşılanmaması ya da az karşılanması ile oluşur. Bu koşullar çocukta Duyguları yoksunluk ya da terk edilme şemalarını oluşturabilir.
- **Travmatizasyon veya kurbanlaştırma:** Erken dönemde çocuğun zarar görmesi ya da kurbanlaştırılması ileriki dönemlerde kötüye kullanım, utanç, dayanıksızlık gibi şemaların gelişmesini sağlayabilir.
- **İhtiyaçların fazla karşılanması:** Ebeveynlerin erken dönemde çocuğun ihtiyaçlarını gereğinden fazla karşılaması, çocuğa çok fazla özgürlük ve özerklik verilmesi ya da ebeveynleri çocuğun yaşamına aşırı derecede müdahale etmesi yetersizlik ya da üstünlük şemalarının gelişmesine neden olabilir.
- **Önem verilen kişilerle özdeşleşme:** Erken dönemde çocuğun ebeveynlerinin duygularını, deneyimlerini, düşüncelerini ve davranışlarını seçici bir biçimde içselleştirip özdeşim kurmasıdır. Örneğin; erken çocukluk döneminde reddedici ve soğuk ebeveynlere sahip iki kişide Duyguları yoksunluk şeması gelişmiş olmasına rağmen kişilerin şemayla baş etme şekilleri değişebilir ve benzer davranışları sergilemeyebilirler. Kişinin ebeveynleri ile özdeşim kurup kurmamasında mizacın önemli olduğu düşünülmektedir (Young vd., 2019; Yiğit ve Çelik, 2016).

III. Duygusal Mizaç

Mizacın başka tanımları olmasına rağmen, çoğu araştırmacı mizacın biyolojik, erken dönemde çevre ile etkileşime girilmesi sonucu oluştuğunu düşünmektedir (Acar, 2013; Buss ve Plomin, 1986; Chess ve Thomas, 1986; Kagan, 2003; Keogh, 2003; Rothbart ve Derryberry, 1981).

Duygusal mizaç ile olumsuz erken dönem uyum deneyimleri şemaların gelişmesinde önemli bir faktördür. Olumlu veya olumsuz erken dönem ortamının önemli bir seviyeye kadar Duygusal mizaca baskın çıkabildiği öngörülmektedir. Örneğin; güvenli bir aile ortamı utangaç bir çocuğu arkadaş canlısı bir çocuk yapabilirken öte yandan erken dönem ortamı reddedici olan sosyal bir çocuk bile içe dönük olabilir (Young vd., 2019).

1.2.6. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema terapi modeline göre, giderilmemiş duygusal ihtiyaçlara ait şema alanları ve bu alanlara ait erken dönem uyum bozucu şemalar tanımlanmıştır (Young vd., 2019). Tablo 2.1’de beş (5) şema alanları ve bu alanlara ait on sekiz (18) erken dönem uyum bozucu şemalar belirtilmiştir.

Tablo 1.Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema Alanları	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar
I. Alan: Kopukluk ve Reddedilme	Terk Edilme/İstikrarsızlık Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Duyguları Yoksunluk Kusurluluk/Utanç Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
II. Alan: Zedelenmiş Otonomi	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
III. Alan: Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık/Üstünlük Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin
IV. Alan: Diğerleri Yönelimlilik	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
V. Alan: Aşırı Uyarılma ve Baskılama	Olumsuzluk/Karamsarlık Duyguları Baskılama Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Cezalandırıcılık

I. Alan: Kopukluk ve Reddedilme Alanı

Bu alandaki şemaya sahip olan kişilerin erken dönem yaşantılarında kendine bakım veren kişilerin mesafeli, reddedici, kısıtlayıcı olması bu kişilerin başkaları ile güvenli bağlanma ihtiyacının karşılanmamasına neden olmaktadır. Bu nedenle bu kişiler huzur, güven, sevgi gibi ihtiyaçların diğerleri tarafından hiçbir zaman karşılanmayacağını düşünürler ve böylece başkaları ile sağlıklı bağlanma gerçekleştiremezler. Erişkinlik döneminde kendine zarar verici ilişkiler kurma eğiliminde ya da yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olurlar (Young vd., 2003-2019). Bu şema alanına ait beş (5) tane erken dönem uyum bozucu şema vardır.

Terk Edilme/İstikrarsızlık: Erken dönem yaşam olaylarında önem verilen kişiler ile kurulan tutarsız ilişkiler sonucu oluşur. Önem verdikleri kişiler ile kurdukları ilişkilerde güvensizlik hissederler. Böylece diğerleri ile kurduğu ilişkilerin kalıcı olmadığını düşünürler. Kişi yaşamındaki önemli kişilerin başlarına bir şey

geleceğinden, her an kendisini bırakıp gideceğinden, öleceğinden, başkasıyla birlikte olacağından korkmaktadır (Young vd., 2003-2019).

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma: Genellikle aile ortamında haksız davranışa, aşırı cezaya maruz kalan çocuklarda bu erken dönem uyum bozucu şemanın oluştuğu düşünülmektedir. Diğer insanlar tarafından kullanılma, aldatılma beklentileri vardır. Herhangi bir tehlikeyle karşılaştıklarında bunun kendisine yapılan kasıtlı davranış olduğunu düşünebilirler. Bu nedenle bu kişilerin kendilerini savunma ve tetikte olma eğilimleri olabilir (Young vd., 2003; 2019).

Duygusal Yoksunluk: Bu şemaya sahip kişilerin genellikle ebeveynleri ilgisiz, soğuk olan kişilerdir. Kişinin empati, ilgi, korunma gibi duygusal ihtiyaçları yeteri kadar karşılanmadığı için şemanın oluşumunu sağlamaktadır. Bu nedenle başkaları tarafından da bu duygusal ihtiyaçların karşılanmayacağı beklentisindedirler. Duygusal yoksunluğun üç şekli vardır (Young, 2003-2019).

- **İlgi Yoksunluğu:** Şefkat, yakınlık yokluğu.
- **Empati Yoksunluğu:** Duyguların karşılıklı paylaşımı, anlama, dinleme, kendini ifade etme yokluğu.
- **Korunma Yoksunluğu:** Başkaları tarafından destek, rehberlik yokluğu (Young vd., 2019).

Kusurluluk/Utanç: Bu şemaya sahip olan kişilerin genellikle cezalandırıcı, sevgisiz reddedici aile ortamı olduğu düşünülmektedir. Bu kişilerde kendine yönelik eleştiri, suçlama, aşırı hassasiyet, başkaları arasında kendini izleme, güvensizlik vardır. Algıladığı kusurlarıyla ilgili utanç duyma oluşur. Böylece kişi kendini kötü, önemsiz, değersiz, istenmeyen hissederek aynı zamanda kendini açtığında diğerlerinin onu sevmeyeceğine, istemeyeceğine dair inançları vardır (Young, 2003-2019).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şemaya sahip olan kişiler genellikle erken dönem yaşantılarında alay edilme, aşağılanma davranışlarına maruz kaldıkları düşünülmektedir. Bu nedenle kendilerini bir grup yahut topluluğa ait değıllermiş gibi hissederler (Young vd., 2019).

II. Alan: Zedelenmiş Otonomi

Bu şema alanına sahip kişilere bakım verenler çocuğun başarılarını desteklemede başarısızdır. İç içe ilişki kurma, güven oluşturamama gibi beceri problemlerinin yanında aynı zaman da otonomi ve kendini ortaya koyma gibi

ihtiyaçların karşılanmaması ile oluşmaktadır. Bu kişiler kimliklerini oluşturmakta ve hayatlarını kurmakta zorluk çekmektedir. Dünya ve kendisiyle ilgili bağımsız hareket edebilme ve kendine bakım verenlerden kendini ayırıtırma ile ilgili çatışan beklentileri vardır. Bu beklentilerin sonucunda kişide bağımsız hareket etmede, başkalarından yardım almadan performans sergilemede problemler ortaya çıkmaktadır. Bu kişilerin devamlı olarak başkalarının desteğine ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir (Young, 1999; Young vd., 2019). Zedelenmiş otonomi şema alanına ait dört (4) tane erken dönem uyum bozucu şema vardır:

Bağımlılık/Yetersizlik: Bu kişilerin genellikle başkalarından yardım almadan günlük işlerini yapma, problem çözme, doğru karar verme, yeni işler yapma gibi becerileri başarılı bir şekilde yerine getiremeyeceğine dair çarpıtılmış inançları vardır. Erken dönemde bu kişilere bakım verenlerin şemaya sahip kişilerin çarpıtılmış inançlarını destekledikleri düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle kendi bakımlarını bağımsız olarak yerine getirebilme becerilerinin bakım veren kişiler tarafından desteklemediği ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 1993; Young, 1999; Young vd., 2019)

Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Bireylerin devamlı bir felaket olacağı ve bu felaketten kendilerini koruyamayacaklarına dair inançları vardır. Bunun nedeninin kendisine bakım veren kişilerin olumsuz olaylar karşısında devamlı evhamlı ve aşırı korumacı davranmalarının neden olduğu düşünülmektedir. Kişi “tıbbi felaketler (kalp krizi, AIDS), Duyguları felaketler (delirmek) ve dışsal felaketlerin” başına gelmesinden endişe duyar (Bricker ve Young, 2012; Young vd., 2019). Kendisine bakım veren kişilerin evhamlı oluşu kişinin en ufak bir olayı gözünden büyütmesine, aşırı korumacı davranmaları da kişide kendi kendini koruma becerisinin gelişmemesine neden olmaktadır.

İ İe Geçme/Gelişmemiş Benlik: Bu şemaya sahip kişiler bireysel ve sosyal gelişimleri zarar görecek şekilde önem verdikleri kişilerle aşırı yakınlık ve duygusal bağlılık kurarlar. Ailelerinin erken dönemde bu kişilerin gelişimlerini engelleyecek derecede aşırı endişeli tutumda oldukları düşünülmektedir. İ içe olduğu kişiler olmadan mutlu olamayacakları, yaşamlarını devam ettiremeyecekleri yönünde çarpıtılmış algıları vardır (Young, 2003-2019).

Başarısızlık: Bu kişilere erken dönemde kendilerine bakım verenlerin tutarsız, çocuğunun başarısını aşırı önemseyen, başarısızlıklarını acımasızca eleştiren kişiler

oldukları düşünülmektedir. Bu kişiler çocuklarını sürekli bir şekilde eleştiriye ve kıyaslamaya maruz bırakırlar (Roediger, 2015). Böylece şemaya sahip kişiler erişkinlik dönemlerinde özellikle performans gerektiren alanlarda kendilerini yetersiz, beceriksiz, başarısız görme ve kendilerini akranlarıyla kıyaslama eğilimindedirler (Young vd., 2019).

III. Alan: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanına sahip bireylerin çocuklarına karşı aile tutumları aşırı hoşgörölü, aşırı toleranslı, sınır koyma konusunda yetersiz, aşırı izin veren bir şekildedir. Böylece erken dönemde böyle bir aile tutumu olan çocuklar erişkinlik döneminde başkalarına karşı sorumluluk almada, iş birliği yapmada, öz denetim sağlamada, başkalarının haklarına saygı gösterme, dürtü kontrollerini sağlama, kendi faydası için doyumlarını erteleme becerilerinden yoksun oldukları ifade edilmektedir. Bu kişiler genellikle narsistik, bencillik, sorumsuzluk gösterirler (Young, 2003-2019). Bu şema alanına ait iki (2) tane erken dönem uyum bozucu şema vardır:

Haklılık/Üstünlük: Bu şemaya sahip olan kişilerin erken dönemde kendilerine bakım veren kişilerin çocuğa çelişkili mesaj verdikleri, sınır koymadıkları düşünülmektedir. Kendisinin diğerlerinden özel ve farklı olduğuna dair inançları vardır. Böylece erişkinlik döneminde diğerlerinden üstün olduğunu, özel haklarının olduğunu ve başkalarına verilen zarara bakmadan istediklerini yapmayı kendilerinde hak görür (Behary, 2017; Bricker ve Young, 2012).

Yetersiz Öz-denetim: Bu şemanın temelinde ailenin öz denetimi öğretmedeki eksikliği yatmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler acı, uyumsuzluk, sorumluluk gibi rahatsız olduğu şeylerden uzaklaşmak için aşırı çaba harcar. Bu kişilerin istedikleri olmadığı zaman karşılaştıkları güçlülere karşı anlayışlı ya da toleranslı olamazlar (Young vd., 2003-2019).

IV. Alan: Diğerleri Yönelimlilik

Bu şema alanına sahip kişilerin çocukluk döneminin temelinde kendi gereksinimlerine çocuğun gereksinimlerinden daha fazla önem veren ebeveyn tutumları yatmaktadır. Bu ebeveynler çocuklarını koşullu olarak kabul ederler. Böylece bu şemaya sahip kişiler ebeveynlerinden sevgi, ilgi, şefkat görebilmek için kendi gereksinimlerini bastırarak kabul edilmeye çalışmışlardır. Bu da onaylanma, tepki almama ve duygusal bağı sürdürebilmek için kendi gereksinimlerinden çok

başkalarının gereksinimlerine aşırı önem verme, kendi gereksinimlerinin ve isteklerinin farkında olamama eğilimine yol açmaktadır (Young vd., 2019):

Boyun Eğicilik: Bu şemanın temelinde isteklerini yapmayınca cezalandırıcı, kontrol edici, tehdit edici aile tutumları yatmaktadır. Bakım veren kişiler kendi gereksinimlerini çocuğun gereksinimlerinden önde tutarlar ve çocuğunda böyle yapmasını beklerler aksi halde çocuğun kendini suçlu hissetmesine sebep olurlar. Bu şemaya sahip olan kişiler kendi istek ve düşüncelerinin diğerlerinden daha değerli olmadığına inanırlar ayrıca diğerlerinin kendisini terk etmemeleri için kendi istek ve düşüncelerini bastırma eğilimindedirler. Bu durumda kişide öfke patlamalarına, pasif agresif davranış örüntülerine neden olmaktadır (Bricker ve Young, 2012; Behary, 2017; Young vd., 2019). Boyun eğicilik şemasının iki türü vardır:

- İhtiyaçlar açısından boyun eğicilik: Kişinin isteklerini bastırması.
- Duygusal açısından boyun eğicilik: Kişinin duygusal tepkileri bastırması (Young vd., 2019).

Kendini Feda: Bu şemanın temelinde kendi isteklerini göz ardı edip başkalarının gereksinimlerine öncelik veren ebeveyn tutumları yer almaktadır. Genellikle başkasının isteklerini kendi isteklerinden önde tutan ebeveynlerin bu şemayı oluşturdukları düşünülmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin önem verdiği kişilerle ilişkisini kendini feda ederek devam ettirebileceğine dair inançları vardır. Böyle davranarak benlik saygısını arttırdığı ve suçluluk duygusundan kurtulduğu düşünülmektedir (Young vd., 2003).

Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık: Bu şemanın temelinde koşullu sevgi vardır. Çocuklar sadece takdir edilecek bir şeyler yaptıklarında sevgi gösteren ebeveynleri oldukları için bu kişiler sadece iyi bir şeyler yaptıklarında ya da başarılı olduklarında sevgi göreceklerine dair inanç geliştirmişlerdir. Böylece bu kişiler için diğerlerinin onayını, sevgisini, ilgisini kazanmak çok önemlidir. Öz saygıları başkalarına bağlıdır. Bu doğrultuda dış görünüşe, sosyal statüye, paraya başarıya aşırı önem verirler. (Young, 1999; Young vd., 2003-2019).

V. Alan: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu şema alanına sahip bireylerin aile ortamı genellikle cezalandırıcı, talepkar, disiplinli olduğu düşünülmektedir (Young vd., 2003). Bu şema alanına sahip bireyler yaşamları için içselleştirilmiş kurallara, mutlulukları ve sağlıkları pahasına uymaya

çalışırlar. Çocukluk dönemlerinde tetikte olmayı hayata karşı olumsuz bakmayı öğrenmişlerdir. Bu nedenle ileriki yaşlarında hayata karşı tetikte olamazlarsa yaşamlarında problemler olacağı endişesindedirler (Young vd., 2019).

Olumsuzluk/Karamsarlık: Bu şemanın gelişmesinde olayların olumsuz tarafına odaklanan ebeveynlerin rolü vardır. Bu şemaya sahip bireyler olayların iyi taraflarını yok sayarak kötü taraflarına odaklanmaktadır. Olumsuzluk, kişilerarası ilişkiler, mali durum gibi alanlarda yaşananların kötü olacağına dair algıları vardır. Bu nedenle endişe aşırı uyarılmış ruh halindedirler (Young vd., 2003-2019).

Duyguları Baskılama: Bu şemanın kökeninde erken dönemde çocuğun duygularını ifade etmesi konusunda cesaretlendirici olmayan ebeveyn tutumu yatmaktadır. Bu kişilerin duygularını ifade ettiklerinde öz-saygısının kaybedeceğine, utanç duyacağına, terk edileceğine dair çarpıtılmış inançları vardır. Bu kişiler genellikle soğuk ve sıkılgan olarak nitelendirilir (Young, 2003-2019).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şemanın temelini çocuğu başarılı olduğunda sevgi gösteren, başarılı olmayı aşırı önemseyen ebeveyn tutumları oluşturmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler kendisine ve çevresindeki insanlara karşı aşırı eleştireldir. Aynı zamanda onaylanmama ve reddedilme durumlarına karşı aşırı endişe duymaktadırlar. Bu durumu ortadan kaldırmak için kendilerine yüksek standartlar koymaktadırlar. Mükemmeliyetçilik, verimlilik konusunda zihinsel meşguliyet ve gerçekçi olmayan standartları vardır. Yüksek standartlara ulaşma çabası kişilerde benlik saygısında azalma, kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya neden olmaktadır (Young, 2003-2019).

Cezalandırıcılık: Bu şemaya sahip kişilerin yaptıkları her hatada onları cezalandıran ebeveynlerle yetiştikleri düşünülmektedir. Böylece hata yapan kimselerin kendileri de dahil olmak üzere sert şekilde cezalandırılması gerektiğini düşünürler. Beklentilerini karşılamayan kişilere karşı aşırı tahammülsüz, insani kusurları ve kişinin niyetini önemsememe ve öfke eğilimindedirler (Young, 2003-2019).

Şema terapi modeli çerçevesinde beş (5) şema alanı belirtilmiştir. Bu şema alanlarının içinde on sekiz (18) adet erken dönem uyum bozucu şema tanımlanmıştır. Bu on sekiz (18) şema için yapılan başka bir ayırmda şemaların koşullu ve koşulsuz olmalarına yöneliktir. Koşullu şemalar, benlik ve diğerleriyle ilgili problemlerden

dolayı gelişen inançlardır. Koşulsuz şemalar, erken yaşlarda ve genellikle kökten gelişen inançlardır. Sıklıkla koşullu şemalar koşulsuz şemalardan kurtulmak için geliştirilir. Tablo 2.2’de görüldüğü üzere on üç (13) koşulsuz, beş (5) koşullu şema belirtilmiştir.

Tablo 2. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar

Koşulsuz Şemalar	Koşullu Şemalar
Terk Edilme/İstikrarsızlık	Boyun Eğicilik
Güvensizlik/Kötüye Kullanılma	Kendini Fedâ
Duyguları Yoksunluk	Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
Kusurluluk/Utandırma	Duyguları Baskılama
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik
Bağımlılık/Yetersizlik	
Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanaksızlık	
İç İçte Geçme/Gelişmemiş Benlik	
Başarısızlık	
Haklılık/Üstünlük	
Olumsuzluk/Karamsarlık	
Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin	
Cezalandırıcılık	

1.2.7. Şemalar ve İlişkiler

Erken dönem uyum bozucu şemaların temelini çocukluk döneminde atıldığı vurgulanmaktadır. Herkeste bulunan şemalar yaşamın bir dönemine kadar sessiz olmasına rağmen tetiklendikleri durumlarda kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir. Çocukluk döneminde oluşan şemalar kişilerin duygu ve düşüncelerinin yanı sıra ileriki dönemde kurdukları ilişkileri ve evliliklerini etkileyebileceği belirtilmiştir. Erken dönemde gelişen bu zihinsel temsiller kişinin kendilik kavramını, çevresini algılayış biçimini oluşturmaktadır (Young vd., 2003). Kişinin yaşamın erken dönemlerinde yaşadığı ilişki eksiklikleri ya da problemler sonucu oluşan şemalar, erişkinlik döneminde ilişki zorluklarına ve böylece kurduğu ilişkilerde tatmin edici ilişki sağlayamamasına neden olduğu düşünülmektedir (Rafaeli vd., 2012). Leahy (1997), bilişsel yapının çiftlerin ilişki doyumunu etkilediğini ifade edilmektedir.

Kişilerin partnerlere karşı tutumlarının ve evlilikleri hakkındaki düşüncelerinin erken dönem uyum bozucu şemalar çerçevesinde şekillendiği düşünülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar çift ilişkilerinde işlevsiz stratejilerin ve problemlerin önemli bir nedeni olarak ifade edilmektedir (Hayes ve Personnet, 2016). Kişiler çift ilişkilerinde şemalarına uyumlu uyaranlarla karşılaştıklarında kişide var olan şemalar

tetiklenebilir ve kişi Şema sũrdũrũcũ baş etme strateji geliŐtirebilir. Bŕylece bu durum çift ilişkilerinde kısır dŕngũlere neden olmaktadır (Young vd., 2003).

Ellis (1986), eşlerin sahip oldukları aŐrı derecede mantıkdıŐı, katı tutumların ve gerçekçi olmayan inançların evlilik ilişkilerinde problemlere neden olduğunu belirtmiştir. Benzer Şekilde partnerleri hakkında olumsuz Şemaları olan bireylerin partnerlerinin davranıŐlarından olumsuz anlam çıkardıkları ve Şemaları ile uyumlu olaylara karşı katı tutum gŕsterdikleri ifade edilmiştir.

1.3. Ebeveynlik Stilleri

Diğer canlılardan farklı olarak insan, doğumla beraber hayatta kalabilmek için uzun sũreli ve yakın bir bakıma ihtiyaç duyar. Hayatta kalmanın yanı sıra verilen bu bakım, insanın duygu ve davranıŐlarının Őekillenmesi için de hayati öneme sahiptir (Kŕmũrcũ, 2014).

Ebeveynlik, gerek ocuk yetiŐtiren anne-babalar için gerekse anne-baba tarafından yetiştirilen ocuk için son derece önemlidir. ocuk ile kurulan ilişki, çocuğun sergilediği davranışlara rehberlik etme ve çocuğa birtakım alıŐkanlıkların kazandırılması ebeveynliğin kapsadığı ögelerden yalnızca birkaçıdır (Kŕmũrcũ, 2014).

Ebeveynlik kapsamında anne-babalar; öncelikle çocuklarının fiziksel, psikolojik ve sosyal geliŐimlerini destekleyecek ortamı sağlamakla yũkũmlũdũrler. Her geçen gũn yeni Şeyler Ğrenen çocuğa anne-babası rol modeldir ve sağlıklı etkileşimin olduğu bir aile içerisinde bũyũyen ocuk psikolojik olarak iyi hisseder ve bunu davranışlarına yansıtır. Bunun yanında ocuk, ebeveynlerinin ona gŕsterdiĐi ilgi ve sergilediği davranışlar bağlamında kendisine karşı bir algı ve benlik geliştirmektedir (Sezer ve OĞuz, 2010). Benzer bir Şekilde; Senemoğlu (2009) da ocuk ve ebeveynleri arasındaki ilişkinin niteliğinin, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması ile gelişim gŕrevlerinin sağlıklı bir Şekilde tamamlanabilmesi için önemli olduğunu vurgulamıŐtır.

Ebeveynler ve ocuk arasında gerçekteŐen yoğun etkileşimin önemi kendisini çocuğun diğer insanlara, nesnelere ve tũm hayata karşı sergilediği tutum ve davranıŐlarda gŕsterir ũnkũ bu tutum ve davranışların kaynağı temelde anne-baba ile kurulan etkileŐimdir (Yalnız, 2014).

Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim; davranışsal birtakım bozukluklar, duyguların istikrarsızlığı, ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan çatışmalar ve ebeveynlik biçimleri gibi faktörlerden etkilenmektedir (Gau ve Chang, 2013).

Her ailenin kendine has yapısı, kuralları ve yargıları olduğu için ebeveynlik biçimlerini gruplara ayırmak güçtür. Dünya üzerinde ne kadar aile varsa o kadar birbirinden farklı ebeveynlik biçimi olduğu söylenebilir (Bozdemir, 2015).

Darling ve Steinberg'in birleştirilmiş modeline göre (1993) ebeveynlik biçimi: "Çocukla iletişim kurmak için benimsenen tutumların tümü bir başka deyişle çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkinin kalitesi ve bir yansıması, bununla birlikte çocukla kurulacak olan duygusal ortam için gerekli olan tüm ebeveyn davranışları" olarak tanımlanmaktadır.

Ebeveynlik biçimini oluşturan davranışlar, ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmek üzere hedef yönelimli olabileceği gibi çocukla kurulan iletişimde kullanılan ses tonu, mimik ya da duyguların ifadesi gibi belli bir hedef dahilinde olmayan davranışlar da olabilmektedir (Chao, 2001).

Özgüven (2011)'e göre ebeveynlik biçimleri "Duygusal ilişki boyutu" ve "denetim boyutu" olmak üzere iki boyutta değerlendirilebilir. Duygusal ilişki, çocuk merkezli olup kabul edici stil ve reddedici stil arasında farklılaşabilirken denetim boyutu ise baskıcı, hoşgörülü ve ilgisiz stiller arasında farklılaşabilmektedir.

1.3.1. Ebeveynlik Stilleri ile İlgili Kuramsal Bakış Açıları

1.3.1.1. Psikodinamik Bakış Açısı

Psikodinamik; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına kaynaklık eden ve erken dönem yaşantıları ile ilgili olan psikolojik güçlerdir. Psikodinamik bakış açısına göre kişilik, yaşamın ilk 6 yılında gerçekleşen birtakım psikoseksüel dönemlerdeki bilinçdışı motivasyonlar ve içgüdüsel dürtüler ile şekillenir.

Freud ve psikodinamik kuramın diğer temsilcileri kişiliğin çocukluk çağında oluşmaya başladığını ve bu çağdaki deneyimlerin kişinin kendisi, diğerleri ve genel olarak ilişkileri ile ilgili oluşturdukları temsillerin sonraki yaşam dönemlerine aktarıldığını savunmaktadır.

Freud, yeni doğan bir bebeğin libidinal enerjisini ilk olarak kendi fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek ve kendi rahatlığını devam ettirmek için kullandığını daha sonra

kendisine bakım veren bir diğerk kişinin yani annesinin varlığını fark edip libidinal enerjisini anneye yönlendirdiğini savunmuştur. Bir başka deyişle ilk başlarda öz-sever olan libido daha sonraları nesneye ve kendi dışında başkalarına yönelmeye başlar. Kendine dönük ve nesneye dönük libido arasındaki uyum, bireyin sağlıklı bir gelişim ve özsaygının devamlılığı için oldukça önemlidir (Geçtan, 2014).

Psikodinamik kurama göre; libidonun ihtiyaçları ile ebeveynlerin ve toplumun beklentileri arasında çatışmalar kaçınılmazdır ve gelişimin temel belirleyicisidir. Aynı zamanda bu etkileşim ve çatışma gelişimdeki bireysel farklılıkları da açıklar. Çünkü ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim ve gelişimdeki bireysel farklılık ebeveynlik biçimlerindeki farklılığa bağlıdır (Yılmaz, 2000).

Freud'a göre psikopatoloji, çocuğun biyolojik dürtüleri ve ailenin ona karşı engelleri arasındaki çatışmadan kaynaklanır. Adler de psikopatolojiyi açıklarken ailenin özellikle de annenin tutumlarının önemine dikkat çeker. Horney'e göre ise davranışsal bozuklukların açıklanmasında aile içerisindeki ilişkilerde aksaklıklar ön plana çıkmaktadır (Geçtan, 2014).

1.3.1.2. Davranışçı Bakış Açısı

Öğrenme, bir kişinin olgunlaşma düzeyine uygun olarak çevresi ile girdiği etkileşimler sonucu yeni birtakım davranışlar kazanması ya da eski davranışlarını değiştirme süredir. Çevre ile etkileşimin neticesinde kişi tutum, bilgi, beceri ve değerler kazanır. Bu etkileşimlerin tümü öğrenmenin temelini oluşturur. Kişi çevresinden gelen uyarınları değerlendirerek davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkilerde bulunur. Davranışçılara göre, kişinin bu tepkileri ceza ya da pekiştireçler ile kalıcı hale gelir ve gelecek davranışların da belirleyicisi olur (Yılmaz, 2009).

Sosyal öğrenme kuramının kurucusu Bandura'ya göre öğrenme, bireyin çevresindeki insanların davranışlarını model alması ve bu davranışları taklit etmesi ile gerçekleşir. Model alarak öğrenme, yalnızca çevredekilerin davranışlarını basitçe taklit etmek değil aynı zamanda bilişsel olarak bu davranışların işlenmesi ile gerçekleşen bir öğrenmedir (Senemoğlu, 2002). Sosyal öğrenme kuramından hareketle çocuğun en temel sosyal çevresi olan anne-babasının onu yetiştirirken sergiledikleri

davranışları model almasının yetişkinlik yıllarında kendi çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarına öncülük etmesi beklenebilir (Yılmaz, 2009).

1.3.1.3. Baumrind'in Ebeveynlik Biçimleri Sıralaması

Baumrind (1991)'e göre ebeveynlik biçimlerine yönelik sınıflandırmalar, anne-babanın kendi çocukları üzerinde denetim kurmak ve aynı zamanda onların sosyalleşmelerini sağlamak amacıyla gösterdikleri çabaların nasıl farklılaştığını ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır.

Baumrind, yaptığı çalışmalar sonucunda ebeveynlik biçimleri konusunda dört boyut öne sürmüştü ve sınıflandırmasını bu dört boyuta göre yapmıştır. Bu boyutlar, ebeveynin kontrolü (parentalcontrol), ebeveyn-çocuk ilişkisinde açıklık (clarity of parent-childcommunication), olgunluk beklentisi (maturitydemand), bakım-destektir (nurturance). Kontrol boyutu, ebeveynler tarafından konan kuralları ve çocukların bu kurallara hangi oranda uymaları gerektiğini gösterir, İletişimde açıklık boyutu, aile içerisinde verilmesi gereken kararlarda anne ve babanın çocukların fikrini ne derece önemsediklerini, fikir ortaya koymalarını teşvik etmelerini ve çocukların belli davranışlarına sınırlandırmalar getiriyorlarsa bunun nedenlerini çocuklara ne derece açıkladıklarını gösterir. Olgunluk beklentisi boyutu, anne ve babaların çocuklarının zihinsel, duygusal ve sosyal yetenekleri için ne oranda onları teşvik ettiğini gösterir. Son olarak bakım ve destek boyutu ise, anne ve babaların çocuklarına temel bakımlarını verirken ve onlarla iletişim halindeyken ne derece sıcak ve yakın davrandıklarını gösterir (Baumrind, 1991).

Baumrind'in öne sürdüğü dört boyutun kombinasyonları doğrultusunda üç farklı türde ebeveynlik biçimi vardır. Bunlar; otoriter, demokratik ve izin verici ebeveynlik biçimleridir. Otoriter ebeveynler, kontrol ve olgunluk beklentisinde yüksek, açık iletişim ve bakım boyutlarında düşüktür. Katı kurallar hakimdir ve çocukla ikili iletişim düzeyi düşüktür. Her dört boyutta da dengeli bir şekilde yüksek olan ebeveynler demokratik olarak değerlendirilir. Demokratik ebeveynler, çocuklarını kendilerini ifade etmeleri için teşvik ederler, bireyselliğe önem verirler, kuralları kendileri koymazlar bunun yerine çocuğun kendi içerisinde kontrollü olmasını sağlarlar, çocukla sıcak bir ikili ilişki kurarlar. İzin verici ebeveynler ise, kontrol ve olgunluk beklentisinde düşük; açık iletişim ve bakım boyutlarında yüksektir. İzin verici ebeveynler, çocuklarına sınır koymazlar, disiplin uygulamaları nadirdir.

Çocukla iletişimleri sıcaktır ve koşulsuz kabule dayanan bir destek anlayışları vardır (Yılmaz, 2000; Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011).

1.3.1.4. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Yaklaşımı

Yılmaz (2000)'in aktarımına göre; Maccoby ve Martin (1983), Baumrind'ten farklı olarak ebeveynlik biçimlerini duyarlılık ve talepkarlık/kontrol olarak iki boyutta incelemiş ve bu boyutların kesişimi ile dört farklı ebeveynlik biçimi ortaya çıkmıştır.

Duyarlılık boyutu, anne ve babaların çocuklarının ihtiyaçlarını kabul edici bir şekilde karşılama düzeyleri iken; talepkarlık boyutu ise anne ve babaların çocuklarından ne kadar olgun ve sorumluluk sahibi olmalarını beklemesidir. Bazı ebeveynler çocuklarına karşı kabul edici ve sıcakken bazıları reddedici; bazıları çocuklarından beklentisi yüksekken bazıları ise çocuklarına serbestlik tanıyarak onlardan çok az beklentiye sahiptir (Steinberg, 2007).

Maccoby ve Martin'in iki boyutlu yaklaşımına göre; anne ve babalar hem talepkarlık hem de duyarlılık boyutlarında yüksek ise açıklayıcı/otoriter; iki boyutta da düşük ise izin verici/ihmalkâr; talepkarlık boyutunda yüksek, duyarlılık boyutunda düşük ise otoriter; duyarlılık boyutunda yüksek talepkarlık boyutunda düşük ise izin verici/şımartan ebeveyn olarak sınıflandırılırlar (Tunç ve Tezer, 2016).

Açıklayıcı/otoriter ebeveynler, çocuklarını kısıtlamazlar fakat denetlerler, onları birer birey olarak kabul edip sevgi ve ilgi ile yaklaşırlar, çocuk merkezli bir ilişki söz konusudur ve ebeveynler çocuklarının olgunlaşabilmesi için her türlü çabayı harcarlar. Otoriter ebeveynler, çocuklarını kabul edici değildir fakat onlardan beklentileri yüksektir, çocuklarının davranışlarını kontrol ederler. Çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişki tek yönlüdür. Öte yandan izin verici/şımartan ebeveynler, çocukları ile çok ilgilidir fakat denetim yoktur ve çocuklarından beklentileri de azdır. İzin verici/ihmalkâr ebeveynler ise çocuklarından bir talepte bulunmazlar, onlara tepki vermezler, onları bir birey olarak kabul etmeyip olgunlaşmaları için çaba harcamazlar (Tunç ve Tezer, 2016; Yılmaz, 2000).

1.3.1.5. Şema Modeline Göre Ebeveynlik Biçimleri

Young (1999)'in şema modeline göre kişiyi şu anda yaşadığı bir olay ya da durum karşısında uygun tepki vermesini engelleyen ve probleme sebep olan şey erken çocukluk döneminden kaynağını alan şemalardır. Şemaların kazanımında erken dönem çocukluk ihtiyaçlarının ebeveynler tarafından karşılanıp karşılanmamış olması

ön plana çıkmaktadır. Çocuğun sahip olduğu mizaçla beraber güvenli bağlanma, özerklik, yetkinlik ve kimlik algısı, duyguların ve ihtiyaçların ifade edilmesi, spontanlık ve oyun gibi ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi ya da karşılanmasının zaman alması, travmatik yaşantılar ya da bunların aksine ihtiyaçlarının aşırı bir şekilde karşılanması erken dönem uyum bozucu şemaların kazanımında öncülerdir.

Young ve arkadaşlarına (2003) göre, erken dönem uyum bozucu şemaların kazanılmasında akranların, okulun ve sosyal çevrenin de etkisi vardır fakat bu yollarla kazanılan şemaların etkisi ebeveyn kaynaklı şemalar kadar güçlü ve geniş alana sahip değildir.

Young (1994) tarafından geliştirilen Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)'ne göre ebeveynlik biçimleri; duygusal olarak yoksun bırakan, aşırı koruyucu, küçümseyici, mükemmeliyetçi, karamsar/korkulu, kontrol edici, duygusal bakımdan bastırılmış, cezalandırıcı ve koşullu/narsistik ebeveynlik olarak belirlenmiştir (Soygüt vd., 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan analiz tekniklerine yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Problemi

Evlilik, farklı istek ve ihtiyaçlara sahip iki kişinin beraber yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve yetiştirmek için bir araya geldiği ilişki sistemidir (Özügürlü, 2013). Başka bir tanımlamaya göre ise evlilik; insanların nesillerini sürdürmeleri için bir araya geldiği, duygusal, davranışsal, biyolojik boyutları olan ve karşılıklı cinsel doyumun da sağlandığı ilişki biçimidir (Çakır, 2008).

Evlilik, cinsel birleşme ve sosyal bütünleşmenin dışında çiftler arasında karşılıklı memnuniyeti ve ilişkideki tatmini de sağlamalıdır. Bu memnuniyet yeterince sağlanamadığında eşler arasında uyum ve ilişki problemleri ile ayrılıklar yaşanmaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Gottman vd. (1998) göre de evlilik; bazı insanlar için mutluluk kaynağı iken bazı insanlar için olumsuz sonuçlara ve mutsuzluğa sebep olmaktadır. Şehir yaşamının zorlukları, eşlerin psikolojik ve fiziksel durumları, evlilik hayatını etkilemekte ve boşanma oranlarının artmasına neden olmaktadır (Düzgün, 2008).

Bu bağlamda evlilikte çift uyumunun, ebeveynlik stillerini ve erken dönem uyum bozucu şemalarının etkisini görmek aile yapısının toplum içinde nasıl değiştiğini görmemize yardımcı olacaktır. Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin çocukluk döneminde ebeveynleriyle etkileşimleri sonucu gelişen ve bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini de etkileyen, Young ve arkadaşları tarafından Şema Terapi Modeli çerçevesinde geliştirilmiş olan bir kavramdır. Erken dönem uyum bozucu şemaların kökeninde ebeveynleriyle olan ilişkilerin, etkileşimlerin etkili olduğunu bilinmektedir. Dolayısıyla çocukla kurulan bu ilişkiler, etkileşimler ve iletişim kurmaya yönelik olan tutumların tümü ebeveyn stillerini oluşturmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993). Ebeveynlik stili nesilden nesile, içinde bulunmuş olduğu kültüre, etnik yapıya göre değiştiği bilinmektedir (Steinberg vd., 1992). Erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde bireyin maruz kaldığı ebeveynlik stiline de etkili olduğunu vurgulamaktadır (Young vd., 2003). Safran ve Segal (1990), erken çocuklukta bağlanma figürleri ile olan etkileşim sonucunda kişilerarası şemaların

oluşturduğunu ve bu şemaların kişilerarası ilişkileri de etkilediğini savunmaktadır. Bütün bu bilgiler kökeninde ebeveyn ile kurulmuş etkileşim sonucu ortaya atılan üç kavramın (erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri) nesiller arası ilişki olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir. Bu araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ve algılanan anne ebeveynlik stillerinin evlilikte çift uyumu ilişkisinin incelenmesi araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

2.2. Araştırmanın Deseni

Nicel araştırma olarak yürütülen bu araştırmada, nicel araştırma desenlerinden nedensel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilikteki çift uyumu, bağımsız değişkenleri uyum bozucu şema alanları ve ebeveynlik stilleri, moderatör değişkenleri ise cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama durumu ve evlilik süresidir.

Nedensel desen bir kısım değişkenler arasındaki ortaya çıkmış veya var olan neden-sonuç ilişkilerini inceleyen bir araştırma desendir. Nedensel desende beş özellik mevcut olup bunlar şu şekilde belirtilmektedir (Neuman, 2007); en az iki değişkeni vardır, değişkenler arasında nedensel bir ilişki veya bir neden-sonuç ilişkisi ifade eder, bir kestirim veya gelecekte beklenen bir sonuç olarak ifade edebilir, mantıksal olarak bir araştırma sorusuna ve bir kurama bağlıdır ve yanlışlanabilir; yani, ampirik kanıtlarla test edilebilir ve doğru veya yanlış olduğu gösterilebilir. Bu araştırmadaki değişkenler incelendiğinde, değişkenler arası ilişkiler ve neden-sonuç varsayımları hem ampirik çalışmalarla hem de kuramsal yaklaşımlarla desteklenmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların ve şema alanlarının duygusal ilişkilerdeki davranışlara yön vermesi nedensellik ve öncelik unsurunu oluşturmaktadır.

2.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

İnsanoğlu doğası gereği doğumundan itibaren çevresindeki diğer kişilerle ilişki içindedir. İlişki kurmak, temelini iletişim kurmaktan almaktadır ve yaşam boyu devam etmektedir. İletişim, doğru ve tekrarlı bir şekilde iletişim kurulduğunda, bireyler arasında duygu ve düşünce paylaşımı artmaktadır ve kişilerarası ilişkiler bu şekilde kurulmaktadır (Siyez, 2010; Gürüz ve Eğinli, 2008).

Kişilerarası ilişkiler geçmişten bu yana birçok çalışmaya konu olmuş (Heider, 1958) ve çok sayıda kuramcı tarafından tanımlanmıştır. Bireyin erken dönemde yaşadığı deneyimler sonucu çevresi ve dünya hakkında edindiği bilgiler, yukarıda da

bahsedildiği üzere “şemalar” olarak adlandırılmaktadır. Ebeveynlerle kurulan olumsuz ilişkiler ve deneyimler sonucu oluşan şemalar ise “erken dönem uyum bozucu şemalar” olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn ve birey arasındaki olumsuz yaşantılar, olumsuz ebeveyn algısını da beraberinde getirmektedir. Bu kavramlar, Young, Klosko ve Weishaar (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ortak noktaları, çocukluk döneminde ebeveynler ile kurulan olumsuz ilişkiler sonucu ortaya çıkmış olmalarıdır.

Bu araştırma literatürde yapılan çalışmalardan farklı olarak erken dönemde oluşan şemalar ve bireylerin algıladığı anne ebeveyn tutumlarının evlilikte çift uyumunu ne kadar yordadığına dair betimsel sonuçlar ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

2.4. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini İstanbul ili Anadolu Yakasında ikamet eden evli çiftler oluşturmaktadır. İstanbul Anadolu Yakasında toplam 5.000.000 evli çiftin olduğu varsayılmaktadır. Tahmini sayısı bilinen evrenlerde örneklemin belirlenmesinde kullanılan tablodan hareketle 0,05 anlamlılık seviyesinde en az 489 kişilik bir örneklem grubunun evreni temsil edebileceği öngörülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın güvenilirliğinin artması açısından 1.000 evli çifte anket formunun iletilmesine karar verilmiştir. Anket formu on-line olarak iletilmiş olan 1.000 katılımcının 545’inden geri dönüş alınabilmiştir. Veriler incelendiğinde 23 formun eksik ve hatalı verilerden dolayı veri setinden çıkartılmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini 523 evli birey oluşturmaktadır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerinin ölçülmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan olan Kişisel Bilgi Formu, Rohner (2013) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Algılanan Uyum Ölçeği ve erken dönem uyum bozucu şemaların ölçülmesinde Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından uyarlanan Young Şema Ölçeği Kısa Form kullanılmıştır.

2.5.1. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

Young Şema Ölçeği, Young ve arkadaşları (1991; 2003) tarafından Şema Terapi Modeli temel alınarak erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek amacıyla

geliştirilen bir ölçektir. Young Şema Ölçeğinin özgün versiyonu 16 şema alanını ölçen toplam 205 maddeden oluşmaktadır. Formun uzunluğundan dolayı 15 şema alanını ölçen 75 maddeden oluşan kısa soru formu oluşturulmuştur (YŞÖ-KF2). Daha sonra bu kısa forma 3 alt boyutun (Onay Arayıcılık, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık) eklenmesi ile 90 maddeden oluşan Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) oluşturulmuştur (Young 2004).

Türkiye’de ölçeye ait güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma üniversite örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışma neticesinde 5 şema alanı ve 14 şema alt boyutu belirlenmiş, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .94 olarak belirlenmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Ölçek, 6’lı likert tipi (1=Benim için tamamı ile yanlış, 6=Beni mükemmel derecede tanımlıyor) şeklinde derecelendirilen 90 maddeden oluşmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Yapı geçerliğine ilişkin temel bileşenler analizi sonucu 14 faktörlü yapıya işaret etmektedir. Bu faktörler sırasıyla Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanısızlık ve Yüksek Standartlardır. Temel bileşenler analizinin ardından yapılan üst-sıra faktör analizi sonucu ise zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik olmak üzere beş şema alanına ulaşılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Bu faktörler üzerinden yapılan üst-sıra faktör analizinde Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğeri Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar olmak üzere beş şema alanının olduğu tespit edilmiştir. Bu beş şema alanında yer alan 14 faktör ise şunlardır: “Duygusal yoksunluk (faktör yüklerine göre maddeler sırasıyla 55, 19, 37, 73, 1), Başarısızlık(6, 60, 78, 24, 42, 33), Karamsarlık (35, 17, 8, 26, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), Duyguları bastırma (30, 84, 12, 66, 48), Onay arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç iç Geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Ayrıcalık/Yetersiz özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Kendini feda etme (83, 47, 29, 65, 11), Terk Edilme (2, 20, 38, 28, 74), Cezalandırılma (54, 72, 18, 53, 49, 89), Kusurluluk (90, 41, 23, 43, 59, 77),

Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar (13, 31, 14).

Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında YŞÖ-KF3'ün alt boyutları ile SCL-90-R'ye ait Depresyon alt boyutlarına ilişkin “ $r = .34-.64$ ($p < .01$)” arasında korelasyon değerleri bulunmuştur. SCL-90-R'ye ait Kaygı alt boyutu ile şema alt boyutlarına ilişkin “ $r = .13-.52$ ($p < .01$)” arasında korelasyon değerleri bulunurken; SCL-90-R'ye ait Kişilerarası Duyarlılık alt faktörü ile şemalar arasındaki korelasyon değerlerinin “ $r = .15-.58$ ($p < .01$)” aralığında değiştiği ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

YŞÖ-KF3 güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analizlerde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, alt boyutlar için ,63-,80 arasında değişmektedir. Son olarak, üst faktör analizleri sonucunda şema alanlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ,53-,81 arasında değer almaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

2.5.2. Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu (YEBÖ-A)

Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Young (1994) tarafından, erken çocukluk döneminde algılanan ve şema oluşumuna kaynaklık edebilecek ebeveyn davranışlarını belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Ölçek, 6'lı likert tipi (1= Tamamı ile yanlış, 6= Ona tamamı ile uyuyor) şeklinde hem anne hem de baba davranışlarını tanımlayan ifadelerin yer aldığı 72 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk alt boyutu olan ve duygusal yoksunluk şemasına kaynaklık ettiği düşünülen ebeveyn davranışlarını belirleyen ilk 5 madde, alınan düşük puanlar şema oluşumunu desteklediği için ters puanlanmaktadır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Ölçeğin özgün formu 17 erken dönem uyum bozucu şemaya kaynaklık edeceği düşünülen ebeveyn davranışlarını içeren 17 alt boyuttan oluşmaktadır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Türkiye’de ölçeğe ait geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları üniversite örnekleminde Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma sonuçlarına göre; birleşen geçerlik açısından anne formu (YEBÖ-A) ve baba formu (YEBÖ-B), SCL-90’ın Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI), Kaygı, Depresyon ve Kişilerarası Duyarlılık alt boyutları ile aralarındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. YEBÖ-A’nın SCL-90’ın GSI alt boyutu ile arasındaki korelasyon

katsayısı “ $r = .12-.39, (p < .05 - .01)$ ” değerleri arasında değişmekte olup aralarında anlamlıdır. Yalnızca YEBÖ-A’nın Sömürücü/İstismar Edici ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik boyutları ile SCL-90’ın GSI alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. YEBÖ-A’nın SCL-90’ın Kaygı alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayısı “ $r = .15 - .30 (p < .05 - .01)$ ” değerleri arasında değişmekte olup anlamlıdır. YEBÖ-B ile SCL-90’ın Kaygı alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı ise “ $r = .13 - .30 (p < .05 - .01)$ ” değerleri arasında değişmekte olup anlamlıdır. YEBÖ-A’nın SCL-90’ın Kişilerarası Duyarlık alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayısı “ $r = .12 - .36 (p < .05 - .01)$ ” değerleri arasında değiştiği ve ilişkinin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Yalnızca YEBÖ-A’nın Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik alt boyutları ile SCL-90’ın Kaygı alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). YEBÖ-A’nın SCL-90’ın Depresyon alt boyutu ile arasındaki korelasyon değeri “ $r = .13-.43 (p < .05 - .01)$ ” değerleri arasında değişmektedir ve anlamlıdır.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasına yönelik yapılan analizlerde; test-tekrar-test güvenirliği için YEBÖ-A formu Pearson korelasyon katsayıları .38 ile .83 ($p < .01$) arasında değişkenlik göstermektedir. İç tutarlılık için yapılan analizlerde ise değerlerin YEBÖ-A formunda $\alpha = .53 - .86$ değişkenlik gösterdiği saptanmış ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır (Soygüt, Çakır, Karaosmanoğlu, 2008).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, hem anne (YEBÖ-A) hem de baba (YEBÖ-B) formları için 10 faktörlü ortak bir yapıya ulaşılmıştır. Buna göre oluşan boyutlar şu şekildedir: Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Bu araştırmada Young Ebeveynlik Ölçeğinin yalnızca Anne formu (YEBÖ-A) kullanılmıştır.

2.5.3. Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği

Rohner (2013) tarafından bireylerin eş ya da partnerlerinden algıladıkları kabul-reddi değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçekte 24 madde yer almaktadır. Bu bölüm, sıcaklık/şefkat (8 madde), düşmanlık/saldırganlık (6

madde), kayıtsızlık/ihmal (6 madde) ve ayrışmamış red (4 madde) olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, 4'lü Likert tipi ölçek (4 = Hemen her zaman doğru, 3 = Bazen doğru, 2 = Nadiren doğru, 1 = Hiçbir zaman doğru değil) üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 24-96 arasında değişmekte, toplam puan arttıkça çift uyumu azalmaktadır.

2.6. Veri Analiz Yöntemleri

Araştırma kapsamında öncelikli olarak çalışma modeline uygun olarak bazı hipotezler geliştirilmiştir. Bu hipotezler aşağıda belirtildiği gibidir:

- H1: Erken dönem uyum bozucu şemalar ve anneye yönelik algılanan ebeveynlik stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H2: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilikte çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H3: Anneye Yönelik algılanan ebeveynlik stilleri ile evlilikte çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Elde edilen veriler SPSS 24 for Windows programına girilmiş ve istatistiksel analizler bu program üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken bu program kapsamında ölçeklerden alınan puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistiksel analiz metotları kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkileri yönü ve derecesini tespit edebilmek için Pearson korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya dahil olan katılımcıların demografik dağılımlarına yer verilmiştir. Demografik dağılımların açıklanmasında frekans ve yüzde değerlerinden faydalanılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 3’de araştırmaya dahil olan katılımcıların yaş dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Dağılımları

N	Yaş		522
	Geçerli	Boş	
			0
	Ortalama		31,31
	Minimum		21,00
	Maksimum		66,00

Araştırmaya katılım gösteren evli bireylerin yaş dağılımları incelendiğinde katılımcıların yaş ortalamasının 31,31 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya dahil olan katılımcıların 21 ile 66 yaşları arasında oldukları da söylenebilmektedir.

Aşağıda yer alan Tablo 4’te araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyet dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

	Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Kadın	424	81,2	81,2	81,2
Geçerli	Erkek	98	18,8	18,8	100,0
	Toplam	522	100,0	100,0	

Yukarıda belirtilmiş olan cinsiyet dağılımı tablosu değerlendirildiğinde araştırmaya dahil olan evli katılımcıların %81,6’sının (354) kadın ve geriye kalan %18,8’inin (98) ise erkek olduğu anlaşılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 5'te araştırmaya dahil olan katılımcıların eğitim durumu dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımları

	Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Okur Yazar	12	2,3	2,3	2,3
	Ortaöğretim	184	35,2	35,2	37,5
Geçerli	Lise	267	51,1	51,1	88,7
	Lisans	59	11,3	11,3	100,0
	Toplam	522	100,0	100,0	

Yukarıda belirtilmiş olan eğitim durumu dağılımı tablosu değerlendirildiğinde araştırmaya dahil olan evli katılımcıların %2,3'ünün (12) okur yazar, %35,2'sinin (184) ortaöğretim ve denginden mezun, %51,1'inin (267) lise ve denginden mezun ve son olarak geriye kalan %11,3'ünün (59) ise lisans seviyesinden mezun oldukları anlaşılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 6'da araştırmaya dahil olan katılımcıların çalışma durumu dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Çalışma Durumu Dağılımları

	Çalışma Durumu	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Evet	312	59,8	59,8	59,8
Geçerli	Hayır	210	40,2	40,2	100,0
	Toplam	522	100,0	100,0	

Yukarıda belirtilmiş olan çalışma durumu dağılımı tablosu değerlendirildiğinde araştırmaya dahil olan evli katılımcıların %59,8'inin (312) çalıştığı ve geriye kalan %40,2'sinin (210) çalışmadığı anlaşılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 7'de araştırmaya dahil olan katılımcıların evlilik süresi dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Evlilik Süresi Dağılımları

	Evlilik Süresi	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	5 Yıldan Az	94	18,0	18,0	18,0
Geçerli	5 Yıldan Fazla	428	82,0	82,0	100,0
	Toplam	522	100,0	100,0	

Yukarıda belirtilmiş olan evlilik süresi dağılımı tablosu değerlendirildiğinde araştırmaya dahil olan evli katılımcıların %18'inin (94) 5 yıldan daha az süredir evli olduğu ve geriye kalan %82'sinin (428) ise 5 yıldan uzun süredir evli olduğu anlaşılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 8'de araştırmaya dahil olan katılımcıların çocuk durumu dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Çocuk Durumu Dağılımları

	Çocuk Durumu	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Var	98	18,8	18,8	18,8
Geçerli	Yok	424	81,2	81,2	100,0
	Toplam	522	100,0	100,0	

Yukarıda belirtilmiş olan çocuk durumu dağılımı tablosu değerlendirildiğinde araştırmaya dahil olan evli katılımcıların %18,8'inin (98) çocuğunun olduğu ve geriye kalan %81,2'sinin (424) çocuğunun olmadığı anlaşılmıştır.

3.2. Normallik Dağılımları

Araştırmada, değişkenleri ölçen veri ölçüm araçlarının normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin referans olarak alınan çarpıklık ve basıklık değerleri ve puan ortalamaları verilmiştir. Araştırmada, değişkenlerin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 arasında olması değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Tabachnich ve Fidell, 2007).

Aşağıda yer alan Tablo 9'da Young Şema Ölçeği normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 9. Young Şema Ölçeği Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Young Şema Ölçeği		
Duygusal Yoksunluk	-0,060	-0,646
Başarısızlık	-0,473	0,892
Karamsarlık	-0,290	1,120
Sosyal İzolasyon	0,346	-0,345
Duyguları Bastırma	0,167	-0,639
Onay Arayıcılık	-0,110	-0,369
İç İççe		
Geçme/Bağımlılık	-0,288	-0,131
Ayrıcalıklık	-0,120	-0,283
Kendini Feda	-0,461	0,181
Terk Edilme	0,246	-0,201
Cezalandırılma	-0,017	-0,436
Kusurluluk	-0,129	0,393
Dayanıksızlık	-0,633	0,640
Yüksek Standartlar	0,004	-0,661

Yukarıda belirtilmiş olan Young Şema Ölçeğine ait basıklık ve çarpıklık değerlerinden hareketle ölçekteki ifadelerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorum yapılması mümkündür.

Aşağıda yer alan Tablo 10'da Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formunun (YEBÖ-A) normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 10. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu (YEBÖ-A) Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
YEBÖ-A		
Kuralcı/Kalıplayıcı	-0,055	-0,047
Küçümseyici/Kusur Bulucu	0,058	-0,282
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	-0,911	1,245
Sömürücü/İstismar Edici	-1,848	4,646
Aşırı Koruyucu/Evhamlı	-0,120	-0,417
Koşullu/Başarı Odaklı	-0,133	-0,568
Aşırı İzin Verici/Sınırsız	-1,809	0,656
Kötümser/Endişeli	-0,475	-0,457
Cezalandırıcı	0,159	-0,646
Değişime Kapalı/Duyularını Bastıran	0,216	0,412

Yukarıda belirtilmiş olan Young Ebeveynlik Ölçeğine ait basıklık ve çarpıklık değerlerinden hareketle ölçekteki tüm alt boyutların normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Aşağıda yer alan Tablo 11’de Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 11. Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Normallik Testi

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği	0,049	-0,531

Yukarıda belirtilmiş olan yetişkin yakın ilişki ölçeğine ait basıklık ve çarpıklık değerlerinden hareketle ölçekteki ifadelerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

3.3. Korelasyon Analizi Bulguları

Young Şema Ölçeğinin alt boyutlarından (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık, Kendini Fedâ, Terk Edilme, Cezalandırılma,

Kusurluluk, Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar) alınan puanlar ve Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formunun (YEBÖ-A) alt boyutları (Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran) alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 12’de sunulmuştur.



Tablo 12. Young Şema Ölçeği ve YEBÖ-A'nın Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	KU/KA	KÜ/KU	DBYB	S/İE	AK/E	K/BO	Aİ/S	K/E	C	DK/DB
Young Şema Ölçeği										
Duygusal Yoksunluk	0.510**	0.475**	0.436**	0.384**	0.389**	0.428**	0.314**	0.398**	0.157**	0.329**
Başarısızlık	0.373**	0.455**	0.619**	0.588**	0.352**	0.335**	0.575**	0.260**	0.327**	0.258**
Karamsarlık	0.282**	0.287**	0.722**	0.517**	0.219**	0.241**	0.575**	0.137**	0.253**	0.155**
Sosyal İzolasyon	0.554**	0.665**	0.249**	0.368**	0.467**	0.498**	0.355**	0.390**	0.515**	0.537**
Duyguları Bastırma	0.329**	0.237**	0.426**	0.297**	0.444**	0.169**	0.350**	0.172**	0.652**	0.076
Onay Arayıcılık	0.631**	0.606**	0.178**	0.433**	0.633**	0.640**	0.340**	0.668**	0.296**	0.345**
İç İç Geçme/Bağımlılık	0.464**	0.523**	0.347**	0.716**	0.479**	0.443**	0.610**	0.388**	0.400**	0.219**
Ayrıcalıklık	0.607**	0.539**	0.466**	0.535**	0.583**	0.545**	0.540**	0.567**	0.298**	0.241**
Kendini Feda	0.351**	0.425**	0.251**	0.591**	0.457**	0.358**	0.427**	0.309**	0.455**	0.078
Terk Edilme	0.187**	0.070**	0.395**	0.063**	0.139**	0.110**	0.374**	0.001	0.216**	0.026
Cezalandırılma	0.826**	0.647**	0.138**	0.476**	0.754**	0.674**	0.413**	0.756**	0.371**	0.397**
Kusurluluk	0.552**	0.512**	0.387**	0.474**	0.396**	0.528**	0.542**	0.335**	0.232**	0.481**
Hastalıklar	0.423**	0.488**	0.256**	0.613**	0.406**	0.507**	0.582**	0.444**	0.246**	0.178**
Yüksek Standartlar	0.359**	0.356**	0.421**	0.399**	0.323**	0.285**	0.423**	0.255**	0.279**	0.235**

$p < 0.01$ **

KU/KA: Kuralcı/Kalıplayıcı; KÜ/KU: Küçümseyici/Kusur Bulucu; DBYB: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; S/İE: Sömürücü/İstismar Edici; AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı; K/BO: Koşullu/Başarı Odaklı; Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız; K/E: Kötümser/Endişeli; C: Cezalandırıcı; DK/DB: Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran.

Annenin Kuralcı/Kalıplayıcı stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.510$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.373$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.282$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.554$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.329$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.631$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.464$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.607$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.351$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.187$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.826$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.552$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.423$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.359$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Küçümseyici/Kusur Bulucu stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.475$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.455$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.287$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.665$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.237$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.606$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.523$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.539$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.425$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.070$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.647$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.512$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.488$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.356$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Duyguları Bakımdan Yoksun Bırakıcı stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.436$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.619$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.722$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.249$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.426$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.178$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.347$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.466$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.395$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.395$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.138$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.387$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.256$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.421$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Sömürücü/İstismar Edici stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.384$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.588$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.517$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.368$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.297$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.433$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.716$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.535$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.591$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.063$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.476$), Kusurluluk şeması ile

($r=0.474$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.613$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.399$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Aşırı Koruyucu/Evhamlı stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.389$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.352$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.219$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.467$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.444$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.633$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.479$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.583$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.457$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.139$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.754$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.396$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.406$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.323$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Koşullu/Başarı Odaklı stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.428$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.335$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.241$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.498$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.169$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.640$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.443$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.545$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.358$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.110$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.674$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.528$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.507$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.285$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Aşırı İzin Verici/Sınırsız stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.314$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.575$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.575$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.355$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.350$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.340$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.610$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.540$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.427$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.374$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.413$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.542$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.582$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.423$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Kötümser/Endişeli stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.398$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.260$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.137$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.390$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.172$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.668$), İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.388$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.567$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.309$), Cezalandırılma

şeması ile ($r=0.756$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.335$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.444$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.255$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Cezalandırıcı stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.157$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.327$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.253$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.515$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r=0.652$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.296$), İç İçe Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r = 0.400$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.298$), Kendini Feda şeması ile ($r=0.455$), Terk Edilme şeması ile ($r=0.216$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.371$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.232$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.246$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.279$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Annenin Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran stili, Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = 0.329$), Başarısızlık şeması ile ($r = 0.258$), Karamsarlık şeması ile ($r = 0.155$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r=0.537$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r=0.345$), İç İçe Geçme/Bağımlılık şeması ile ($r=0.219$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r=0.241$), Cezalandırılma şeması ile ($r=0.397$), Kusurluluk şeması ile ($r=0.481$), Hastalıklar şeması ile ($r=0.178$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r=0.235$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p < 0.01$).

Young Şema Ölçeğinin alt boyutlarından (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar) alınan puanlar ve Yetişkin Yakın İlişki Ölçeğinden alınan toplam puan arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Young Şema Ölçeği ve Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam Puan
Young Şema Ölçeği	
Duygusal Yoksunluk	-0.362**
Başarısızlık	-0.248**
Karamsarlık	-0.108*
Sosyal İzolasyon	-0.162**
Duyguları Bastırma	-0.095*
Onay Arayıcılık	-0.342**
İç İçe Geçme	-0.371**
Ayrıcalıklık	-0.379**
Kendini Feda	-0.345**
Terk Edilme	0.123**
Cezalandırılma	-0.403**
Kusurluluk	-0.084
Dayanıksızlık	-0.372**
Yüksek Standartlar	-0.226**

$p < 0.05^*$; $p < 0.01^{**}$

Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam puanı Duygusal Yoksunluk şeması ile ($r = -0.362$), Başarısızlık şeması ile ($r = -0.248$), Sosyal İzolasyon şeması ile ($r = -0.162$), Onay Arayıcılık şeması ile ($r = -0.342$), İç İçe Geçme şeması ile ($r = -0.371$), Ayrıcalıklık şeması ile ($r = -0.379$), Kendini Feda Etme şeması ile ($r = -0.345$), Cezalandırılma şeması ile ($r = -0.403$), Hastalıklar şeması ile ($r = -0.372$), Yüksek Standartlar şeması ile ($r = -0.226$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.01$).

Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam puanı ve Karamsarlık şeması arasında ($r = -0.108$), Duyguları Bastırma şeması ile ($r = -0.095$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$).

Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam puanı ve Terk Edilme şeması arasında ($r = 0.123$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.01$).

Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam puanı ve Kusurluluk şeması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

YEBÖ-A'nın alt boyutlarından (Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran) alınan puanlar ve Yetişkin Yakın İlişki Ölçeğinden alınan toplam puanlar arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formunun Alt Boyutları ve Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam Puan
YEBÖ-A	
Kuralcı/Kalıplayıcı	-0.379**
Küçümseyici/Kusur Bulucu	-0.393**
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	-0.007
Sömürücü/İstismar Edici	-0.423**
Aşırı Koruyucu/Evhamlı	-0.442**
Koşullu/Başarı Odaklı	-0.440**
Aşırı İzin Verici/Sınırsız	-0.242**
Kötümser/Endişeli	-0.484**
Cezalandırıcı	-0.255**
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran	-0.440

$p < 0.01$ **

Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam puanının, Kuralcı/Kalıplayıcı anne ebeveynlik stili ($r = -0.379$), Küçümseyici/Kusur Bulucu anne ebeveynlik stili ($r = -0.393$), Sömürücü/İstismar Edici anne ebeveynlik stili ($r = -0.423$), Aşırı Koruyucu/Evhamlı anne ebeveynlik stili ($r = -0.442$), Koşullu/Başarı Odaklı anne ebeveynlik stili ($r = -0.440$), Aşırı İzin Verici/Sınırsız anne ebeveynlik stili ($r = -0.242$), Kötümser/Endişeli anne ebeveynlik stili ($r = -0.484$) ve Cezalandırıcı anne ebeveynlik stili ($r = -0.255$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır ($p < 0.01$).

Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği Toplam puanı, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı anne ebeveynlik stili ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran anne ebeveynlik stili ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemektedir ($p > 0.05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

İnsanođlu dođası geređi dođumundan itibaren çevresindeki diđer kiřilerle iliřki içindedir. İliřki kurmak, temelini iletiřim kurmaktan almaktadır ve yařam boyu devam etmektedir. İletiřim, dođru ve tekrarlı bir řekilde iletiřim kurulduđunda, bireyler arasında duygu ve dūřune paylařımı artmaktadır ve kiřilerarası iliřkiler bu řekilde kurulmaktadır (Siyez, 2010; Gūrūz ve Eđinli, 2008).

Kişilerarası ilişkiler geçmişten bu yana birçok çalışmaya konu olmuş (Heider, 1958) ve çok sayıda kuramcı tarafından tanımlanmıştır. Bireyin erken dōnemde yaşadığı deneyimler sonucu çevresi ve dūnya hakkında edindiği bilgiler, yukarıda da bahsedildiği ūzere “şemalar” olarak adlandırılmaktadır. Ebeveynlerle kurulan olumsuz ilişkiler ve deneyimler sonucu oluşan şemalar ise “erken dōnem uyum bozucu şemalar” olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn ve birey arasındaki olumsuz yaşantılar, olumsuz ebeveyn algısını da beraberinde getirmektedir. Bu kavramlar, Young, Klosko ve Weishaar (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ortak noktaları, çocukluk dōneminde ebeveynler ile kurulan olumsuz ilişkiler sonucu ortaya çıkmış olmalarıdır.

Yaşamın erken dōnemlerinde bakım verenle (ođunlukla anneyle) kurulan ilişkinin niteliği bireyin kendisini, diğer insanları ve dūnyayı algılayış biçimini belirleyen en önemli faktōrdür. Bu doğrultuda, bu araştırma annenin ebeveynlik stilinin ve erken dōnem uyum bozucu şemaların evlilik dōnemindeki çift uyumuyla nasıl ilişkili olduğunu belirlemeyi amaçlamıştır. İlk olarak annenin ebeveynlik stillerinin hangi erken dōnem uyum bozucu şemalarla daha yūksek ilişki gōsterdiđi incelenmiş, ardından çift uyumuyla erken dōnem uyum bozucu şemalar ve annenin ebeveynlik stilleriyle olan ilişkisine bakılmıştır.

4.1. Erken dōnem Uyum Bozucu şemalar ve Annenin Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkiye Yōnelik Bulguların Tartışılması

Annenin ebeveynlik stili ile erken dōnem uyum bozucu řemalar arasındaki iliřki incelendiđinde, tūm ebeveynlik stillerinin erken dōnem uyum bozucu řemalarla farklı dūzeylerde pozitif bir iliřki gōsterdiđi gōrūlmūřtūr. Annenin Kuralcı/Kalıplayıcı ebeveynlik stili, Bařarısızlık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, İ İçe Geçme, Kendini Feda, Terk Edilme, Tehditler Karřısında Dayanıksızlık ve Yūksek Standartlar řemaları ile zayıf dūzeyde, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklık ve Kusurluluk řemaları ile orta dūzeyde, Cezalandırılma řeması ile

yüksek düzeyde ilişki göstermektedir. Annenin kuralcı bir ebeveynlik stiline sahip olmasının cezalandırılma şemasının oluşmasıyla sonuçlanması oldukça beklendi bir durumdur. Cezalandırılma şemasına sahip olan bireyler, yanlış bir şey yaparlarsa mutlaka cezalandırılacaklarına yönelik bir inanca sahiptirler (Rafaeli vd., 2013). Annenin çocuk yetiştirirken katı kurallar koyması, çocuğun bu kuralların dışına çıkarsa cezalandırılacağına yönelik bir inanç geliştirmesiyle sonuçlanıyor gibi görünmektedir.

Annenin Küçümseyici/Kusur Bulucu ebeveynlik stili ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde, bu ebeveynlik stiline Karamsarlık ve Duyguları Bastırma şemalarıyla çok zayıf düzeyde; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Kendini Feda, Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şemaları ile zayıf düzeyde; Sosyal İzolasyon, Onay Arayıcılık, Cezalandırılma ve Kusurluluk şemalarıyla orta düzeyde ilişki gösterdiği görülmüştür. Bununla birlikte, annenin Küçümseyici/Kusur Bulucu ebeveynlik stili, Terk Edilme şemasıyla anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu ebeveynlik stili ile en yüksek ilişki gösteren Sosyal İzolasyon, Onay Arayıcılık, Cezalandırılma ve Kusurluluk şemalarının özellikleri incelendiğinde birkaç farklı örüntü ortaya çıktığı düşünülmektedir. Annenin küçümseyici bir tutum sergilemesi, çocuğun benlik saygısını düşürerek kendisini sosyal açıdan yetersiz hissetmesine (Sosyal İzolasyon); kendinden emin olamaması ve sürekli diğerlerinden onay beklemesiyle (Onay Arayıcılık) sonuçlanmış olabilir. Bir başka deyişle, annenin küçümseyici tutumunun bu iki şemanın aktivasyonunu artırmasının ortak özelliğın, benlik saygısının gelişmemesi ve olumsuz bir benlik algısına sahip olmak ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Geçmiş araştırmalara bakıldığında da benzer bir bulgu olduğu görülmektedir. Sheffield ve meslektaşlarının (2005) araştırması, küçümseyici bir ebeveyne sahip olan bireylerin kendilerinde sürekli bir kusur aradıklarını, olumsuz benlik algısına sahip olduklarını ve kendilerini sosyal ortamlardan izole etme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Benzer şekilde, McClun ve Merrell (1998), demokratik olmayan ebeveyn tutumlarıyla yetişmiş bireylerin benlik algılarının daha olumsuz olduğunu göstermiştir. Özetle, küçümseyici annelik stiliyle yetişmiş bireylerin olumsuz bir benlik algısına sahip oldukları, kendilerini yetersiz görme eğiliminde oldukları ve bu durumun da kendilerini izole etmeleriyle ve sürekli onay alma ihtiyaçlarının ortaya çıkmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Küçümseyici/Kusur Bulucu annelik stili, tüm şemalarla ilişki gösterirken Terk Edilme

şemasıyla ilişki göstermemesinin başlıca sebebi bu şemanın daha çok anneye bağlanma stili ile ilişkili olması olabilir. Kaygılı bağlanan bireyler, anne figürünün belirsizliği sebebiyle sürekli bir ayrılma kaygısı ve terk edilme korkusu yaşamaktadırlar (Young vd., 2003). Küçümseyici/Kusur Bulucu annelik stiline diğer tüm şemalarla ilişkili bulunurken Terk Edilme şemasını ortaya çıkarmamasının sebebinin, bu şemanın daha çok bireyin bağlanma stiliyle ilişkili olması olabileceği düşünülmektedir.

Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı annelik stili, Sosyal İzolasyon, Onay Arayıcılık ve Cezalandırılma şemalarıyla çok zayıf düzeyde; Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, İç İçe Geçme, Ayrıcalıklık, Terk Edilme, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar şemaları ile zayıf düzeyde; Başarısızlık ve Karamsarlık şemaları ile orta düzeyde ilişki göstermektedir. Bu ebeveynlik stiline en yüksek ilişki gösterdiği şemanın Karamsarlık şeması olduğu görülmektedir. Karamsarlık şemasına sahip olan bireyler, olumsuz olayları aşırı büyütme ve olumlu olayları aşırı küçültme eğilimine sahiptirler. Bu şemaya sahip bireylerin, başlarına sürekli bir şey geleceğine ve bu olaylarla baş edemeyeceklerine yönelik olumsuz katı inançlara sahip oldukları bilinmektedir (Bricker ve Young, 2012). Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı bir anne tarafından yetiştirilen bireylerin, anneye olan duygusal iletişimin zayıf olması sebebiyle duygusal dayanıklılıklarının yeterince gelişmemiş olabileceği, bu nedenle Karamsarlık şemasına daha fazla sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Başka bir deyişle, anneden sevgi, şefkat ve telkin gibi gerekli Duyguları desteği alamayan bireyin, olumsuz duygularla nasıl baş edeceğini bilemediği için sürekli olarak başına bir şey geleceğine yönelik kaygı yaşaması ve karamsarlığa kapılması muhtemeldir.

Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı annelik stiliyle duygusal yoksunluk şemasının yüksek ilişki göstermesi beklenirken bu ilişkinin zayıf düzeyde olması oldukça şaşırtıcıdır. Bu bulgunun ortaya çıkmasındaki sebeplerden birinin *şema aşırı telafisi* olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin şemalarla baş etmede kullandıkları yöntemlerden biri olan şema aşırı telafisi, bireyin bu şemadan kurtulmak için sahip olduğu şemanın tam tersi tutum ve inançlar geliştirmesini ifade etmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı bir anneye sahip olan bireylerin Duygusal Yoksunluk şemasının zayıf düzeyde aktive olmasında bu bireylerin şema aşırı telafisi yöntemini kullanmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Sömürücü/İstismar Edici annelik stili, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, Cezalandırılma, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar Şemaları ile zayıf düzeyde; Başarısızlık, Karamsarlık, Ayrıcalıklık, Kendini Feda ve Dayanısızlık şemalarıyla orta düzeyde ve İç İçe Geçme/Bağımlılık şemasıyla yüksek düzeyde ilişki göstermektedir. Bu ebeveynlik stiline ilişkili olmadığı tek şema Terk Edilme şemasıdır. Annenin Sömürücü/İstismar Edici tutumunun İç İçe Geçme/Bağımlılık şeması ile yüksek düzeyde ilişki göstermesi oldukça şaşırtıcı bir bulgudur. Bu ebeveynlik stili, çocuğa duygusal destek göstermeme, güven vermeme, çocuğu aşağılama ve kötüye kullanma davranışlarıyla karakterizedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). İç İçe Geçme/Bağımlılık şemasına sahip bireyler; bağımsız bir birey olamama, aile üyelerine karşı aşırı duygusal bağlılık, onlardan bağımsız hareket edememe gibi özelliklere sahiptirler. Geçmiş araştırmalara bakıldığında, Sömürücü/İstismar Edici ebeveyn tutumuyla en çok ilişki gösteren şemaların Terk Edilme ve Güvensizlik (Suistimal Edilme) şemalarıyla; İç İçe Geçme/Bağımlılık şemasının ise daha çok Aşırı Koruyucu/Evhamlı ve Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı ebeveynlik stiliyle ilişkilendirildiği görülmektedir (Soygüt, Çakır ve Karasmanoğlu, 2008). Öte yandan, Çolakoğlu'nun (2012) Sömürücü/İstismar Edici anne tutumu ile Zedelenmiş Özerklik şema alanı arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bulguları bizim araştırmamıza paraleldir. Sömürücü/İstismar Edici annelik stiliyle büyüyen bireylerde İç İçe Geçme/Bağımlılık şemalarının aktivasyonunun artmasının, bu ebeveynlik stiliyle büyüyen bireylerin zedelenmiş güven duygusuna sahip olmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Annelerinden yeterince duygusal destek görmeyen, güvensiz bir şekilde büyüyen bu bireylerin kendilerine güvenleri zayıflamış ve bir başkasına bağımlılık ihtiyaçları artmış olabilir. Daha önce de değinildiği gibi, ebeveynlerinden yeterince duygusal destek görmeyen bireyler olumsuz bir benlik algısı geliştirmektedir. Sömürücü/İstismar Edici anne tutumuna maruz kalmış bireylerin olumsuz bir benlik algısına sahip olmaları ve kendilerini yetersiz görmeleri sebebiyle diğerlerine duygusal olarak bağımlı olma ve tek başına hareket edememe gibi davranışlara sahip olabileceği düşünülmektedir.

Aşırı Koruyucu/Evhamlı anne ebeveynlik stili; Karamsarlık ve Terk Edilme şemalarıyla çok zayıf düzeyde; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kendini Feda, Kusurluluk,

Dayanısızlık ve Yüksek Standartlar Şemaları ile zayıf düzeyde; Onay Arayıcılık ve Ayrıcalıklık Şemaları ile orta düzeyde ve Cezalandırılma Şemasıyla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Geçmiş bir araştırma benzer bir bulgu göstermiş, annenin Aşırı Koruyucu/Evhamlı tutumunun Aşırı Tetikte Olma Şema alanıyla pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur (Çolakoğlu, 2012). Aşırı Tetikte Olma Şema alanına sahip bireylerin, çocukluklarında büyük çoğunlukla olumsuz durumlara karşı tetikte olma, olumsuzluklardan kaçınmak için kendilerini baskılama eğiliminde oldukları ve bu davranışları sürdüremezlerse hayatlarının olumsuz yönde gideceğini düşündükleri bilinmektedir (Young vd., 2009). Cezalandırılma Şemasına sahip olan bireyler, en ufak bir hatayı bile kabul edememekte, oldukça kuralcı davranmakta ve her hatanın cezalandırılması gerektiğine inanmaktadırlar (Bricker ve Young, 2012). Benzer şekilde aşırı koruyucu bir anneyle büyüyen bireylerin hata yapmaktan fazlasıyla korkmaları ve bu nedenle yaptıkları bir hatanın cezalandırılması gerektiğini düşünmeleri muhtemeldir. Bu bireylerin anneleri tarafından sürekli korunmaları hataya tahammülsüzlükle sonuçlanmış ve Cezalandırılma Şemasının aktivasyonunu arttırmış olabilir.

Annenin Koşullu/Başarı Odaklı ebeveynlik stili; Karamsarlık, Duyguları Bastırma ve Terk Edilme Şemalarıyla çok zayıf düzeyde; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kendini Feda ve Yüksek Standartlar Şemalarıyla zayıf düzeyde; Sosyal İzolasyon, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklık, Cezalandırılma, Kusurluluk ve Dayanısızlık Şemalarıyla orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu ebeveynlik stilinin en yüksek ilişki gösterdiği Şemalar sırasıyla Cezalandırılma ve Onay Arayıcılıktır. Annenin bu tutumu, bireyin yalnızca başarılı olduğunda değerli hissetmesi ve başarısızlıklarının cezalandırılması gerektiği düşüncesiyle ve değerli hissetmek için sürekli onay aramasıyla sonuçlanıyor gibi görünmektedir. Benzer şekilde geçmiş araştırmalar, annenin Koşullu/Başarı Odaklı olmasının Diğer Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma Şema alanlarının aktivasyonunu arttırdığını göstermiştir (Çolakoğlu, 2012; Sheffield vd., 2005). Benzer şekilde, Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) Koşullu/Başarı Odaklı ebeveynlik stilinin Onay Arayıcılık Şemasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Annenin başarı odaklı bu tutumu, bireyin koşulsuz olumlu kabul alamamasına neden olarak bireyde kabul görmek için başkalarının onayını alma ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır.

Aşırı İzin Verici/Sınırsızlık annelik stili; Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, Kendini Feda, Terk Edilme ve Cezalandırılma şemalarıyla zayıf düzeyde; Başarısızlık, Karamsarlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık, Kusurluluk ve Dayanıksızlık şemalarıyla orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu annelik stili en yüksek ilişkiyi İç İç Geçme/Bağımlılık şemasıyla göstermiştir. Benzer şekilde Çolakoğlu (2012), Aşırı İzin Verici anne tutumunun Zedelenmiş Özerklik şema alanını anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Aşırı İzin Verici tutuma sahip ebeveynler, çocuklarına çok fazla serbestlik sağlamak ve çocuklarını herhangi bir rehberlik yapmadan, sınır koymadan ve sorumluluk vermeden yetiştirmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bu tutumla yetiştirilmiş bireylerin, kendi sorumluluklarını alamayan ve diğer bireylere bağımlı bir yaşam süren bireyler haline gelmesi oldukça beklendi bir durumdur. Aşırı izin verici ve sınır koymayan anne ile büyümüş bireyler, bağımsız hareket edebilmelerini sağlayacak temel sorumluluk bilincine sahip değilmiş gibi görünmektedir. Başbuğ, Cesur ve Batıgün (2016), annesini aşırı izin verici/sınırsız olarak algılayan bireylerin daha fazla ayrılma kaygısı yaşadığını göstermiştir. Bu bulgu, aşırı izin verici ebeveyn tutumuna maruz kalan bireyin tek başına var olmadığını göstermesi açısından bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Annenin Kötümser/Endişeli stili; Karamsarlık ve Duyguları Bastırma şemalarıyla çok zayıf düzeyde; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Sosyal İzolasyon, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kendini Feda, Kusurluluk, Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şemaları ile zayıf düzeyde; Onay Arayıcılık ve Ayrıcalıklık şemalarıyla orta düzeyde; Cezalandırılma şemasıyla yüksek düzeyde ilişki göstermektedir. Kötümser/Endişeli anne tutumuyla en yüksek ilişki göstermesi beklenen şemanın Karamsarlıkken bu şemanın Cezalandırılma şeması olması oldukça şaşırtıcıdır. Literatüre bakıldığında, Kötümser/Endişeli ebeveyn tutumu büyük çoğunlukla Karamsarlık şemasıyla ilişkilendirilmektedir (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). Kötümser/Endişeli ebeveynler çocuklarına her zaman tetikte olmaları gerektiğini, başlarına her an bir şey gelebileceğini yansıtmakta, bu sebeple bu tutumla büyüyen çocuklarda hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğine yönelik karamsarlık duyguları ortaya çıkmaktadır. Karamsarlık şemasına benzer şekilde Cezalandırılma şeması Aşırı Tetikte olma şema alanında yer almakta; yanlış bir şey yapıldığında sonuçlarının ağır olacağına yönelik inançları içermektedir (Bricker ve Young, 2012).

Sürekli endişeli ve karamsar bir anne tarafından yetiştirilmiş olmak bireylerin hata yapmaya hakları olmadığına yönelik inançlar geliştirmesiyle sonuçlanmış olabilir. Benzer şekilde Tökel (2019), Kötümser/Endişeli annelik stiliyle Bastırılmışlık şema alanı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Cezalandırıcı Annelik Stili; Duygusal Yoksunluk ve Terk Edilme şemalarıyla çok zayıf düzeyde; Başarısızlık, Karamsarlık, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme, Ayrıcalıklık, Kendini Feda, Cezalandırılma, Kusurluluk, Dayanısızlık ve Yüksek Standartlar şemaları ile zayıf düzeyde; Duyguları Bastırma şemasıyla orta düzeyde ilişki göstermiştir. Cezalandırıcı ebeveynlik tutumuna sahip olan anneler çocuklarının hatalarını mazur görmemekte, en ufak bir hataya karşı bile öfkeli ve tahammülsüz tavırlar sergilemektedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Literatüre bakıldığında bu ebeveynlik tutumu en çok Cezalandırılma şemasıyla ilişkilendirilmektedir (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu). Bizim araştırmamızda Cezalandırıcı anne tutumu, Cezalandırılma şeması ile zayıf düzeyde bir ilişki göstermiştir. Öte yandan, Duyguları Bastırma şeması tıpkı Cezalandırılma şeması gibi Aşırı Tetikte Olma/Baskılanma şema alanında yer almaktadır. Duyguları Bastırma şemasına sahip bireyler, kendilerini ifade ederlerse eleştireceklerine yönelik inançlara sahiptirler ve bu şemanın ortaya çıkmasındaki en önemli etkenin çocukluk döneminde kendilerini ifade etme girişimlerinin engellenmesi olduğu düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Çocukluk döneminde bir hata yaptıklarında anneleri tarafından cezalandırılan bireylerin cezalandırılmaktan korktukları için kendilerini ifade etmedikleri ve Duygularını Bastırma şemalarının daha fazla aktive olduğu düşünülebilir.

Erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisi incelenen son anne ebeveynlik stili Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran stildir. Bu ebeveynlik stili, Karamsarlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık, Dayanısızlık ve Yüksek Standartlar şemaları ile çok zayıf düzeyde; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Onay Arayıcılık, Cezalandırılma ve Kusurluluk şemalarıyla zayıf düzeyde; Sosyal İzolasyon şemasıyla orta düzeyde ilişki göstermektedir. Öte yandan, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran annelik stili; Duyguları Bastırma, Kendini Feda ve Terk Edilme şemalarıyla anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Annenin değişime kapalı stiliyle en yüksek ilişki gösteren şema Sosyal İzolasyondur. Değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik stiline sahip olan ebeveynler olumlu duygularını, ihtiyaçlarını ifade etmemektedirler. Bu ebeveynlik

stili ile en çok ilişki gösteren şema Duyguları Bastırma şemasıdır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). Öte yandan bizim araştırmamızda bu ebeveynlik stili ile Duyguları Bastırma şeması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sosyal İzolasyon şemasına sahip olan bireylerin özelliklerine bakıldığında, bu bireylerin kendilerini diğer insanlardan farklı gördükleri, herhangi bir sosyal gruba dahil olamayacaklarını düşündükleri ve kendilerini sosyal ortamlardan izole ettikleri görülmektedir (Young, 2003). Değişime kapalı ve duygularını bastıran bir anne tarafından yetiştirilmiş bireylerin kendini ifade etme ve diğer insanları anlama konusunda problemler yaşadıkları ve bu nedenle Sosyal İzolasyon şemalarının aktive olduğu düşünülebilir. Bu ebeveynlik stili ile Duyguları Bastırma şeması arasında bir ilişki bulunamamasının sebeplerinden birinin şema aşırı telafisi olabileceği düşünülmektedir. Duygularını bastıran bir anne tutumuyla büyümüş bireyler duygularını çok fazla ifade ederek şema aşırı telafisi yapma eğilimine girmiş olabilirler.

4.2. Erken dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Çift Uyumu Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Çift uyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde, çift uyumunun Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar şemalarıyla çok zayıf düzeyde; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık, Kendini Feda, Cezalandırılma ve Dayanaksızlık şemalarıyla ise zayıf düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Çift Uyumu ve Terk Edilme şeması arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Çift uyumu ile Kusurluluk şeması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çift uyumunu ölçmede kullanılan ölçekten alınan yüksek puanların düşük çift uyumunu göstermesi sebebiyle yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan negatif korelasyonlar tam tersi şekilde yorumlanmaktadır. Kusurluluk ve Terk Edilme şeması hariç tüm erken dönem uyum bozucu şemaların aktivasyonu arttıkça çift uyumunun arttığı sonucuna varılmaktadır. Çift uyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkilerin gücü göz önünde bulundurulduğunda, çift uyumu ile en yüksek ilişki gösteren şemanın Cezalandırılma şeması olduğu görülmektedir. Cezalandırılma şemasının aktivasyonu arttıkça çift uyumunun artmasına yönelik bu bulgu literatürle paraleldir. Geçmiş bir araştırma, cezalandırılma şemasının ilişki doyumunun pozitif bir yordayıcısı olduğunu; bu şemanın aktivasyonu arttıkça ilişki

doyumunun da arttığını göstermiştir (Eken, 2018). Benzer şekilde başka bir araştırma, cezalandırılma şemasının aktivasyonu arttıkça evlilikten alınan doyumun da arttığını göstermiştir (Altun, 2015). Cezalandırılma şeması arttıkça çift uyumunun artmasının bir sebebinin şema kimyası olabileceği düşünülmektedir. Cezalandırılma şemasına sahip bireylerin şema kimyası gereği cezalandırma şemasına sahip olan partner seçmiş olabilecekleri ve bu şemaya sahip çiftlerin hata yapmama konusunda daha dikkatli davranarak uyumlu bir evlilik sürdürebilecekleri düşünülebilir. Benzer şekilde, Cezalandırılma şemasının aktivasyonunun yüksek olduğu bireyler, partneri bu şemaya sahip olmasa bile ilişki içerisinde daha dikkatli davranma ve partnerine uyumlanma eğiliminde olabilirler. Çift uyumu ile en yüksek ilişki gösteren bir diğer şema Dayanıksızlık şemasıdır. Bu şemaya sahip bireylerin, başlarına kötü bir felaket geleceğine ve bu felaketle tek başlarına mücadele edemeyeceklerine yönelik olumsuz inançları partnerlerine daha fazla bağlılık göstermeleriyle ve çift uyumlarının artmasıyla sonuçlanmış olabilir.

Çift uyumu ile en yüksek ilişki gösteren bu iki şemanın yanı sıra Terk Edilme şeması da çift uyumu ile zayıf düzeyde fakat pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Ortaya çıkan bu ilişki, Terk Edilme şemasının aktivasyonu arttıkça çift uyumunun azaldığını ifade etmektedir. Terk Edilme şemasına sahip bireyler, eşleri tarafından bir gün mutlaka terk edileceklerine yönelik olumsuz katı inançlara sahiptirler. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş bir araştırma, Terk Edilme şemasının aktivasyonu arttıkça ilişkiye çok fazla odaklanma, ilişkiyi kontrol altına almaya çalışma eğilimlerinin ve ilişkiye yönelik kaygıların arttığını göstermiştir (Körük, 2017). Bu şemaya sahip olan bireylerin terk edileceklerine yönelik inançları ilişki kalitesini ve çift uyumunu olumsuz yönde etkiliyor gibi görünmektedir. Benzer şekilde başka bir araştırma, evliliğini uyumlu olarak algılayan kadınların Terk Edilme şemalarının aktivasyonunun evliliğini uyumsuz olarak algılayan kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir (Kargın-Güner, 2014). Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkiden alınan doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş araştırmalar, Terk Edilme şemasının ilişki doyumunun negatif bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Güngör, 2015; Yiğit ve Çelik, 2016).

4.3. Annenin Algılanan Ebeveynlik Stili ve Çift Uyumu Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Çift uyumun annenin algılanan ebeveynlik stili ile ilişkisi incelendiğinde, annenin algılanan Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli ve Cezalandırıcı tutumu arttıkça eş reddi azalmakta, yani çift uyumu artmaktadır. Öte yandan, annenin Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran tutumunun çift uyumuyla ilişkili olmadığı görülmüştür.

Demokratik olmayan bu annelik stilleri arttıkça çift uyumunun artması oldukça şaşırtıcı bir bulgudur. Benzer bir bulgu erken dönem uyum bozucu şemalarda da ortaya çıkmış, Terk Edilme ve Kusurluluk şeması hariç diğer tüm şemaların çift uyumuyla pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Erken dönem uyum bozucu şemalarla çift uyumu arasındaki ilişkiyle benzer bir örüntü gösteren bu sonuçlar birlikte ele alındığında şema kimyasına benzer bir durumun ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Şema kimyası yaklaşımına göre bireyler erken dönem uyum bozucu şemalarını sürdürebilmek için kendilerine benzer şemalara sahip olan veya sahip oldukları şemalara uyumlu bir şekilde davranan bireyleri seçme eğilimindedirler. Benzer bir durum algılanan anne stili ile çift uyumu arasındaki ilişkide de ortaya çıkmış olabilir. Örneğin, annesini Küçümseyici/Kusur Bulucu olarak algılayan bireyler, kendilerine yönelik geliştirdikleri yetersizlik inançları sebebiyle bu inançları destekleyecek davranışlar sergileyen bireyleri eş olarak seçmiş olabilirler. Bir başka deyişle, bir birey annesinin kendisine yönelik tutumlarını içselleştirmiş ve benlik imajını bu şekilde şekillendirmiş, bu sebeple de kendi benlik imajına uygun kişileri eş olarak seçerek uyumlu bir evlilik sürdürüyor olabilirler.

Demokratik olmayan bu annelik stillerinin çift uyumunu arttırmasının bir diğer sebebinin ise bu şekilde yetiştirilen bireylerin olumsuz bir benlik algısına sahip olmalarının, ilişkiden beklentilerinin ve eş retlerinin düşük, çift uyumlarının yüksek olmasıyla sonuçlanması olabileceği düşünülmektedir. Yapılan birçok araştırma, demokratik olmayan ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen bireylerin olumsuz bir benlik algısına sahip olduklarını ve yetersizlik duyguları yaşadıklarını göstermektedir (McGinn vd., 2005; Young vd., 2003). Örneğin, Yüksek Standartlar şemasına sahip bireylerin çoğunlukla ebeveynleri tarafından eleştirilen, performansı küçümşenen ve yetersiz olduğu hissettirilen bireyler olduğu düşünülmektedir (Young, 2003). Bu

bireyler, kendilerine yönelik olumsuz inançları nedeniyle olumlu bir benlik algısı geliştirmekte güçlük yaşamaktadırlar (Bricker ve Young, 2012). Kuralcı, küçümseyici, başarı odaklı ve cezalandırıcı annelik stiliyle yetiştirilmiş bireylerin olumsuz bir benlik algısı geliştirerek evlilik ilişkilerinde daha düşük beklentilere sahip olmaları muhtemeldir. Benlik algısının yanı sıra, bireyin kendi düşünce, tutum ve kararlarına, genel olarak kendi varoluşuna atfettiği önemi içeren benlik saygısı da önemli bir faktör olabilir. Olumsuz/demokratik olmayan tutumlara sahip anneler tarafından yetiştirilmiş bireylerin benlik saygıları ve evliliklerinden beklentileri düşük olabilir. Bu bireyler kendilerine yönelik olumsuz algıları ve düşük benlik saygıları sebebiyle evliliklerini uyumlu olarak nitelendiriyor olabilirler.

Diğer tüm annelik stilleri çift uyumuyla ilişkili bulunurken Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran stillerin çift uyumuyla herhangi bir ilişki göstermemesi önemli bir bulgudur. Diğer tüm ebeveynlik stilleri çocuğun özerkliğini kısıtlayan belli davranış örüntülerini içerirken bu iki stil davranıştan ziyade duygu temelli olumsuz bir yaklaşımla karakterizedir. Bu bulgular birlikte ele alındığında, bireylerin evliliklerini uyumlu olarak algılamalarında başkasının duygularını anlama ve kendi duygularını ifade edebilme becerilerinin etkisinin olmadığı ileri sürülebilir.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- İlk olarak, çalışmanın örnekleminin evreni temsil edebilirliği bakımından kısıtlı olduğu düşünülmektedir. Araştırma örnekleminde cinsiyetin dengeli dağılımı sağlamak istense de araştırmada elverişlilik örnekleme yöntemi kullanılarak katılımcılara ulaşılmış ve örneklemin büyük bir çoğunluğunu kadın katılımcılar oluşturmuştur.
- Online olarak iletilen anket formlarının uzun olması, yanıtlamanın zaman alması sebebiyle algılanan ebeveynlik stillerinin ölçümünde yalnızca anneye yönelik algılanan ebeveyn stili ölçülebilmiştir.
- Örneklemden kaynaklanan kısıtlılıklara ilişkin bir başka nokta, örnekleme ulaşılabilirlik açısından yalnızca İstanbul'da yaşayan kişilerden ölçüm alınmış olmasıdır. Bu noktada örnekleme ilişkin bulguların diğer gruplara ve şehirlere genellenebilirliği ile ilgili bir kısıtlılık ortaya çıkmaktadır.

Belirtilen kısıtlılıkları bertaraf etmek adına ileri çalışmalarla bulguların tekrar edilebileceği dūřünölmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar için önemli sonuçlar elde edilmiştir. Annenin algılanan ebeveynlik stili ile erken dönem uyum bozucu şemaların neredeyse tamamı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, ebeveynlik stillerinin bireyin yaşamı algılamasında ne kadar etkili olduğunu ve daha demokratik ebeveyn tutumlarının benimsenmesinin bireyin kendisine, diğer insanlara ve dünyaya yönelik olumsuz inançlarını azaltabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, evlilikte çift uyumu ile Terk Edilme şeması arasındaki ilişkidir. Terk Edilme şemasının aktivasyonu arttıkça ilişki reddi artmakta ve çift uyumu azalmaktadır. Bireylerin bir gün terk edileceklerine yönelik olumsuz inançlarının uyumlu bir evlilik sürdürmelerini engelliyor gibi görünmektedir. Öte yandan, diğer erken dönem uyum bozucu şemaların çift uyumuyla pozitif bir ilişki göstermesi, partner seçimini etkileyen faktörler değerlendirilirken şemaların sürdürülmesi ve şema kimyası kavramlarının daha fazla üzerinde durulması gerektiğini göstermektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar arttıkça eş reddinin azalmasının, yani çift uyumunun artmasının, bir diğer sebebinin olumsuz benlik algısı olabileceği düşünülmektedir. Çift uyumuyla ilişkili faktörlerin incelendiği gelecek araştırmalarda benlik algısına yönelik ölçümlerin alınması olası bu ilişkiyi ortaya çıkarabilir. Benzer bir durum, annenin algılanan ebeveynlik stili ile çift uyumu arasındaki ilişkide de ortaya çıkmış, bu bulguların da olumsuz benlik algısı çerçevesinde değerlendirilebileceği düşünülmüştür.

Evlilikte uyumun düşük olması ilişkinin bozulmasına ve hatta boşanmaya sebebiyet verebilmektedir. Bu doğrultuda, elde edilen sonuçların evlilik uyumu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi ve buna yönelik etkin müdahale yaklaşımlarının benimsenmesi bakımından önemlidir. Şema terapi yaklaşımıyla bireylerin evliliklerine yönelik çalışmalar hem bireysel hem de çift olarak yürütülebilir. Bu şekilde hem erken dönem uyum bozucu şemaları, şema sürdürücü başa çıkma yöntemleri ve bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları üzerinde etkisi olduğu düşünülen algılanan ebeveyn tutumlarının ele alınabileceği düşünülmektedir.

Şema terapi hem bireysel hem de çift olarak daha önce uygulanan yaklaşım olmakla birlikte, ilerleyen dönemlerde bu çalışmanın tekrarlanması halinde katılımcıların çift olarak incelenmesinin önemli bulgular sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada bireysel katılım sağlanmış ve evli bireyle çalışma

yürütülmüştür. Çift olarak katılım sağlanması halinde bireylerin evlilik uyumunun karşılaştırılması bakımından farklı sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, çalışmanın örneklem sayısının ilerleyen çalışmalarda daha geniş tutulabileceği ve farklı örneklem gruplarıyla evreni temsil edebilirliği sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Acar, İ. (2013). Predictors of preschool children's peer interactions: temperament and prosocial behavior. Master Thesis. Faculty of the Graduate College at the University of Nebraska Lincoln. USA.
- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002) Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20 (1), 3-13.
- Aydınlı, E. ve Tutarel-Kıslak, Ş. (2009). An investigation into relationship between marital adjustment and some variables like sex, number of children, educational background, income level, place of residence and early and late marriage determined by age of marriage. Presented at the annual meeting of the National Congress of Family and Marriage Therapies, İstanbul Turkey.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Behary, W.T. (2017). *Narsistle ateşkes* (4. Baskı). (M. Caner, N. Azizlerli Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Bozdemir, F. (2015), *Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Duyguları Zekâ ile İlişkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Bricker, D. C., Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. Recovered from.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1986). The EAS Approach to Temperament. In R. Plomin, & J. Dunn, *The Study of Temperament: Changes, Continuities, and Challenges* (pp.67-79). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development*, 65,1111-1119.
- Chess, S., & Thomas, A. (1986). *Temperament in Clinical Practices*. New York, NY: The Guilford Press.
- Colebrook Seymour, J. (1998). *Sexual satisfaction in marriage during the childbearing years* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University of California, USA.
- Crohan, S. E., & Veroff, J. (1989). Dimensions of marital well-being among white and black newlyweds. *Journal of Marriage and the Family*, 51(2)373-383.

- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118(1), 108-132.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9 (1), 39-55.
- Fışiloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 214-218.
- Fidanoğlu, O. (2007). Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fineberg, B. L., & Lowman, J. (1975). Affect and status dimensions of marital adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 155-160.
- Firestone, R. W., & Catlett, J. (1999). *Fear of intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gattis, K. S., Berns, S., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Birds of a feather or strange birds? Ties among personality dimensions, similarity, and marital quality. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 564-574.
- Gau, S. S. ve Chang, J. P. (2013). Maternal Parenting Styles and Mother child Relationship Among Adolescents with and Without Persistent Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Res Dev Disabil*, 34(5), 1581-1594.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası* (16. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gilbert, D. T., ve Osborne, R. E. (1989). Thinking backward: Some curable and incurable consequences of cognitive busyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 940-949.
- Hayes, C., & Parsonnet, P. R. (2016). Issue: Couples and relationships. *The Schema Therapy Bulletin*, 3, 1.
- Heene, E., Buysse A., & Van Oost, P. (2007). An interpersonal perspective on depression: The role of marital adjustment, conflict communication, attributions and attachment within a clinical sample. *Family Process*, 46 (4), 499-514.

- Janicki, D. L., Kamarck, T. W., Gwaltney, C. J., & Shiffman, S. (2006). Application of ecological momentary assessment to the study of marital adjustment and social interactions during daily life. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 168-172.
- Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7(1), 31-49.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Kagan, J. (2003). Biology, context, and developmental inquiry. *Annual Review of Psychology*, 54, 1-23.
- Kalkan, M. (2002). Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Keogh, B.K. (2003). *Temperament in the Classroom*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Kömürcü, B. (2014), Erken dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Larson, J. H. (2003). *The great marriage tune-up book*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Leahy, R. L. (1997). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- 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.
- Malkoç, B. (2001). The relationship between communication patterns and marital adjustment (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.

- Prado, L. M., & Markman, H. J. (1999). Unearthing the seeds of marital distress: What we have learned from married and remarried couples. In M. Cox & J. Brooks-Gun (Eds.), *Conflict and cohesion in families: Causes and consequences*. Mahwah, NJ: Earlbaum.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). Şema Terapi ayırıcı özellikler. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705-725.
- Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations*, 42, 38-45.
- Roediger, E. (2015). Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş (1.Baskı) (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Rogers, S. T., & Amato, P. R. (2000). Have changes in gender relations affected marital quality? *Social Forces*, 79 (2), 731-753.
- Rothbart, M.K., & Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. In M. E. Lamb, & A. L. Brown, *Advances in Developmental Psychology* (pp. 37-86). New Jersey: Erlbaum.
- Senemoğlu, N. (2009). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Ana Baba Tutumları ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3).
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6(1), 121-146.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839.
- Şafak-Öztürk, C. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür Sempozyum*, 1(3), 16-24.

- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Ulu, S. S. (2007). Yetişkinlikte algılanan anne baba tutumları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- White, L., & Edwards, J. H. (1990). Emptying the nest and parental well-being: An analysis of national panel data. *American Sociological Review*, 55, 235-242.
- Yalnız, A. (2014), Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz-Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yılmaz, A. (2000). Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu ile Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*, 4 (1), 49-58.
- Yiğit, İ., Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Young J., Klosko J., Weishaar M. (2019). Şema Terapi. Litera Yayıncılık. 4.Baskı, İstanbul, 26-50.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (1993). *Reinventing your life: How to break free from negative life patterns*. New York: Dutton.
- Young, J.E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York. The Guilford Press.

EKLER

Ek 1. Anket Formu

Demografik Sorular

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
3. Eğitim Durumunuz: () Okuryazar () Lise () Lisans () Lisansüstü
4. Çalışıyor musunuz?: () Evet () Hayır
5. Evlilik Süreniz: () 5 Yıdan Az () 5 Yıdan Fazla
6. Çocuğunuz Var mı?: () Evet () Hayır



YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORMU (YŞÖ – KF)

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

Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve Duyguları yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni Duyguları olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.



Yetişkin Yakın İlişki Ölçeği

Aşağıda, yetişkin kişilerin, yakın bir ilişki içerisindeki davranışlarıyla ilgili bazı cümleler var. Her cümleyi dikkatlice okuyun ve okuduğunuz cümlelerin eşinizin size karşı davranışlarını ne kadar iyi anlattığını düşünün. Testi, cümleler üzerinde fazla oylanmadan, size ilk doğru gelen cevapları işaretleyerek doldurun. Cevaplarımızı eşinizden beklediğiniz davranışlara göre değil, bu kişinin size gerçekte gösterdiği davranışlara göre verin.

Eşim/Partnerim	Doğru		Doğru Değil	
	Hemen Her Zaman Doğru	Bazen Doğru	Nadiren Doğru	Hiçbir Zaman Doğru Değil
Benim hakkımda güzel şeyler söyler.				
Bana hiç ilgi göstermez.				
Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırır.				
Bana vurur.				
Beni büyük bir baş belası olarak görür.				
Kızdığı zaman bana sert davranır.				
Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldür.				
Benden hoşlanmıyor gibi görünür.				
Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenir.				
Bana bir sürü kırıcı şey söyler.				
Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelir.				
Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirir.				
Bana çok ilgi gösterir.				
Beni kırmak için elinden geleni yapar.				
Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuttur.				
Beni sevmediğini hissettirir.				
Bana yaptığım şeylerin önemli olduğunu hissettirir.				
Onaylamadığı bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit eder.				
Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanır.				
Ne yaparsam yapayım, diğer kadınların/erkeklerin benden daha iyi olduğunu düşünür.				
Bana istenmediğimi belli eder.				
Beni sevdiğini belli eder.				
Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmez.				
Bana karşı yumuşak ve iyi kalplidir.				

Young Ebeveyn Ölçeği-Anne Formu (YEBÖ-A)

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

1. Tamamı ile yanlış
2. Çoğunlukla yanlış
3. Uyan tarafı daha fazla
4. Orta derecede doğru
5. Çoğunlukla doğru
6. Ona tamamı ile uyuyor.

Anne Baba

1. ___ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ___ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ___ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ___ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ___ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. ___ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ___ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. ___ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. ___ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. ___ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. ___ Beni dövdü, Duyguları veya cinsel olarak taciz etti.
12. ___ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. ___ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. ___ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. ___ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. ___ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. ___ Beni aşırı korurdu.
18. ___ Kendi kararlarım veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19. ___ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. ___ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. ___ Beni çok eleştirirdi.
22. ___ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. ___ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. ___ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ___ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ___ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ___ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ___ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ___ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ___ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ___ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ___ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ___ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ___ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ___ Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ___ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ___ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. ___ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ___ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ___ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ___ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ___ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. ___ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ___ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.

45. _____ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. _____ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. _____ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. _____ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. _____ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. _____ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. _____ Disiplinsiz bir insandı.
52. _____ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. _____ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. _____ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. _____ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissedirdim.
56. _____ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. _____ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. _____ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. _____ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. _____ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. _____ Duygularımı ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. _____ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. _____ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. _____ Kapalı birisiydi; duygularımı çok nadir açardı.
65. _____ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. _____ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. _____ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. _____ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. _____ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. _____ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. _____ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. _____ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

