

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

**EVLİ VE YETİŞKİN BİREYLERİN ERKEN DÖNEM  
UYUMSUZ ŞEMALARININ İLİŞKİYE DAİR İNANÇLARI  
VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARININ EVLİLİK UYUMUNA  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Seda BASAR**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM**

**İSTANBUL – 2021**

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

**EVLİ VE YETİŞKİN BİREYLERİN ERKEN DÖNEM**  
**UYUMSUZ ŞEMALARININ İLİŞKİYE DAİR İNANÇLARI**  
**VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN EVLİLİK UYUMUNA**  
**ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Seda BASAR**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**  
**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

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

**Seda BASAR**

**14.06.2021**

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans süresi boyunca her konuda ilgi ve desteğini esirgemeyen, önerileriyle beni yönlendiren, tez çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak yol gösteren tez danışmanım çok değerli hocam sayın Dr. Öğretim Üyesi Burcu SEVİM'e, Yüksek lisans eğitimim boyunca mesleğim üzerine olan değerli katkılarından ötürü Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR ve Dr. Anıl GÜNDÜZ hocalarıma da emeklerinden ötürü sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Hayatım boyunca her koşulda karşılıksız sevgi ve desteklerini hep yanımda hissettiğim, bugünlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim, kıymetli annem Nadide BASAR'a ve kıymetli babam Ahmet BASAR'a, ikizim Sefa BASAR'a ve abim Salih BASAR'a, bana olan destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

**Seda BASAR**

**14.06.2021**

# İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>8</b>
1.1. Evlilik.....	8
1.2. Evlilik Uyumu .....	10
1.3. Bilişsel Kuram.....	12
1.3.1. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı .....	12
1.3.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar.....	15
1.3.1.2. İnançlar.....	16
1.4. İlişkiye Dair İnançlar.....	18
1.5. Şema Kuramı.....	20
1.5.1. Şema Terapi Modeli.....	20
1.5.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Özellikleri .....	21
1.5.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Şema Boyutları .....	22
1.6. İlgili Araştırmalar .....	29
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	<b>33</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	33
2.2. Evren ve Örneklem .....	33
2.3. İşlem.....	33
2.4. Veri Toplama Araçları .....	33
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	34
2.4.2. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) .....	34
2.4.3. İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE) .....	34
2.4.4. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği) .....	35
2.4.5. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ) .....	36
2.5. Verilerin Analizi.....	37

<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	<b>38</b>
3.1. Evli Bireylerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular .....	38
3.2. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular .....	40
3.3. Evlilik Uyumu, İlişkiye Dair İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular .....	42
3.4. Evlilik Uyumuna Yönelik Bulgular .....	47
3.5. İlişkiye Dair İnançlara Yönelik Bulgular .....	48
3.6. Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Bulgular .....	53
3.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Yönelik Bulgular .....	64
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA</b> .....	<b>77</b>
4.1. Evlilik Uyumu, İlişkiye Dair İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi ..	77
4.2. Evli Bireylerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .	79
4.3. İlişkiye Dair İnançlara Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	83
4.4. Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	84
4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .	88
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>93</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>96</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>108</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>123</b>

## KISALTMALAR

- EUÖ** : Evlilik Uyum Ölçeği  
**İİE** : İlişkilerde İnanç Envanteri  
**n** : Kişi sayısı  
**ort** : Ortalama  
**p** : Olasılık Değerı  
**r** : Korelasyon Katsayısı  
**sd** : Standart Sapma  
**t** : Bağımsız Değerıken  
**YŞÖ** : Young Şema Ölçeği

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Evli Bireylerin Demografik Bilgileri.....	38
<b>Tablo 2:</b> Evli Bireylerin Evlilik Bilgileri .....	40
<b>Tablo 3:</b> Araştırma Verilerinin Dağılımı.....	41
<b>Tablo 4:</b> Evlilik Uyumu, İlişkiye Dair İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki .....	43
<b>Tablo 5:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumunu Yordama Durumu.....	45
<b>Tablo 6:</b> Evlilik Uyumunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması .....	47
<b>Tablo 7:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi.....	48
<b>Tablo 8:</b> İlişkiye Dair İnançların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	49
<b>Tablo 9:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi .....	49
<b>Tablo 10:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi.....	50
<b>Tablo 11:</b> İlişkiye Dair İnançların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	50
<b>Tablo 12:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Evlilik Süresine Göre MANOVA Analizi.....	51
<b>Tablo 13:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Evlilik Yaşına Göre MANOVA Analizi.....	51
<b>Tablo 14:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Çocuk Sayısına Göre MANOVA Analizi.....	51
<b>Tablo 15:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Evlenme Biçimine Göre MANOVA Analizi.....	51
<b>Tablo 16:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Evlilik Uyumuna Göre MANOVA Analizi.....	52
<b>Tablo 17:</b> İlişkiye Dair İnançlarda Bilişsel Çarpıtmalara Göre MANOVA Analizi.....	52
<b>Tablo 18:</b> İlişkiye Dair İnançların Bilişsel Çarpıtmalara Göre Karşılaştırılması.....	53
<b>Tablo 19:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi.....	53
<b>Tablo 20:</b> Bilişsel Çarpıtmaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	54
<b>Tablo 21:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi.....	55
<b>Tablo 22:</b> Bilişsel Çarpıtmaların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	55
<b>Tablo 23:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi.....	56
<b>Tablo 24:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Evlilik Süresine Göre MANOVA Analizi .....	57
<b>Tablo 25:</b> Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Süresi Göre Karşılaştırılması.....	57
<b>Tablo 26:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Evlilik Yaşına Göre MANOVA Analizi.....	58
<b>Tablo 27:</b> Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması.....	59
<b>Tablo 28:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Çocuk Sayısına Göre MANOVA Analizi.....	60

<b>Tablo 29:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Evlenme Biçimine Göre MANOVA Analizi.....	60
<b>Tablo 30:</b> Bilişsel Çarpıtmaların Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılması.....	61
<b>Tablo 31:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda Evlilik Uyumuna Göre MANOVA Analizi .....	62
<b>Tablo 32:</b> Bilişsel Çarpıtmalarda İlişkiye Dair İnançlara Göre MANOVA Analizi.....	62
<b>Tablo 33:</b> Bilişsel Çarpıtmaların İlişkiye Dair İnançlara Göre Karşılaştırılması.....	63
<b>Tablo 34:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi .....	64
<b>Tablo 35:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ...	65
<b>Tablo 36:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi .....	66
<b>Tablo 37:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi .....	66
<b>Tablo 38:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	66
<b>Tablo 39:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlilik Süresine Göre MANOVA Analizi .....	68
<b>Tablo 40:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlilik Yaşına Göre MANOVA Analizi .....	68
<b>Tablo 41:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması .....	68
<b>Tablo 42:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Çocuk Sayısına Göre MANOVA Analizi .....	70
<b>Tablo 43:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlenme Biçimine Göre MANOVA Analizi .....	70
<b>Tablo 44:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılması.....	70
<b>Tablo 45:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlilik Uyumuna Göre MANOVA Analizi .....	72
<b>Tablo 46:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Uyumuna Göre Karşılaştırılması.....	72
<b>Tablo 47:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda İlişkiye Dair İnançlara Göre MANOVA Analizi .....	73

<b>Tablo 48:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkiye Dair İnançlara Göre Karşılaştırılması.....	74
<b>Tablo 49:</b> Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Bilişsel Çarpıtmalara Göre MANOVA Analizi .....	75
<b>Tablo 50:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Bilişsel Çarpıtmalara Göre Karşılaştırılması.....	75

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Biliş Hiyerarşisi.....	13
---------------------------------	----

## ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti**

<b>Tezin Başlığı:</b> Evli ve Yetişkin Bireylerin Erken dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkiye Dair İnançları ve Bilişsel Çarpıtmalarının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi	
<b>Tezin Yazarı:</b> Seda BASAR	<b>Danışman:</b> Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM
<b>Kabul Tarihi:</b> 14.06.2021	<b>Sayfa Sayısı:</b> vii (ön kısım) + 107(tez) + 15(ek)
<b>Anabilimdalı:</b> Psikoloji	<b>Bilimdalı:</b> Klinik Psikoloji
<p>Bu araştırma, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin evlilik uyumu ile ilişkileri incelenmiştir.</p> <p>Araştırmanın örneklemi Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, gönüllü olarak katılan 270 kadın 187 erkek olmak üzere toplam 457 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, Evlilikte Uyum Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve İlişkilerde İnanç Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS-22 programı kullanılmıştır.</p> <p>Analizler sonucunda, evli bireylerinin evlilik uyumlarının aylık gelirine, evlilik süresine, çocuk sayısına ve evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Evli bireylerin evlilik uyumları cinsiyetlerine, eğitim durumuna, meslek değişkenine, yer değişkenine, evlilik yaşına, aile türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analizler sonucunda, evli bireylerde evlilik uyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve bu şema boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sadece evlilik uyumu ile yüksek standartlar boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evlilik uyumu ile ilişkiye dair inançlar ve bu inançlara ait çaresizlik boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Evlilik uyumu ve bilişsel çarpıtmalar zihin okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Evlilik uyumu ve bilişsel çarpıtmalara ait diğer alt boyutlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Analiz sonucunda, araştırmanın bağımsız değişkenleri bir bütün olarak, evlilik uyumunu yordamaktadır.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Evlilik, İlişkiye Dair İnançlar, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Çarpıtmalar, Evlilik Uyumunu	

## ABSTRACT

Istanbul Kent University – Graduate Education Institute Abstract of Master’s Thesis

<b>Title of the Thesis:</b> Examination of Early Maladaptive Schemas Regarding Beliefs İn Relationships and İmpact Of Cognitive Distortions On Marital Adjustment Adults	
<b>Author:</b> Seda BASAR	<b>Supervisor:</b> Dr. Lecturer Burcu SEVİM
<b>Date:</b> 14.06.2021	<b>Nu. of pages:</b> vii (pre text) + 107(main body) +15 (App.)
<b>Department :</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Clinical Psychology
<p>This study investigated the relationship between married individuals' early maladaptive schemas, their beliefs about the relationship and their cognitive distortion with marital adjustment.</p> <p>The research sample of living in various regions of Turkey, consists of a total of 457 married individuals, including 270 women 187 men participating as a volunteer. Personal Information Form, Young Schema Scale-Short Form 3, Marital Adjustment Scale, Cognitive Distortions Scale and Belief Inventory in Relationships were used as data collection tools in the study. SPSS-22 program was used in the analysis of the data.</p> <p>As a result of the analysis, it was seen that the marital adjustment of married individuals significantly differentiated according to their monthly income, duration of marriage, number of children and marriage style. It was concluded that the marital adjustment of married individuals did not significantly differ according to their gender, education status, occupation variable, location variable, age of marriage, and family type. As a result of the analysis, a negative and significant relationship was found between marital adjustment and early maladaptive schemas and these schema dimensions in married individuals. A significant relationship could not be found only between marital adjustment and high standards dimension. A negative and significant relationship was found between marital adjustment and beliefs about the relationship and the helplessness dimension of these beliefs. No significant relationship was found between marital adjustment and cognitive distortions mind-reading dimension. A significant negative correlation was found between marital adjustment and other sub-dimensions of cognitive distortions. As a result of the analysis, the independent variables of the research predict marital adjustment as a whole.</p>	
<b>Keywords:</b> Marriage, Relationship Beliefs, Early Maladaptive Schemas, Cognitive Distortions, Marriage Adjustment	

## GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan, varoluşundan bugüne kadarki süresince çevresiyle duygusal, psikolojik ve sosyal anlamda etkileşim ve ilişki içerisinde bulunmuştur. Bu ilişkiler insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerinden biridir. İnsanlar birçok ihtiyacını karşılamak, soyunu devam ettirmek için romantik ilişki kurarlar. Bu sebeple romantik ilişkiler geçmişten bugüne kadar farklılaşarak, evlilik birliğinin oluşmasında etkili olmuştur (Özguven, 2010, s. 60-62). Evlilik toplumda, iki insanın müşterek mücadele edip birlik içinde, sözleşme üzerine kurdukları birliktelik olarak tanımlanabilir. Bütün toplumlarda önemli görülen evlilik, aile birliğinin kurulmasında mühim bir adımdır. Bütün toplumlarda evliliğin tanımı farklı olsa da bu birliğe verilen önem dünden bugüne değerini ve önemini korumaktadır. Her iki insan için de önemli olan evlilik, yaşamlarının birçok taraflarını etkilemektedir. Evlilik iki insanın sosyal, psikolojik, biyolojik birçok ihtiyaçlarının giderildiği bir birlikteliktir. Psikolojik ihtiyaçlarla birlikte, kendi soyunu devam ettirebilmek için çocuk yapma, cinsellik ihtiyaçları, sosyal ihtiyaçları olarak ise kişiler arası ilişkiler, aile olma, eşlerin birbirlerine destek olması gibi ihtiyaçların karşılanması olarak bilinmektedir (Tekin-Çatal, 2019, s. 12). Bu ihtiyaçların karşılanması, evlilik uyumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Eşlerin uyumlu bir evlilik hayatını sağlamaları için duygularını paylaşmaları, empatik anlayış göstermeleri, kişisel farklılıkları kabullenmeleri, sevgilerini birbirlerine vermeleri gerekmektedir (Tutarel-Kışlak & Göztepe, 2012, s. 28). Aksi takdirde bu faktörler sağlanmadığında eşlerin problem çözme yetenekleri, depresyon, evlilikte çatışmalar ortaya çıkmaktadır ve yaşanan bu sorunlar, çiftlerin evliliklerinde uyumunu etkileyebilmektedir (Almas, 2010, s. 17).

Bu araştırma kapsamında incelenen diğer değişkenler bilişsel çarpıtmalar ve ilişkiye dair inançlardır. Romantik ilişkilerde çiftlerin sahip olduğu akıl dışı inançlar, evlilik ilişkisinin bozulmasında önemli etkenlerden biridir. Evlilikleri bozulan çiftlerin aşırı dirençli, mantıksız inançları oldukları belirtilmiştir. Bu bağlamda evlilikte sorunların doğması ve bu sorunların sürmesi üzerine ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların, evlilik ilişkisinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu şekilde ortaya çıkan, mantıksız inançlar, olumsuz iletişime sebep olmakta ve çiftlerin evlilik uyumlarının azalmasına yol açmaktadır (DiGiuseppe & Zee, 1986, s. 23-24). İlişkileri ve olayları yorumlamada çarpıtılmış tutumlar, hatalı varsayımlar, gerçek dışı, mantıksız talep ve beklentiler olarak

kendini gösteren yanlılıklara yol açan şemalar, ilişkinin kalitesine zarar vermekte ve kimi zaman ilişkinin sonlanmasına yol açmaktadır (Antoine, Antoine, & Nandrino, 2008, s. 1176-1177). Young ve Gluheski, (1997) ikili ilişkilerde, kişilerin erken dönem şemalarını getirdiklerini ifade etmişlerdir. İkili ilişkilere gelen şemalara ilave olarak, şemalar, bireylerin birlikteliklerini uygun duruma getirmektedir. Şemalar var olan şemalarla uyuşmazsa çiftler arasında sorunların meydana geldiğinden bahsetmişlerdir (Young & Gluheski, 1997; Akt; Yoosefi, Etemadı, Bahramı, Al-Sadat Fetehzade, & Ahmadi, 2010, s. 274).

Şemalar, hayatın ilk dönemlerinde yerine getirilmemiş esas duygusal gereksinimler sonucu ortaya çıkarlar. Şemaların ortaya çıkmasında yaşamın ilk zamanlarında yaşanmış olan olumsuz yaşantıların sonucunda oluştuğu ve yetişkinlikteki ilişkileri etkilediği söylenebilir ve bu Young'ın kuramının temel yapısını oluşturmaktadır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 26-27).

Araştırmanın cevap aradığı sorular arasında evli yetişkin bireylerin, erken dönem uyum bozucu şemalarının, ilişkiye dair inançlarının ve bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuyla ilişkisi olup olmadığını araştırmaktır.

### **Araştırmanın Konusu**

Evlilik iki kişinin yasalar ve toplumsal kurallara uygun şekilde kişilerin yaşamlarını birleştirdiği bir kurumdur. Ayrıca evlilik, kadının ve erkeğin birlikteliğinin, cinsel, biyolojik, sosyal, maddi ve manevi ilişkilerin yönünü belirleyen bir birlikteliktir (Şen, 2015, s. 2).

Evlilik olgusu, birbirinden farklı toplumlarda kapsamlı olarak görülmektedir. Bu görüş evliliğin, kişilerin, toplumların birçok farklı görevinden meydana gelmektedir. Evlilik kadın ve erkeğin hayat kurmaları ve bu hayatı birlikte paylaşmaları için bir araya geldikleri, her iki tarafın birbirine bağlandığı, en manidar ilişki ve evrensel bir olaydır. Evlilik aynı zamanda iki birey arasındaki ilişkinin; cinsel, sosyal, ekonomik ve yasal yönlerini de içeren sosyal çoğalmayı sağlayan bir birlikteliktir. (Şen, 2015, s. 2)

Literatür incelendiğinde evlilikle ilgili birçok tanıma rastlanmaktadır. Özüğurlu (1990) evliliği; ilgi ve alaka, arzu ve gereksinimlere sahip farklı iki kişinin, birlik içinde yaşamaları olarak tanımlamıştır evlilik tanımını yapmıştır. Yaşamı paylaşmak, evlat sahibi olmak ve büyütme gibi amaçlarla kurdukları bir ilişkidir. Evlilik toplumsal olarak

onaylanmış, bireylerin birbirlerine söz vererek, bütün toplumsal yasaklamalar dışında tutulan, cinsel gereksinimlerin karşılandığı bir sistemdir diyebiliriz (Özügürlü,1990; Akt; Şen, 2015, s.2). Sezen, 2005'e göre evlilik; insanların soyunu devamı için, gerekli ve evrensel bir kurumdur. Lakin evlilik kültürel faktörleri de içermektedir. Dünya'da her milletin kültüründe farklı ve önemli bir yere sahip olan evlilik, yaşamın dönüm noktası ve her bireyin kendi ailesini kurmasını sağlayan bir adımdır (Sezen, 2005, s. 187-188). Türk kültüründe evliliği (Tezcan, 2000) şöyle tanımlamıştır; evlilik yalnız kadın ve erkeğin yaşamlarını birleştirmesi değildir. Kadın ve erkeğin aileleri arasında gerçekleşen bir ilişkidir. Kültürümüzde evlilik öncesi söz, nişan yapılarak belli adetler yerine getirilir ve düğün yapılır böylelikle çevreye, ailenin toplumsal kurallar çerçevesinde kurulduğu, herkese ilan edilmiş olur (Tezcan, 2000, s. 47).

Evlilik ilişkisini değerlendirmek için en çok kullanılan kavram hiç şüphesiz ki evlilik uyumu kavramıdır (Yazıcı-Çelebi & Odacı, 2018, s. 91). Evlilikte eşler, aileyi ve evliliği ilgilendiren konularda fikir birliği yaparak, sorunlarını pozitif yönde halledebilen bireylerin, evlilikleri uyumlu bir evlilik olduğu söylenebilir (Yılmaz, 2001, s. 2). Başka bir ifadeyle birbirleri ile ilişkisi ve iletişim düzeyi yüksek, evliliklerini ve aileyi ilgilendiren konularda ortak karar alabilen ve sorunlarını olumlu olarak halleden çiftlerin, evlilikleri uyumlu evlilikler olarak kabul edilmiştir. Aynı zamanda evlilik uyumu kavramı, çiftlerin uyumlu beraberlikleri sonucu, evlilik hayatındaki mutluluk ve memnuniyeti tanımlar (Erbek , Beştepe, Akar, Eradamlar & Alpkan, 2005, s. 39). Evlilik uyumu, evlilikte çiftlerin ilişkisinin sürmesini sağlayan en önemli faktördür (Özer, 2015, s. 53)

Bu araştırmada incelenen bir diğer konu ise bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtma, kişinin şu anda ve gelecekteki planlarını negatif, işlevsiz ve hatalı yorumlamalarına etki eden süreçtir diyebiliriz. Bilişsel çarpıtmalar kişinin düşüncesinin çarpıtılmasına ve bu düşüncüyü belli filtrelerden geçirerek ifade edilmesine sebep olur (Türkçapar, 2019, s. 113-115). Bilişsel çarpıtmalar; ya hep ya hiç şeklinde düşünme, keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, kişileştirme, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, gibi yapıları içerir (Türkçapar, 2019, s. 115).

Bilişsel terapinin kökeninde yer alan bilgi işleme teorisine göre şemalar, bilişsel gelişimin bir paçası olarak kabul edilir. Yaşadığımız dünyayı kavramamız ve kendimize göre

düzenleyebilmemiz için yaşamda edindiğimiz deneyimlerimizi şemalar sayesinde düzenler ve kategorize ederiz. İnsanın kendisine, başkalarına ve dünyaya ait duygu, davranış, düşünceleri belirleyen şemaları vardır. Bu şemalar her zaman duygusal ve davranışsal problemlere sebep olmak zorunda değildir. Bazı kronik problemlerde de görülebilir (Padesky, 1994, s. 268-269). Young'ın Şema Kuramı, erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına sebep olan, çocukluk çağında yaşanan olumsuzluklar üzerinde durmuş ve bu yaşanan olumsuzlukları araştırmıştır. Kişilerin bağlanma tarzları, erken dönem yaşantıları, kişilerin gelecekteki yaşam dönemlerinde düşünce, duygu, davranış ve ilişki kurma biçimlerini etkilemektedir. Çocukluk dönemi ve ergenlik dönemi boyunca tekrarlanmış zarar verici deneyimler ile birlikte güvenlik, bakım, beslenme ya da ait olma gibi temel duygusal gereksinimlerinin karşılanmamasının, erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına katkı sağladığı öngörülmektedir. Bu şemalar, ilerde bireyin duygusunu, düşüncesini, anılarını, dünyayı algılama şeklini ve yorumlamasını etkilemektedir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 101-103)

### **Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı: evli ve yetişkin bireylerin, erken dönem uyum bozucu şemalarının, ilişkiye dair inançlarının ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi açısından incelenmesidir. Evli ve yetişkin bireylerin, ilişkiye dair inançları, bilişsel çarpıtmaları ve erken dönem uyumsuz şemaları ile evlilik uyumu arasındaki değişkenlerin ölçülmesi amaçlanmıştır.

### **Araştırmanın Önemi**

Evli yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaların, ilişkiye dair inançların ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi konulu bu çalışmayla literatüre katkı sağlamsı amaçlanmıştır. Bu araştırma evlilik ile yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı; erken dönem uyum bozucu şemaların, ilişkiye dair inançların ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumu ile ilişkisinde elde edilecek veriler ışığında araştırmacılara faydalı olacağı düşünülmektedir.

## **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları;

1. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan evli bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları Young Şema Ölçeği'nin, Evlilik Uyumu Ölçeği'nin, İlişkilerde İnanç Envanteri'nin ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın verileri COVID-19 pandemi sürecinde toplanmıştır. Bu nedenle katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar pandemi sürecinde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmiş olabilir.

## **Sayıtlar**

Araştırmaya katılan kişilerin Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Evlilik Uyumu Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İlişkilerde İnanç Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorulara içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplar verecekleri varsayılmaktadır.

## **Araştırma Problemleri**

Bu araştırma, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin evlilik uyumuna etkisini incelemektedir. Bu kapsamda, araştırmanın yanıt aradığı problemler şunlardır:

Evli bireylerin evlilik uyumları demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Evli bireylerin evlilik uyumları ile erken dönem uyum bozucu şemaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Evli bireylerin evlilik uyumları ile ilişkiye dair inançlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Evli bireylerin evlilik uyumları ile bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtmaları evlilik uyumunu yordamakta mıdır?

## Araştırma Hipotezleri

Bu araştırma, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin evlilik uyumuna etkisini incelemektedir. Bu kapsamda, araştırmanın sınıadığı hipotezler şunlardır:

H<sub>1</sub>: Erkeklerin evlilik uyumu kadınlara göre daha fazladır.

H<sub>2</sub>: Evlilik uyumunda yaşa bağı anlamlı bir ilişki yoktur.

H<sub>3</sub>: Lisans ve lisansüstü programlardan mezun olan kişilerin evlilik uyumu, ilköğretim ve lise mezunlarından daha fazladır.

H<sub>4</sub>: Evlilik uyumunda aylık gelire bağı anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>5</sub>: Evlilik uyumunda meslek türüne bağı anlamlı bir farklılaşma yoktur.

H<sub>6</sub>: Evlilik uyumunda yaşanan yere bağı anlamlı bir farklılık yoktur

H<sub>7</sub>: 1 yıldan az süreyle evli olanların evlilik uyumu daha fazla süreyle evli olanlardan daha fazladır.

H<sub>8</sub>: Evlilik uyumunda evlilik yaşına bağı anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>9</sub>: Evlilik uyumunda çocuk sayısına bağı anlamlı bir ilişki yoktur.

H<sub>10</sub>: Evlilik uyumunda aile türüne bağı anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>11</sub>: Flört ederek evlenenlerin evlilik uyumu diğer şekillerde evlenen bireylerden daha fazladır.

H<sub>12</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemaların tamamında şema düzeyi yüksek olan kişilerin evlilik uyumu düşüktür.

H<sub>13</sub>: İlişkiye dair inançları ve bu inançlara ait çaresizlik boyutu yüksek olan kişilerin evlilik uyumu düşüktür.

H<sub>14</sub>: İlişkiye dair inançlara ait sevilemezlik boyutu yüksek olan kişilerin evlilik uyumunda anlamlı bir ilişki yoktur.

H<sub>15</sub>: Bilişsel çarpıtmalar düzeyi ve bu düzeye ait alt boyutları yüksek olan kişilerin evlilik uyumu düşüktür.

H<sub>16</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemalar, ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmalar evlilik uyumunu yordamaktadır.

H<sub>17</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemaların tamamında şema düzeyi yüksek olan kişilerin ilişkiye dair inançları yüksektir.

H<sub>18</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemaları yüksek olanlar, düşük olanlara göre bilişsel çarpıtmaları fazladır.

H<sub>19</sub>: İlişkiye dair inançları yüksek olanların, düşük olanlara göre bilişsel çarpıtmaları fazladır.

H<sub>20</sub>: İlişkiye dair inançları düşük olan kişilerin erken dönem uyum bozucu şemaları da düşüktür.

H<sub>21</sub>: Bilişsel çarpıtma düzeyi ve bu düzeye ait alt boyutları yüksek olan kişilerin evlilik uyumu düşüktür.

H<sub>22</sub>: Bilişsel çarpıtmaları düşük olan kişilerin ilişkiye dair inançları düşüktür.

H<sub>23</sub>: Bilişsel çarpıtmalar ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

### **Konu ile İlgili Tanımlar**

**Evlilik Uyumu:** Farklı kişiliğe sahip iki insanın mutluluğu elde etmek ve birlikte planladıkları hedeflere ulaşmak için bir bütün olarak birbirlerini tamamlamasıdır (Erdoğan, 2018, s. 4).

**Bilişsel Çarpıtma:** Kişinin günümüz dünyası ve gelecekteki planlarını negatif hatalı yorumlaması ve bu yorumlama esnasındaki süreçtir (Ellis, 1986, s. 12).

**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar:** Gelişimimizin ilk dönemlerinde başlayan özellikle olumsuz çocukluk deneyimlerinin bir sonucu olarak gelişen, yaşamımız boyunca tekrarlanan, kendilik yıkıcı, duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 29).

# BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1. Evlilik

Günümüzde evlilik ve evlilik ilişkilerine dair çalışmaların sayısı giderek artmakla beraber üzerinde çok durulan konulardan bir tanesidir (Yalçın, 2014, s. 250). Evlilik; insan doğasının bir parçasıdır; herkes yanına eş, yoldaş, bulup mutlu bir yuva kurmak ister. Kadının erkeğe, erkeğinde kadına psikolojik, biyolojik, fizyolojik ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar evlilik yolu ile karşılanır. (Tarhan, 2015, s. 198-202). Kimilerine göre evlilik bir sözleşme ile başlayan kurumsal bir ilişkidir. Kimilerine göre de evlilik, kadın ve erkeği, karı-koca olarak birleştirmedir ve bu birleşme hukuki bir birleşmedir. Evlilik aynı zamanda kişilerin doğacak çocuklarına belli statü sağlamasıdır (Özgüven, 2010, s. 60).

Evlilik hayatı; yiyecek barınma ve dış tehlikelere karşı korunmayı sağlayan birlik ve beraberlik, olumlu eş ilişkilerinin yarattığı doyum, cinsel olgunlaşmayı sağlayacak rollerin paylaşımı, sosyal anlamda rol ve sorumlulukları kabullenme, kişisel girişimcilik ve yaratıcılığı desteklemeyi de içerir. Bu alanlarda birbirini bütünleyen eşlerin oluşturdukları evlilikler, hem toplumsal gelişimi hem de olgunlaşmanın da yapı taşlarını oluşturmaktadır (Gülsüm , Ak , & Bozkurt , 2009, s. 68). Kadın ve erkeğin bir araya gelmesiyle başlayan evlilik hayatı ailenin temelini oluşturmaktadır. Evliliğin amacı; aile birliğini oluşturmak eşlerin ve çocukların meşru olarak korunmasının sağlanması, eşlerin aşk ve ilişkilerini toplum tarafından onaylanmasını sağlamaktır. Ayrıca kişi evlilik sürecinde kendi psikolojik, fiziksel ve toplumsal varlığının ve iyilik halinin devamı için uğraşır (Erişti, 2010, s. 10). Bunların yanında evlilikle amaç edilen bir diğer konu, kadın ile erkeğin, hayat ortaklığının kurulmasını sağlamaktır. Buna göre, evlilik yalnızca bir kadın bir erkeğin meydana getirdiği olağan yaşam ortaklığı değildir. Evlilik bilakis insan yaşamının en baştan sonuna kadar devamlı olan en mühim sözleşmedir ve bu sözleşmenin sonucunda toplumun temel taşı olarak atfedilen aile oluşmaktadır (Taşbaş, 2010, s. 1)

Evlilikle ilgili alan yazın incelendiğinde geçmişten bugüne kişilerin hayatlarında bu kadar önemli olan evlilik, farklı araştırmacılar tarafından birçok tanımı yapılmıştır.

Evlilik, ailenin kurulduğu, bir sonraki neslin yetiştirildiği en önemli ve birincil insan ilişkisidir (Larson & Holman, 1994, s. 228). Evlilik kişiler arası ilişkiler içinde, belki de en önemli olan ilişkidir (Tutarel-Kışlak & Çavuşoğlu, 2006, s. 61). Bu ilişki ile ilgili yaklaşık M.Ö 2000 yıllarından günümüze kadar 4000 bin yıllık geçmişi olan evlilik,

kültürel arası farklılıklar gösterse de bütün toplumlarda, toplum düzenini, gelenek ve göreneklerin devamlılığını sağlayan kuruluş olarak süre gelen toplum, devlet ve dini kurumlar tarafından desteklenmiş ve kabul edilmiş bir ilişkidir (Yıldırım,1993; Akt; Tüfekçi-Hoşgör, 2013, s. 12). Geçmişten bu tarihe kadar bütün toplumlar kadın ve erkeğin kurduğu evlilik ilişkisini, onaylamaktadırlar (Nazlı, 2016, s. 409). Vries (2006)'e göre evlilik; aşktan daha fazladır. Evlilik hastalıkta ve sağlıkta, mutluluk ve hüzünde, çaba ve endişede her ne yaşıyorsa bir arada olmak ve bir olmaktır. Şu anda ve yaşlılıkta küçük, büyük sorunlarla karşılaşıldığında, iç ve dış bütün zorluklarda da birlikte yan yana durabilmektir. Evlilik sürecinde bazen küçük bazen de büyük sorunlar, hatalar ve eksiklikler olabilir, önemli olan iletişimin sağlıklı kuruluş anlaşmazlıklar birlikte çözümlenmesidir. (De Vries, 2006, s. 1).

Tarihsel ve sosyolojik bir kurum olan evlilik zaman içinde kültürlere ve toplumlara göre değişip, farklılık gösterebilmektedir. Evlilik soyun devamının sağlanmasında, toplum içinde aile ve akrabalık ilişkisinin oluşmasını sağlayan bir kurumdur. Ayrıca evlilik, toplum tarafından onaylanan cinsel birliktelik olup farklı toplumsal bağ ve ilişkilerin de oluşmasında etkilidir (Güneş, 2012, s. 29). Bağlı ve Sever (2005), evliliğin bir tek cinsel birliktelik olmadığını ifade etmiştir. Bununla beraber kadın ve erkeğin birlikte paylaştıkları duyguları, yaşamlarını birlikte sürdürme, yaşayacakları hayatın, sorumluluklarını birlikte üstlenmektir. Bu birliktelikte kadın ve erkeğin her türlü sorumluluğu paylaşması ve meşrulaştırılması toplumsal kurallar çerçevesinde onay bulmasıdır (Bağlı & Sever, 2005, s. 2-3). Bu sebeple evlilik; toplumların onaylandığı bir birlikteliktir. Toplum tarafından verilen bu onay, evliliğin meşrulaştığının göstergesidir (Bağlı & Sever, 2005, s. 9).

Evliliğin bireysel ve sosyal işlevlerini (Özgüven, 2010, s. 60) şöyle sıralamıştır;

Çiftlerin neslin devamını sağlaması ve sorumlulukları yerine getirmesi,  
Kişilerin, toplumun devamını sağlayacak bir biçimde yetiştirilmesi, toplumsal kuralları benimsemelerine yardım etmek,  
Çocuğun topluma uyum sağlamasını kolaylaştırmak ve toplumsallaşmasını sağlamak,  
Ailedeki üyelerin ekonomik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak,  
Ailede bulunan üyelerin cinsiyet rollerinin kazanılması.

Görüldüğü üzere evlilik kavramı tanımlarında; evliliğin toplum tarafından onaylanan bir beraberlik olduğu, farklı kültürlere göre değiştiği, kadın ve erkeğin cinsel ve duygusal birlikteliği yaşamalarına fırsat verildiği bir birliktelikten bahsedilmiştir.

## **1.2. Evlilik Uyumu**

Evlilik uyumu karmaşık bir kavramdır. Kavramın tanımlanması ve kapsamıyla ilgili tartışmalar sürmektedir. Bu tartışmalara rağmen çiftlerin birbirleri ile iyi iletişim kurması, evliliklerini ilgilendiren konularda görüş birliği sağlayan, evliliğin getirmiş olduğu sorumluluklarını uyumlu şekilde yerine getiren, ortaya çıkan sorunları olumlu biçimde çözen çiftlerin evlilikleri uyumlu bir evlilik olarak tanımlanmıştır (Tutarel-Kışlak, 1999, s. 50).

Evlilik uyumu ve yaşam memnuniyeti uzun zamandır batıda araştırılmış ve araştırmaların odağı olmuştur. Evlilik insanlar için gerekli ve önemlidir. Bu doğrultuda evlilik uyumu ve evlilik memnuniyeti evliliğin içinde yer aldığı için aynı derecede önemlidir (Arshad, Mohsin, & Mahmood, 2014, s. 83). Hamilton, (1929) tarafından yapılan ilk evlilik uyum çalışmasından bu yana aile ve evlilikte, evlilik uyumunun kalitesi araştırmacılar tarafından büyük ilgi uyandırmıştır (Spanier, Lewis , & Lole , 1975, s. 263). Evliliğin niteliği veya kalitesi değerlendiren araştırmacılar çiftler arasındaki uyumun, evlilikte önemli rol oynadığını belirtmektedir (Erbek , Beştepe, Akar, Eradamlar, & Alpkan , 2005, s. 40).

Evlilikte uyum tanımları incelendiğinde araştırmacılar bir çok tanıma yer vermiştir; Sabatelli, (1988) eşlerin iletişim kurabildiği, evlilikte büyük anlaşmazlıkların çözülebildiği evlilikleri, uyumlu evlilik olarak nitelendirmiştir (Sabatelli, 1988, s. 893). Thomas, (1977)'e göre evlilik uyumu karı ve kocanın evlilikleri ve birbirlerinden memnuniyet ve mutluluk duyduğu genel bir durum olduğunu ifade etmiştir (Thomas,1977; Akt; Hashmi, Khurshid, & Hassan, 2007, s. 19). Spanier (1976), evlilik uyumunu, eşlerin ilişkilerindeki problemin azlığı, ilişkilerinden almış oldukları doyum, birbirlerine ilgileri, alakaları olarak tanımlanmıştır (Spanier, 1976; Akt; Şener & Terzioğlu, 2008, s. 2). Locke (1968), eşlerin anlaşmazlıklardan uzak kaldıkları, olan anlaşmazlıklara çare bulabildikleri birbirleri ile doğru iletişim kurabilen ve farklılıklara uyum sağlayarak hoşnut oldukları evlilikleri, uyumlu evlilik olarak tanımlanmaktadır (Locke, 1968; Akt; Kublay, 2013, s. 21).

Evlilikte mutluluk ve doyum, evlilikteki uyuma bağılı olarak değişerek, çiftlerin hayatında önemli rol oynamaktadır. Bu sebeble de evli çiftlerin ilişkilerini ve ruhsal durumlarını etkilemektedir. Evlilikte uyumun bozulması durumunda, bu durum çiftleri ve çocukları olumsuz yönde etkileyerek, aile içinde sorunlara ve travmalara neden olabilmektedir. Bu sorun ve travmalar evlilikte mutsuzluğu ortaya çıkarır. Evlilikteki uyum ilişkisi, çiftlerin evlilikten elde ettikleri mutluluk ve doyumunu da etkiler. Bunların yanı sıra evlilik uyumu, diğer faktörlerle birlikte eşlerin, ruhsal sağlığını koruyan faktör olarak evlilik hayatında yer alır (Sardoğan & Karahan, 2005, s. 92). Nitekim evliliğin devamlılığı ve sağlamlığı bir tek evli çiftler için değil, aileler ve tüm toplum için önemli olduğundan, evlilik uyumunun ve ona etki eden tüm faktörlerin belirlenmesi, incelenmesi daha da önemli hale gelmektedir (Güngör & İlhan , 2008, s. 97-99).

İlişkilerdeki anlaşmazlıkların ve çatışmaların devamlı sürdüğü bir ilişkide, uyumlu evlilikten söz edilemez. Çatışma ve anlaşmazlıklar, zaman zaman ortaya çıkabilir ve normaldir önemli olan bu çatışmaların ve anlaşmazlıkların, şiddeti ortaya çıkarmaması ve sürekli olmamasıdır. Bunun içinde sorunlar çözümlenmeli ve önlem alınmalıdır. Uyumsuzluk nedenlerinden bahsederek, çiftler arasındaki milliyet farkı, din, cinsel yaşamda sorun, yetiştirilme şekli, ev ile ilgili sorumlulukların yerine getirilmemesi, eğitim düzeyi, eşler arasında sevgi yoksunluğu, güven eksikliği birbirlerine karşı saygı duymama gibi etkenlerdir (Özer, 2015, s. 57).

Halford, Kelly ve Markman (1997), evlilik uyumu ile ilgili dört başlıca özellik tanımlamışlardır; (Halford, Kelly & Markman, 1997; Akt; Çakmak-Tolan, 2015, s. 14).

- 1) Evlilik yaşamındaki pozitif etkileşimlerdir: Evlilik uyumları yüksek çiftlerin, evlilik uyumları düşük çiftlere kıyasla, birliktelikleri daha pozitif olduğunu ifade etmişlerdir.
- 2) Etkin iletişim ve doğru bir çatışma yöntemidir: Evlilik uyumları düşük ve problem yaşayan çiftlerin çatışma çözümüyle ilgili daha zarar verici davranışlara başvurdukları ve çatışmalarla ilgili kaçınmaların daha yüksek olduğu görülmektedir.
- 3) Eşe yönelik bakış açısı: Evlilik uyumu yüksek olan bireylerin eşlerine karşı daha pozitif bir bakış açısına sahip oldukları, evlilik uyumu düşük olan ve dolayısıyla mutsuz çiftlerin ise, seçici bir biçimde eşlerinin olumsuz davranışlarına odaklandıklarını belirtmektedirler.

- 4) İlişki şemaları: İlişki şemaları kavramı ile bireylerin zaman içerisinde hem eşleri hem de ilişkileri hakkında geliştirilen, inanç ve algılardan söz etmekte ve eşler arasındaki uyum düzeyinin yükselmesi için ilişkilerle ilgili daha olumlu inançlara sahip olmaları açısından olumlu yönde bir ilişki olduğunu ifade etmektedirler (Halford, Kelly & Markman, 1997; Akt; Çakmak-Tolan, 2015, s. 14).

Evlilik uyumu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, evlilikte uyumu bozan alanlara ilişkin farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. İncelenen alanlar; çiftlerin kişilik özellikleri, bağlanma tarzları, cinsel yaşam kalitesi çiftlerin fiziksel ve ruhsal durumlarının yanında ilişkilerini etkileyen sosyodemografik özellikler olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca kişilerin kendine yönelik algısı ve eşlerini algılayış biçimi evlilikte uyumun önemli yordayıcılarından (Dönmez, 2019, s. 29).

Evliliğin bu kadar önemli olması, kurulan birliktelikte sağlanan uyum, bireylerin hayatında evliliğin işlevselliği ve gidişatı üzerinde önemli bir role sahiptir. (Brandburg, Fincham, & Beach, 2000, s. 965)

### **1.3. Bilişsel Kuram**

Bilişsel terapi kuramı; kişinin yaşadığı sorunların büyük bir kısmı, kişinin sahip olduğu hatalı biliş ve algısıyla gerçeği çarpıtması sonucunda, kişinin şahsen oluşturduğunu yansıtmaktadır. Yanlış biliş ve algının temelinde, kişinin gelişim sürecindeki yanlış ve hatalı öğrenmeleri yatmaktadır. Bilişsel terapinin tedavisinde kişinin kendisine ve problemlerine bakışını değiştirmesine odaklanmaktadır (Persons & Tompkins, 2016, s. 383-384).

#### **1.3.1. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı**

Bilişsel Davranışçı Terapi, kişinin duygu, davranış ve fizyolojisinin olaylara karşı algısından etkilendiğini varsayan bilişsel modele dayanır (Beck J. S., 2015, s. 30). Bilişsel model kısmen psikanalize bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Klasik psikanalize 'karşı oluşan tepki' şöyle ifade edilebilir; daha çok motivasyonel model bilinçdışıdaki yasak dürtülerin bastırılıp, diğer savunma mekanizmaları harekete geçtiği görüşüne ve psikoseksüel gelişim aşamalarına daha çok önem verilmesinden dolayı uzaklaşmak amacıyla bilişsel model ortaya çıkmıştır (Beck A. T., 1991, s. 192).

1960'lı yıllardan beri psikoterapi camiasında var olmaya başlayan bilişsel kuram, günümüze kadar yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilişsel kurama göre insanların duygu ve davranışlarını, olay ve durumları yorumlama şekliinden etkilenmektedir. Kişinin duygusunu belirleyen olay veya durumlar değil o olay ve duruma, kişinin yüklediği anlamlardır (Beck A. T, 2001; Akt; Yazıcı-Çelebi & Odacı, 2018, s. 93).

Bilişsel terapi çeşitli psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan etkili, kısa zamanlı, yapılandırılmış bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın yapısı bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının, büyük ölçüde dünyaya ilişkin algılar tarafından belirlendiği, şeklindeki temel kuramsal yapıya dayanmaktadır. Bireyin bilişleri, geçmişte yaşadıkları ile gelişen tutumlar ya da varsayımlar üzerine kurulmuştur (Leahy, 2018, s. 23-25). Bilişsel terapi yaklaşımı genel olarak iki temel ilkeye dayanmaktadır. Birincisi; bilişlerimiz yani düşüncelerimiz, duygularımızı belirlemede rolü vardır. İkincisi ise nasıl davrandığımız, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde etkisi vardır (Köroğlu & Türkçapar, 2009, s. 49).

Aşağıda görüldüğü gibi bilişsel model üç temel yapı üzerine oluşmaktadır. Bunlar otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere üç temel yapıyı içerir. Bu üç grup bilişsel yapı en altta otomatik düşünceler, daha sonra ara inançlar ve en yukarıda da temel inançları içermektedir.

**Şekil 1: Biliş Hiyerarşisi Şu Şekilde Gösterilebilir;** (Beck J. S., 2015, s. 37)

Temel İnançlar



Ara İnançlar



Durum/Olay



Otomatik Düşünceler



Tepki (duygusal, davranışsal, fizyolojik) (Beck J. S., 2015, s. 37).

Bilişsel kurama göre bu bilişsel yapılar ve düşünceler, birey tarafından doğruluğu araştırılmadan, doğruymuş gibi kabul edilir. Düşünceler, inançlar ile ilişkilidir, temel inançlar en yukarıda olan zihinsel yapıdır. Bu düşünce ve inançlar kişinin yaşamış olduğu olaylar veya durumlarla oluşur, tecrübeyle birlikte kalıcı hale gelir, genelleyci ve aşırı katıdır. Ara inançlar ise temel inançların altında, kalıplaşmış tutumlar, varsayımlar ve kuralları içerir. Otomatik düşünceler ise en altta bulunan bilişsel yapıdır, ani ve hızlı oluşur, kişinin zihninde düşünce ve imaj(görüntü) şeklinde olabilir. Bilişsel kuram kişinin fonksiyonel olmayan düşünce ve inançlarını düşünüp fark etmesini, olay ve durumlara verdiği tepkileri değiştirmeyi veya kişiye bu fonksiyonel olmayan düşünceler yerine işlevsel olan düşünceleri, kişiye kazandırmayı amaçlar (Hackney & Cormier, 2008, s. 193-196).

Sade şekilde ifade etmek gerekirse bilişsel terapi modeli; insanların duygusal anlamda nasıl hissettikleri, nasıl davrandıkları, olayı nasıl yorumladıkları ve o olay karşısında nasıl düşündükleriyle ilişkili olduğunu söyler. Olayların kendisi, insanların nasıl hissettiklerini veya bunun sonucunda ne yaptıklarını doğrudan belirlemez; duygusal yanıtlarla olayı nasıl algıladıkları aracılık eder (Beck J. S., 2015, s. 31)

Alford ve Beck 1997'e göre bilişsel kuramda, insanı insan yapan özelliklerden olan düşünme ve yaşanan olaylara bir anlam verme olduğu varsayılarak bu kuramın yapıcı bir kuram olduğunu belirtmişlerdir. İnsanlar dünyayı anlamlandırma ve olaylara karşı anlam yükleme eğilimindedirler ve bunun için mücadele ederler. Bunu yaparken uyum sağlama stratejilerini geliştirmektedirler (Murdock, 2016, s. 319-320) ve bilişsel kuram bilgi işleme modeline dayanır (Beck & Rush, 1889; Akt; Türkçapar, 2019, s. 62),

Bilişsel kuram, psikolojik sorunlarda bilişlere vurgu yapar. Bilişle söylenmek istenen, bireyin kendisi, çevresi, yaşadıkları ve ileri yaşamı ile ilgili algısı, bu etkenlere verdiği anlamları, düşünceleri ve yapmış olduğu yorumlarıdır. Bilişsel kuramın ele aldığı bilgi işleme süreçleri duyu, algı, bilişden oluşur. Duyulardan bahsederseniz; beş duyumuz (tat, koku, işitme, görme, dokunma) bunlar nöronlarla uyarıldığında ortaya çıkan sonuç. Algı ise iç ve dış dünyayla ilgili bilgi almak için duyuların bir arada değerlendirilmesinin sonucu algılarımız oluşur. Son olarak biliş ise duyulardan ve algıdan gelen bilgileri işleyerek bunlara ilişkin gelişen yöntem ve planların sonucu sorun çözme ve muhakeme yapma gibi süreçlere verilen isimdir (Türkçapar, 2019, s. 62-63).

Bilişsel model ilk olarak hastanın duygu ve düşüncelerini değerlendirir sonra hastadan alınan bilgilerle rapor oluşturulur daha sonra ise düşüncelerin duygular ile ilişkisini inceler son olarak da kişinin düşüncelerinden hangi duyguların ortaya çıktığını inceler.

### **1.3.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar**

Bilişsel kuram biyopsikososyokültürel yorumlar sonucunda patolojik rahatsızlıklara özgü modellerle açıklanmış ve bu modellerin ortak yönü ise bilişsel çarpıtmaların bozukluğun ortaya çıkması ve devam etmesi arasındaki aracılık etkisine gönderme yapmasında yatar (Batmaz & Koçbıyık , 2015, s. 148).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre insanlar yaşadığı herhangi bir olay veya durum karşısında, otomatik düşünceleri ortaya çıkar ve bunun sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal birtakım unsurlar oluşur bunları da insanlar kurallar haline getirerek bazı bilişsel çarpıtmalara sahip olurlar (Leahy, 2018, s. 26).

Bilişsel yapıda bulunan işlevsel olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalara (bilişsel hatalar) yol açar. Bilişsel çarpıtmalar bilgi işleme sürecindeki bilişsel yanlılıklardır. Bilişsel çarpıtmalar bilginin yanlış olarak yürütülmesi sonucu olaya uyumlu olmayan duygusal anlamda sıkıntı yaratan ani düşüncelere yol açmaktadır (Türkçapar, 2019, s. 115-116).

Türkçapar'a göre bilişsel çarpıtmalar şunlardır; (Türkçapar, 2019, s. 117)

**Keyfi Çıkarsama:** Kişinin yaşantılarından o sonucu destekleyen herhangi bir kanıt olmamasına rağmen ya da aksine kanıt olmasına rağmen tam ilgisiz veya tam tersi sonuç çıkarması. Örneğin; Arkadaşının sözlerini sevilme yerine acıma beklentisi olarak görme. (bana acıdığı için böyle sözler söylüyor) gibi düşünmesi.

**Seçici Soyutmalama:** Belli bir ortamın ya da bağlamın genelini yok sayarak seçtiği detayı öne çıkarıp durumun belirli yönlerini göz ardı ederek bütün olayı bu ayrıntıya göre tanımlamak. Örneğin; Beğendiği ve yeni tuttuğu evde güneş enerjisinin arıza yapması üzerine evi tutmakla hata yaptığı sonucuna varıp, sürekli bunu düşünmek.

**İkili (Hep ya da Hiç Biçiminde) Düşünme:** Her türlü deneyim ve yaşantının ikili aşırı uçta değerlendirilmesi. Bir şey ya tam olur ya da hiç olmaz; bu iki uç arasında olanlar görülmez olan ve olmayana odaklanılır. Örneğin; Yaptığı işte çok ufak bir hatası olan birinin 'eğer bir işi mükemmel yapmaz isem başarısızım' diye düşünmesi.

**Duygudan Sonuca Ulaşma:** Tersine kanıtlar olmasına rağmen bu kanıtları yok sayarak ya da ihmal ederek sadece hissettiği için bir şeyin doğru olduğuna inanma. Örneğin; Başarılarım var ama öyle hissediyorum ki ben başarısız biriyim.

**Etiketleme:** Kişinin kendisine veya diğerlerine genel etiketlemeler yapıştırmasıdır. Örneğin; Ben aptalın tekiyim.

Kendisini eleştiren arkadaşı için o nankör biri diye söylemesi

**Zihin Okuma:** Bir başka kişinin düşüncelerini okuduğumuza inanma. Örneğin; Kişi konuşurken, bir arkadaşının etrafına bakması sonucu ‘sıkıldı ben onu konuşmalarım saktım’ diye düşünmesi.

**Felaketleştirme:** Olması muhtemel sonuçları hesaba katmadan gelecek için hep olumsuz öngörmedir. ‘Pireyi deve yapmak’ deyimini bu durumu örnek verilebilir. Örneğin; Okuduğu bir konuyu anlamayan kişi ‘ bunu asla öğrenemeyeceğim’ diye düşünmesi.

**Aşırı Genelleme:** Kişinin bir veya birden fazla olaya bağlı kalarak tüm olayları kapsayan sonuçlar çıkarması. Örneğin; sevgilisinden ayrılan biri ‘benimle hiç kimse ilgilenmeyecek bir daha beni kimse sevmeyecek’ şeklinde düşünmesi.

**Kişileştirme:** Her şeyi kendimiz ile ilgili görmek. Kişinin kendisi ile ilgili olmayan veya çok az ilgili olan bir olayı kendisiyle bağlantılı görmesi. Örneğin; Arkadaşlarıyla bir buluşmada bir arkadaşın gelmemesi üzerine ‘ben varım diye gelmedi’ şeklinde söylemesi.

**Büyütme ve Küçültme:** Bir şeyi olduğundan çok büyük veya çok küçük görme. Bu düşünme hatasında kişi yaptığı işleri küçümser veya değersizleştirirken, hatalarını veya hatalı olarak değerlendirdiği davranışları abartır. Örneğin; Kişi sınavdan 70 aldı ve çok kötü bir not aldığını söyledi (büyütme) 70’i herkes alabilir bu bir başarı değil. Okulu bitirdim ama şans eseri oldu (küçültme).

**-Meli, -Malı Düşünce Tarzı:** Kişi kendisinin veya diğerlerinin nasıl davranması gerektiği konusunda sabit fikirleri olması ve bunların gerçekleşmemesi durumunda olacak kötü sonuçları abartması. Örneğin; ‘Hiç hata yapmamalıyım’, ‘Verdiği sözü tutmalıydı’ gibi düşünceler bu düşünce tarzına örnektir (Türkçapar, 2019, s. 117-121).

### 1.3.1.2. İnançlar

Kişiler çocukluktan itibaren kendileri, başkaları ve dünyaları ile ilgili fikirleri vardır. Kişinin temel inançları kendisi için önemli olan çevresindeki insanlarla, iletişim kurdukça oluşan, kendisine ve diğerlerine yönelik katı, genelleyci yargılar ve değerlendirmeleridir.

Bu inançları kişiler dile getirmedeği için inançlar kalıcı, köklü ve mutlaka doğru kabul edilir (Beck, 1987; Akt; Beck J. S., 2015, s. 32).

Beck temel inançları iki kategoriye ayırmıştır. Bunlar çaresizlik ve sevilme temel inançlarıdır. Çaresizlik temel inançları; başarı, güç, performans gibi alt inançlardır. Sevilme temel inancı ise; duygusal eksiklikler gibi inançlardır (Türkçapar, 2019, s. 386). Üçüncü kategori ise Judith S. Beck tarafından tanımlanan değersizlik temel inancıdır. Bu inançta; yaşamayı hak etmiyorum, tehlikeliyim, değersiz biriyim gibi alt inançlardır (Beck J. S., 2015, s. 228).

Temel inanç ve kurallar herkesde olan yapılardır. Eğer bu temel inanç ve kurallar olmasa yaşam zorlaşır ve sosyal, kişisel yaşantımızı düzenleyemedik. Sorun yaratan şey; olumsuz olan temel inançların çok aşırı baskın ve bunlarla bağlantılı olan, kural ve sayılıtların aşırı katı ve esnek olmamasından sorun ortaya çıkar. Bunların çözümlenmesi içinde otomatik düşüncelerin üzerinde çalışılmalıdır. Bireylerin yaşadıkları olayları anında değerlendirirler ve bu değerlendirme, zihninin işleyişinde yer alan otomatik düşünceleri bireylerin inanç ve kurallarından yani şemalarından kaynaklanmaktadır. Herkes kendi yaşantısına göre yol alır ve o yaşantılarına göre hareket eder, bu yaşantıyı kendi inanç ve sayılıtlarımızla değerlendirir, yorumda bulunur, sonuca ulaşıyoruz. *'Temel inançlarımız, dünyaya arkasından baktığımız merceğin rengini verir; sayılıtlar ve kurallar bu inançlara dayalı olarak geliştirdiğimiz varsayımlardır.'* Yani temel inançlar kendimizle, başka insanlar ve genel anlamda dünyayla ilgili vardığımız kanıları ve yorumlamaları yansıtır (Türkçapar, 2019, s. 385-387). Başka bir ifade ile temel inançlar bireyin kişisel ve çevresel bilgi nasıl düzenleyeceğini, kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili temel varsayımları içerir. Eski yaşantımız ve deneyimlerimiz sonucunda oluşurlar. Kesin ve şartlı yargılar içerirler (Türkçapar, 2019, s. 228-231).

Ara inançlar; kurallar, olması gerekenler, emirler şeklinde mutlak ve kesin bilişlerdir. Örnek verirsek; her zaman başarılı olmalıyım, başkalarından yardım talep etmemelim gibidir. Ara inançlar bireyin kendisi, başkaları ve dünyası ile ilgili kurallar, tutumlar ve varsayımları içerir. Genellikle sözel olarak ifade edilmezler. Ara inançlar kişide fikir ve algı biçimindedirler. Ara inançlar psikolojik sounları olmayan bireylerde de görülebilmektedir (Beck J. S., 2015, s. 199-205).

#### 1.4. İlişkiye Dair İnançlar

Yaşı ne olursa olsun gelişimini tamamlayan her insan için sosyal ilişkiler ve romantik ilişkiler önemlidir. Her insan yaşamında, başka bir insanla iletişim ve ilişki kurma gereksinimi duyar (Sevim & Kılıç , 2005, s. 72) Bu sebeple insanı duygusal ve toplumsal bir varlık sayarsak, toplum içinde çevresindeki diğer insanlarla yakın ilişki kurma ihtiyacı hissedecektir. Kişilerin karşı cinsle kurduğu romantik ilişkide, toplumsal ilişkilere örnektir (Eryılmaz , Kara , & Altınsoy , 2016, s. 1019). Kişilerin karşı cinsle kurduğu romantik ilişki ve diğer insanlarla kurduğu ilişki, birbirlerine yakınlık duyma ve bu yakınlığı gösterme, sevme, sevilme ihtiyaçları açısından çok önemlidir.

Bütün insanlar yaşamlarından doyum alması, mutlu, huzurlu, güvende hissetmelerinde önemli bir işlevi olan, temel ihtiyaçlardan birisi ilişki kurmaktır. Kişilerin gelişimlerini başarılı bir şekilde tanımlamasında arkadaş ilişkileri kurup pekiştirilmesinde ve en önemlisi mutlu bir evliliğin oluşmasında yakın ilişkilerin büyük ve tamamlayıcı bir payı vardır. (Gizgir, 2012, s. 37). Sternberg'e göre yakın ilişkilerle birlikte ele alınan romantik ilişkiler, kadın ve erkeğin aralarında geçen yakınlık ve bağlılıkla oluşan ilişkilidir. Aynı zamanda kadın ve erkeğin birbirlerine sevgi anlayış ve iletişim ile kurulan, her iki tarafın bağlılığı ve sevgilerini ifade etmeleridir (Sternberg, 1986, s. 119-120).

1980'li yıllardan beri kişilerarası ilişki ile ilgili düşünce ve inançlar üzerinde çalışılmaktadır. İnsanların ilişkileri nasıl olmalı, ilişkide yaşanan olayların kişide oluşturduğu düşünceler, ilişkilerle ilgili gelecekte yaşanabilecek olaylarla, ilgili yapılan varsayımlar, ilişkileri hakkındaki oluşturdukları varsayımlar, kişide ilişkilerle ilgili inançları oluşturmaktadır ( Baucom, Epstein, Sayers, & Sher, 1989, s. 31). Kişilerin, ilişkilerle ilgili inançlarının oluşumu, ilişkinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili düşüncelerden, ilişkiye dair beklentilerinden, yaşanan olayları algılayış şekillerinden oluşmaktadır. Kişilerin ilişkilere dair inançları, işlevsel ve gerçekçi olmadığı zaman, ilişkilerinde sorun yaşama olasılığı kaçınılmazdır (Sarı & Korkut-Owen, 2016, s. 256). İlişkilere dair oluşan yanlış ve çarpıtılmış düşünceler ve ilişkiye dair öngörülen beklentiler ilişkilerin sarsılmasına ve her iki tarafın üzülmeye sebep olabilir.

Baucom ve arkadaşları çiftlerin ilişkisinde ilişkinin işlevselliğini etkileyen beş bilişsel süreç belirlemiştir ( Baucom, Epstein, Sayers, & Sher, 1989, s. 32-33). Bunlar;

- 1) Seçici dikkat: kişilerin çift ilişkilerinde gerçekleşen olayların bir yönüne dikkat edip, diğer yönleri görmezden geldikleri seçici dikkat,
- 2) Çıkarımlar ve yorumlar: kişilerin ilişkilerindeki olayların nedenlerine olumlu ve olumsuz olarak yaptıkları yorumlar ve çıkarımlar,
- 3) Tahminler ve beklentiler: kişilerin gelecekte ilişkilerinde yaşanacak davranışların ve gerçekleşecek olayların ortaya çıkması ihtimaline yönelik ön gördükleri tahminler ve beklentiler,
- 4) Varsayımlar: kişilerin çevresiyle ilişkisinde ve sahip olduğu romantik ilişkilerinde, ilişkinin nasıl olduğu konusundaki varsayımları,
- 5) İnançlar ve standartlar: kişilerin partnerlerinin veya ilişkinin sahip olması gerektiğine inandıkları aşırı veya mantıksız olan inançlar veya standartlar ( Baucom, Epstein, Sayers, & Sher, 1989, s. 32-33).

Albert Ellis, problemlili evlilik ilişkilerinde, partnerler birbirlerinin davranışlarının nasıl olması gerektiği ile ilgili gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduğunda, evliliklerde problem ortaya çıktığını belirtmiştir. Ellis kişilerin kendileri ve ilişkilerine dair sahip oldukları üç temel gerçekçi olmayan inançtan bahsetmiştir (Epstein & Eidelson, 1981, s. 14). Bunlar;

Başkaları tarafından sevilme ve onaylanma gereklidir.

Kişi tamamen başarılı, eksiksiz, bilgili ve yeterli olmalıdır.

Bir şeyler kişinin istediği doğrultuda olmaz ise bu bir felakettir bahsetmiştir (Epstein & Eidelson, 1981, s. 14).

(Eidelson & Epstein, 1982, s. 715-716) romantik ilişkilerde beş mantıksız, işlevsel olmayan inanç tanımlamışlardır;

- 1)Anlaşmazlıklar yıkıcıdır.
- 2)Zihin okuma
- 3)Partnerler değişmez
- 4)Cinsel mükemmeliyetçilik
- 5)Kadın ve erkek aynı değildir, farklıdır (Eidelson & Epstein, 1982, s. 715-716).

Yakın ilişkilerde, önemli etkilere sahip bilişsel yapılardan olan ilişkiye dair inançlar, bireylerin ilişkilerine yönelik sahip oldukları algılar, beklentiler ve varsayımlardır (Eidelson & Epstein, 1982, s. 715-716). Kişilerin sahip oldukları bu inançlar, kişinin

yetiştirildiği aile ve çevresiyle yakından ilişkili olup, bireylerin ilişkiye dair çarpıtmaları, diğer kişilerle ilişki kurmasına engelleyerek, ilişkide yanlış anlaşılmaya, yorumlamalara ve ayrıca ilişkilerinde fonksiyonel olmayan duygu ve davranışlara neden olur (Akın, 2010, s. 8). Son olarak kişinin hem karşı cins ile hemde çevresindeki diğer insanlarla kurduğu ilişkide oluşan inançları, yargısı, kendini ve ilişkide bulunduğu insanları etkilemektedir (Akan, Yıldırım, & Yalçın, 2014, s. 189).

Özetle ilişkilere dair inançlar katı, aşırı genelleyci, yaşamla uyuşmayan, hatalı özellikte olduğu, işlevsiz ve mantıksız olarak nitelendirilmektedirler.

## **1.5. Şema Kuramı**

### **1.5.1. Şema Terapi Modeli**

Şema terapi Young ve arkadaşları tarafından sunulan kuram olup, bilişsel davranışçı terapiden yola çıkarak geliştirilen, tedavi ve amaçları ile tutarlı, yeni ve bütünleştirici bir terapidir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 19). Ayrıca şema terapi uzun süre devam eden kişilik bozuklukları ve diğer uzun süreli kronikleşen psikolojik sorunları tedavi etmek amacı ile geliştirilmiş, farklı terapi öğelerini içeren bütüncül bir yaklaşımdır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 19). Young özellikle kişilik bozuklukları ve eksen I bozuklukları, önemli karakteristik sorunları olan kişilerin, bilişsel davranışçı terapide, tedaviye yeterli düzeyde yanıt vermeyen hastaları tedavi etmek için, şema terapiyi geliştirdi (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 19-24). Geçtiğimiz son on yıl içerisinde; Jeffrey Young bilişsel terapiyi değiştirerek tedaviye dirençli depresyon, kronik anksiyete ve kişilik patolojisinin tedavileri için erken çocukluk deneyimlerine çalışarak başarıya ulaşmıştır (Young & Klosko, 1994; Young, 1999; Weinberber & Beck, 2001; Young, Klosko & Weishaar, 2003; Akt Cecero, Nelson, & Gillie, 2004, s. 344)

Şema terapi akut semptomların hafiflemesi ile ömür boyu devam eden karakteristik özellikleri barındıran eksen I ve eksen II bozuklarının tedavisinde uygundur. Kişilik bozukluklarında oluşan kronik, karakterolojik sorunları çözmek için geliştirilen bir kuramdır. Bunun yanında kronik depresyon ve anksiyete sorunları, çift ilişkileri yeme bozuklukları, uzun süren sorunların tedavisinde yararlı ve faydalı olduğu kanıtlanan bir terapidir. Hastaların durumuna göre şema terapi, kısa, orta, uzun olarak uygulanabilmektedir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 25-26).

Şema terapi modeline göre psikolojik sorunların ana kaynağı kişinin erken çocukluk döneminde, geliştirdiği uyumsuz şemalar olup kişinin hayatı boyunca tekrar eden kendilik yıkıcı bilişsel ve duygusal kalıplardır. Bu uyumsuz şemalar kişinin gelişiminde birçok ihtiyacın karşılanmaması ve üzücü deneyimler sonucu oluştuğu belirtilmiştir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 31-34). Erken çocukluk deneyimlerinin mevcut şema ve anılar ile yetişkin ilişkilerindeki ifadeleri arasında teorik bağlantı Young'un teorisinin ana maddesi ve şema terapinin terapötik modelini oluşturur (Cecero, Nelson, & Gillie, 2004, s. 345).

Young şema terapisinde odak noktasını; kişinin kendisine ve insanlara ilişkin anılar, duygular, bilişler, bedensel duylardan oluşan, kalıcı olarak tanımlanan erken dönem uyumsuz şemaların tanımlanması ve değerlendirilmesine yönlendirdi. Erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk döneminde gelişir ve kişilerin yaşamı boyunca süregelir ve işlevsizdir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 30).

### **1.5.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Özellikleri**

Erken dönem uyum bozucu şemaların gelişmesinde etken olan; çocuğun normal gelişimsel ihtiyaçları karşılanmadığında gelişen bir örüntüdür. Erken dönem uyum bozucu şemalar köklerini, gelişimin erken döneminden itibaren gelişen, dış dünya ile etkileşimde, kurduğumuz ilişkilerde, geliştirdiğimiz inançların oluşturduğu psikolojik yapılarıdır (Farrell, Reiss, & Shaw, 2018, s. 23). Bu şemalar yıkıcı olup yaşamak için mücadele eder ve kişilere acı vermesine rağmen vazgeçilmesi zor örüntülerdir ve bu sebeple değiştirilmesi zordur (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 32).

Erken Dönem uyumsuz şemaların en kapsamlı tanımı; (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 28).

Anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duylardan oluşur.

Genel ve yayılan içerik ve örüntülerdir.

Çocukluk ve ergenlikle ortaya çıkar.

Yaşam boyu gelişir.

Kişinin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkisini ele alır.

İşlev bozucudurlar (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 28).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ilk gelişimle başlar, kişinin yaşamı devam ettiği sürece tekrarlanır duygusal ve bilişsel örüntülerdir. Young erken dönem uyum bozucu şemalar ile bir noktanın üzerinde durur; kişinin davranışları hiçbir zaman şemanın bir parçası olmadığını ancak kişi şemaya tepki olarak uyumsuz davranışlar geliştirdiğini ve bu davranışlar şema sebebiyle beslendiğini ve şemanın bir parçası olmadığını belirtmiştir. Aynı zamanda kişinin erken dönem uyumsuz şemasında travması yoktur, uyumsuz şemaların meydana gelmesi için erken yaş travması olması şart olmamakla birlikte erken dönemde oluşan şemalar kişinin yaşadığı durumlara göre oluşmakta ve kişinin davranışına yön vermektedir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 32-33).

### **1.5.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Şema Boyutları**

Jeffery Young ve arkadaşları şema modelinde, şemaları beş alan ve on sekiz alt başlıkta toplamıştır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 36).

#### **Şema Alanı 1: Kopukluk ve Reddedilme**

Bu alanda terk edilme\istikrarsızlık, güvensizlik\kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk\utanç ve sosyal izolasyon\yabancılaşma şemaları olmak üzere toplam 5 tane şema bulunmaktadır.

Bu alan içerisindeki şemalara sahip olan kişiler diğer insanlarla güvenli bağlanma ihtiyacı tam olarak giderilmemesinden kaynaklanan şemaların var olduğu alanlardır. Kişiler bu şema alanına sahip ise güven, istikrar, huzur, sevgi, bakım, ait olma gibi ihtiyaçların diğer insanlar tarafından karşılanmayacağına inanırlar. Bu şemaların oluşma sebebi ise istikrarsız, sevgi bağı kurulmamış, sevgi verilmemiş, mesafeli, istismar ve ihmal eden aile ortamlarıdır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 36).

Bu alana ait şema boyutları şunlardır;

#### **Terk Edilme\ İstikrarsızlık**

Bu şemaya sahip kişiler diğer insanların değişebilir olduklarını, güvenilir olmadıklarını, aniden ölüp gideceklerini ya da terk edileceklerini dair inançları mevcuttur. Bu inançlarından dolayı diğer insanlarla ilişkilerinde istikrarlı, tutarlı ve güvenilir bir ilişki kuramayacaklarına inançlarından kaynaklanır. Terk edilme şeması, yakın ilişkilerden tetiklenir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 40).

### **Güvensizlik\ Kötüye Kullanılma**

Bu şemaya sahip kişiler başkalarının kişiye zarar vereceği, inciteceği, kötüye kullanacağı, aşağılanacağı, aldatacağı, yalan söyleyeceği, zaaflarından yararlanacağı ve kişinin kendisinden yarar sağlayacağı inançları vardır. Bu kişiler çocukluklarında ebeveynleri, kardeşleri veya arkadaşları tarafından eleştirilen, aşağılanan, sürekli kırılan, istismar edilen davranışlara ve sözlere maruz kalmış olabilmektedir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 41).

### **Duygusal Yoksunluk**

Bu şemaya sahip kişilerde diğer insanlar tarafından, çevresinden yeterli duygusal destek sağlanmayacağı inancı mevcuttur. Kişi diğer insanların ve çevresindekilerin onu sevmeyeceği, duygusal olarak destek vermeyeceği, ilgilenmeyeceği gibi inançları vardır. Duygusal yoksunluğun çeşitleri vardır bunlar; empati, ilgi, korunma yoksunluğudur. Kişi eğer diğer insanların onu dinlemeyeceği, anlamayacağını düşünüyor ise empati yoksunluğudur. Birey şayet başka insanlardan ilgi görmediğini ve önemsenmediğini düşünüyor ise bu ilgi ve bakım yoksunluğudur. Son olarak kişi insanların ona yardım etmeyeceğini, korunmayacağını düşünüyor ise bu korunma yoksunluğudur (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 41)

### **Kusurluluk\ Utanç**

Bu şemaya sahip kişiler eğer kendilerini başkalarına açarlarsa; başka insanlar tarafından sevilmeyeceği kötü, değersiz ve kusurlu olduğuna dair inançları mevcuttur. Bu inançların altında yatan etken ise kişinin kendisini hatalı eksik ve kusurlu görmeleri sebep olmaktadır ve kişinin algıladığı eksiklik duygusuna ilişkin utanç duygusu vardır. Bu şemaya sahip kişilerin ailesinde olan bireyler genellikle reddeden, görmezden gelen ebeveynler vardır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 41)

### **Sosyal İzolasyon\ Yabancılaşma**

Bu şemaya sahip kişiler herhangi bir çevreye, topluluğa ve içinde bulunduğu topluma ait olduklarını hissetmemektedirler. Bu şemaya sahip kişilerin ailesi çevreye, topluma karşı kopuk ve kendisini soyutlamış ebeveynler vardır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 41).

## **Şema Alanı 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans**

İkinci alanda bağımlılık\ yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içelik\ gelişmemiş benlik, başarısızlık şemaları olmak üzere toplam dört şema bulunmaktadır.

Bu alan içerisindeki şemalara sahip olan bireyler, özerkliklerini ilan edememiş, ailesinden sağlıklı biçimde ayrılıp bireyselleşememiş, yaşlarına uygun işlevsellik gösteremeyen bireylerdir. Bu alana sahip olan bireyler aileleri tarafından ya fazla korunmuş ya da hiç bakım ve ilgi gösterilmemiştir. Bu sebeple bireyler özerklik ve bağımsızlık kazanamamış olup kendi kimliklerini oluşturamamışlardır. Bu şemaların oluşma sebebi, çocuğa küçük düşürücü, yetersiz hissettirildiği, bağımlı bırakıldığı ve aşırı koruyucu tutumların sergilenmesinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019).

Bu alana ait şema boyutları şunlardır;

### **Bağımlılık\ Yetersizlik**

Bu şeması olan kişiler başka kişilerden yardım almadan yaşamındaki işlevselliğini yerine getirmeyeceği inancı vardır. Bu kişiler gündelik işlerini ve diğer birçok işlerinde birilerinden yardım almadan bir şey yapamayacaklarını, karar veremeyeceklerini verseler bile bu kararların, iyi kararlar olmayacağını hissederler. Kendi sorumluluk ve görevlerini diğer insanların yapmasını beklerler. Bu isteklerine ulaşamayınca ise kendilerini pasif, yetersiz ve çaresiz hissederler. Bu şemanın kökenlerinde çocuğunun kendi kararlarını almasını önleyen aşırı evhamlı aile tutumu vardır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 42)

### **Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık**

Bu şemaya sahip olanlar, kendilerinin önleyemeyeceği, beklenmeyen felaketin veya sorunun bir zamanda ortaya çıkacağına dair abartılı endişe ve korkuları vardır. Genellikle bu korkular tıbbi kaynaklı; kalp krizi, aids, kanser gibi bir hastalığa yakalanma, duygusal ve ruhsal olarak kontrolünü kaybetme, delirme gibi dışsal kaynaklı ise; doğal afetler, kazalar, herhangi bir saldırıya uğrama felaketler olabilir. Bu şemanın kökeninde aşırı evham yapan, aşırı koruyan, ebeveynler vardır ve böyle anne babası olan insanlar yaşadığı yer riskli gibi his ile büyürler (Young, Klosko, & Weishaar, 2019).

### **İç İçelik\ Gelişmemiş Benlik**

Bu şeması olan kişiler, çoğunlukla ailesi, yakın ilişkileriyle, diğer insanlarla olması gerekenden fazla duygusal bağıllık ve yakınlık yaşamalarını içerir. Bu duygusal yakınlık ve bağıllık kişinin bireyselleşmesini sağlayamaması ve sosyal olarak ilerlemesini engellemesine sebep olur. Bu kişiler bağıllık kurduğu insanlar olmadan o kişilerden destek olmadan yaşayamayacağı ve mutlu olamayacağı inancı vardır. Bu şemaların kökenlerinde çocuğun bireyselleşmesine ve özerkliğine izin vermeyen ebeveynler vardır. Bu ebeveynler kendilerinde iç içe geçme şemaları olduğu için bunu çocuklarına yansıtıp, sağlıklı şekilde bireyselleşmelerini engellemiş olurlar (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 42).

### **Başarısızlık Şeması**

Bu şeması olan bireyler, birçok alanda kendilerini başarısız ve yetersiz görmeye meyilli meyillidirler. Genellikle okul, iş ve sosyal çevre gibi alanda başarısızlığa ilişkin inançları vardır. Bu şemanın kökeninde çocuğun başarısızlıklarını, çocuğu önemsemeyen katı şekilde eleştiren, ceza veren, diğer çocuklar ile kıyaslayan, başarıyı çok önemseyen ebeveyn tutumları vardır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 42).

### **Şema Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar**

Üçüncü alanda haklılık\ üstünlük, yetersiz öz-denetim\ öz disiplin şemaları olmak üzere toplam iki şema alanı bulunmaktadır.

Bu alan içerisindeki şemalara sahip olan kişiler, içsel sınırları sağlamayan başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmeyen, kendi sınırlarını koruyamayan ve kendilerini disiplin etmeyen kişilerdir. Bu kişiler kendilerine koyduğu hedeflere ulaşamaz, başka insanların haklarına saygı göstermeyen, verdiği sözleri tutmayan ve iş birliği yapmakta güçlük çekerler. Genellikle bencil, sorumluluk almayan, narsist kişilerdir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 43).

Bu alana ait şema boyutları şunlardır;

### **Haklılık \ Üstünlük**

Bu şemaya sahip olan kişiler, kendilerini başka insanlardan üstün gören, özel hak ve ayrıcalıkları olduğuna inanan kişilerdir. Bu sebeple kişiler istediklerine sahip olma

konularında ısrara, başka insanları düşünmeden istedikleri gibi yaşama, aykırı davranan, kurallara uymayan kişilerdir. Güç, üstünlük ve kontrol isterler ve bu nedenle aşırı taleplerde bulunan empatiden uzak kişilerdir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 43).

### **Yetersiz Öz-denetim \ Öz disiplin**

Bu şemaya sahip olan bireyler, kendilerini denetlemekte ve ulaşmak istediği hedeflerde herhangi bir sorun ile karşılaşılırsa tahammül etmekte güçlük yaşarlar. Duygu, düşünce ve davranışlarını dizginleyemezler aşırılık söz konusudur. Çaba ve sorumluluk almaktan uzak kişilerdir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 43).

### **Şema Alanı 4: Başkası Yönelimlilik**

Dördüncü alanda boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık\kabul arayıcılık şemaları olmak üzere toplam üç şema bulunmaktadır.

Bu alan içerisindeki şemalara sahip olan kişiler, kendilerini sevdirmek ve kabul ettirmek isterler. Kendi ihtiyaçları yerine, diğer insanların ihtiyaçlarını düşünüp, karşılamaya özen gösterirler ve başkalarının isteklerine ve duygularına odaklanırlar. Bu kişiler kendi isteklerini, ihtiyaçlarını ve duygularını fark etmez ya da bastırırlar. Bu sebeple kendilerini ifade etmek, özerklik gibi ihtiyaçlarından mahrum kalırlar. Bu alana sahip olan kişilerin ebeveynleri, koşullu sevgi gösteren, fazla saygı ile çocuklarını büyütmelelerinden dolayı, kişiler sevgiyi alabilmek için uğraşıp, çabalarlar (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 44).

Bu alana ait şema boyutları şunlardır;

### **Boyun Eğicilik**

Bu şemada kişiler, diğerlerinin öfke göstermesinden, bırakılacaklarından veya zarar görmek istemedikleri için kontrolü hep karşı tarafa bırakırlar. Kendi ihtiyaçlarını yok sayarak, bastırarak onay arama, bağlılığı devam ettirmek için kendilerini önemsemez ve görmezden gelirler. Bunun sonucunda kendi kararlarını, isteklerini, kızgınlığını bastırırlar. Kızgınlıklarını gizleme, bastırma sonucu pasif agresif davranışlar ortaya çıkabilir ve bastırılmış olan duygu ve ihtiyaçların artmasına sebep olur. Bu şemanın kökeninde kişilerin ebeveynleri çocuklarının önemli olduğunu sevilen biri olduğunu hissettirmeyip, davranmadıkları için kişide bu şemaların oluşmasına sebep olabilir. Ayrıca çocuk, kendini ve duygularını ifade ettiğinde ebeveynleri tarafından sürekli kızan

ve ceza veren bir aile ortamında büyümüş olabilir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 44).

### **Kendini Feda**

Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini, başkalarına yardım ve memnun etmeye adanmışlardır. Bu davranışların nedeni bencil olmaktan ve bencil olmaktan hissedecekleri suçluluk duygusundan kaçınmaktır. Bu şemanın kökeninde kişilerin, ailesinde aşırı veren, kendi isteklerinden çocukları ve çevresindeki insanlar için vazgeçmiş ebeveynler vardır. Başka insanların dertlerine aşırı hassasiyet, kendi mutluluğu pahasına istekle ve gönüllülükle başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Bu davranışlar bu şemanın oluşmasına neden olur. Kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı duygusunu yaşayan bu kişiler, kırılma, kızgınlık gibi duygular görülebilmektedir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 44)

### **Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık**

Bu şemada bireyler, benlik algısı, gerçek, güvenli benlik idrakı oluşturması gerekirken, diğerlerinin kabul, onaylanma ve alakasını kazanmak için başka insanların istek ve arzuları doğrultusunda davranır ve hareket eder. Bu kişiler için sosyal statü, güç, para, başarı, dış görünüş önem verdikleri ifadelerdir. Bu şemanın kökeninde ise koşullu sevgi veren ebeveynler tarafından büyütülüp sürekli bu sevgiyi kazanmak için çabalayan, bunu öğrenen kişilerdir (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 44)

### **Şema Alanı 5: Aşırı Uyarılma ve Baskılama**

Son alanda ise olumsuzluk\karamsarlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar\aşırı eleştiricilik, cezalandırıcılık şemalar olmak üzere toplam dört tane şema vardır.

Bu alan içerisindeki şemalara sahip kişiler, içselleştirilmiş oldukları yüksek ve ağır standartlara ulaşabilmek için, duygularını ifade etme, istirahat etmek, yakın ilişki kurmak ve sağlık gibi gereksinimlerden feda edebilmektir. Duygularını, dürtülerini baskı altına alırlar. İçselleştirilmiş oldukları bu kurallara uymadıkları takdirde yaşamlarının dağılabileceği korkusunu yaşarlar. Bu alana sahip kişilerin ebeveynleri baskı gösteren sert, kuralcı ve denetimlidirler. Çocuktan beklentileri çok yüksek olup kendiliğindenlik ve memnuniyetin yerine baskı ve kendilik kontrolü gibi çocukluk yaşantıları bu şemanın oluşmasına sebep olur (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 45).

Bu alana ait şema boyutları şunlardır;

### **Olumsuzluk \ Karamsarlık**

Bu şemaya sahip kişiler, yaşamlarında pozitif yanları görmez, negatif yanlara odaklanırlar. İş, sosyal, eğitim, mali ve kişisel konularda her şeyin yüksek düzeyde bozulacağı beklentisi içerisindedirler. Bu beklentiler sürekli olumsuzlukla karşılaşacakları yönündedir. Şemanın kökeninde kişilerin, ailesinde kaygı düzeyi yüksek ebeveynler vardır ve kişilerde bu şemanın oluşumunda ciddi olarak rol oynamaktadırlar (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 45)

### **Duyguları Bastırma**

Bu şema alanına sahip kişiler, eleştirilmemek ve dürtü kontrolünü kaybetmemek için davranış, duygu ve düşüncelerini bastırırlar. En çok öfke, cinsel uyarılma, sevinç, mutluluklarını ve kırgınlıklarını bastırırlar ve duygularını görmezden gelerek, mantık çerçevesinde değerlendirmelerde bulunurlar. Bu kişiler soğuk, katı ve içe dönük olarak gözükübilirler. Bu şemanın kökeninde ise kişilerin ailesinde kurallara uyma ve yanlış olan şeylerden kaçınma, duygularını ifade etmede cesareti kırılmış, çocukluk yaşantıları bu şemanın oluşmasına sebep olur (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 46)

### **Yüksek Standartlar\ Aşırı Eleştiricilik**

Bu şemaya sahip olan kişiler bütün her şeyi yapsa bile kişiye yeterli gelmez. Her zaman çabalaması gerektiği inancı vardır. Bu inanca sebep olan ise kişinin eleştirilmesinden kınanmasından ve söz söylenmesinden kaçınmak amacı ile sürekli yeterli olmak, içsel beklentilerini karşılamak istemesinden kaynaklanır. Bu şemanın kökeninde kişilerin ailesinde hiçbir şeyden memnun olmayan, çocuğuna koşullu olarak sevgi gösteren, ebeveynler vardır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 46).

### **Cezalandırıcılık**

Bu şemaya sahip olan kişiler, bir tek hatasında sert ve katı şekilde cezalandırılması gerektiğine inanmaktadırlar. Eğer kişi mevcut olarak oluşturulduğu standartları karşılamaz ise, kendisi ve diğer insanlara karşı hoşgörülü olmayan, öfke gösterme eğilimindedir. Bu kişiler kendilerine ve diğer insanlara karşı affedici olmayıp, eleştiren kişilerdir. Bu şemanın kökeninde kişilerin ailesinde başarı ve performansa önem veren, cezalandıran ebeveynler vardır (Young, Klosko, & Weishaar, 2019, s. 46-47)

## 1.6. İlgili Araştırmalar

Evlilik çalışmalarında, araştırmalarının önemli bir kısmında öne çıkan değişken, evlilik uyumu olduğu görülmektedir. Bu nedenle, evlilik ile ilgili çalışmalarda çoğunlukla evlilik uyumu, evlilik doyumu ilişkiye dair inanç, erken dönem uyumsuz şema gibi kavramlar ele alınmıştır. Bu bölümde literatürde bulunan birkaç çalışmaya yer verilmiştir. Türkiye’de yapılan evlilik uyumu ile ilgili çalışmalara bakıldığında; evlilik uyumu ve demografik özellikler arasındaki ilişkiyi, (Şendil ve Korkut, 2008; Tutarel-Kışlak ve Çabukça 2002), evlilik uyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi (Özabacı ve Körük 2018), ilişkiye ilişkin inanç ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi (Yıldız, 2012; Düzgün, 2008), inceleyen çalışmaların olduğu gözlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise; (Yiğit ve Çelik 2016; Demirli-Yıldız 2018; Tortamış, 2014), gibi çalışmaların olduğu gözlenmiştir. Tüm bu araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemaların, ilişkiye dair inançların, demografik özelliklerin evlilik uyumunu etkilediğini göstermektedir.

Şendil ve Korkut (2008)’un yapmış oldukları çalışmada evli çiftlerdeki evlilik uyumu ve evlilik çatışmasını, demografik açıdan incelemişlerdir. Araştırmaya 112 kadın 59 erkek toplam 171 kişi katılmıştır. Katılımcılara evlilik çatışmaları ölçeği, çift uyum ölçeği ve kişisel bilgi formu verilmiştir. Düşük ekonomik gelire sahip olan bireylerin evlilik uyumlarının düşük olduğunu saptamışlardır. İkinci bir sonuç ise görücü usulü ile evlenen bireylerin birbirleri ile anlaşarak evlenenlere göre evlilikte uyumları düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Şendil & Korkut , 2008, s. 19-25).

Yıldız (2012)’ın evli bireylerin ilişkiye ilişkin inançları evlilik uyumunu yordaması, çalışmasında 242 kadın, 236 erkek toplam 478 kişi katılmıştır. Araştırmada ilişkilere dair inanç envanteri, evlilikte uyum ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bilgiler ışığında cinsiyet, evlilik süresi ve öğrenim durumu evlilik uyumunu değiştirdiği sonucuna varılmıştır. Eğitim seviyesi arttıkça evlilikte uyum artış göstermiş, evliliğin süresi artıkça evlilikte uyum eksilmiştir. Erkeklerin evlilik uyumu daha yüksek bulunmuştur (Yıldız, 2012, s. 52-57).

Düzgün (2009), evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri araştırmış olduğu çalışmasında 74 kadın, 83 erkek toplam 157 evli birey katılmıştır. Araştırmada Evlilik Uyum Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, İlişkilerde İnanç Envanteri ve Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği,

veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre evlilik uyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuç ise, yüksek ve düşük evlilik uyumuna sahip kişilerin sadece depresyon puanları açısından farklılaşmaktadır. Evlilik uyumu yüksek bireylerin depresyon düzeyi evlilik uyumu düşük kişilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Düzgün, 2009 , s. 67-78).Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) yaptıkları çalışmada evli çiftler ile empati ve demografik değişkenlerin, evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştirlerdir. 75 kadın, 75 erkek toplam 150 evli çift ile çalışma yapılmış olup, çalışmada empatik eğilim ölçeği, evlilik uyum ölçeği kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak sonuçlar elde edilmiştir ve bu sonuçlara göre empati ile ilişkinin niteliği, olumlu anlamda bağlantılı olup cinsiyete göre empati sonuçları değişmemiştir. Son olarak empati, evlilik uyumunu yordayan değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Tutarel-Kışlak & Çabukça,2002, s. 3-5).

Sarı (2008), yaptığı araştırmada bağlanmanın boyutlarının, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara etkisini ve bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. Araştırmaya 296 kadın 138 erkek olmak üzere toplam 434 öğrenci ile çalışma gerçekleştirilmiştir Kaygılı bağlanmanın, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlardan aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını olumlu yönde yordadığını; kaçınan bağlanma stiline, romantik sosyal zaman kullanımını ve fiziksel yakınlık alt boyutlarını pozitif, aşırı beklenti ve zihin okuma alt boyutlarını ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu pozitif yönde; kaçınan ve kaygılı bağlanma ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların, cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ise ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Sarı, 2008, s. 72-92).Yiğit ve Çelik (2016)'in çalışmasında ilişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirmişlerdir. Çalışma 434 evli ve romantik ilişkisi olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçekler Young Şema Ölçeği Kısa Form3, Kişilerarası Tarzlar Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda romantik ilişki doyumunu da, evlilik ilişkisi doyumunu da kopukluk şema alanını olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur. Hem evli hem de romantik ilişki yaşayan kişilerde, kopukluk şema alanları ilişki doyumunun azalması ile ilişkili olduğu ve romantik ilişki, evlilik ilişkisinde esas

rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca evlilik süresini de ilişki doyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur (Yiğit & Çelik , 2016, s. 79-85).Özabacı ve Körük (2018) yaptıkları çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma 2000-2018 yılları arasında yapılmış olup bu yıllar arasında yapılan çalışmalar meta-analize alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı; erken dönem uyum bozucu şemaların ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen korelasyonel çalışmaların meta-analiz tekniği ile analiz edilmesi ve genel korelasyon değerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın değerkenleri arasında genel olarak korelasyon katsayısının hesaplanıp bu hesaplanmanın, moderatör değerkenlere göre yordanıp, yordanmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Erken dönem uyum bozucu şema ve evlilik uyumu, hipotez moderatör değerkenler olarak belirlenmiştir. Araştırma bulguları, evlilik uyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Evlilik uyumu ve erken dönem uyum bozucu şema moderatörlük işlevi, gösterdikleri belirlenmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların, en yüksek olarak ve negatif yönde evlilikteki doyum ile korelasyon gösterdiği ve erken dönem uyum bozucu şemalardan boyun eğicilik, kusurluluk ve bağımlılık şemalarının en yüksek korelasyon gösterdikleri sonucu ortaya çıkmıştır (Özabacı & Körük , 2018, s. 75-76).Demirli-Yıldız (2018)'ın yapmış olduğu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada Kurumla Bütünleşme Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği, Young şema Ölçeği-Kısa Form, Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışma grubuna 241 kadın, 71 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyonun ilk modelinde, korelasyonda en yüksek ilişki gösteren yalnızlık, denkleme tek konulmuştur. İkinci regresyon modelinde ise, yalnızlığa yüksek korelasyon gösteren kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanı dahil edilmiştir. Üçüncü regresyon modelinde ise zedelenmiş sınırlar, diğer yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları denkleme dahil edilmiştir. Tüm regresyon modelleri karşılaştırıldığında 1.model ve 2.model arasında önemli bir fark olduğu ortaya çıkmamıştır. 3. modelde ise zedelenmiş sınırlar, diğer yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları denkleme dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite uyumunun üçte birinden fazlasında erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yalnızlık ile yordadığını göstermektedir. Diğer yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar şema alanları ise üniversite uyumunu açıklamada anlamlı katkı sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır

(Demirli-Yıldız, 2018, s. 86-90).Tortamış (2014)'ın araştırmasında, evli bireylerde kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin, şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirmiştir. Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların ve işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerinin kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimlerini ne ölçüde yordadığını ölçmek ve işlevsel olmayan ebeveynlik biçimleri ile kıskançlık ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişkide, erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü değerlendirmek amacıyla çalışma yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 208 evli birey oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan ölçme araçları; Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Young Ebeveynlik Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve Aldatma Eğilimi gibi ölçme araçları kullanılmıştır. Regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi ile bulgulara ulaşılmış olup regresyon analizi sonucunda, kadınlarda zedelenmiş özerklik şema alanı, anneye dair algılanan koşullu başarı odaklı ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan koşullu başarı odaklı ebeveynlik biçiminin ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınlarda aldatma eğilimini kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, anneye dair algılanan, aşırı izin verici\sınırsız ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan, aşırı izin verici ebeveynlik biçimi yordarken; erkeklerde aldatma eğilimi ise zedelenmiş özerklik, anneye dair algılanan aşırı izin verici ebeveynlik, babaya dair algılanan aşırı izin verici ve cezalandırıcı ebeveynlik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda kadınlarda kuralcı\kalıplı ebeveynlik aşırı koruyucu\evhamlı ebeveynlik cezalandırıcı ebeveynlik ile romantik kıskançlık düzeyi arasındaki ilişkide zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolü olduğu belirtilmiştir ve kadınlarda aşırı izin verici\ sınırsız ebeveynlik ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile zedelenmiş özerklik şema alanının aracı bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır (Tortamış, 2014, s. 50-93).

## BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu kısımda ‘evli yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarının ilişkiye dair inançlarının ve bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuna etkisinin incelemesi’ araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan analiz tekniklerinin ne olduğuna yer verilmiştir.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel bir araştırmadır. Yapılan bu araştırmanın modeli ilişki tarama modelidir.

Bu model iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında, birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Akgün, Büyüköztürk, Demirel , Karadeniz , & Kılıç-Çakmak, 2015, s. 23).

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde yer alan evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise evrende yer alan bireylerden tesadüfi olarak seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olan 457 evli katılımcıdan oluşmaktadır.

### 2.3. İşlem

Türkiye’nin çeşitli illerinde yaşayan toplam 457 evli bireyden veri toplanmıştır. Veriler [www.docs.google.com](http://www.docs.google.com) arayıcılığı ile çok çeşitli internet ortamına online olarak yüklenebilmiştir. Ölçekler ve anket hakkında yeterli bilgilendirme ve açıklama yazılı olarak katılımcılara iletilmiştir. Tüm katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiştir olup bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Demografik bilgilerin alımı ve tüm ölçüm araçlarının uygulanması toplamda yaklaşık 25 dakika sürmüştür

### 2.4.. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Uyum Ölçeği, İlişkilerde İnanç Envanteri, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır.

#### **2.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Bu araştırmada, katılımcıların sosyo demografik özellikleri hakkında bilgi almak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcılara kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

#### **2.4.2. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)**

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallence (1959) tarafından geliştirilmiş olup Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Evlilik uyum ölçeği, evliliğin niteliğini ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Evlilik uyum ölçeğinin amacı, evlilik ilişkisinden alınan doyum ve evlilik uyumunu ölçmektedir. Ölçekteki maddeler, seçeneğin sayısına bağlı olarak değişen 0 ile 6 arasında puan almaktadır. Buna göre 1.madde 0-6 puan, 2. ve 9. maddeler 0-5 puan, 10. ve 14. maddeler 0-2 puan, 11. ve 13. maddeler 0-3 puan, 12.madde de ise eşlerden biri için evde oturmak, diğeri için dışarda bir şeyler yapmak seçeneğini işaretlemiş ise 0 puan, eşlerin ikisi için de dışarıda bir şeyler yapmak seçeneği işaretlemiş ise 1 puan, eşlerin ikisi içinde evde oturmak seçeneğini işaretlemiş ise 2 puan ve 15. madde 0-2 puan arasında değerlendirilmektedir. Ölçekte alınan toplam puanlar 0-60 puan arasında değişmektedir. En düşük uyumsuzluk puanı 1 en yüksek uyumluluk puanı 60'dır. 3 puan ve üzerinde puana sahip olanlar, evlilik ilişkileri açısından uyumlu bulunurken 43 puan altı altında puan alanlar ise evliliği uyumsuz olarak kabul edilmektedir. 2-9 arasındaki sorularda farklı konularda ilgili olarak eşlerin anlaşma-anlaşmazlık derecelerini 6'lı likert üzerinden işaretlemeleri istenmektedir. 10 ve 15 arasındaki sorularda ise kişilerden evliliklerini iyi ifade ettiğini düşündükleri cevabı işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması evliliğin uyumlu olması anlamını taşımaktadır. Tutarel-Kışlak tarafından ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Tutarel-Kışlak'ın (1999) yılında yapmış olduğu güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık sayısı (Cronbach's Alpha) .80, iki yarı güvenirlik katsayısı ise .67 olarak ifade edilmiştir (Tutarel-Kışlak, 1999, s. 51-52).

#### **2.4.3. İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)**

İlişkilerde İnanç Envanteri, Kalkan (2006) tarafından, bireylerin romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançları ve gerçekçi olmayan beklentilerini belirlemek amacıyla geliştirilen envanterdir. Envanter 5'li likert tipi olup, envantere cevaplayanların görüşlerini 1 ile 5 arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Envanter 20 sorudan

oluşmaktadır. Alınacak puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir. Envanter ‘çaresizlik’ ve ‘sevilemezlik’ olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 11 maddelik ‘çaresizlik’ alt boyutundan ve 9 maddelik ‘sevilemezlik’ alt boyutundan elde edilen toplam puan ‘ilişkiye ilişkin inanç’ puanını oluşturmaktadır. Envanterdeki sırası ile çaresizlik alt boyutu 1,2,3,4,5,6,7,9,10,13,18. maddelerden oluşmaktadır. Sevilemezlik alt boyutunu ise 8,11,12,14,15,16,17,19 ve 20. maddelerden oluşmaktadır. Envanterden elde edilen toplam puanların yüksekliği, bireyin romantik ilişkilere yönelik rasyonel olmayan inançlarının yüksekliğini göstermektedir (Kalkan, 2006, s. 46-47). Envanterin iki alt boyutu olan ‘çaresizlik’ ve ‘sevilemezlik’ Beck (2001) tarafından ‘çaresizlik’ ve ‘sevilemezlik’ temel inanç kavramlarından yola çıkarak adlandırılmıştır. İlişkilerde İnanç Envanteri’nin (İİE) yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. İİE’nin akılcı olmayan inançlar ölçeği ve fonksiyonel olmayan inanç ölçeğinden alınan puanlar arasındaki katsayısının .24; fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği’nin ise .30 bulunmuştur. İİE’nin güvenilirliği, iç tutarlık katsayısı ve test tekrar güvenilirliği katsayı hesaplanarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .87; ‘çaresizlik’ alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .78; ‘sevilemezlik’ alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Envanterin ‘çaresizlik’ alt boyutunun ve ‘sevilemezlik’ alt boyutu 3 haftalık zaman dilimindeki test tekrar, test güvenilirlik katsayıları, .74, .69, .71 olarak hesaplanmıştır (Kalkan, 2006, s. 47-48).

#### **2.4.4. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği)**

Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin (Düşünme Türleri Ölçeği orijinal formu Covin ve Dozois (2011) tarafından en önemli bilişsel hatayı değerlendirmek amacıyla ölçeği geliştirmişlerdir. Bilişsel çarpıtmalar ölçeği diğer araştırmalarda ölçek ile ilişkili olan farklı ölçeklerle beraber üniversitede okuyan öğrencilere uygulanmıştır (Ardanç, 2017, s. 58-60).

Bu ölçek, temel olarak 10 türde olan bilişsel çarpıtmaları içermektedir bunlar; zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzında düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişileştirme, -meli, -malı ifadeleri, olumluyu küçültme ya da yok sayma şeklindeki çarpıtmaları kişilerarası ve kişisel başarı alanları olmak üzere her iki alanda da tanımlayan toplam 20 maddeden oluşan tek ve kısa paragraflı örneklerle cevaplayarak ölçülmektedir. Paragrafta yazan örnekteki konudan kişinin, bu tarz düşünme biçimlerini ne kadar sıklıkta yaptığını puanlaması istenmektedir.

7'li likert tipinden hazırlanmış olan ölçeğin cevapları 1 'asla' ve 7 'her zaman' arasında cevaplar ile farklılaşmaktadır. Her bir bilişsel hata iki alanda incelenir. 1. Alan; kişilerarası (sosyal) ve kişisel başarı alanlarıdır. Ölçeğin puanlanması ise iki şekilde yapılabilir. İlk olarak; likert tipi puanlamanın ham puan ortalaması alınarak yapılmaktadır. İkincisi ise; ölçeğin cevaplayan kişi her bir maddede 5 ya da 6'yı işaretlemiş ise 'bu bilişsel hatayı yapıyor diyebiliriz ve 1 puan alınır. Eğer 4 ya da 3,2,1 işaretlemiş ise bu bilişsel hatayı yapmıyor diyebiliriz ve 0 puan alınır. Son olarak tüm maddeden alınan puanlar toplanır ve bilişsel çarpıtma puanı hesaplanır ve sonuç elde edilir. Ölçeğin Türkçeye adapte edilmesi Özdel ve diğerleri (2014) yılında gerçekleştirmişlerdir (Özdel, ve diğerleri, 2014, s. 3-6).

#### **2.4.5. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ)**

Young şema ölçeği kısa form-3, young şema ölçeği uzun form ve young şema ölçeği kısa formun ardından bu iki formdan daha farklı olarak onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık şemalarının eklenmesi ile oluşturulan Young şema ölçeği kısa form-3, kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/ performans, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma /bastırılmışlık şema alanlarının altında yer alan 18 şema boyutunu içeren 90 maddeden oluşmaktadır.

Katılımcılar herhangi bir maddeyi 6'lı likert tipi ölçek üzerinden 1 'benim için tamamıyla yanlış', 6 'beni mükemmel şekilde tanımlıyor' şeklinde derecelendirilmiştir.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları ile (2008)'de yapılmıştır. Çalışma farklı üniversitede okuyan değişik bölümdeki 17-35 yaş a 1071 birey üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin yapısını anlamak için Temel Bileşenler Analizi Equmarks Rotasyonu uygulanmıştır. 14 faktör üzerinden üst sıra faktör analizi kullanılarak 5 şema tespit edilmiştir. Bu şema alanları; duygusal yoksunluk, başarısızlık/karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, cezalandırma /aşırı sorumluluk, iççelik, kendini feda, terk edilme, ayrıcalıklık, yüksek standartlar, yetersiz öz denetim, cezalandırılma/kusurluluk, boyun eğicilik, hastalıklar ve tehditler karşısında duyarsızlık şema boyutlarıdır. Yapılan üst sıra faktör analizi sonrası ise, zedelenmiş sınırlar şema alanlarına ulaşılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu güvenilirlik test-tekrar güvenilirliğinin, şema boyutları açısından  $r = .66 - .83$  ( $p < .01$ ), şema alanları açısından ise  $r = .66 - .83$  ( $p < .01$ ) arasında değiştiği saptanmıştır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için  $\alpha = .63-.80$ , şema alanları için de  $\alpha = .53-.81$  arasında değiştiği saptanmıştır. Ayrıca faktör analizi sonucunda da yorumlanabilir olarak 14 faktörlü bir yapı sonucu bulunmuştur. Bunlar; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağlılık, ayrıcalıklılık, yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar boyutlarından oluşmaktadır (Çakır, Karaosmanoğlu, & Soygüt , 2009, s. 76-82).

## **2.5. Verilerin Analizi**

Evli yetişkin bireylerden toplanan veriler, SPSS-22 programında analiz edilerek araştırma problemlerine yanıt aranmıştır. Analizler yapılmadan önce Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu kapsamda analizler, parametrik analiz yöntemleri ile yürütülmüştür. Araştırma verileri demografik değişkenlere göre incelenirken 2'li gruplar bağımsız olan gruplar t testi ile; 2'den fazla olan sayıdaki gruplar ise tek yönlü anova ile analiz edilmiştir. Ayrıca, alt boyutları olan ölçekler MANOVA analizi ile analiz edilmiştir. Ek olarak, erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtma düzeyinin ve bu değişkenlere ait alt boyutların evlilik uyumu ile ilişkisi pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak, evlilik uyumuna ait yordama hesaplamaları çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, evli yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin evlilik uyumuna etkisiyle ilgili analizler paylaşılmıştır. Evli yetişkin bireylerden toplanan veriler, SPSS-22 programında analiz edilerek araştırma problemlerine yanıt aranmıştır.

Analizler yapılmadan önce Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu kapsamda analizler, parametrik analiz yöntemleri ile yürütülmüştür. Araştırma verileri demografik değişkenlere göre incelenirken 2'li gruplar bağımsız gruplar t testi ile; 2'den fazla sayıdaki gruplar ise tek yönlü anova ile analiz edilmiştir. Ayrıca, alt boyutları olan ölçekler MANOVA analizi ile analiz edilmiştir. Ek olarak, erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtma düzeyinin ve bu değişkenlere ait alt boyutların evlilik uyumu ile ilişkisi pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak, evlilik uyumuna ait yordama hesaplamaları çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır.

### 3.1. Evli Bireylerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Bu araştırmanın örneklem grubu, 457 evli yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgileri, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak incelenmiş olup ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 1**  
**Evli Bireylerin Demografik Bilgileri**

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	270	59.1
	Erkek	187	40.9
Yaş Grubu	25 yaş ve altı	48	10.5
	26-35 yaş	190	41.6
	36-45 yaş	140	30.6
	46 yaş ve üzeri	79	17.3
Eğitim Durumu	İlköğretim	31	6.8
	Lise	52	11.4
	Ön Lisans	30	6.6
	Lisans	250	54.7
	Lisans Üstü	94	20.6
Aylık Gelir	1000 TL altı	31	6.8
	1000-2000 TL	33	7.2

	2000-3000 TL	64	14.0
	3000 TL üzeri	329	72.0
<b>Meslek</b>	Öğretmen	136	29.8
	Ev Hanımı	42	9.2
	Psikolog	53	11.6
	Mühendis	46	10.1
	Bankacı	48	10.5
	Sağlık Personeli	46	10.1
	Akademisyen	35	7.7
	Diğer	51	11.2
<b>Yaşanılan Yer</b>	Marmara	128	28.0
	Ege	38	8.3
	Akdeniz	102	22.3
	Karadeniz	41	9.0
	İç Anadolu	86	18.8
	Doğu Anadolu	32	7.0
	Güneydoğu Anadolu	30	6.6
<b>Toplam</b>		457	100.0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan evli bireylerin %59.1'i kadın ve %40.9'u ise erkektir. Katılımcıların %10.5'i 25 yaş ve altı, %41.6'sı 26-35 yaş, %30.6'sı 36-45 yaş ve %17.3'ü ise 46 yaş ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Ek olarak, katılımcıların %6.8'i ilköğretim, %11.4'ü lise, %6.6'sı ön lisans, %54.7'si lisans ve %20.6'sı ise lisans üstü mezundur. Ayrıca, %6.8'i 1000 TL altı, %7.2'si 1000-2000 TL, %14'ü 2000-3000 TL ve %72'si ise 3000 TL üzerinde aylık gelire sahiptir. Bununla birlikte, araştırmaya katılan evli bireylerin %29.8'i öğretmen, %9.2'si ev hanımı, %11.6'sı psikolog, %10.1'i mühendis, %10.5'i bankacı, %10.1'i sağlık personeli, %7.7'si akademisyen ve %11.2'si diğer meslek gruplarında yer almaktadır. Son olarak, %28'i Marmara Bölgesi, %8.3'ü Ege Bölgesi, %22.3'ü Akdeniz Bölgesi, %9'u Karadeniz Bölgesi, %18.8'i İç Anadolu Bölgesi, %7'si Doğu Anadolu Bölgesi ve %6.6'sı ise Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yaşamaktadır.

**Tablo 2**  
**Evli Bireylerin Evlilik Bilgileri**

<b>Değişken</b>	<b>Grup</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Evlilik Süresi</b>	1 yıldan az	58	12.7
	1-5 yıl	123	26.9
	6-10 yıl	92	20.1
	11 yıldan fazla	184	40.3
<b>Evlilik Yaşı</b>	15-20 yaş	35	7.7
	21-26 yaş	223	48.8
	26 üzeri yaş	199	43.5
<b>Çocuk Sayısı</b>	Çocuk yok	132	28.9
	1 çocuk	137	30.0
	2 çocuk	146	31.9
	3 ve üzeri çocuk	42	9.2
<b>Aile Türü</b>	Çekirdek Aile	425	93.0
	Geniş Aile	32	7.0
<b>Evlenme Biçimi</b>	Görücü Usulü	65	14.2
	Arkadaş Aracılığıyla	65	14.2
	Flört	287	62.8
	Diğer	40	8.8
<b>Toplam</b>		457	100.0

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan evli bireylerin %12.7'si 1 yıldan az, %26.9'u 1-5 yıl, %20.1'i 6-10 yıl ve %40.3'ü ise 11 yıldan fazla evlilik süresine sahiptir. Ayrıca katılımcıların %7.7'si 15-20 yaş, %48.8'i 21-26 yaş ve %43.5'i ise 26 yaş üzerinde evlilik yaşına sahiptir. Araştırmaya katılan evli bireylerin %28.9'u 0, %30'u 1, %31.9'u 2 ve %9.2'si ise 3 ve üzerinde çocuk sayısına sahiptir. Ek olarak, katılımcıların %93'ü çekirdek ve %7'si ise geniş aile sahibidir. Son olarak, katılımcıların %14.2'si görücü usulü ile, %14.2'si arkadaş aracılığı ile, %62.8'i flört ile ve %8.8'i ise diğer yöntemlerle evlenmiştir.

### **3.2. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular**

Katılımcı sayısının 50 kişinin üzerinde olduğu araştırmalarda, verilerin dağılımına yönelik normallik kontrolü Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Bu kapsamda evli bireylerin evlilik uyumlarına yönelik olarak toplanan verilerin normallik kontrolü, Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş olup ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 3.**  
**Araştırma Verilerinin Dağılımı**

Değişken	Grup	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet	Kadın	-.98	.93
	Erkek	-.95	1.88
Yaş Grubu	25 yaş ve altı	-1.31	1.79
	26-35 yaş	-1.01	1.53
	36-45 yaş	-.99	.97
	46 yaş ve üzeri	-.67	.92
Eğitim Durumu	İlköğretim	-1.16	1.77
	Lise	-1.28	2.28
	Ön Lisans	-.32	-1.01
	Lisans	-.96	.92
	Lisans Üstü	-.82	1.37
Aylık Gelir	1000 TL altı	-.87	-.33
	1000-2000 TL	-.41	-.49
	2000-3000 TL	-1.24	1.88
	3000 TL üzeri	-.86	.93
Meslek	Öğretmen	-.95	1.08
	Ev Hanımı	-.95	.55
	Psikolog	-1.50	2.41
	Mühendis	-.81	.09
	Bankacı	-.46	-.67
	Sağlık Personeli	-1.32	4.16
	Akademisyen	-.39	-.22
	Diğer	-.85	.86
Yaşanılan Yer	Marmara	-.99	1.67
	Ege	-.58	-.44
	Akdeniz	-1.37	3.48
	Karadeniz	-.72	.30
	İç Anadolu	-1.17	2.01
	Doğu Anadolu	-.53	.12
	Güneydoğu Anadolu	-.78	-.10
Evlilik Süresi	1 yıldan az	-1.59	5.05
	1-5 yıl	-.77	.15
	6-10 yıl	-1.23	2.11
	11 yıldan fazla	-.77	.48
Evlilik Yaşı	15-20 yaş	-.38	-.62

	21-26 yaş	-1.24	2.15
	26 üzeri yaş	-.84	.99
<b>Çocuk Sayısı</b>	Çocuk yok	-1.62	4.24
	1 çocuk	-1.15	1.63
	2 çocuk	-.56	-.05
	3 ve üzeri çocuk	-.57	.41
<b>Aile Türü</b>	Çekirdek Aile	-.99	1.39
	Geniş Aile	-.96	.40
<b>Evlenme Biçimi</b>	Görücü Usulü	-.63	.49
	Arkadaş Aracılığıyla	-.80	.23
	Flört	-1.09	1.92
	Diğer	-.97	.93

Kolmogorov-Smirnov testine göre; çarpıklık değeri 2.25 ve basıklık değeri 7 katsayısının altında olduğu durumlarda, araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Enders, 2001; Yalçıntaş, 2019).

Tablo 3'te paylaşılan bulgular incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyumlarına yönelik toplanan verilerin çarpıklık değerinin 2.25 ve basıklık değerinin ise 7 katsayısının altında olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Normal dağılım gösteren araştırma verilerinin analizi, parametrik analiz yöntemleri ile yapılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya bağımsız gruplar t testi, tek yönlü anova analizi, pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi gibi parametrik analiz yöntemleri ile devam edilmiştir.

### **3.3. Evlilik Uyumu, İlişkiye Dair İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular**

Araştırma kapsamında; evli bireylerin evlilik uyumu, erken dönem uyum bozucu şemalar, ilişkiye dair inançlar, bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, erken dönem uyum bozucu şemalar, ilişkiye dair inançlar, bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumunu yordama durumu çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

**Tablo 4.**

**Evlilik Uyumu, İlişkiye Dair İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	1																												
2	-.14**	1																											
3	-.18**	.88**	1																										
4	-.06	.89**	.58**	1																									
5	-.17**	.33**	.28**	.32**	1																								
6	-.07	.26**	.27**	.19**	.63**	1																							
7	-.16**	.29**	.25**	.27**	.76**	.48**	1																						
8	-.11*	.20**	.16**	.19**	.67**	.29**	.50**	1																					
9	-.12**	.27**	.25**	.24**	.77**	.50**	.57**	.49**	1																				
10	-.15**	.26**	.20**	.26**	.78**	.40**	.54**	.46**	.55**	1																			
11	-.11*	.23**	.21**	.20**	.80**	.47**	.55**	.45**	.56**	.63**	1																		
12	-.22**	.22**	.15**	.23**	.81**	.36**	.59**	.49**	.57**	.63**	.68**	1																	
13	-.09*	.26**	.17**	.30**	.79**	.39**	.55**	.44**	.51**	.64**	.59**	.66**	1																
14	-.14**	.22**	.18**	.20**	.73**	.40**	.46**	.43**	.54**	.47**	.56**	.54**	.58**	1															
15	-.14**	.29**	.22**	.30**	.73**	.37**	.50**	.42**	.49**	.57**	.51**	.58**	.59**	.53**	1														
16	-.37**	.26**	.19**	.26**	.37**	.16**	.25**	.24**	.22**	.32**	.25**	.35**	.32**	.29**	.34**	1													
17	-.20**	.34**	.25**	.35**	.43**	.15**	.35**	.24**	.35**	.43**	.33**	.35**	.36**	.26**	.38**	.45**	1												
18	-.23**	.29**	.27**	.24**	.52**	.30**	.45**	.32**	.41**	.43**	.40**	.47**	.42**	.37**	.37**	.40**	.50**	1											
19	-.29**	.30**	.26**	.28**	.53**	.33**	.37**	.38**	.47**	.46**	.41**	.41**	.38**	.39**	.38**	.58**	.55**	.61**	1										
20	-.19**	.25**	.21**	.23**	.38**	.24**	.26**	.29**	.31**	.34**	.27**	.29**	.29**	.26**	.33**	.51**	.44**	.44**	.64**	1									
21	-.11*	.38**	.34**	.33**	.41**	.35**	.31**	.21**	.40**	.33**	.33**	.28**	.30**	.37**	.22**	.29**	.50**	.52**	.54**	.34**	1								
22	-.25**	.35**	.27**	.35**	.48**	.24**	.36**	.28**	.30**	.44**	.37**	.44**	.42**	.35**	.39**	.54**	.71**	.59**	.57**	.47**	.48**	1							
23	-.15**	.21**	.23**	.15**	.25**	.25**	.14**	.17**	.28**	.19**	.17**	.17**	.12**	.22**	.15**	.31**	.35**	.39**	.51**	.41**	.57**	.32**	1						
24	-.19**	.27**	.26**	.21**	.31**	.29**	.14**	.18**	.25**	.25**	.25**	.21**	.24**	.25**	.23**	.36**	.32**	.45**	.47**	.38**	.52**	.40**	.48**	1					
25	-.22**	.36**	.26**	.38**	.49**	.19**	.40**	.32**	.35**	.43**	.34**	.42**	.44**	.40**	.38**	.50**	.60**	.58**	.58**	.44**	.53**	.70**	.34**	.36**	1				
26	-.21**	.32**	.20**	.36**	.40**	.16**	.31**	.26**	.28**	.37**	.25**	.36**	.37**	.31**	.37**	.59**	.69**	.49**	.61**	.52**	.38**	.71**	.32**	.25**	.62**	1			
27	-.14**	.29**	.30**	.22**	.38**	.33**	.29**	.25**	.34**	.28**	.27**	.26**	.29**	.32**	.24**	.31**	.39**	.53**	.51**	.40**	.62**	.38**	.50**	.61**	.41**	.35**	1		
28	-.24**	.31**	.27**	.29**	.44**	.23**	.35**	.30**	.35**	.37**	.31**	.36**	.34**	.32**	.32**	.43**	.54**	.67**	.66**	.44**	.57**	.57**	.43**	.45**	.63**	.52**	.54**	1	
29	-.07	.22**	.23**	.17**	.35**	.31**	.16**	.29**	.32**	.29**	.28**	.20**	.21**	.32**	.24**	.27**	.21**	.33**	.39**	.34**	.51**	.28**	.46**	.44**	.35**	.27**	.45**	.37**	1

1: Evlilik Uyumu; 2:İlişkiye Dair İnançlar (Toplam); 3:Çaresizlik; 4:Sevilemezlik; 5:Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam); 6: Zihin Okuma; 7: Felaketleştirme; 8: İki Uçlu Düşünme; 9: Duyugudan Sonuca Ulaşma; 10: Etiketleme; 11: Zihinsel Filtreleme; 12: Aşırı Genelleme; 13: Kişiselleştirme; 14: Zorunluluk İfadeleri; 15: Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma; 16: Duyusal Yoksunluk; 17: Başarısızlık; 18: Kararsızlık; 19: Sosyal İzolasyon/Güvensizlik; 20: Duyusal Bastırma; 21: Onay Arayıcılık; 22: İç İç Geçme/Bağımlılık; 23: Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim; 24: Kendini Feda; 25: Terk Edilme; 26: Kusurluluk; 27: Cezalandırılma; 28: Tehditler Karşısında Dayanısızlık; 29:Yüksek Standartlar

Tablo 4'e göre evli bireylerin evlilik uyumu ile ilişkiye dair inançları ve bu inançlara ait çaresizlik boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat evlilik uyumu ile sevilemezlik boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir [İlişkiye Dair İnançlar: ( $r=-.14^{**}$ ;  $p=.003$ ); Çaresizlik: ( $r=-.18^{**}$ ;  $p=.000$ ); Sevilemezlik: ( $r=-.06$ ;  $p=.16$ )].

Tablo 4'e göre evli bireylerin evlilik uyumu ile bilişsel çarpıtmaları ve bu çarpıtmalara ait felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı) ve olumluyu azımsama veya yok sayma boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat evlilik uyumu ile zihin okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir [Bilişsel Çarpıtmalar: ( $r=-.17^{**}$ ;  $p=.000$ ); Zihin Okuma: ( $r=-.07$ ;  $p=.13$ ); Felaketleştirme: ( $r=-.16^{**}$ ;  $p=.000$ ); İki Uçlu (Ya Hep Ya Hiç) Biçiminde Düşünme: ( $r=-.11^{*}$ ;  $p=.02$ ); Duygudan Sonuca Ulaşma: ( $r=-.12^{**}$ ;  $p=.01$ ); Etiketleme: ( $r=-.15^{**}$ ;  $p=.001$ ); Zihinsel Filtreleme: ( $r=-.11^{**}$ ;  $p=.02$ ); Aşırı Genelleme: ( $r=-.22^{**}$ ;  $p=.000$ ); Kişiselleştirme: ( $r=-.09^{*}$ ;  $p=.03$ ); Zorunluluk İfadeleri (...meli, ...malı): ( $r=-.14^{**}$ ;  $p=.002$ ); Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma: ( $r=-.14^{**}$ ;  $p=.002$ )].

Tablo 4'e göre evli bireylerin evlilik uyumu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat evlilik uyumu ile yüksek standartlar boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir [Duygusal Yoksunluk: ( $r=-.37^{**}$ ;  $p=.000$ ); Başarısızlık: ( $r=-.20^{**}$ ;  $p=.000$ ); Karamsarlık: ( $r=-.23^{**}$ ;  $p=.000$ ); Sosyal İzolasyon/Güvensizlik: ( $r=-.29^{**}$ ;  $p=.000$ ); Duyguları Bastırma: ( $r=-.19^{**}$ ;  $p=.000$ ); Onay Arayıcılık: ( $r=-.11^{*}$ ;  $p=.02$ ); İç İçe Geçme/Bağımlılık: ( $r=-.25^{**}$ ;  $p=.000$ ); Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim: ( $r=-.15^{**}$ ;  $p=.01$ ); Kendini Feda: ( $r=-.19^{**}$ ;  $p=.000$ ); Terk Edilme: ( $r=-.22^{**}$ ;  $p=.000$ ); Kusurluluk: ( $r=-.21^{**}$ ;  $p=.000$ ); Cezalandırılma: ( $r=-.14^{**}$ ;  $p=.001$ ); Tehditler Karşısında Dayanıksızlık: ( $r=-.24^{**}$ ;  $p=.000$ ); Yüksek Standartlar: ( $r=-.07$ ;  $p=.10$ )].

**Tablo 5****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumunu Yordama Durumu**

<b>Değişkenler</b>	<b>B</b>	<b>SH</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Sabit	3.60	.16		22.76	.000
Duygusal Yoksunluk	-.25	.05	-.43	-4.95	.000
Başarısızlık	-.14	.07	-.20	-1.97	.04
Karamsarlık	-.10	.05	-.20	-1.92	.06
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.20	.07	-.33	-2.87	.004
Duyguları Bastırma	-.06	.05	-.10	-1.18	.24
Onay Arayıcılık	-.04	.07	-.07	-.60	.55
İç İç Geçme/Bağımlılık	-.23	.10	-.30	-2.32	.02
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	-.13	.06	-.21	-2.03	.04
Kendini Feda	-.14	.05	-.28	-2.63	.01
Terk Edilme	-.13	.07	-.18	-1.97	.04
Kusurluluk	-.10	.08	-.12	-1.17	.24
Cezalandırılma	-.11	.06	-.20	-1.83	.07
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.13	.06	-.21	-2.27	.02
Yüksek Standartlar	-.03	.04	-.07	-.96	.34
İlişkiye Dair İnançlar	-.41	.13	-.38	-3.26	.001
Çaresizlik	.04	.11	.03	.32	.75
Sevilemezlik	.25	.06	.28	4.07	.000
Bilişsel Çarpıtmalar (Genel)	-.03	.12	-.05	-.23	.82
Zihin Okuma	.02	.03	.06	.96	.34
Felaketleştirme	-.02	.03	-.05	-.69	.49
İki Uçlu (Ya Hep Ya Hiç) Biçiminde Düşünme	.03	.03	.06	.96	.34
Duygudan Sonuca Ulaşma	.01	.03	.01	.06	.96
Etiketleme	-.01	.03	-.01	-.20	.84
Zihinsel Filtreleme	.05	.03	.11	1.54	.13
Aşırı Genelleme	-.08	.03	-.19	-2.41	.02
Kişiselleştirme	.05	.03	.13	1.69	.09
Zorunluluk İfadeleri (...meli, ...malı)	-.02	.03	-.05	-.72	.47
Olumluğu Azımsama veya Yok Sayma	.01	.03	.02	.26	.80
R=.50; R <sup>2</sup> =.25; Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =.20; F <sub>(28,428)</sub> =4.81; p=.000					

Tablo 5'e göre; araştırmanın bağımsız değişkenleri bir bütün olarak, evlilik uyumunu yordamaktadır [ $F_{(28,428)}=4.81$ ;  $p=.000$ ]. Buna göre, bağımsız değişkenlerin tamamı evlilik uyumu varyansının %20'sini açıklamaktadır. Ayrıca  $\beta$  katsayıları incelendiğinde; erken dönem uyum bozucu şemaların ve ilişkiye dair inançlara ait sevilemezlik boyutunun evlilik uyumuna pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir. Ek olarak, erken dönem uyum bozucu şemalara ait duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık boyutları ile ilişkiye dair inançlar ve bu inançlara ait sevilemezlik boyutunun ve bilişsel çarpıtmalara ait aşırı genelleme boyutunun evlilik uyumuna negatif yönde ve anlamlı düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir. Son olarak, erken dönem uyum bozucu şemalara ait karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, kusurluluk, cezalandırılma ve yüksek standartlar boyutları ile ilişkiye dair inançlara ait çaresizlik boyutunun ve bilişsel çarpıtmalar ile bu çarpıtmalara ait zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı) ve olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarının evlilik uyumu üzerinde anlamlı etki olmadığı tespit edilmiştir [Duygusal Yoksunluk: ( $\beta =-.43$ ;  $p=.000$ ); Başarısızlık: ( $\beta =-.20$ ;  $p=.04$ ); Karamsarlık: ( $\beta =-.20$ ;  $p=.06$ ); Sosyal İzolasyon/Güvensizlik: ( $\beta =-.33$ ;  $p=.04$ ); Duyguları Bastırma: ( $\beta =-.10$ ;  $p=.24$ ); Onay Arayıcılık: ( $\beta =-.07$ ;  $p=.55$ ); İç İçe Geçme/Bağımlılık: ( $\beta =-.30$ ;  $p=.02$ ); Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim: ( $\beta =-.21$ ;  $p=.04$ ); Kendini Feda: ( $\beta =-.28$ ;  $p=.01$ ); Terk Edilme: ( $\beta =-.18$ ;  $p=.04$ ); Kusurluluk: ( $\beta =-.12$ ;  $p=.24$ ); Cezalandırılma: ( $\beta =-.20$ ;  $p=.07$ ); Tehditler Karşısında Dayanıksızlık: ( $\beta =-.21$ ;  $p=.02$ ); Yüksek Standartlar: ( $\beta =-.07$ ;  $p=.34$ ); İlişkiye Dair İnançlar: ( $\beta =-.38$ ;  $p=.001$ ); Çaresizlik: ( $\beta =.03$ ;  $p=.75$ ); Sevilemezlik: ( $\beta =.28$ ;  $p=.000$ ); Bilişsel Çarpıtmalar: ( $\beta =-.05$ ;  $p=.82$ ); Zihin Okuma: ( $\beta =.06$ ;  $p=.34$ ); Felaketleştirme: ( $\beta =-.05$ ;  $p=.49$ ); İki Uçlu (Ya Hep Ya Hiç) Biçiminde Düşünme: ( $\beta =.06$ ;  $p=.34$ ); Duygudan Sonuca Ulaşma: ( $\beta =.01$ ;  $p=.96$ ); Etiketleme: ( $\beta =-.01$ ;  $p=.84$ ); Zihinsel Filtreleme: ( $\beta =.11$ ;  $p=.13$ ); Aşırı Genelleme: ( $\beta =-.19$ ;  $p=.02$ ); Kişiselleştirme: ( $\beta =.13$ ;  $p=.09$ ); Zorunluluk İfadeleri (...meli, ...malı): ( $\beta =-.05$ ;  $p=.47$ ); Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma: ( $\beta =.02$ ;  $p=.80$ )

### 3.4. Evlilik Uyumuna Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; evli bireylerin evlilik uyumu demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Buna göre, cinsiyet 2 gruplu değişkenler bağımsız gruplar t testi ve yaş grubu, eğitim durumu, evlilik süresi, evlilik yaşı, çocuk sayısı ve evlenme biçimi gibi 2’den fazla gruplu değişkenler ise tek yönlü anova ile analiz edilmiştir.

**Tablo 6.**

#### Evlilik Uyumunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	P
Cinsiyet	Kadın <sup>a</sup>	270	2.77	.62	-1.19	455	.23
	Erkek <sup>b</sup>	187	2.84	.56			
İlişki İnançları	Düşük <sup>a</sup>	408	2.81	.58	.83	455	.41
	Yüksek <sup>b</sup>	49	2.73	.72			
Bilişsel Çarpıtmalar	Düşük <sup>a</sup>	370	2.83	.58	2.60	455	.01*
	Yüksek <sup>b</sup>	87	2.65	.66			
Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yaş Grubu	25 yaş ve altı <sup>a</sup>	48	3.08	.45	7.58	.000***	a>c,d b>c
	26-35 yaş <sup>b</sup>	190	2.86	.60			
	36-45 yaş <sup>c</sup>	140	2.66	.64			
	46 yaş ve üzeri <sup>d</sup>	79	2.72	.52			
Eğitim Durumu	İlköğretim <sup>a</sup>	31	2.82	.64	.22	.93	
	Lise <sup>b</sup>	52	2.73	.69			
	Ön Lisans <sup>c</sup>	30	2.82	.52			
	Lisans <sup>d</sup>	250	2.80	.60			
	Lisans Üstü <sup>e</sup>	94	2.81	.57			
Evlilik Süresi	1 yıldan az <sup>a</sup>	58	3.10	.48	10.46	.000***	a>c,d b>d
	1-5 yıl <sup>b</sup>	123	2.91	.54			
	6-10 yıl <sup>c</sup>	92	2.72	.68			
	11 yıldan fazla <sup>d</sup>	184	2.67	.58			
Evlilik Yaşı	15-20 yaş <sup>a</sup>	35	2.61	.60	2.25	.11	
	21-26 yaş <sup>b</sup>	223	2.84	.60			
	26 üzeri yaş <sup>c</sup>	199	2.79	.59			
Çocuk Sayısı	Çocuk yok <sup>a</sup>	132	2.93	.59	4.23	.01*	a>b,c
	1 çocuk <sup>b</sup>	137	2.82	.58			
	2 çocuk <sup>c</sup>	146	2.70	.63			
	3 ve üzeri çocuk <sup>d</sup>	42	2.65	.48			
Evlenme Biçimi	Görücü Usulü <sup>a</sup>	65	2.78	.59	3.01	.03*	c>d
	Arkadaş Aracılığı <sup>b</sup>	65	2.75	.69			
	Flört <sup>c</sup>	287	2.85	.56			
	Diğer <sup>d</sup>	40	2.56	.68			

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

Tablo 6'ya göre; evli bireylerin evlilik uyumu demografik değişkenler bakımından kıyaslandığında; cinsiyet, ilişki inançları, eğitim durumu ve evlilik yaşı değişkenlerine dayalı anlamlı fark belirlenmemiştir. [ $t_{455}=-1.19$ ;  $p=.23$ ].

Tablo 6'ya göre, bilişsel çarpıtma düzeyi düşük olan katılımcıların evlilik uyumu bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir [ $t_{455}=2.60$ ;  $p=.01$ ]. Ayrıca, 25 yaş ve altı yaş grubunda yer alan katılımcıların evlilik uyumu, 36-45 yaş ve 46 yaş ve üzeri yaş gruplarında yer alan katılımcılardan ve 26-35 yaş grubundaki katılımcıların evlilik uyumu, 36-45 yaş grubunda yer alan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir [ $F_{(3,453)}=7.58$ ;  $p=.000$ ]. Ek olarak, 1 yıldan az evlilik süresine sahip katılımcıların evlilik uyumu, 6-10 yıl ve 11 yıldan fazla evlilik süresine sahip katılımcılardan ve 1-5 yıl aralığında evlilik süresine sahip olan katılımcıların evlilik uyumu, ve 11 yıldan fazla evlilik süresine sahip katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir [ $F_{(3,453)}=10.46$ ;  $p=.000$ ]. Bununla birlikte, çocuğu olmayan katılımcıların evlilik uyumu, 1 ve 2 çocuğu olan katılımcıların evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $F_{(3,453)}=4.23$ ;  $p=.01$ ]. Son olarak, flört ederek evlenen katılımcıların evlilik uyumu, diğer şekilde evlenen katılımcıların evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $F_{(3,453)}=3.01$ ;  $p=.03$ ].

### 3.5. İlişkiye Dair İnançlara Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; evli bireylerin ilişkiye dair inançları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde MANOVA analizi kullanılmıştır.

**Tablo 7.**

#### **İlişkiye Dair İnançlarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi**

<b>Etki</b>	<b>Wilks' <math>\lambda</math></b>	<b>F</b>	<b>Hipotez sd</b>	<b>Hata sd</b>	<b>p</b>	<b><math>\eta^2</math></b>
Cinsiyet	.95	12.62	2	454	.000***	.05

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

Tablo 7'ye göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda=.95$ ;  $F_{(1,455)}=12.62$ ;  $p=.000$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 8.****İlişkiye Dair İnançların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
<b>Cinsiyet</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	3.047	1	3.047	12.055	.001	.026	b>a
	Çaresizlik	.479	1	.479	1.904	.168	.004	
	Sevilemezlik	9.199	1	9.199	22.360	.000	.047	b>a
<b>Hata</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	115.004	455	.253				
	Çaresizlik	114.526	455	.252				
	Sevilemezlik	187.186	455	.411				
<b>Toplam</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	2746.293	457					
	Çaresizlik	3533.545	457					
	Sevilemezlik	1999.580	457					

a: Kadın; b: Erkek

Tablo 8'e göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançları toplam puanında ve sevilemezlik boyutunda erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir. Fakat çaresizlik boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

**Tablo 9.****İlişkiye Dair İnançlarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Yaş	.99	.56	6	904	.77	.004

Tablo 9'a göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda$ =.99;  $F_{(3,453)}=.56$ ;  $p=.77$ ].

**Tablo 10.****İlişkiye Dair İnançlarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Eğitim D.	.96	2.65	8	902	.01*	.02

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

Tablo 10'a göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .96$ ;  $F_{(4,452)} = 2.65$ ;  $p = .01$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 11.****İlişkiye Dair İnançların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
<b>Eğitim Durumu</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	1.670	4	.417	1.621	.168	.014	
	Çaresizlik	.712	4	.178	.704	.590	.006	
	Sevilemezlik	5.640	4	1.410	3.342	.010	.029	b>d,e
<b>Hata</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	116.381	452	.257				
	Çaresizlik	114.294	452	.253				
	Sevilemezlik	190.744	452	.422				
<b>Toplam</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	2746.293	457					
	Çaresizlik	3533.545	457					
	Sevilemezlik	1999.580	457					

a: İlköğretim; b: Lise; c: Ön lisans; d: Lisans; e: Lisans Üstü

Tablo 11'e göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançları toplam puanında ve çaresizlik ile çaresizlik boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir. Fakat sevilemezlik boyutunda lise mezunu katılımcıların puanı lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir.

**Tablo 12.**

**İlişkiye Dair İnançlarda Evlilik Süresine Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
Evlilik S.	.99	.51	6	904	.80	.003

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

Tablo 12'ye göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmemiştir [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F_{(3,453)} = .51$ ;  $p = .80$ ].

**Tablo 13.**

**İlişkiye Dair İnançlarda Evlilik Yaşına Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
Evlilik Yaşı	.99	1.05	4	906	.38	.01

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

Tablo 13'e göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmemiştir [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F_{(2,454)} = 1.05$ ;  $p = .38$ ].

**Tablo 14.**

**İlişkiye Dair İnançlarda Çocuk Sayısına Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
Çocuk S.	.99	.61	6	904	.72	.004

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

Tablo 14'e göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F_{(3,453)} = .61$ ;  $p = .72$ ].

**Tablo 15.**

**İlişkiye Dair İnançlarda Evlenme Biçimine Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
Evlenme biçimi.	.99	1.12	6	904	.35	.01

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

Tablo 15'e göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda=.99$ ;  $F_{(3,453)}=1.12$ ;  $p=.35$ ].

**Tablo 16.**

**İlişkiye Dair İnançlarda Evlilik Uyumuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	$p$	$\eta^2$
Evlilik U.	.99	2.82	2	454	.06	.01

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

Tablo 16'ya göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda evlilik uyumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda=.99$ ;  $F_{(1,455)}=2.82$ ;  $p=.06$ ].

**Tablo 17.**

**İlişkiye Dair İnançlarda Bilişsel Çarpıtmalara Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	$p$	$\eta^2$
Bilişsel Ç.	.91	22.63	2	454	.000***	.09

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

Tablo 17'ye göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda bilişsel çarpıtmalara göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda=.91$ ;  $F_{(1,455)}=22.63$ ;  $p=.000$ ]. Bu farklılaşmanın yönünü belirleyebilmek için MANOVA analizi yapılmıştır.

**Tablo 18.****İlişkiye Dair İnançların Bilişsel Çarpıtmalara Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
<b>Bilişsel Çarp.</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	10.206	1	10.206	43.058	.000	.086	b>a
	Çaresizlik	6.023	1	6.023	25.147	.000	.052	b>a
	Sevilemezlik	16.807	1	16.807	42.584	.000	.086	b>a
<b>Hata</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	107.845	455	.237				
	Çaresizlik	108.982	455	.240				
	Sevilemezlik	179.578	455	.395				
<b>Toplam</b>	İlişkiye Dair İnançlar (Toplam)	2746.293	457					
	Çaresizlik	3533.545	457					
	Sevilemezlik	1999.580	457					

a: Düşük; b: Yüksek

Tablo 18'e göre, evli bireylerin ilişkiye dair inançları toplam puanı ve çaresizlik ile sevilemezlik boyutlarında bilişsel çarpıtmalar düzeyi yüksek olan katılımcıların puanı bilişsel çarpıtmalar düzeyi düşük olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir.

**3.6. Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Bulgular**

Araştırma kapsamında; evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarına ait puanlar demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde MANOVA analizi kullanılmıştır.

**Tablo 19.****Bilişsel Çarpıtmalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Cinsiyet	.93	3.32	10	446	.000***	.07

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

Tablo 19'a göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .93$ ;  $F_{(1,455)} = 3.32$ ;  $p = .000$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 20.

## Bilişsel Çarpıtmaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Cinsiyet	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	10.307	1	10.307	9.464	.002	.020	a>b
	Zihin Okuma	42.839	1	42.839	20.514	.000	.043	a>b
	Felaketleştirme	7.028	1	7.028	3.862	.051	.008	
	İki Uçlu Düşünme	5.742	1	5.742	2.639	.105	.006	
	Duygudan Sonuca Ulaşma	28.080	1	28.080	14.947	.000	.032	a>b
	Etiketleme	3.312	1	3.312	1.742	.188	.004	
	Zihinsel Filtreleme	22.486	1	22.486	12.133	.001	.026	a>b
	Aşırı Genelleme	8.681	1	8.681	4.210	.041	.009	a>b
	Kişiselleştirme	5.260	1	5.260	2.819	.094	.006	
	Zorunluluk İfadeleri	5.714	1	5.714	2.910	.089	.006	
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	1.044	1	1.044	.563	.453	.001		
Hata	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	495.532	455	1.089				
	Zihin Okuma	950.169	455	2.088				
	Felaketleştirme	827.865	455	1.819				
	İki Uçlu Düşünme	989.898	455	2.176				
	Duygudan Sonuca Ulaşma	854.783	455	1.879				
	Etiketleme	865.027	455	1.901				
	Zihinsel Filtreleme	843.238	455	1.853				
	Aşırı Genelleme	938.148	455	2.062				
	Kişiselleştirme	848.886	455	1.866				
	Zorunluluk İfadeleri	893.332	455	1.963				
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	843.015	455	1.853					
Toplam	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	4901.330	457					
	Zihin Okuma	8389.250	457					
	Felaketleştirme	4990.000	457					
	İki Uçlu Düşünme	5364.500	457					
	Duygudan Sonuca Ulaşma	6032.000	457					
	Etiketleme	4555.000	457					
	Zihinsel Filtreleme	5072.250	457					
	Aşırı Genelleme	4534.750	457					
	Kişiselleştirme	4589.250	457					
	Zorunluluk İfadeleri	5708.250	457					
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	4293.250	457						

a: Kadın; b: Erkek

Tablo 20'ye göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam puanında ve zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme boyutlarında kadınların puanı erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir. Fakat felaketleştirme, iki uçlu düşünme, etiketleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

**Tablo 21.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Yaş	.88	1.86	30	1303	.003**	.04

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

Tablo 21'e göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .88$ ;  $F_{(3,453)} = 1.86$ ;  $p = .003$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 22.**

**Bilişsel Çarpıtmaların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Yaş Grubu	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	19.011	3	6.337	5.897	.001	.038	a>c,d
	Zihin Okuma	64.767	3	21.589	10.536	.000	.065	a>c,d
	Felaketleştirme	21.182	3	7.061	3.931	.009	.025	b>c,d
	İki Uçlu Düşünme	16.709	3	5.570	2.577	.053	.017	
	Duygudan Sonuca Ulaşma	23.956	3	7.985	4.212	.006	.027	a>c,d
	Etiketleme	23.634	3	7.878	4.225	.006	.027	a>c,d
	Zihinsel Filtreleme	16.928	3	5.643	3.011	.030	.020	b>c,d
	Aşırı Genelleme	7.298	3	2.433	1.173	.320	.008	
	Kişiselleştirme	15.782	3	5.261	2.842	.037	.018	a>c,d
	Zorunluluk İfadeleri	17.030	3	5.677	2.916	.034	.019	a>c,d
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	22.322	3	7.441	4.102	.007	.026	a>c,d	
Hata	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	486.828	453	1.075				
	Zihin Okuma	928.242	453	2.049				
	Felaketleştirme	813.711	453	1.796				
	İki Uçlu Düşünme	978.931	453	2.161				

	Duygudan Sonuca Ulaşma	858.906	453	1.896				
	Etiketleme	844.706	453	1.865				
	Zihinsel Filtreleme	848.796	453	1.874				
	Aşırı Genelleme	939.530	453	2.074				
	Kişiselleştirme	838.365	453	1.851				
	Zorunluluk İfadeleri	882.016	453	1.947				
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	821.737	453	1.814				
<b>Toplam</b>	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	4901.330	457					
	Zihin Okuma	8389.250	457					
	Felaketleştirme	4990.000	457					
	İki Uçlu Düşünme	5364.500	457					
	Duygudan Sonuca Ulaşma	6032.000	457					
	Etiketleme	4555.000	457					
	Zihinsel Filtreleme	5072.250	457					
	Aşırı Genelleme	4534.750	457					
	Kişiselleştirme	4589.250	457					
	Zorunluluk İfadeleri	5708.250	457					
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	4293.250	457					

a: 25 yaş ve altı; b: 26-35 yaş; c: 36-45 yaş; d: 46 yaş ve üzeri

Tablo 22'ye göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam puanında ve zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında 25 yaş altındaki katılımcıların puanı 36-45 ve 46 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından; felaketleştirme ve zihinsel filtreleme boyutlarında ise 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanı 36-45 ve 46 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir. Fakat iki uçlu düşünme ve aşırı genelleme boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

**Tablo 23.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Eğitim D.	.88	1.45	40	1681.66	.53	.03

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

Tablo 23'e göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda$ =.88;  $F_{(4,452)}=1.45$ ;  $p=.53$ ].

**Tablo 24.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda Evlilik Süresine Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Evlilik S.	.90	1.64	30	1303.90	.02*	.04

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

Tablo 24'e göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda$ =.90;  $F_{(3,453)}=1.64$ ;  $p=.02$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 25.**

**Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Süresi Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Evlilik Süresi	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	9.043	3	3.014	2.749	.042	.018	a,b>d
	Zihin Okuma	50.188	3	16.729	8.038	.000	.051	a,b>d
	Felaketleştirme	8.318	3	2.773	1.519	.209	.010	
	İki Uçlu Düşünme	6.485	3	2.162	.990	.397	.007	
	Duygudan Sonuca Ulaşma	8.850	3	2.950	1.529	.206	.010	
	Etiketleme	13.361	3	4.454	2.360	.071	.015	
	Zihinsel Filtreleme	14.145	3	4.715	2.508	.058	.016	
	Aşırı Genelleme	2.664	3	.888	.426	.734	.003	
	Kişiselleştirme	8.243	3	2.748	1.472	.222	.010	
	Zorunluluk İfadeleri	5.600	3	1.867	.946	.418	.006	
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	14.698	3	4.899	2.676	.051	.017		
Hata	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	496.796	453	1.097				
	Zihin Okuma	942.820	453	2.081				
	Felaketleştirme	826.575	453	1.825				
	İki Uçlu Düşünme	989.155	453	2.184				
	Duygudan Sonuca Ulaşma	874.012	453	1.929				
	Etiketleme	854.978	453	1.887				
	Zihinsel Filtreleme	851.580	453	1.880				

	Aşırı Genelleme	944.165	453	2.084				
	Kişiselleştirme	845.903	453	1.867				
	Zorunluluk İfadeleri	893.446	453	1.972				
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	829.361	453	1.831				
<b>Toplam</b>	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	4901.330	457					
	Zihin Okuma	8389.250	457					
	Felaketleştirme	4990.000	457					
	İki Uçlu Düşünme	5364.500	457					
	Duygudan Sonuca Ulaşma	6032.000	457					
	Etiketleme	4555.000	457					
	Zihinsel Filtreleme	5072.250	457					
	Aşırı Genelleme	4534.750	457					
	Kişiselleştirme	4589.250	457					
	Zorunluluk İfadeleri	5708.250	457					
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	4293.250	457					

a: 1 yıldan az; b: 1-5 yıl; c: 6-10 yıl; d: 11 yıldan fazla

Tablo 25'e göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam puanında ve zihin okuma boyutunda 1 yıldan az ve 1-5 yıl süreli evli olan katılımcıların puanı 11 yıldan fazla olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Fakat felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

**Tablo 26.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda Evlilik Yaşına Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Evlilik Y.	.91	2.08	20	890	.004**	.05

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

Tablo 26'ya göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .91$ ;  $F_{(2,454)} = 2.08$ ;  $p = .004$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 27.

## Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Evlilik Yaşı	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	8.209	2	4.105	3.745	.024	.016	a>b,c
	Zihin Okuma	13.287	2	6.644	3.079	.047	.013	b>c
	Felaketleştirme	9.481	2	4.740	2.607	.075	.011	
	İki Uçlu Düşünme	34.975	2	17.487	8.264	.000	.035	a>b,c
	Duygudan Sonuca Ulaşma	15.326	2	7.663	4.010	.019	.017	b>c
	Etiketleme	6.796	2	3.398	1.791	.168	.008	
	Zihinsel Filtreleme	7.368	2	3.684	1.949	.144	.009	
	Aşırı Genelleme	17.878	2	8.939	4.369	.013	.019	a>b,c
	Kişiselleştirme	8.084	2	4.042	2.169	.115	.009	
	Zorunluluk İfadeleri	7.943	2	3.971	2.023	.133	.009	
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	4.503	2	2.252	1.218	.297	.005	
Hata	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	497.630	454	1.096				
	Zihin Okuma	979.722	454	2.158				
	Felaketleştirme	825.412	454	1.818				
	İki Uçlu Düşünme	960.665	454	2.116				
	Duygudan Sonuca Ulaşma	867.536	454	1.911				
	Etiketleme	861.544	454	1.898				
	Zihinsel Filtreleme	858.356	454	1.891				
	Aşırı Genelleme	928.950	454	2.046				
	Kişiselleştirme	846.062	454	1.864				
	Zorunluluk İfadeleri	891.103	454	1.963				
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	839.556	454	1.849				
Toplam	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	4901.330	457					
	Zihin Okuma	8389.250	457					
	Felaketleştirme	4990.000	457					
	İki Uçlu Düşünme	5364.500	457					
	Duygudan Sonuca Ulaşma	6032.000	457					
	Etiketleme	4555.000	457					
	Zihinsel Filtreleme	5072.250	457					
	Aşırı Genelleme	4534.750	457					
	Kişiselleştirme	4589.250	457					
	Zorunluluk İfadeleri	5708.250	457					
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	4293.250	457					

a: 15-20 yaş; b: 21-26 yaş; c: 26 yaş ve üzeri

Tablo 27'ye göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam puanında ve iki uçlu düşünme, aşırı genelleme boyutlarında evlilik yaşı 15-20 arası olan katılımcıların puanı evlilik yaşı 21-26 yaş ve 26 yaş üzerinde olan katılımcıların puanından; zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma boyutlarında evlilik yaşı 21-26 arasında olan katılımcıların puanı evlilik yaşı 26 yaş üzerinde olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Fakat felaketleştirme, etiketleme, zihinsel filtreleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

**Tablo 28.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda Çocuk Sayısına Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
Çocuk S.	.92	1.27	30	1303.90	.16	.03

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

Tablo 28'e göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda$ =.92;  $F_{(3,453)}=1.27$ ; *p*=.16].

**Tablo 29.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda Evlenme Biçimine Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
Evlenme B.	.90	1.53	30	1303.90	.03*	.03

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

Tablo 29'a göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda$ =.90;  $F_{(3,453)}=1.53$ ; *p*=.03]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 30

## Bilişsel Çarpıtmaların Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Evlenme Biçimi	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	1.561	3	.520	.467	.705	.003	
	Zihin Okuma	20.637	3	6.879	3.205	.023	.021	c>b
	Felaketleştirme	12.759	3	4.253	2.344	.072	.015	
	İki Uçlu Düşünme	2.433	3	.811	.370	.775	.002	
	Duygudan Sonuca Ulaşma	5.012	3	1.671	.862	.461	.006	
	Etiketleme	8.552	3	2.851	1.502	.213	.010	
	Zihinsel Filtreleme	3.382	3	1.127	.592	.620	.004	
	Aşırı Genelleme	.936	3	.312	.149	.930	.001	
	Kişiselleştirme	2.346	3	.782	.416	.742	.003	
	Zorunluluk İfadeleri	1.221	3	.407	.205	.893	.001	
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	3.703	3	1.234	.665	.574	.004	
Hata	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	504.278	453	1.113				
	Zihin Okuma	972.372	453	2.147				
	Felaketleştirme	822.133	453	1.815				
	İki Uçlu Düşünme	993.207	453	2.193				
	Duygudan Sonuca Ulaşma	877.850	453	1.938				
	Etiketleme	859.787	453	1.898				
	Zihinsel Filtreleme	862.342	453	1.904				
	Aşırı Genelleme	945.892	453	2.088				
	Kişiselleştirme	851.801	453	1.880				
	Zorunluluk İfadeleri	897.825	453	1.982				
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	840.356	453	1.855				
Toplam	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	4901.330	457					
	Zihin Okuma	8389.250	457					
	Felaketleştirme	4990.000	457					
	İki Uçlu Düşünme	5364.500	457					
	Duygudan Sonuca Ulaşma	6032.000	457					
	Etiketleme	4555.000	457					
	Zihinsel Filtreleme	5072.250	457					
	Aşırı Genelleme	4534.750	457					
	Kişiselleştirme	4589.250	457					
	Zorunluluk İfadeleri	5708.250	457					
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	4293.250	457					

a: Görücü Usulü; b: Arkadaş Aracılığı; c: Flört; d: Diğer

Tablo 30'a göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam puanında ve felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat zihin okuma boyutunda flört ile evlenen katılımcıların puanı arkadaş aracılığıyla evlenen katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir.

**Tablo 31.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda Evlilik Uyumuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
Evlilik U.	.98	.96	10	446	.48	.02

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

Tablo 31'e göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda evlilik uyumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .98$ ;  $F_{(1,455)} = .96$ ;  $p = .48$ ].

**Tablo 32.**

**Bilişsel Çarpıtmalarda İlişkiye Dair İnançlara Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	<i>p</i>	$\eta^2$
İlişkiye D. İ.	.93	3.36	10	446	.000***	.07

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

Tablo 32'ye göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda ilişkiye dair inançlara göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .93$ ;  $F_{(1,455)} = 3.36$ ;  $p = .000$ ].

Tablo 33.

## Bilişsel Çarpıtmaların İlişkiye Dair İnançlara Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
İlişkiye Dair İnançlar	Bilişsel Çarpıtmalar (Toplam)	29.438	1	29.438	28.115	.000	.058	b>a
	Zihin Okuma	29.419	1	29.419	13.891	.000	.030	b>a
	Felaketleştirme	41.775	1	41.775	23.966	.000	.050	b>a
	İki Uçlu Düşünme	18.563	1	18.563	8.644	.003	.019	b>a
	Duygudan Sonuca Ulaşma	26.461	1	26.461	14.058	.000	.030	b>a
	Etiketleme	23.156	1	23.156	12.466	.000	.027	b>a
	Zihinsel Filtreleme	29.360	1	29.360	15.972	.000	.034	b>a
	Aşırı Genelleme	41.686	1	41.686	20.955	.000	.044	b>a
	Kişiselleştirme	38.268	1	38.268	21.342	.000	.045	b>a
	Zorunluluk İfadeleri	19.284	1	19.284	9.973	.002	.021	b>a
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	31.947	1	31.947	17.899	.000	.038	b>a
Hata	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	476.402	455	1.047				
	Zihin Okuma	963.590	455	2.118				
	Felaketleştirme	793.117	455	1.743				
	İki Uçlu Düşünme	977.077	455	2.147				
	Duygudan Sonuca Ulaşma	856.401	455	1.882				
	Etiketleme	845.184	455	1.858				
	Zihinsel Filtreleme	836.365	455	1.838				
	Aşırı Genelleme	905.143	455	1.989				
	Kişiselleştirme	815.878	455	1.793				
	Zorunluluk İfadeleri	879.762	455	1.934				
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	812.112	455	1.785				
Toplam	Bilişsel Çarpıtmalar (Topl)	4901.330	457					
	Zihin Okuma	8389.250	457					
	Felaketleştirme	4990.000	457					
	İki Uçlu Düşünme	5364.500	457					
	Duygudan Sonuca Ulaşma	6032.000	457					
	Etiketleme	4555.000	457					
	Zihinsel Filtreleme	5072.250	457					
	Aşırı Genelleme	4534.750	457					
	Kişiselleştirme	4589.250	457					
	Zorunluluk İfadeleri	5708.250	457					
	Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	4293.250	457					

a: Düşük; b: Yüksek

Tablo 33'e göre, evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam puanında ve zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında ilişkiye dair inançları yüksek olan katılımcıların puanı ilişkiye dair düşük olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### 3.7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalara ait puanlar demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde MANOVA analizi kullanılmıştır.

**Tablo 34.**

#### **Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi**

<b>Etki</b>	<b>Wilks' <math>\lambda</math></b>	<b>F</b>	<b>Hipotez sd</b>	<b>Hata sd</b>	<b><i>p</i></b>	<b><math>\eta^2</math></b>
Cinsiyet	.86	4.77	15	441	.000***	.14

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

Tablo 34'e göre, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .86$ ;  $F_{(1,455)} = 4.77$ ;  $p = .000$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 35

## Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η <sup>2</sup>	Fark
Cinsiyet	Duygusal Yoksunluk	2.101	1	2.101	1.996	.158	.004	
	Başarısızlık	1.260	1	1.260	1.746	.187	.004	
	Karamsarlık	16.246	1	16.246	12.723	.000	.027	a>b
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3.865	1	3.865	3.792	.052	.008	
	Duygusal Bastırma	.569	1	.569	.566	.452	.001	
	Onay Arayıcılık	16.082	1	16.082	15.825	.000	.034	a>b
	İç İç Geçme/Bağımlılık	.003	1	.003	.005	.942	.000	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	9.410	1	9.410	10.851	.001	.023	a>b
	Kendini Feda	16.491	1	16.491	12.253	.001	.026	b>a
	Terk Edilme	.676	1	.676	.917	.339	.002	
	Kusurluluk	2.505	1	2.505	4.504	.034	.010	b>a
	Cezalandırılma	4.604	1	4.604	4.137	.043	.009	a>b
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	4.413	1	4.413	4.318	.038	.009	a>b
Yüksek Standartlar	.020	1	.020	.013	.909	.000		
Hata	Duygusal Yoksunluk	478.834	455	1.052				
	Başarısızlık	328.391	455	.722				
	Karamsarlık	580.965	455	1.277				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	463.853	455	1.019				
	Duygusal Bastırma	457.795	455	1.006				
	Onay Arayıcılık	462.403	455	1.016				
	İç İç Geçme/Bağımlılık	277.410	455	.610				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	394.588	455	.867				
	Kendini Feda	612.406	455	1.346				
	Terk Edilme	335.736	455	.738				
	Kusurluluk	253.102	455	.556				
	Cezalandırılma	506.405	455	1.113				
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	465.065	455	1.022				
Yüksek Standartlar	699.150	455	1.537					
Toplam	Duygusal Yoksunluk	2345.920	457					
	Başarısızlık	2057.722	457					
	Karamsarlık	3316.640	457					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3320.755	457					
	Duygusal Bastırma	2920.720	457					
	Onay Arayıcılık	5097.139	457					
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1737.605	457					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5166.510	457					
	Kendini Feda	5509.080	457					
	Terk Edilme	1772.080	457					
	Kusurluluk	1487.556	457					
	Cezalandırılma	5627.750	457					
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	3060.680	457					
Yüksek Standartlar	4912.778	457						

a: Kadın; b: Erkek

Tablo 35'e göre, evli bireylerin karamsarlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında kadınların puanı erkeklerden; kendini feda ve kusurluluk şemalarında erkeklerin puanı kadınlardan

anlamli düzeyde yuksek bulunmuştur. Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, cezalandırılma şemalarında ise anlamli fark bulunamamıştır.

**Tablo 36.**

**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Yaş G.	.87	1.43	45	1304.94	.06	.05

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

Tablo 36'e göre, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında yaş grubuna göre anlamli düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .87$   $F_{(3,453)} = 1.43$ ;  $p = .06$ ].

**Tablo 37.**

**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Eğitim Durumuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Eğitim D.	.79	1.80	60	1711.96	.000***	.06

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

Tablo 37'ya göre, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında eğitim durumuna göre anlamli düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .79$   $F_{(4,452)} = 1.80$ ;  $p = .000$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 38.**

**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Eğitim Durumu	Duygusal Yoksunluk	13.613	4	3.403	3.292	.011	.028	a,b,c>e
	Başarısızlık	1.669	4	.417	.575	.681	.005	
	Karamsarlık	2.313	4	.578	.439	.780	.004	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	1.615	4	.404	.391	.815	.003	
	Duygusal Bastırma	2.470	4	.617	.612	.654	.005	
	Onay Arayıcılık	9.831	4	2.458	2.370	.052	.021	
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	2.756	4	.689	1.134	.340	.010	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	4.877	4	1.219	1.381	.240	.012	
	Kendini Feda	5.555	4	1.389	1.007	.403	.009	
	Terk Edilme	.757	4	.189	.255	.907	.002	
Kusurluluk	2.322	4	.580	1.036	.388	.009		

	Cezalandırılma	8.505	4	2.126	1.913	.107	.017	
	Teh Karşısında Dayanaksızlık	7.496	4	1.874	1.834	.121	.016	
	Yüksek Standartlar	4.692	4	1.173	.764	.549	.007	
<b>Hata</b>	Duygusal Yoksunluk	467.322	452	1.034				
	Başarısızlık	327.982	452	.726				
	Karamsarlık	594.898	452	1.316				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	466.104	452	1.031				
	Duygusal Bastırma	455.894	452	1.009				
	Onay Arayıcılık	468.654	452	1.037				
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	274.658	452	.608				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	399.122	452	.883				
	Kendini Feda	623.342	452	1.379				
	Terk Edilme	335.656	452	.743				
	Kusurluluk	253.286	452	.560				
	Cezalandırılma	502.504	452	1.112				
	Teh Karşısında Dayanaksızlık	461.982	452	1.022				
Yüksek Standartlar	694.478	452	1.536					
<b>Toplam</b>	Duygusal Yoksunluk	2345.920	457					
	Başarısızlık	2057.722	457					
	Karamsarlık	3316.640	457					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3320.755	457					
	Duygusal Bastırma	2920.720	457					
	Onay Arayıcılık	5097.139	457					
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1737.605	457					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5166.510	457					
	Kendini Feda	5509.080	457					
	Terk Edilme	1772.080	457					
	Kusurluluk	1487.556	457					
	Cezalandırılma	5627.750	457					
	Teh Karşısında Dayanaksızlık	3060.680	457					
Yüksek Standartlar	4912.778	457						

a: İlköğretim; b: Lise; c: Ön lisans; d: Lisans; e: Lisans Üstü

Tablo 38'ye göre, evli bireylerin başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanaksızlık, yüksek standartlar şemalarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat duygusal yoksunluk şemasında ilköğretim, lise ve ön lisans mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir.

**Tablo 39.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlilik Süresine Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Evlilik S.	.86	1.46	45	1304.94	.06	.05

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

Tablo 39'e göre, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .86$   $F(3,453) = 1.46$ ;  $p = .06$ ].

**Tablo 40.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlilik Yaşına Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Evlilik Y.	.90	1.62	30	880	.02*	.05

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

Tablo 40'a göre, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .90$   $F(2,454) = 1.62$ ;  $p = .02$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 41.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Evlilik Yaşı	Duygusal Yoksunluk	10.653	2	5.327	5.142	.006	.022	a>b,c
	Başarısızlık	1.890	2	.945	1.309	.271	.006	
	Karamsarlık	4.000	2	2.000	1.531	.217	.007	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	2.039	2	1.020	.994	.371	.004	
	Duygusal Bastırma	1.473	2	.737	.732	.482	.003	
	Onay Arayıcılık	1.356	2	.678	.645	.525	.003	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1.981	2	.991	1.633	.197	.007	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	.547	2	.274	.308	.735	.001	
	Kendini Feda	2.621	2	1.310	.950	.388	.004	
	Terk Edilme	5.459	2	2.730	3.745	.024	.016	a>b,c
	Kusurluluk	.124	2	.062	.111	.895	.000	
	Cezalandırılma	1.014	2	.507	.451	.637	.002	
	Teh Karşısında Dayanaksızlık	3.176	2	1.588	1.546	.214	.007	
Yüksek Standartlar	2.931	2	1.465	.956	.385	.004		
<b>Hata</b>	Duygusal Yoksunluk	470.281	454	1.036				

	Başarısızlık	327.761	454	.722				
	Karamsarlık	593.211	454	1.307				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	465.679	454	1.026				
	Duygusal Bastırma	456.891	454	1.006				
	Onay Arayıcılık	477.129	454	1.051				
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	275.432	454	.607				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	403.451	454	.889				
	Kendini Feda	626.277	454	1.379				
	Terk Edilme	330.953	454	.729				
	Kusurluluk	255.483	454	.563				
	Cezalandırılma	509.995	454	1.123				
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	466.302	454	1.027				
	Yüksek Standartlar	696.239	454	1.534				
<b>Toplam</b>	Duygusal Yoksunluk	2345.920	457					
	Başarısızlık	2057.722	457					
	Karamsarlık	3316.640	457					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3320.755	457					
	Duygusal Bastırma	2920.720	457					
	Onay Arayıcılık	5097.139	457					
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1737.605	457					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5166.510	457					
	Kendini Feda	5509.080	457					
	Terk Edilme	1772.080	457					
	Kusurluluk	1487.556	457					
	Cezalandırılma	5627.750	457					
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	3060.680	457					
Yüksek Standartlar	4912.778	457						

a: 15-20 yaş; b: 21-26 yaş; c: 26 yaş üzeri

Tablo 41'a göre, evli bireylerin başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat duygusal yoksunluk ve terk edilme şemalarında 15-20 yaş aralığında evlenen katılımcıların puanı 21-26 yaş ve 26 yaş ve üzeri evlenen katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir.

**Tablo 42.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Çocuk Sayısına Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Çocuk S.	.87	1.37	45	1304.94	.06	.05

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

Tablo 42'e göre, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .87$   $F_{(3,453)} = 1.37$ ;  $p = .06$ ].

**Tablo 43.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlenme Biçimine Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Evlenme B.	.87	1.42	45	1304.94	.04*	.05

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

Tablo 43'ye göre, evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .87$   $F_{(3,453)} = 1.42$ ;  $p = .04$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 44.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Evlenme Biçimi	Duygusal Yoksunluk	4.552	3	1.517	1.443	.230	.009	
	Başarısızlık	.175	3	.058	.080	.971	.001	
	Karamsarlık	2.958	3	.986	.752	.522	.005	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	5.265	3	1.755	1.719	.162	.011	
	Duygusal Bastırma	5.729	3	1.910	1.911	.127	.012	
	Onay Arayıcılık	4.123	3	1.374	1.312	.270	.009	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	1.058	3	.353	.578	.630	.004	
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	9.925	3	3.308	3.803	.010	.025	b,c>a
	Kendini Feda	4.088	3	1.363	.988	.398	.007	
	Terk Edilme	.982	3	.327	.442	.723	.003	
	Kusurluluk	.609	3	.203	.360	.782	.002	
	Cezalandırılma	7.393	3	2.464	2.217	.085	.014	
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	2.363	3	.788	.764	.515	.005	
	Yüksek Standartlar	4.512	3	1.504	.981	.402	.006	
<b>Hata</b>	Duygusal Yoksunluk	476.383	453	1.052				

	Başarısızlık	329.476	453	.727				
	Karamsarlık	594.253	453	1.312				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	462.454	453	1.021				
	Duygusal Bastırma	452.635	453	.999				
	Onay Arayıcılık	474.362	453	1.047				
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	276.356	453	.610				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	394.074	453	.870				
	Kendini Feda	624.809	453	1.379				
	Terk Edilme	335.431	453	.740				
	Kusurluluk	254.999	453	.563				
	Cezalandırılma	503.616	453	1.112				
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	467.115	453	1.031				
	Yüksek Standartlar	694.658	453	1.533				
<b>Toplam</b>	Duygusal Yoksunluk	2345.920	457					
	Başarısızlık	2057.722	457					
	Karamsarlık	3316.640	457					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3320.755	457					
	Duygusal Bastırma	2920.720	457					
	Onay Arayıcılık	5097.139	457					
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1737.605	457					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5166.510	457					
	Kendini Feda	5509.080	457					
	Terk Edilme	1772.080	457					
	Kusurluluk	1487.556	457					
	Cezalandırılma	5627.750	457					
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	3060.680	457					
Yüksek Standartlar	4912.778	457						

a: Görücü Usulü; b: Arkadaş Aracılığı; c: Flört; d: Diğer

Tablo 44'e göre, evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasında arkadaş aracılığıyla ve flört ile evlenenlerin puanı görücü usulü ile evlenenlerin puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir.

**Tablo 45.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Evlilik Uyumuna Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Evlilik U.	.88	4.13	15	441	.000***	.12

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

Tablo 45'e göre, evlilik uyumu yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında erken dönem uyum bozucu şemalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .86$ ;  $F(1,455) = 4.77$ ;  $p = .000$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 46.****Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Uyumuna Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Evlilik Uyumuna	Duygusal Yoksunluk	37.522	1	37.522	38.502	.000	.078	a>b
	Başarısızlık	7.588	1	7.588	10.720	.001	.023	a>b
	Karamsarlık	16.702	1	16.702	13.091	.000	.028	a>b
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	24.024	1	24.024	24.636	.000	.051	a>b
	Duygusal Bastırma	11.042	1	11.042	11.231	.001	.024	a>b
	Onay Arayıcılık	4.663	1	4.663	4.478	.035	.010	a>b
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	15.033	1	15.033	26.070	.000	.054	a>b
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	6.963	1	6.963	7.980	.005	.017	a>b
	Kendini Feda	13.685	1	13.685	10.121	.002	.022	a>b
	Terk Edilme	6.575	1	6.575	9.070	.003	.020	a>b
	Kusurluluk	6.032	1	6.032	10.997	.001	.024	a>b
	Cezalandırılma	6.991	1	6.991	6.311	.012	.014	a>b
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	20.203	1	20.203	20.460	.000	.043	a>b
Yüksek Standartlar	.483	1	.483	.315	.575	.001		
Hata	Duygusal Yoksunluk	443.413	455	.975				
	Başarısızlık	322.064	455	.708				
	Karamsarlık	580.509	455	1.276				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	443.695	455	.975				
	Duygusal Bastırma	447.322	455	.983				
	Onay Arayıcılık	473.822	455	1.041				
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	262.380	455	.577				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	397.035	455	.873				
	Kendini Feda	615.212	455	1.352				
	Terk Edilme	329.837	455	.725				
	Kusurluluk	249.576	455	.549				
	Cezalandırılma	504.018	455	1.108				
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	449.275	455	.987				

	Yüksek Standartlar	698.687	455	1.536				
<b>Toplam</b>	Duygusal Yoksunluk	2345.920	457					
	Başarısızlık	2057.722	457					
	Karamsarlık	3316.640	457					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3320.755	457					
	Duygusal Bastırma	2920.720	457					
	Onay Arayıcılık	5097.139	457					
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1737.605	457					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5166.510	457					
	Kendini Feda	5509.080	457					
	Terk Edilme	1772.080	457					
	Kusurluluk	1487.556	457					
	Cezalandırılma	5627.750	457					
	Teh Karşısında Dayanaksızlık	3060.680	457					
	Yüksek Standartlar	4912.778	457					

a: Düşük; b: Yüksek

Tablo 46'e göre, evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanaksızlık şemalarında evlilik uyumu düşük olanların puanı evlilik uyumu yüksek olanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat yüksek standartlar şemasında anlamlı fark bulunamamıştır.

**Tablo 47.**

**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda İlişkiye Dair İnançlara Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
İlişkiye D. İ.	.90	3.22	15	441	.000***	.10

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

Tablo 47'ya göre, ilişkiye dair olumsuz inanç düzeyi yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında erken dönem uyum bozucu şemalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .90$ ;  $F_{(1,455)} = 3.22$ ;  $p = .000$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 48.****Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkiye Dair İnançlara Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η²	Fark
İlişkiye Dair İnançlar	Duygusal Yoksunluk	12.531	1	12.531	12.173	.001	.026	b>a
	Başarısızlık	17.560	1	17.560	25.601	.000	.053	b>a
	Karamsarlık	24.100	1	24.100	19.134	.000	.040	b>a
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	11.351	1	11.351	11.316	.001	.024	b>a
	Duygusal Bastırma	5.750	1	5.750	5.780	.017	.013	b>a
	Onay Arayıcılık	21.347	1	21.347	21.247	.000	.045	b>a
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	16.625	1	16.625	29.005	.000	.060	b>a
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	3.925	1	3.925	4.464	.035	.010	b>a
	Kendini Fedâ	19.861	1	19.861	14.838	.000	.032	b>a
	Terk Edilme	23.924	1	23.924	34.835	.000	.071	b>a
	Kusurluluk	9.036	1	9.036	16.674	.000	.035	b>a
	Cezalandırılma	19.724	1	19.724	18.268	.000	.039	b>a
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	15.360	1	15.360	15.390	.000	.033	b>a
Yüksek Standartlar	8.734	1	8.734	5.755	.017	.012	b>a	
Hata	Duygusal Yoksunluk	468.404	455	1.029				
	Başarısızlık	312.091	455	.686				
	Karamsarlık	573.111	455	1.260				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	456.368	455	1.003				
	Duygusal Bastırma	452.614	455	.995				
	Onay Arayıcılık	457.138	455	1.005				
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	260.789	455	.573				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	400.073	455	.879				
	Kendini Fedâ	609.036	455	1.339				
	Terk Edilme	312.489	455	.687				
	Kusurluluk	246.572	455	.542				
	Cezalandırılma	491.285	455	1.080				
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	454.118	455	.998				
Yüksek Standartlar	690.436	455	1.517					
Toplam	Duygusal Yoksunluk	2345.920	457					
	Başarısızlık	2057.722	457					
	Karamsarlık	3316.640	457					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3320.755	457					
	Duygusal Bastırma	2920.720	457					
	Onay Arayıcılık	5097.139	457					
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1737.605	457					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5166.510	457					
	Kendini Fedâ	5509.080	457					
	Terk Edilme	1772.080	457					
	Kusurluluk	1487.556	457					
	Cezalandırılma	5627.750	457					
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	3060.680	457					
Yüksek Standartlar	4912.778	457						

a: Düşük; b: Yüksek

Tablo 48'e göre, evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında ilişkiye dair inançları

yüksek olanların puanı ilişkiye dair inançları düşük olanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 49.**

**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda Bilişsel Çarpıtmalara Göre MANOVA Analizi**

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Hipotez sd	Hata sd	p	$\eta^2$
Bilişsel Ç.	.78	8.32	15	441	.000***	.22

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

Tablo 49'e göre, bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında erken dönem uyum bozucu şemalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks'  $\lambda = .78$ ;  $F_{(1,455)} = 8.32$ ;  $p = .000$ ]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 50.**

**Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Bilişsel Çarpıtmalara Göre Karşılaştırılması**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$	Fark
Bilişsel Çarpıtma	Duygusal Yoksunluk	29.067	1	29.067	29.269	.000	.060	b>a
	Başarısızlık	28.949	1	28.949	43.803	.000	.088	b>a
	Karamsarlık	88.543	1	88.543	79.201	.000	.148	b>a
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	66.021	1	66.021	74.782	.000	.141	b>a
	Duygusal Bastırma	26.807	1	26.807	28.263	.000	.058	b>a
	Onay Arayıcılık	42.305	1	42.305	44.130	.000	.088	b>a
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	35.395	1	35.395	66.544	.000	.128	b>a
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	10.463	1	10.463	12.097	.001	.026	b>a
	Kendini Feda	29.908	1	29.908	22.719	.000	.048	b>a
	Terk Edilme	41.704	1	41.704	64.386	.000	.124	b>a
	Kusurluluk	24.244	1	24.244	47.678	.000	.095	b>a
	Cezalandırılma	39.964	1	39.964	38.603	.000	.078	b>a
	Teh Karşısında Dayanaksızlık	42.381	1	42.381	45.150	.000	.090	b>a
Yüksek Standartlar	48.575	1	48.575	33.972	.000	.069	b>a	
Hata	Duygusal Yoksunluk	451.867	455	.993				
	Başarısızlık	300.703	455	.661				
	Karamsarlık	508.668	455	1.118				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	401.697	455	.883				
	Duygusal Bastırma	431.557	455	.948				
	Onay Arayıcılık	436.181	455	.959				
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	242.018	455	.532				
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	393.536	455	.865				
	Kendini Feda	598.989	455	1.316				

	Terk Edilme	294.709	455	.648				
	Kusurluluk	231.364	455	.508				
	Cezalandırılma	471.045	455	1.035				
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	427.097	455	.939				
	Yüksek Standartlar	650.595	455	1.430				
<b>Toplam</b>	Duygusal Yoksunluk	2345.920	457					
	Başarısızlık	2057.722	457					
	Karamsarlık	3316.640	457					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	3320.755	457					
	Duygusal Bastırma	2920.720	457					
	Onay Arayıcılık	5097.139	457					
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1737.605	457					
	Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim	5166.510	457					
	Kendini Feda	5509.080	457					
	Terk Edilme	1772.080	457					
	Kusurluluk	1487.556	457					
	Cezalandırılma	5627.750	457					
	Teh Karşısında Dayanıksızlık	3060.680	457					
Yüksek Standartlar	4912.778	457						

a: Düşük; b: Yüksek

Tablo 50'a göre, evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında bilişsel çarpıtmaları yüksek olanların puanı bilişsel çarpıtmaları düşük olanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmelerine ait sonuçların tartışılması sunulacaktır.

### **4.1. Evlilik Uyumu, İlişkiye Dair İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Evli bireylerin evlilik uyumu ile ilişkiye dair inançları (genel) ve bu inançlara ait çaresizlik boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat evlilik uyumu ile sevilemezlik boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu araştırma sonucuna benzer olan Yıldız, (2012, s. 62)'nin çalışmasında, evlilikte uyum ile ilişkiye dair inançlar (çaresizlik ve sevilemezlik) arasında düşük düzey, negatif anlamı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlardan farklı olarak Düzgün (2009, s.84)'un araştırmasında evlilik uyum ile ilişkilerde inanç arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evlilik uyumu ile ilişkiye dair inançlar ve bu inançlara ait çaresizlik boyutunda negatif anlamı ilişki bulunması şöyle açıklanabilir; Bazen bireylerin evlilik ile beklentileri, istek ve arzuları, olması gerektiğinden daha fazla çarpıtılmış biçimde ortaya çıktığında, bunun iyi giden evlilikte bile uyumsuzluğu doğurabileceğiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca evli bireyler, kendilerini evliliklerinde; çaresiz, güçsüz, başarısız ve yeterince iyi olamadıkları gibi inançlar içinde değerlendirmelerinden kaynaklabileceği düşünülmektedir.

Evli bireylerin evlilik uyumu ile bilişsel çarpıtmaları ve bu çarpıtmalara ait felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı) ve olumluyu azımsama veya yok sayma boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Fakat sadece evlilik uyumu ile zihin okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenememiştir. Bu araştırmaya benzer nitelikte Küçükçelik, (2015, s. 59)'in yaptığı çalışmada, evlilik uyumları ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif anlamı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel kurama göre bireylerin duygularını ve tepkilerini olaylar değil, olaylara yüklenen anlam ve olaya ilişkin düşünceler şekillendirmektedir Beck J. S., (2015). İlişkide bireylerin yaşadıkları olayları olduğu gibi değil çarpıtılmış algılamalarının, olaylara ilişkin tutarsız duygu ve tepkilere yol açabileceği söylenebilir. Bu sebeple, bilişsel çarpıtmalardan kaynaklı ortaya çıkan tepki ve duyguların evlilik uyumunu olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Evli bireylerin evlilik uyumu ile erken dönem uyum bozucu şemaları ve bu şemalara ait duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir. Fakat evlilik uyumu ile yüksek standartlar boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Yüksek standartlar şema alanında kişinin mükemmeli isteme ve aşırı eleştirel tutum içinde olabilmesi söz konusudur. Yüksek standartlar boyutuna sahip kişilerin eş ilişkisinde mükemmeliyetçi, her alanda katı kurallara sahip kişiler olması sebebiyle sorunlar yaşayabileceği akla gelmektedir. Bu çalışmada yüksek standartlar boyutu ile evlilik uyumu arasında ilişki olmaması bireylerin, eşlerine karşı aşırı eleştirel ve mükemmeliyetçi tutum içinde olmamaları, sebebiyle ilişkinin olmadığı düşünülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar genel anlamda artıkça, evlilik uyumu azalmakta olduğu sonucuna varılmıştır. Şemalar ve evlilik uyumu birbirlerini olumsuz olarak etkilemektedirler. Bu çalışmaya benzer olarak Özabacı & Körük , (2018, s. 77)'ün yapmış oldukları meta-analiz çalışmasında evlilik uyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar genel anlamda yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemaların, en yüksek düzeyde ve negatif yönde evlilikteki uyum ile korelasyon gösterdiği ve erken dönem uyum bozucu şemalardan boyun eğicilik, kusurluluk ve bağımlılığın en yüksek düzeyde, negatif yönde evlilik uyumu ile korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Erken dönem uyum bozucu şemalar, ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmalar evlilik uyumunu yordamaktadır. Buna göre, bu bağımsız değişkenlerin hepsi evlilik uyumu varyansının %20'sini açıklamaktadır. Ayrıca  $\beta$  katsayıları incelendiğinde; erken dönem uyum bozucu şemaların ve ilişkiye dair inançlara ait sevilemezlik boyutunun evlilik uyumuna pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etki ettiği bulunmuştur. Bunlara ek olarak, erken dönem uyum bozucu şemalara ait duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık boyutları ile ilişkiye dair inançlar ve bu inançlara ait sevilemezlik boyutunun ve bilişsel çarpıtmalara ait aşırı genelleme boyutunun evlilik uyumuna negatif yönde ve anlamlı düzeyde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireylerin ilişki inançları ve sevilemezlik boyutu, bilişsel çarpıtmalara ait aşırı genelleme ve erken dönem uyum bozucu şemaların bazı ilişkili olan boyutlarının

aktif olmasıyla bireylerin olumsuz inanç ve kaygılarının, zayıf iletişim ve çatışma davranışlarına yol açarak evlilik uyumlarını etkilediği düşünülmektedir. Son olarak, evlilik uyumu ile ilişkili olmayan şemalara ait diğer boyutların, ilişkiye dair inançlara ait çaresizlik boyutunun, bilişsel çarpıtmalara ait diğer ilişkili olmayan boyutların evlilik uyumu üzerinde ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi olarak, evli bireylerin ilişkili olmayan şemalarının aktif olmaması, sevilemezlik boyutunun ve ilişkili olmayan bilişsel çarpıtmaların bireylerde kullanılmaması ile evlilik uyumuyla ilişkili olmadığı düşünülmektedir.

#### **4.2. Evli Bireylerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Evli bireylerin evlilik uyumları, cinsiyet göre farklılaşması incelendiğinde kadın ve erkeklerin evlilik uyumları birbirleriyle benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet göre evli bireylerin evlilik uyumu istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu zamana kadar evlilik uyumuna etki eden faktörlerle ilgili birçok çalışma yapılmıştır; İnanç gelişimi (Almas, 2010), Bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri (Erişti, 2010), öfke ifade tarzları (Tüfekçi-Hoşgör, 2013), duygu dışı vurumu, empati ve depresyon (Tutarel-Kışlak & Göztepe, 2012) gibi farklı konularda evlilik uyumu araştırılmıştır. Bu çalışmaya benzer olarak Yeşiltepe, (2011, s. 40) bir okulda görev yapan evli öğretmenlerle gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin evlilik uyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Bir diğer çalışmada Tutarel-Kışlak & Çabukça, (2002, s.38)'nin empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmada kadın ile erkeklerin evlilik uyumlarında bir farklılaşma tespit edilememiştir. Ayrıca Tutarel-Kışlak & Çavuşoğlu, (2006)'nun elde ettikleri bulgularda bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Son olarak Düzgün, (2009, s. 70) evli bireylerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç ve kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisini baktıkları araştırmada kadın ve erkek bireyler arasında evlilik uyumunun farklılaşmadığı görülmüştür. Bu çalışmadan farklı olarak Babarskiene & Tweed, (2009, s. 650) ve Bouchard, Lussier, & Sabourin, (1999, s. 658) çalışmalarında kadınların evlilik uyumları erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu araştırmalarında belirtmişlerdir. Litaratür gözden geçirildiğinde, evlilik uyumunun cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin sonuçlar değişiklik göstermektedir. Bu nedenle evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair net bir sonuca ulaşılmamıştır. Bu durumun sebebi; araştırmanın örnekleminde, bireylerin kültür farklılıklarıyla ilgili olabileceği

düşünülmektedir. Bu araştırmada kadın ve erkeklerin evlilik uyumlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuç araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin değer yargıları, ilgileri, bakış açıları birbirlerine benzer olmalarıyla ilgili olarak farklılaşma olmadığı söylenebilir.

Yaş gruplarına göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan çalışmada evli bireylerin evlilik uyumları yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu görülmüştür. 25 yaş ve altı bireylerin evlilik uyumu, 36-45 yaş ve 46 yaş ve üzeri yaş gruplarında yer alan bireylerden ve 26-35 yaş grubundaki bireylerin evlilik uyumu, 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç Yıldırım, (1992, s. 141), Demiray, (2006, s. 40)'un sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Aynı zamanda Uşaklı, (2010, s. 38) da araştırmasında yaş grubu ve evlilik uyumu arasında farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Hudson & Murphy, (1980, s. 265)'in ve Schumm & Bugaighis, (1986, s. 165)'in yaş ve evlilik uyumu arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların aksine Tutarel-Kışlak & Göztepe (2012, s.36)'nin makalesinde yaş değişkeni ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Yaş ilerledikçe evlilik ve aile yaşamında kişilerin sorumluluklarının artması, sevginin azalması, tahammül seviyelerinin düşmesi, evliliğin ilk yıllarındaki heyecanın azalması, yaşa bağlı evlilik uyumunun azalmasının nedenleri olabileceği düşünülmektedir.

Eğitim durumlarına göre evli bireylerin evlilik uyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizde, eğitim durumuna göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Uşaklı, (2010, s. 41), Uzel, (2015, s. 44), Hamamcı, (2005, s. 321) ve Turanlı, (2010, s. 52).’nın yaptığı araştırmalarında bireylerin evlilik uyumunun, eğitim durumuna göre farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Tüfekçi-Hoşgör, (2013)'un yaptığı çalışma eğitim durumu yüksek olan evli bireylerin, evlilik uyumları yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada, evlilik uyumunun eğitim durumuna göre şu şekilde yorumlanabilir. Eğitim durumu düşük olan evli bireyler ile eğitim durumu yüksek olan bireylerin evlilikte yakaladıkları uyum, aynı olduğu sonucuna varılmıştır. Bir diğer yorum ise eğitim durumu artıkça eşler birbirlerine duygu ve düşüncelerini daha rahat ve doğru şekilde ifade ediyor olabilir ve empati kurarak eşini anlamaya çalışabilir. Eğitim durumu artıkça her iki eş de yaşanan çatışma ve anlaşmazlıkları birbirlerinin görüş ve düşüncelerine saygı göstererek çözmeye çalışabilir, eğitim durumu azaldıkça empati düzeyi azalabilir ve anlaşmazlıklar

bir eşin beklentisi doğrultusunda bitebilir. Tüm bu nedenler evlilik uyumunu etkilediği düşünülmektedir.

Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. 1 yıldan az evlilik süresine sahip olan bireylerin evlilik uyumu, 6-10 yıl ve 11 yıldan fazla evlilik süresine sahip katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde 1-5 yıl evli kalanlarda, 11 yıl ve üzeri evli kalanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uşaklı (2010)'nın çalışmasında da bu araştırma sonucunu desteklemektedir (Uşaklı, 2010, s. 46). Bu çalışmadan farklı olarak Anderson, Russell, & Schumm, (1983, s. 129)'ın çalışmalarında, evlilik uyumunun evliliğin ilk yıllarında düşük olduğunun ancak, evlilik süresi ilerleyip çocuklar evden gittikten sonra evlilikte uyumunun arttığı sonucuna varılmıştır. Houseknecht & Macke, (1981, s. 656) evlilik süresinin cinsiyetler açısından evlilik uyumu ile ilişkisinin incelendiği çalışmada, kadınların evlilik uyumunun evlilik süresi artıkça düştüğü, erkeklerin ise evlilik uyumunun yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik süresi artıkça eşler arasındaki evlilik uyumu azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Evliliğin ilk zamanlarında eşlerin birbirleriyle daha fazla ilgilenmeleri, birbirlerine zaman ayırmaları, anlaşabilmeleri, evlilikte uyumlarının yüksek olmasını sağlamış olabilir.

Evlilik yaşına göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır. Bu araştırma çerçevesinde elde edilen bu sonuç, 15-20 yaşlarda evlenen bireylerde, 26 yaş ve üzeri evlenen bireylerde evlilik uyumu bakımından birbirlerine benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak evlenme yaşı artıkça evlilik uyumunun arttığı tespit edilmiştir (Yıldırım, 1992; Demiray, 2006).

Evlenme biçimi ile kıyaslandığında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre flört ederek evlenenlerin evlilik uyumu diğer şekilde evlenen bireylerin evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu çalışmadan farklı olarak, Demiray, (2006) ve Kublay & Oktan, (2015, s. 28)'in çalışmalarında evlilik uyumunun evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Myers, Madathil, & Tingle, (2005, s. 187-188)'in araştırmalarında görücü usulü ve anlaşmış olarak evlenmiş kişilerin evlilik doyumları ile aralarında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların ışığında, görücü usulü ile evlenen bireylerin evliliklerinde daha fazla sorun yaşadıkları ve evlilik uyumlarının düşük olduğu söylenebilir. Bir diğer yorum ise görücü ile evlenen çiftlerin evlenmeden önce birbirlerini

tanıyamadıklarından evlilik ve hayattan beklentilerini de tam olarak tahmin edemedikleri için evlilik uyumlarının flört ederek evlenenlere göre daha düşük olduğu düşünülmektedir. Çocuk sayılarına göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmiştir. Çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumu bir ve iki çocuğu olan bireylerin evlilik uyumundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yeşiltepe, (2011, s. 59) tarafından yapılan araştırmada da çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çocuk sahibi olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çavuşoğlu, (2011, s. 55)'nun çalışmasında çocuk sayısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu çalışmadan farklı olarak, Uzel (2015) çalışmasında çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumunun farklılaşmadığı belirlenmiştir (Uzel, 2015, s. 48). Tutarel-Kışlak & Göztepe, (2012, s. 38) çalışmasında, bu çalışmaların aksine çocuk sahibi olup olmamanın ve çocuk sayısının evlilik uyumu ile ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Callan, (1983, s. 91) ise yeni çocuk sahibi olan çiftlerin evlilikte uyumlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma çerçevesinde elde edilen bu sonuç, çocuğu olmayan çiftlerin birbirlerine daha çok zaman ayırdıkları, iki tarafta birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşıladıkları için evlilik uyumları diğer 3 gruba göre yüksek olduğu düşünülmektedir.

İlişkiye dair inançlara göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır. İlişkiye dair inançlar ile evlilik uyumu arasında farklılık bulunmaması örneklem grubuyla ve kullanılan ölçeğin özellikleriyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Düzgün (2009, s.84)'un araştırmasında evlilik uyumu ile ilişkilere dair inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Yıldız, (2012, s. 62)'nin çalışmasında, evlilikte uyum ile ilişkiye dair inançlar (çaresizlik ve sevilemezlik) arasında düşük düzey, negatif anlamı ilişki bulunmuştur.

Bilişsel çarpıtmalara göre evli bireylerin evlilik uyumlarında farklılaşma belirlenmiştir. Bilişsel çarpıtmaları düşük olan bireylerin evlilik uyumu bilişsel çarpıtmalar yüksek olan bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu araştırmaya benzer nitelikte Küçükçelik, (2015, s. 59)'in yaptığı çalışmada, evlilik uyumları ile bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan kaynaklı ortaya çıkan tepki ve duyguların eşler arasında problemlerin ortaya çıkmasına neden olarak, evlilik uyumunu olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

### 4.3. İlişkiye Dair İnançlara Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin ilişkiye dair inançları ve sevilemezlik boyutunda erkeklerin sonucu kadınların sonucundan anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir. Fakat çaresizlik boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir. Erkeklerin ilişkiye dair inançları ve sevilemezlik boyutunda kadınlara nispeten yüksek olmasının; erkeklerin ilişkilerinde kendilerini değersiz, arzu edilememeye, terk edileceğine dair inançlarının yüksek olması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmaya benzer olarak Gizgir, (2013, s. 376)'ın yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının, cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkek öğrencilerin alt boyutlardan elde edilen puan ortalamalarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer benzer nitelikte araştırma ise Küçükarslan & Gizgir, (2014, s. 151)'ın üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Fokkert & Van Kooten, (2009, s. 24-35)'ın çalışmasında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla ilişki inançlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin evlilik hakkında gerçekçi olmayan ve ilişkiye dair inançlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda kadınların daha az gerçekçi olmayan ilişki inançlarına sahip olduğu kanıtına varılmıştır. Bir başka deyişle kadınlar, erkeklerden daha az ilişki inançlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sharp & Lawrence, 2000, s. 74).

İlişkiye dair inançlar, yaşa göre incelendiğinde; Evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Bilge & Arslan , (2000, s. 11)'ın yaptığı çalışmada genel akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sarı, (2008, s. 98)'de yapmış olduğu çalışmada ise yaş ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından aşırı beklentiler arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sarı'nın çalışmasında elde edilen sonuç, bu çalışma ile çeliştiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada evli bireylerin yaş grubuna göre ilişkiye dair inançları ve alt boyutlarında farklılık olmamasının sebebi; bireylerin yaşlarının ilerlemesine bağlı olarak ilişkiye dair inançların güçlenmediği, eşlerin yaşları artsa bile birbirlerine karşı olumsuz inanç ve düşünce geliştirmedeği yorumu yapılabilir.

Evlilik süresi, evlilik yaşı, çocuk sayısı, evlenme biçimi, evlilik uyumu değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin ilişkiye dair inançları (toplam) ve çaresizlik boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir. Sevilemezlik boyutunda lise mezunu katılımcıların sonuçları lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların sonucundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebinin; Lise mezunu olan kişilerin lisans ve lisansüstü mezunu olan kişilerden, ilişkilerinde daha çok değersizlik, partneri tarafından terk edilme korkusu, ilişkisinde saygın olmadığını düşünme gibi inançların olması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde Türkiye’de yapılan çalışmalarda ilişkiye dair inançların, eğitim durumu kapsamında incelenmediği görülmektedir.

Evli bireylerin ilişkiye dair inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda bilişsel çarpıtmalara göre farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin ilişkiye dair inançları (toplam) ve çaresizlik ile sevilemezlik boyutlarında bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerin, bilişsel çarpıtmaları düşük olan bireylerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler ışığında; İlişkiye dair inançları (toplam) ve çaresizlik ile sevilemezlik boyutlarında bilişsel çarpıtmaları yüksek evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları düşük olan evli bireylerden yüksek olması şöyle açıklanabilir; eşlerin ilişkide yaşadıkları olayları olduğu gibi değil çarpıtarak algılaması olaylarla ilişkili tutarsız duygulanımlara ve tepkilere yol açarak ilişkideki sorunların artmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

#### **4.4. Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşma; evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam boyutunda ve zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme boyutlarında kadınların sonucu erkeklerin sonucundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların bu sonucu, erkeklerin sonucundan nispeten yüksek olmasının; kadınların ilişkilerinde erkeklerden daha çok eşlerinin düşüncelerini okuduklarının, duygularından sonuca vardıklarının, ilişkilerinde veya yaşamında olumlu yönlerini göz ardı ederek, olumsuz ya da üzücü yönlerine odaklandıklarının, tek bir olay üzerinde olumsuz yorumda buldukları ile ilgili

olabileceği düşünülmektedir. Sadece felaketleştirme, iki uçlu düşünme, etiketleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; Coleman & Ganong, (1987, s. 631)'ın çalışmasında akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyet rolünün etkisini inceledikleri çalışmada anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Ağır, 2017, s. (214-215) tarafından yapılan çalışmada bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, cinsiyet göre bilişsel çarpıtmaları farklılaştırmadığı sonucuna ulaşmış çalışmalarda bulunmaktadır; Dönmez & Tunç, (2019, s. 117)'ın yapmış olduğu araştırmada evli bireylerin ilişkide bilişsel çarpıtmaları cinsiyet göre incelendiğinde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Hamamcı, (2005, s. 320)'ın yaptığı çalışmada ise bilişsel çarpıtmalarda, cinsiyet göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir, bu farklılaşma bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam boyutunda ve zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında 25 yaş altındaki katılımcıların sonucu, 36-45 ve 46 yaş ve üzerindeki katılımcıların sonucundan; felaketleştirme ve zihinsel filtreleme boyutlarında ise 26-35 yaş grubundaki katılımcıların sonucu 36-45 ve 46 yaş ve üzerindeki katılımcıların sonucundan anlamlı düzeyde yüksektir. Fakat iki uçlu düşünme ve aşırı genelleme boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuçla evli bireylerin yaşları arttıkça, bilişsel çarpıtma düzeylerinin yükselmesi, evlilikte yaş ilerlemesine bağlı olarak bilişsel çarpıtmaların arttığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu çalışmadan farklı olarak; (Hamamcı, 2005, s. 320)'ın yaptığı çalışmada ise bilişsel çarpıtmalarda, yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Eğitim durumu düşük olan bireylerle eğitim durumu yüksek olan bireylerin bilişsel çarpıtmalarında artma veya azalma olmadığı yorumu yapılabilir. Bu çalışma sonucundan farklı olarak Hamamcı, (2005, s. 320-321)'ın çalışmasında bilişsel çarpıtmalarda, eğitim seviyesine göre farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine başka bir çalışmada Dönmez & Tunç, (2019, s. 118) bilişsel çarpıtma ortamlarının eğitim düzeylerine göre farklılaştığı belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada Duman, (2018, s. 1) bilişsel çarpıtma düzeyi ile eğitim seviyesi

incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kılıç & Yıldız, (2017, s. 3) tarafından yapılan çalışmada kişilerin, eğitim düzeyi artıkça ilişkilerle ilişkin yapılan bilişsel çarpıtmaların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri (toplam) ve zihin okuma boyutunda 1 yıldan az ve 1-5 yıl süreli evli olan bireylerin, 11 yıldan fazla olan bireylerin sonucundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Fakat felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri (toplam) ve zihin okuma boyutunda 1 yıldan az ve 1-5 yıl süreli evli olan bireylerin, 11 yıldan fazla süreli evli olan bireylerin sonucundan yüksek çıkması araştırma kapsamında beklenen sonuç değildir. Çünkü; evliliğin ilk yıllarındaki evlilik doyumu ve ilişki memnuniyetinin fazla olmasıyla eşin eşe karşı olumsuz inançlarının, olmadığı düşünülmektedir. Ancak evlilik süresinin artması ve ilişkideki memnuniyet ve doyumun azalmasıyla bireyin ilişkilerinde olumsuz inanç, duygu ve davranışlarının artmasıyla evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları arttığı düşünülmektedir.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur. Bu farklılaşma evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri (toplam) ve iki uçlu düşünme, aşırı genelleme boyutlarında evlilik yaşı 15-20 arası olan katılımcıların sonucu evlilik yaşı 21-26 yaş ve 26 yaş üzerinde olan kişilerin sonucundan; zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma boyutlarında evlilik yaşı 21-26 arasında olan kişilerin sonucu, evlilik yaşı 26 yaş üzerinde olan kişilerin sonucundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Evlilik yaşlarının azalmasıyla bilişsel çarpıtma düzeylerinin yükselmesi; bireylerin evlilik yaşlarının azalmasına bağlı olarak çarpıtmaları ve olumsuz inançlarının daha fazla olduğu ve bu sebeple bazı bilişsel çarpıtmalarının diğer gruba göre yüksek olduğu düşünülmektedir. Evlenme yaşı düştükçe bireylerin eş tercihinde hata yapma olasılığının artacağı düşünülmektedir; evlenme yaşı küçük olan bireylerin evliliğinde anlaşmazlık ve problemlerin artmasına, her iki tarafın evliliklerine ve eşe karşı olumsuz inanç ve düşüncelerinin doğmasına sebep olarak evliliklerinin olumsuz yönde etkilendiği ve bilişsel çarpıtmaların arttığı düşünülmektedir.

Yalnız felaketleştirme, etiketleme, zihinsel filtreleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Benzer sonuçta Dönmez & Tunç, (2019, s. 117-119)'ın yapmış olduğu çalışmada ;evli bireylerin bilişsel çarpıtma ortalamalarının çocuk sayısı ve çocuk sahibi olmaya göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşma; evli bireylerin zihin okuma boyutunda flört ile evlenen katılımcıların sonucu arkadaş aracılığıyla evlenen kişilerin sonucundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Flört ile evlenen bireylerin, zihin okuma boyutunda, arkadaş aracılığıyla evlenen bireylerin zihin okuma boyutunun nispeten yüksek olmasının; flört ile evlenen bireylerin ilişkilerini ve hayatlarını sorgulamadan kendi doğrularını yansıttıklarını, karşısındaki kişilerin zihninden geçenleri varsaydıkları ve ona göre negatif çıkarımlarda buldukları ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Diğer boyutlarda ise anlamlı fark bulunmamıştır. Dönmez & Tunç, (2019, s. 117)'ın yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtma puanları ile tolerans ve evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarında evlilik uyumuna göre farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarında ve alt boyutlarda ilişkiye dair inançlara göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri toplam boyutu ve zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma boyutlarında ilişkiye dair inançları yüksek olan katılımcıların sonucu, ilişkiye dair inançları düşük olan kişilerin sonucundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ve ilişkiye dair inançlar arasında farklılaşmanın olması, bireylerin evliliklerinde istek ve beklentilerinin olması gerektiğinden daha fazla çarpıtılmış bir biçimde var olduğunda, bunun güzel giden evlilikte bile sorunlar doğuracağıyla ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Slavinskienė & Žardekaitė-Matulaitienė, (2012, s. 1043-1044)

tarafından yapılan çalışmada eşlerin ilişkiye dair rasyonel olmayan inançların evlilik ilişkisinin ve evlilik doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

#### **4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin karamsarlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında kadınların sonucu erkeklerden; kendini feda ve kusurluluk şemalarında erkeklerin sonucu kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, cezalandırılma şemalarında ise anlamlı fark bulunamamıştır. Her iki cinsiyetteki bu farklılıklar, örneklem içerisindeki bireylerin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca her iki cinsiyetteki örneklemelerin yetiştirilme tarzlarından, farklı kültürden gelmeleri gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Shorey, Stuart, & Anderson , (2012, s. 433-435)'in yaptıkları çalışmada kadınların erken dönem uyum bozucu şemalarının, erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğeri ise Altunal, (2019, s. 69)'ın çalışmasında erken dönem uyum bozucu şema alanlarının cinsiyet göre anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre erkeklerin bu alt boyuttan aldıkları puan, kadınların bu alt boyuttan aldıkları puandan daha yüksektir. Diğeri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, cinsiyet ile anlamlı fark bulunmuştur.

Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Farklılaşmanın olması örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışma sonucundan farklı olarak Altunal, (2019, s. 75)'in çalışmasında; erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi alanlarında yaşa göre anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşma; evli bireylerin başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında anlamlı

fark bulunamamıştır. Fakat duygusal yoksunluk şemasında ilköğretim, lise ve ön lisans mezunu kişilerin sonucu lisansüstü mezunu bireylerin sonucundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlköğretim, lise ve önlisans mezunu bireylerin duygusal yoksunluk şeması, lisansüstü mezunu bireylerden yüksek olmasının sebebi şu şekilde yorumlanmıştır; eğitim düzeyi düştükçe duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireyler, anlaşılma, duygusal destek alma, dinlenilme gereksinimlerini yeterli bir şekilde karşılanmayacağını ve ilişkilerinde yanlış anlaşıldıklarını ya da ilgiden yoksun bırakıldıklarını hissedebilirler ve bunun sonucunda çocukluk döneminde deneyimlemiş oldukları duygusal yoksunluğu yaşarlar ve ne hissettiklerini ilişkilerinde paylaşmayarak düş kırıklığı yaşarlar. Bunun sonucunda erken çocukluk yaşantılarıyla bağlantılı gelişerek, yetişkinlikte de devam eden uyumsuz şemaların, eğitim düzeyi azaldıkça şemaları arttığı düşünülmektedir. Altunal, (2019, s. 70)'ın yaptığı çalışmada şemaların eğitim durumuna göre incelediği; diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, kopukluk zedelenmiş otonomi şema alanları eğitim düzeyi değişkeni bakımından anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. (Altunal, 2019, s. 72)'ın çalışmasında ise bu çalışmadan farklı sonuç bulunmuştur; erken dönem uyumsuz şema alanlarından, kopukluk şema alanı evlilik süresine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşma, evli bireylerin başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat duygusal yoksunluk ve terk edilme şemalarında 15-20 yaş aralığında evlenen kişilerin sonucu 21-26 yaş ve 26 yaş ve üzeri evlenen kişilerin sonucundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bireylerin duygusal yoksunluk ve terk edilme şemalarının yüksek olması; 15-20 yaşlarında evlenen kişilerin, yaşlarının küçük olması, evliliklerinde daha çok duygusal destek beklentisi, ilgi, yalnız kalmama, empati, kabul ve duygu paylaşımı ihtiyacı hissetmelerinden dolayı şemaların aktive olmasına ve daha belirgin yaşamalarına sebep olabileceği için şemalarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Evli bireylerin şemalarında çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Altunal, (2019, s. 74)'ın yaptığı çalışmada ise erken dönem uyum bozucu şema alanlarının çocuk sayısı göre farklılaştığı görülmüştür.

Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarında evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasında arkadaş aracılığıyla ve flört ile evlenenlerin, görücü usulü ile evlenenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonucun ışığında; ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasına sahip, arkadaş aracılığıyla ve flört ederek evlenen kişilerin, görücü usulü ile evlenen kişilerden daha yüksek çıkmasının sebebi olarak, çiftler ilişkilerinde sorumluluklarını üstlenmede problem yaşadıkları, eşyle olan ilişkisinde üstünlüğüne odaklandıkları, gereksinim ve duygulara empati kurmadan eş üzerinde hakimiyet kurdukları, bunun da eşle olan ilişkilerinde sorunların artması ile ilişkili olarak yüksek çıktığı düşünülebilir.

Evlilik uyumu yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında erken dönem uyum bozucu şemalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında evlilik uyumu düşük olanların evlilik uyumu yüksek olanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat yüksek standartlar şemasında anlamlı fark bulunamamıştır. Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları aktif olduğunda, daha fazla işlevsel olmayan davranış ve tutuma sahip olabilmektedirler. Ayrıca evlilikleri ile ilgili daha fazla olumsuz inanç geliştirmektedirler. Dolayısıyla eşler arasında sorunların artması ve evlilik uyumlarının düşmesi kaçınılmaz olmaktadır. Bir başka ifadeyle şemaların kullanımı arttıkça, evlilikte uyumun azaldığı düşünülmektedir. Yüksek standartlar şemasında anlamlı fark bulunmaması; evli bireylerin evliliklerinde mükemmelliyetçi tutum ve davranış ve katı kurallara sahip olamamaları, nedeniyle sorun yaşamadıkları için evlilik uyumları yüksek olduğu düşünülmektedir.

İlişkiye dair olumsuz inanç düzeyi yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında erken dönem uyum bozucu şemalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında ilişkiye dair inançları yüksek olanların, ilişkiye dair inançları düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonucun ışığında; bütün şemalarda ilişkiye dair inançları yüksek olanların, ilişkiye dair inançları düşük olanlardan yüksek çıkmasının sebebi, erken dönem uyumsuz şemalar genellikle erken yaşam döneminde oluşarak yakın ilişkiler içinde gelişir. Bireyin kendisini, diğer insanlar ve dünyayla iletişimini, duygu, düşünce, anılarını algılama ve yorumlama biçimlerini etkilemektedir. Bu şemalar işlevsel olduklarında zarar verici olup kişinin duygulanım düzeyine ya da bir olay ve duruma bağlı olarak harekete geçerek, olumsuz duygu ve deneyimleri yaşamasına neden olurlar (Young, Klosko, & Weishaar, 2019). Yakın ilişki içerisinde şemaları aktif olan kişilerin, ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen katı, değişime dirençli, işlevsel olmayan inançların oluşmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların ilişkiye dair inançlar kapsamın da incelendiği bir çalışma bulunamamıştır.

Bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerle düşük olan bireyler arasında erken dönem uyum bozucu şemalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarında bilişsel çarpıtmaları yüksek olanların bilişsel çarpıtmaları düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bütün şemalarda bilişsel çarpıtmaları yüksek olanların, bilişsel çarpıtmaları düşük olanlardan yüksek bulunmasının sebebi; kişinin kendisi, çevresindeki insanlar ve dünya hakkındaki olumlu olmayan duyuları, inançları ve bilişsel çarpıtmalarıyla birlikte, uyumsuz şemalarının temel rolü olduğu düşünülmektedir. Uyumsuz şemalar kişiler arası ilişkiler ya da yaşanan stres yaratan durumlar tarafından etkin hale gelir, kişi yaşamış olduğu durumlar ve benliği ile ilgili olumlu olmayan düşünce ve inançlar büyütür, bu olumlu olmayan düşünce ve inançlar da olaylarla ilgili bilişsel çarpıtmalara yol açar (Beck J. S., 2015) Böylelikle bireylerin yaşamlarında duygusal ve psikolojik sorunlara sebep olduğu

düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda erken dönem uyum bozucu şemaların farklı değişkenler kapsamında incelenmediği görülmektedir. Bu bakımdan bu araştırma emsal nitelikte olup bundan sonra çalışmalara ışık tutması ve literatürde

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara önerilere ve sınırlılıklara yer verilmiştir.

Araştırmada evli bireylerin evlilik uyumlarının bazı demografik faktörlere göre (cinsiyet, yaş grubu, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi, yaşanılan yer, evlilik süresi, evlilik yaşı, çocuk sayısı, aile türü, evlenme biçimi) farklılaşıp farklılaşmadığı; evlilik uyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı; evlilik uyumu ve ilişkiye dair inançlar arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı ve son olarak evlilik uyumu ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre;

1. Cinsiyetlere göre evli bireylerin evlilik uyumlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bir diğer tabirle kadın ve erkeklerin evlilik uyumları birbirlerine denk olduğu sonucuna varılmıştır.
2. Yaş gruplarına göre evli bireylerin evlilik uyumları anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmiştir. Başka bir deyişle; yaş artıkça evlilikte uyum azalmaktadır.
3. Eğitim durumuna göre evli bireylerin evlilik uyumları anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmemiştir.
4. Evlilik süresine göre evli bireylerin evlilik uyumları anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle evlilik süresi artıkça evli bireylerin evlilik uyumları azalmaktadır.
5. Evlilik yaşına göre evli bireylerin evlilik uyumları anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Çocuk sayısına göre evli bireylerin evlilik uyumları anlamlı düzeyde farklılaşma vardır.
7. Evlenme biçimine göre evli bireylerin evlilik uyumu bireyler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmiştir. Flört ederek evlenen bireylerin, diğer sebeplerden evlenen bireylere göre evlilik uyumları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
8. Evli bireylerde evlilik uyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Alt boyutların

tamamında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur sadece yüksek standartlar alt boyutunda evlilik uyumu ile yüksek standartlar boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenememiştir.

9. Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkiye dair inançlar ve bu inançlara ait çaresizlik boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat evlilik uyumu ile sevilmezlik boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
10. Evli bireylerde evlilik uyumu ve bilişsel çarpıtmalar ve bu bilişsel çarpıtmalara ait felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı) ve olumluyu azımsama veya yok sayma boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sadece evlilik uyumu ile zihin okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.
11. Evli bireylerin şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtmaları evlilik uyumunu yordamaktadır.
12. Evli bireylerin evlilik uyumları; yaş, evlilik süresi, evlenme biçimi, çocuk sayısı, bilişsel çarpıtmalara göre farklılaşmaktadır. Fakat cinsiyet, eğitim durumu, evlilik yaşı, ilişkiye dair inançlara göre farklılık bulunamamıştır.
13. Evli bireylerin ilişkiye dair inançları; yaş, evlilik süresi, evlilik yaşı, çocuk sayısı evlilik uyumuna göre farklılaşmamaktadır. Sadece cinsiyet, eğitim durumu, bilişsel çarpıtmalara göre farklılaşmaktadır.
14. Evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları; cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlilik yaşı, evlenme biçimi, ilişkiye dair inançlara göre farklılaşmaktadır. Eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik uyumunda bir farklılık bulunamamıştır.
15. Evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları; cinsiyet, eğitim durumu, evlilik yaşı, evlenme biçimi, evlilik uyumu, bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlara göre farklılaşmamaktadır. Yaş, evlilik süresi çocuk sayısında bir farklılık belirlenememiştir.

## **Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler**

Bu çalışmadan elde edilen sonuçların erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar ve evlilik uyumu ile aralarındaki ilişkiler kapsamında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın sınırlılıklarından biri örneklem sayısının sınırlı olmasıdır. Örneklem araştırmacının erişebildiği katılımcılardan oluşmaktadır. Bu sebeple yapılan analizler için istenilen örneklem sayısına ulaşılmamıştır. Bir diğer sınırlılık örneklemin cinsiyete göre normal dağılım göstermiyor olmasıdır. Cinsiyet değişkenine bakıldığında kadın katılımcıların sayısı erkek katılımcıların sayısından daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmanın sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bu sınırlılık çalışmanın sınırlılıklarını genellenebilirliği etkilediği düşünülmektedir. Bir diğer sınırlılık katılımcılardan soru sayısının fazla olması ve uzun sürmesi nedeniyle birçok katılımcının anketi yarım bırakmış olmasıdır. Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri de ölçeklerin öz bildirim şeklinde olmasıdır. Pandemi döneminde erken dönem uyum bozucu şemaları aktiveleyen bireylerin öz bildirim dayalı değerlendirmelerini bireylerin savunucu tutumlarından etkilenmiş oldukları düşünülmektedir. Bu çalışmada evliler çift olarak dahil edilmemiştir. Evli bireylerin çift olarak araştırmaya dahil edilebilmelerinin, daha kapsamlı sonuçların elde edilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, çiftlerle yapılacak olan çalışmalar önerilebilir. Evlilik uyumu deneysel bir çalışma şeklinde yapılabilir. Evlilik terapisine başvuran çiftler arasında bir grup oluşturulup çalışma yapılabilir. Evlilik uyumları terapi öncesi ve sonrası karşılaştırılarak çalışma yürütülebilir. İlişkiye ilişkin inançlar ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların az olması nedeniyle yeni çalışmalarla bu konular araştırılabilir. Araştırmanın verileri COVID-19 pandemi sürecinde toplanmıştır. Bu nedenle katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar pandemi sürecinde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmiş olabilir. Son olarak mevcut çalışmanın bulgularının bahsedilen sınırlılıklar göz önüne alınarak değerlendirilebilmesinde faydası olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bulgularının ileride yapılacak araştırmalar için bir öneri niteliği taşıdığı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived Marital Quality and Family Life-Cycle Categories: A Further Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 45(1), 127-139. doi:DOI: 10.2307/351301
- Ağır, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*.
- Akan, D., Yıldırım, İ., & Yalçın, S. (2014). Öğretmenlerin Algıladıkları Yönetici Yeterlik Davranışları ile İlköğretim Kurumları Yöneticilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişki. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 187-207.
- Akgün, Ö. E., Büyüköztürk, Ş., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Kılıç-Çakmak, E. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Geliştirilmiş 19.Baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Akın, A. (2010). Self-Compassion and Interpersonal Cognitive Distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 01-09.
- Almas, G. (2010). Evlilikte Uyum ve İnanç Gelişimi Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Altunal, E. (2019). Erken Dönem Uyuşumsuz Şemalar İle Evliliği Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, s. 1-101.
- Antoine, P., Antoine, C., & Nandrino, J.-L. (2008). Development and validation of the Cognitive Inventory of Subjective Distress. *International Journal Of Geriatric Pshchiatry*, 1175–1181. doi:10.1002/gps.2051
- Ardanış, P. (2017). Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması . *Yüksek Lisans Tezi, T.C Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, s. 58-60.

- Arshad, M., Mohsin, N., & Mahmood, K. (2014). Marital Adjustment And Life Satisfaction Among Early And Late Marriages. *Journal of Education and Practice*, 5(17), 81-90.
- Babarskiene, J., & Tweed, R. (2009). Marital adjustment in post-Soviet Eastern Europe: A focus on Lithuania. *Personal Relationships*, 16(4), 647-658. doi:DOI: 10.1111/j.1475-6811.2009.01244.x
- Baucom, D., Epstein, N., Sayers, S., & Sher, T. (1989). The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional Methodological, and Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31-38. doi:10.1037/0022-006x.57.1.31
- Bouchard, G., Lussier, Y., & Sabourin, S. (1999). Personality and Marital Adjustment: Utility of the Five-Factor Model of Personality. *Journal of Marriage and Family*, 61(3), 651-660. doi:DOI: 10.2307/353567
- Bağlı, M., & Sever, A. (2005). Tabulaştırılan/Tabulaşan Kurumun (ailenin) Kurbanlıklar Edinme Pratiği: Levirat ve Sororat. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2(9).
- Batmaz , S., & Koçbıyık , S. (2015). Çökkünlüğü olan Kadınlarda Bilişsel Çarpıtmalar: Sürekli mi, Çökkünlük Dönemine mi Özgü? *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları Dergisi*, 147-152.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy as the integrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 191-198. doi:https://doi.org/10.1037/h0101233
- Beck, J. S. (2015). *Bilişsel Davranış Terapi Temellerin Ötesi*. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bilge , F., & Arslan , A. (2000). Akılcı Olmayan düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7 - 18.
- Brandburg, T. N., Fincham, F. D., & Beach , S. R. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 964-980.

- Callan, V. J. (1983). The Voluntarily Childless and their Perceptions of Parenthood and Childlessness. *Journal of Comparative Family Studies*, 14(1), 87-96. doi:<https://doi.org/10.3138/jcfs.14.1.87>
- Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004). Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward the Construct Validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire–Research Version (EMSQ-R). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 344–357. doi:10.1002/cpp.401
- Cooper, K., Chassin, L., & Zeiss, A. (1985). The relation of sex-role self-concept and sex-role attitudes to the marital satisfaction and personal adjustment of dual-worker couples with preschool children. *Sex Roles*, 12(1-2), 227-241. doi:<https://doi.org/10.1007/BF00288049>
- Coleman, M., & Ganong, L. H. (1987). Sex, Sex-role, And Irrational Beliefs. *Psychological Reports*, 61(2), 631-638. doi:doi:10.2466/pr0.1987.61.2.631
- Çakır, Z., Karaosmanoğlu, A., & Soygüt , G. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(1), 75-84.
- Çakmak-Tolan, Ö. (2015). Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar Ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması. *Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya*.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- De Vries, W. (2006). *Marriage in Honor*. SpindleWorks: <http://www.spindleworks.com/library/devries/05mh.htm> adresinden alındı
- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Diyarbakır*.
- Demirli-Yıldız, A. (2018). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yalnızlığın Üniversite Uyum Düzeyi ile İlişkisi . *Türk Psikoloji Yazıları* , 86-90.

- DiGiuseppe , R., & Zee, C. (1986). A Rational-Emotive Theory Of Marital Dysfunction And Marital Therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 22-37. doi:https://doi.org/10.1007/BF01073478
- Dönmez, M. (2019). İlişkide Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Problem Çözme, Evlilik Uyumu ve Tolerans Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, s. 23-29.
- Dönmez, M., & Tunç , E. (2019). The Relationships Between Interpersonal Cognitive Distortions, Marital Problem Solving Skills, Marital Adjustment and Tolerance. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 112-124.
- Duman, N. (2018). A Research on Cognitive Distortion in Working Adults. *Researches on Social Sciences*, 8(3), 1-10. doi:doi: 10.26579/jocress-8.3.1
- Düzgün, G. (2009). Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu İle ilişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720. doi:10.1037/0022-006x.50.5.715
- Ellis, A. (1986). Rational-Emotive Therapy Applied To Relationship Therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4-21. doi:doi:10.1007/bf01073477
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *The American Journal of Family Therapy* , 9(4), 13-22. doi:10.1080/01926188108250420
- Erbek , E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan , L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 39-47.
- Erdinç, İ. (2018). Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *T.C İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul*.

- Erişti, A. (2010).Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*
- Eryılmaz , A., Kara , A., & Altınsoy , F. (2016). Romantik Yakınlığı Başlatma İle Utangaçlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1018-1026.
- Enders, C. K. (2001). The impact of nonnormality on full information maximum-likelihood estimation for structural equation models with missing data. *Psychological methods*, 6(4), 352.
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2018). *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi*. (S. Göral-Alkan, & E. Alkan , Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Fokkert, J., & Van Kooten, A. (2009). *Relationship beliefs: their association with entering into a relationship, their change over time and with transitions in relationship status.*
- Gizgir, C. A. (2012). İlişki İnanç Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Gizgir, C. A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 376.
- Gülsüm , M., Ak , M., & Bozkurt , A. (2009). Psikiyatrik Açından Evlilik ve Cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11166/133474> adresinden alındı
- Güneş, F. (2012). Aile, Evlilik, Akrabalık Hane. A. Kasapoğlu, & N. Karkıner (Dü) içinde, *Aile Sosyolojisi* (s. 28-48). Eskişehir: T.C Eskişehir Üniversitesi Yayını Açıköğretim Fakültesi Yayını.  
[https://www.academia.edu/22875562/aile\\_sosyoloj%C4%B1s%C4%B1\\_a%C3%B6f\\_pdf](https://www.academia.edu/22875562/aile_sosyoloj%C4%B1s%C4%B1_a%C3%B6f_pdf) adresinden alındı
- Güngör, C., & İlhan , T. (2008). Evlilik Uyumu Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 97-99.

- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (T. Ergene, & S. Aydemir-Sevim, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 33(4), 313-328. doi:DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hashmi, H. A., Khurshid , M., & Hassan, I. (2007). Marital Adjustment, Stress and Depression among Working and NonWorking Married Women. *Internet Journal of Medical Update*, 19-26.
- Houseknecht, S. K., & Macke, A. S. (1981). Combining Marriage and Career: The Marital Adjustment of Professional Women. *Journal of Marriage and Family*, 43(3), 651-661. doi:DOI: 10.2307/351766
- Hudson, W. W., & Murphy, G. J. (1980). The Non-Linear Relationship between Marital Satisfaction and Stages of the Family Life Cycle: An Artifact of Type I Errors? *Journal of Marriage and Family*, 42(2), 263-267. doi:DOI: 10.2307/351223
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde İnanç Envanterinin (İİE) Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışman ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45-54.
- Kılıç, G., & Yıldız, M. (2017). Kadın Konukevinde Kalan ve Şiddete Uğramış KADınlarn İlişkilere İlişin Bilişsel Çarpıtma Düzeylerinin Örselleyici Stres, Depresyon, ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-5.
- Köroğlu, E., & Türkçapar, H. M. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kublay , D., & Oktan , V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.

- Kublay, D. (2013). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü .*
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni, 8(2), 26-29.*
- Küçükarslan , M., & Gizgir, C. A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(42), 148-159.*
- Küçükçelik, Z. M. (2015). İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul .*
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital Predictors of Marital Quality and Stability. *National Council on Family Relations, 43(2), 228-237.*  
<https://www.jstor.org/stable/585327?origin=crossref&seq=1> adresinden alındı
- Leahy, R. L. (2018). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları (4 b.)*. (H. Hacak , M. Macit, & F. Özpilavcı, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları (2. Basımdan Çeviri b.)*. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counseling and Development, 83(2), 183-190.*  
doi:<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00595.x>
- Nazlı, S. (2016). *Aile Danışmanlığı (12. Baskı b.)*. Ankara: Anı Yayıncılık .
- Özabacı, N., & Körük , S. (2018). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Bir Meta-Analiz. *20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi , (s. 72-80).*
- Özdel, K., Taymur , İ., Guriz, S. O., Tulaci, R. G., Kuru, E., & Türkçapar, M. H. (2014). Measuring Cognitive Errors Using the Cognitive Distortions Scale (CDS):

Psychometric Properties in Clinical and Non-Clinical Samples. *PloS one*, 8(9), 1-7.

Özer, E. (2015). *Evlilik Doyumu ve Çift İlişkisi*. Ankara: Akademisyen Kitapevi.

Özgüven, İ. E. (2010). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.

Padesky, C. A. (1994). Schema Change Processes in Cognitive Therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1(5), 267- 278.

Persons, J. B., & Tompkins, M. A. (2016). Bilişsel-Davranışçı Vaka Formülasyonu. T. D. Eells içinde, *Psikoterapi Vaka Formülasyonu* (G. M. Bağcı, Çev., s. 591). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Sabatelli, R. M. (1988). Measurement Issues in Marital Research: A Review and Critique of Contemporary Survey Instrum. *Journal of Marriage and Family*, 891-915.

Sardoğan, M., & Karahan, T. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 89-102. doi:[https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000117](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000117)

Sarı, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları Bağlanma Stilleri Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, s. 74-92.

Sarı, T., & Korkut-Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(37), 204-216.

Schumm, W. R., & Bugaighis, M. A. (1986). Marital Quality over the Marital Career: Alternative Explanations. *Journal of Marriage and Family*, 48(1), 165-168. doi:DOI: 10.2307/352240

Sevim, S. H., & Kılıç , H. (2005). Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.

- Sezen, L. (2005). Türkiye'de Evlenme Biçimleri. *A.Ü Türkiyat Araştırmaları Dergisi*(27), 187-195.
- Sharp, E. A., & Lawrence, G. H. (2000). Raising Awareness About Marital Expectations: Are Unrealistic Beliefs Changed by Integrative Teaching? *Family Relations*, 49(1), 71-76. doi:doi:10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2012). An examination of early maladaptive schemas among substance use treatment seekers and their parents. *Contemporary family therapy*, 34(3), 429-441.
- Slavinskienė, J., & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2012). The relations between socio-demographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 3(7), 1042-1047.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A., & Lole, C. L. (1975). Marital Adjustment over the Family Life Cycle: The Issue of Curvilinearity. *Journal of Marriage and Family*, 37(2), 263-275.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Şen, B. (2015). *Evlilik Öncesi Çift Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 15-32.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Arkadaşlık ilişkilerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1-15.
- Tarhan, N. (2015). *Kadın Psikolojisi*. Nesil Yayınları.
- Taşbaş, M. B. (2010). Evlenmenin Şartları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Tekin-Çatal, M. (2019). Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi*, s. 12.

- Tezcan, M. (2000). *Türk Ailesi Antropolojisi*. Ankara: İmge Kitapevi .
- Tortamış, M. (2014). Evli Bireylerde Romantik İlişkiler Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü* , s. 50-93.
- Turanlı, P. (2010). Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça , F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), 1-7.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırmalar Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27-46. doi:10.1501/sbeder\_0000000044
- Tüfekçi-Hoşgör, E. (2013). Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.
- Türkçapar, M. H. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (14.Baskı b.). İstanbul: Eplison Yayınevi.
- Uşaklı, N. (2010). Evli Bireylerin evliliğe uyumda karşılaştığı Sorunlar ve Eğitim İhtiyacı . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara* .
- Uzel, A. (2015). Evli Çiftlerde Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu ve benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul* .

- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı-Çelebi, G., & Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*(40), 93.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). Çğrenmelerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, s. 40.
- Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 79-85.
- Yıldırım, İ. (1992). Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.*
- Yıldız, Y. (2012). İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması . *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi*, s. 52-57.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Aile ve Toplum*, 1(4), 1-10.
- Yoosefi, N., Etemadı, O., Bahramı, F., Al-Sadat Fetehezade, M., & Ahmadi, S. A. (2010). An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 269–292. doi:10.1080/10502551003651951

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2019). *Şema Terapi* (4.Baskı b.). (T. Özakkaş, Dü., T. V. Soylu, & S. F. Göral-Alkan , Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

## EKLER

### EK 1: ONAM FORMU

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında yapılmaktadır. Aşağıda bulunan maddeler, sizlerden gelecek veriler ışığında “Evli ve Yetişkin Bireylerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişkiye Dair İnançları ve Bilişsel Çarpıtmalarının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi” konusundaki araştırmama yardımcı olacaktır. Önemle belirtmem gerekir ki yapılan bu çalışma tamamen akademik amaçlıdır, “Kişi ismi verilmeksizin” elde edilen cevaplar toplu olarak analiz edilecek ve gizliliğe özen gösterilecektir. Göstermiş olduğunuz ilgi ve ayırdığınız değerli zamanınız teşekkür ederim.

Araştırmacı: Seda BASAR

Tez Danışmanı : Dr.Öğr.Üyesi Burcu SEVİM

İstanbul Kent Üniversitesi

Klinik Psikoloji

### **Çalışmaya Katılma Onayı:**

Yukarıda yer alan açıklamayı okudum ve sözlü olarak dinledim. Yapılan tüm açıklamaları anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman verildi. Bu koşullar altında, bana ait bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

imza

## EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: 1) Kadın 2) Erkek

Yaşınız:

Öğrenim Durumunuz:

1) ilköğretim 2) lise 3) Önlisans 4) Lisans 5) Lisans Üstü

Mesleğiniz:

Evlilik Süreniz:

1) 0-1 Yıl 2) 1-5 Yıl 3) 5-10 Yıl 4) 10 ve üzeri

Evlilik Yaşınız:

1) 15-20 Yaş 2) 21-26 Yaş 3) 26 ve üzeri Yaş

Çocuk Sayınız:

Yaşadığınız yer:

Evlenme Biçiminiz: 1) Görücü Usulu 2) Arkadaş Aracılığıyla 3) Flört 4) Diğer

Ailenin Ortalama Aylık Geliri: 1) 1000tl ve altı 2) 1000-2000 3) 2000-3000 4) 3000 ve üzeri

### EK 3: İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVANTERİ

Aşağıda romantik ilişkilere yönelik bazı düşünceler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her cümlede ele alınan düşüncenin sizi anlatma derecesine göre "Hiç Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" veya "Tamamen Katılıyorum" seçeneklerinden birini seçerek, ilgili kutucuğu işaretleyiniz.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Partnerimle aynı yönde düşünmediğimiz zamanlar, ilişkimizin başarısız olduğunu düşünürüm					
2. Partnerimin saygı duyacağı hiçbir özelliğe sahip değilim					
3. Partnerim benim ihtiyaçlarımı, ben söylemeden de fark edebilmeli.					
4. İlişkimde yolunda gitmeyen durumlar ortaya çıktığında, suçlu kendimde ararım					
5. İlişkimde zorluklar yaşasam da, daima güçlü görünmeliyim					
6. Partnerime ihtiyacım var, onsuz yaşamımı sürdüremem					
7. Mutlu bir ilişkide partnerler, sanki zihin okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını hissedebilirler					
8. Partnerim beni sevmediği sürece ben bir hiçim					
9. Kadınlara / erkeklere güvenilmeyeceğini biliyorum					
10. Cinsel performanstaki bazı güçlükler, kişisel					

yetersizlik anlamına gelir					
11. Sevilmeye layık değilim					
12. Mutluluğum kendimden çok partnerimin sevgisine bağlıdır.					
13. Mutlu bir ilişkide kadın ve erkeğin birbirlerinden sakladıkları şeyler yoktur					
14. Partnerimin bana olan sevgisinin biteceğini ve terk edileceğimi düşünüyorum					
15. Mutlu olmam için partnerimin gözünde değerimin hep yüksek olması gereklidir					
16. Partnerimin beni sevmesi, hiç hata yapmamama bağlıdır					
17. Mutlu olmam için partnerimin benim yaptıklarımı onaylaması gereklidir					
18. Her zaman partnerimin desteğine ihtiyacım var					
19. Partnerimin benim hakkımdaki düşünceleri, benim kendimle ilgili düşüncelerimden daha önemlidir					
20. Partnerimin sevgisini yitirirsem, yaşamın benim için anlamı olmaz					

#### EK 4: Evlilik Uyum Ölçeği

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

1	2	3	4	5	6
Çok mutsuz		Mutlu		Çok mutlu	

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini uygun seçeneğe çarpı koyarak (X) yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duyguların ifadesi						
5.Arkadaşlar						
6.Cinsel ilişkiler						
7.Toplumsal kurallara uyma (doğru ,iyi ve uygun davranış)						
8.Yaşam felsefesi						

9.Eşin akrabalarıyla anlaşma						
------------------------------	--	--	--	--	--	--

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

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

erkeğin susması ile kadının susması ile karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

hepsini bazılarını çok azını hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

dışarıda bir şeyler yapmayı evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

dışarıda bir şeyler yapmayı evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

sık sık arada sırada çok seyrek hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

aynı kişiyle evlenirdiniz farklı bir kişiyle evlenirdiniz hiç evlenmezsiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

hemen hemen hiçbir zaman nadiren çoğu konularda her konuda

## EK 5: DÜŞÜNME TÜRLERİ ÖLÇEĞİ (BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ)

**Yönerge:** Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır. Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkta kullandığınızı konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

### 1- ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem 'iyi' olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem'in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

**B-** Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

### 2- FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A-** Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

B- Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1 2 3 4 5 6 7

Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

### 3- İKİ UÇLU (YA HEP YA HIÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları "ya...ya..." olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir : "Bir iş ya yapılır ya da başarısızlıktır."

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1 2 3 4 5 6 7

Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

B- Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun "İyi Kitap" ndasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla "Ya hep-Ya hiç" düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1 2 3 4 5 6 7 Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

### 4- DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

İnsanlar öyle "hissettikleri" için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Filiz'in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de, kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1 2 3 4 5 6 7

Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

B- Patronu Selim'e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

#### 5- ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Ders esnasında, Nihal'in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: "Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?" diye sorar. Nihal kendi kendisine bir salak olduğunu söyler.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

#### 6- ZİHİNSEL FİLTRELEME

İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuza odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Aslı, erkek arkadaşı Furkan'a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: "Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O, gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talepkar olabiliyor ama sorun yok." Demektedir. Furkan'ın daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: "Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın." yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

#### 7- AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine : “Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim” şeklinde düşünür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

#### 8- KİŞİSELLEŞTİRME

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Selen’in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Tolga’nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

#### 9- ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALİ)

İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1 2 3 4 5 6 7  
Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

B- Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1 2 3 4 5 6 7  
Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

#### 10- OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, "Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma" olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Büşra, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen 'sadece şanslıdır'.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1 2 3 4 5 6 7  
Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

B- Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi görüldüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1 2 3 4 5 6 7  
Asla çok nadir ara sıra Bazen sık oldukça sık Her zaman

## EK 6: YSO

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

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

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

**Derecelendirme:**

- 1) Benim için tamamıyla yanlış
- 2) Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3) Bana uymayan 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 terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.
5. \_\_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. \_\_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. \_\_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. \_\_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. \_\_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. \_\_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. \_\_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. \_\_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. \_\_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

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

45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. \_\_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. \_\_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. \_\_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. \_\_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. \_\_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. \_\_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. \_\_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. \_\_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. \_\_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. \_\_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. \_\_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

## ÖZGEÇMİŞ

Seda BASAR İlköğretimini Mahmutlar Yeni Mahalle İlköğretim Okulu'nda tamamlamıştır. İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nü 2018 yılında tamamlamıştır. 2020 senesinde İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.