T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erdi TETİK

İSTANBUL – 2024

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erdi TETİK

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi SELİN ERYÜREK

İSTANBUL – 2024

KABUL VE ONAY

Erdi Tetik tarafından hazırlanan "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çatışma Çözüm Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 26.12.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman DR. ÖĞR. ÜYESİ SELİN ERYÜREK	
Üye DOÇ. DR. MELTEM ASLAN GÖRDESLİ	
Üye DR. ÖĞR. ÜYESİ VOLKAN DEMİR	

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Doç. Dr. Bülent DEMİR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu 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.

Erdi TETİK

26.12.2024

ÖN SÖZ

İlk olarak bu süreçte bana yol gösteren, her zaman yanımda olan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK Hocama,

Bu süreçte birlikte yürüdüğüm değerli sınıf arkadaşım Psk. Sariyya FEYZULLAYEVA'ya,

Beni her koşulda maddi ve manevi olarak destekleyen, sevgilerini her zaman hissettiğim sevgili babam İbrahim TETİK'e, sevgili annem Gülnur TETİK'e, sevgili abim Sami TETİK'e ve sevgili kardeşim Fatma Selin TETİK'e,

Beni motive eden, inanan, sevgisini her zaman hissettiğim sevgili nişanlım Kl. Psk. Gözde GETTİOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Erdi TETİK

26.12.2024

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI **4**
1.1. Şema Kavramı 4
1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı 4
1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu 4
1.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları 5
1.1.3.1. Ayrılma/Reddedilme 5
1.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik 7
1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar 9
1.1.3.4. Diğeri Yönelimlilik 10
1.1.3.5. Aşırı Tetikte Olma 11
1.2. İlişki Doyumu 12
1.2.1. Romantik ilişki tanımı 12
1.2.2. İlişki Doyumu Kavramı 13
1.2.3. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler 14
1.3. Çatışma Çözüm Stilleri 15
1.3.1. Romantik İlişkilerde Çatışma 15
1.3.1.1 Çatışma Çözüm Stilleri 16
BÖLÜM 2: YÖNTEM **21**
2.1. Araştırmanın Örneklemi 21
2.2. Araştırma Modeli 21
2.3. Veri Toplama Araçları 21
2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu 21
2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3) 21
2.3.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (RİÇÇSÖ) 22
2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği 22
2.4. Verilerin Toplanması İşlemi 22
2.5. Verilerin Analizi 22

BÖLÜM 3: BULGULAR **24**
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular 24
3.2. Gruplar Arası Farklılıkların Karşılaştırılması 26
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular 32
BÖLÜM 4: TARTIŞMA **39**
4.1. Demografik Değişkenlere Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çatışma Çözüm Stilleri ve İlişki Doyumuna Ait Bulguların Tartışılması 39
4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çatışma Çözüm Stilleri ve İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması 41
SONUÇ ve ÖNERİLER **46**
KAYNAKÇA **48**
EKLER **54**
ÖZ GEÇMİŞ **64**

KISALTMALAR

İDÖ : İlişki Doyum Ölçeği

RİÇÇSÖ : Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

YŞÖ-KF3 : Young Şema Ölçeği Kısa Form

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular 23
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 24
Tablo 3: Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular 25
Tablo 4: Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 25
Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 26
Tablo 6: Katılımcıların Kronik Hastalık Durumuna Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 27
Tablo 7: Katılımcıların Psikiyatrik Tanı Alma Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 28
Tablo 8: Katılımcıların İlişki Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 29
Tablo 9: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 30
Tablo 10: Katılımcıların Romantik İlişki Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 31
Tablo 11: Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişki Doyumu ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları 32
Tablo 12: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları 34
Tablo 13: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Olumsuz Çatışma Stilleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları 35
Tablo 14: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Olumlu Çatışma Stilleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları 36
Tablo 15: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Boyun Eğme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları 37
Tablo 16: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Geri Çeklime Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları 38

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çatışma Çözüm Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erdi TETİK

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi SELİN ERYÜREK

Aralık, 2024 – 64

Yapılan çalışmanın hedefi erken dönem uyumsuz şemaların çatışma çözüm stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla, erken dönem uyumsuz şemaların çatışma çözüm stillerini ve ilişki doyumunu ne kadar etkilediği incelenmiştir. Çalışma örneklemi 18-65 yaşlarında romantik ilişkisi olan kişilerdir. Çalışmada kullanılan ölçekler Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçekleridir. Araştırma verileri, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Bağımsız Örneklem T-Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Gerçekleştirilen analizler doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu, boyun eğme ve olumsuz çatışma çözüm stilleri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu, bu değişkenlerle ilişkilerinin ise orta düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Olumlu ve geri çekilme çatışma çözüm stilleriyle ilişkisi düşük düzeyde ve belirleyici olduğu görülmüştür. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemalarda katılımcıların cinsiyeti ve eğitim düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet ve eğitim düzeyinin, ilişki doyumu ile bireylerin tercih ettiği çatışma çözüm stilleri açısından da anlamlı sonuçlar verdiği belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış; alan yazına katkıları, kısıtlılıklar ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, çatışma çözüm stilleri, ilişki doyumu

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examining the Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Conflict Resolution Styles, and Relationship Satisfaction

Erdi TETİK

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selin ERYÜREK

December, 2024 – 64

The aim of this study is to examine the relationship between early maladaptive schemas, conflict resolution styles, and relationship satisfaction. To achieve this, the impact of early maladaptive schemas on conflict resolution styles and relationship satisfaction was investigated. The study sample includes individuals between 18-65 years old who has a romantic relationships. The scales used in the study include the Sociodemographic Information Form, Young Schema Questionnaire-Short Form 3, Conflict Resolution Styles Scale in Romantic Relationships, and Relationship Satisfaction Scale. The research data were analyzed using One-Way Variance Analysis (ANOVA), Independent Samples T-Test, Pearson Correlation Analysis, and Hierarchical Regression Analysis.

Based on the analyses conducted, it was observed that early maladaptive schemas have a significant impact on relationship satisfaction, submissive conflict resolution styles, and negative conflict resolution styles, with moderate correlations identified with these variables. The relationship between early maladaptive schemas and positive and withdrawal conflict resolution styles was found to be low but significant. Additionally, significant differences in early maladaptive schemas were identified concerning participants' genders and degree of education. Gender and degree of education also yielded significant results in terms of relationship satisfaction as well as couple's chosen conflict resolution styles of individuals. This study's results were contextualized withen the framework of relevant literatüre, highlighting its contributions for field, limitations and recommendations for further studies.

Keywords: Early maladaptive schemas, conflict resolution styles, relationship satisfaction

GİRİŞ

Problemin Tanımı

Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerde yetişkinlik öncesi şekillenip zamanla karmaşık bir yapıya bürünen; duygular, düşünceler, anılar ve bedensel hislerden oluşan ve kişiler arası ilişkilerde kendini gösteren zihinsel yapılar olarak tanımlanabilir (Young, 1994). Bu şemaları temel alan ve bireylerin işlevselliğiyle ilgili değerli bilgiler sağladığı öne sürülen Şema Kuramı, ilişki doyumunun hem çocukluk dönemindeki temel ihtiyaçların hem de yetişkinlikte ortaya çıkan gereksinimlerin karşılanmasıyla mümkün olduğunu ifade eden bir model sunmaktadır (Young ve Gluhoski, 1997). Bu kuram doğrultusunda, temel gereksinimlerin giderilememesi ile oluşan erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerin yetişkinlikte tatmin edicilikten uzak ilişkiler yaşamalarına zemin hazırlamaktadır. Model kapsamında vurgulanan şemalardan çoğunun doğrudan samimi ilişkilerle bağlantılı olduğu vurgulanmıştır. Çeşitli çalışmalarda ele alınan ve farklı alanlarda önemli bilgiler sunan erken dönem uyumsuz şemalar arasında şunlar yer almaktadır: terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik, duygusal yoksunluk, boyun eğme, bağımlılık/yetersizlik, yüksek standartlar ve aşırı eleştiricilik, yapışıklık ve gelişmemiş benlik, onay arama, kusurluluk ve utanç, cezalandırılma ve hak görme şemaları (Young ve Gluhoski, 1997).

Literatürde, yukarıda belirtilen şemaların yetişkinlikteki ilişkilerin kalitesi, ilişki deneyimi ile ilişki doyumu üzerindeki etkilerini gösteren araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Clifton (1995), partnerlerin samimi ilişkileri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Başarısızlık şeması ve evlilik doyumunun negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada, duygusal yoksunluk ile kusurluluk şemalarının güvenilirlik ve içtenlik algılarıyla negatif bir ilişkili tespit edilmiştir. Stiles (2004)'in yürüttüğü başka bir araştırma, duygusal yoksunluk ile kusurluluk şema alanlarının partnerlerin birbirine olan sevgisiz ve samimiyetsiz tutumlarını desteklediğini vurgulamıştır. Dumitrescu ile Rusu (2012)'nun yaptığı başka bir araştırmada, ilişki doyumu ile terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, tehditlere karşı dayanıksızlık, boyun eğme, kendini feda etme, onay arama ve karamsarlık gibi şemalar arasında olumsuz ve anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir.

Sosyal ilişkiler, hayatın temel taşlarından biri olduğundan, bireylerin davranışlarının çoğu başka bireylerle kurdukları ilişkiler bağlamında şekillenir. Psikologlar, insan ilişkilerini daha

iyi anlamak amacıyla multidisipliner yaklaşımlar geliştirmeye çalışmaktadır. Bunun nedeni, insanın her yerde karşılaşılan ilişki bağlamının, bireylerin davranışlarını yaşam boyu derinden etkilediğine olan inançtır (Reid ve ark., 2000). İnsan ilişkilerini daha iyi anlamak için geliştirilen disiplinlerden biri de çatışma çözüm stilleridir. Çatışma çözüm stili, bireyin yaşadığı anlaşmazlıklar veya çatışmalar sırasında bu durumları çözmek için sergilediği tutum ve davranış biçimlerini ifade eder. İlişkilerde yaşanan çatışmaların süresi, sıklığı ve şiddeti değişkenlik gösterebilse de tamamen çatışmasız bir ilişki süreci hayal etmek mümkün değildir. Çatışmaların kaçınılmaz doğası göz önüne alındığında, bireylerin bu durumları nasıl ele aldıkları, ilişkinin sağlığı ve devamlılığı açısından kritik bir rol oynar (Volkema ve Bergmann, 1995).

Erken dönem uyumsuz şemalar, erken yaşlarda oluşur ve doğuştan geldiği kabul edilir. Bu nedenle, diğer öğrenilmiş davranışların, örneğin çatışma çözme stillerinin açıklanmasında rol oynamaları beklenir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar duygusal yoksunluğa ve kusurluluğa sebep olduğu için çiftler arası iletişimi de olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple hem çiftlerin ilişki doyumlarını olumsuz etkilenmekte ve hem de sağlıksız çatışma çözüm stillerine yönelimlerini artmaktadır (Hojjat, 1997).

Araştırmanın Konusu

Çalışmanın konusu erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Amacı

Yapılan çalışmanın temel hedefi, 18-65 yaşlarındaki bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların çatışma çözüm stilleri ile ilişki doyumunun ilişkinin araştırılmasıdır. Ek olarak değişkenlerin katılımcıların sosyodemografik bilgilerine göre karşılaştırılması da amaçlanmaktadır. Bu bağlamda aşağıdaki hipotezler üzerinde çalışılmıştır;

Hipotezler:

1) Erken dönem uyumsuz şemaların çatışma çözüm stilleri üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

2) Erken dönem uyumsuz şemaların İlişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

3) Erken dönem uyumsuz şemalar ile olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

4) Erken dönem uyumsuz şemalar ile olumlu çatışma çözüm stili arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

5) Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

Araştırmanın Önemi

Yapılan literatür taramasında, ülkemizde erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu üzerine pek çok çalışma yapılmasına rağmen çatışma çözüm stilleri hakkındaki çalışmaların yetersiz bulunmuştur. Özellikle erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözüm stilleri ilişkisinin incelenmesi üzerine büyük bir yetersizlik söz konusudur. Bu bakımdan, bu araştırmanın içeriği ve sunduğu bulguların örnek teşkil edebileceği düşünülmektedir. Çalışmamıza katkı sağlayan önemli bir diğer unsur ise, daha önce bu konunun araştırılmamış olması ve romantik ilişkisi olan bireylerin örneklem olarak seçilmesidir. Bu üç alanın birbiriyle ilişkisini inceleyen bir tez çalışmasının önemi de burada ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın örnekleminin evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır. Ayrıca çalışmada kullanılan Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ) ve İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) soru formları, araştırmanın soru ve hipotezlerini test etmek amacıyla kullanılan, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçme araçlarıdır. Son olarak, katılımcıların anket formundaki soruları yanıtlama tutumlarının, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Her çalışma gibi bu çalışmada da ele alınması gereken birtakım sınırlılıklar olduğu görülmüştür.

1. Çalışmada uygulanan ölçeklere katılımcıların verdikleri yanıtların taraflı olma ihtimali, kısıtlılık olarak değerlendirilmektedir.
2. Çalışmanın değişkenlerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçeklerin, sadece içerdiği maddelerle sınırlı olduğu düşünülmektedir.
3. Verilerin online form kullanılarak elde edilmesi, bir başka kısıtlılık olarak belirlenmiş olup, yalnızca internete erişim sahibi bireylerin ölçekleri doldurabilmesi nedeniyle örneklem farklılıkları bakımından bir sınırlılık oluşturmaktadır.
4. Sosyoekonomik statü gibi dış faktörler bir sınırlılık meydana getirmektedir.
5. Araştırma bulgularının, kullanılan istatistiksel analiz yöntemleri ile sınırlı olduğu varsayılmaktadır.

BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Şema Kavramı

Şema terimi, psikoloji alanına girmeden önce matematik, geometri ve programlama gibi çeşitli disiplinlerde incelenmiş olup, genellikle yapı, çerçeve veya plan anlamında kullanılmıştır. Psikolojide şema kavramı, bilgiyi organize etmeye ve anlamlandırmaya yardımcı olan bilişsel bir yapı veya model olarak tanımlanır. Şemalar, faydalı olabilir ve etrafımızdaki büyük miktardaki bilgiyi daha hızlı kavramamıza olanak tanır. Bunun yanı sıra, bu zihinsel yapılar bireylerin daha önce sahip oldukları inanç ve düşüncelerle uyumlu detaylara odaklanmalarını sağlar. Şemalar, stereotiplerin gelişmesine katkıda bulunur ve dünya hakkında sabit fikirlerin oluşmasına sebep olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şemalar, zihinsel yapılar olarak kabul edilmekte olup, bilgi işleme sürecini hızlandırarak bireyin çevresini anlamasında önemli bir rol oynar (Türkçapar, 2018). Bilişsel davranışçı terapi bağlamında, Aaron T. Beck'in depresyon hastalarıyla yürüttüğü çalışmalarda, şema kavramı hastaların kendileri, şimdiki zaman ve gelecek hakkında ifade ettikleri olumsuz düşünceler ve inançlarla bağlantılı olarak ortaya çıkmıştır (Beck, Steer, Epstein ve Brown, 1990; Dattilio, 2005).

1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı

Bu şemaları, "erken çocuklukta ortaya çıkıp yaşam boyu gelişimini sürdüren, yaşamın akışını belli ölçüde bozan ve kişinin kendisi, başkaları ve çevresiyle olan ilişkilerini şekillendiren anılar, duygular ve fiziksel hislerden oluşan kalıplar" şeklinde tanımlamaktadır (Young, vd., 2003). Benliğin oluşumunda merkezi öneme sahip olan şemalar, öncelikle küçük aile arasında şekillenmekte ve sonrasında akrabalar, arkadaşlar, eğitim kurumları ve sosyal çevre gibi diğer ortamlarda oluşmaya devam etmektedir. Fakat, sonradan oluşan şemaların, yetişkinlik öncesinde ve küçük aile arasında oluşanlar gibi sağlamlık göstermediği ifade edilmektedir. Dolayısıyla, bireyin çocukluk yaşlarının geçtiği aile koşulları, şemaların oluşumu ile devam etmesinde büyük etkiye sahiptir (Young, vd., 2019).

1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu

Çocuklar, aileleriyle yaşadıkları ilk dönemlerindeki deneyimlere dayanarak, hayatla, kendileriyle ve sorunlarla başa çıkma konusunda çeşitli düşünceler ve kurallar geliştirmeye başlarlar. Ebeveynlerinin onlara verdikleri tepkileri gözlemleyerek bir davranış modeli oluştururlar. Bu model genellikle ailelerinin sağlıksız davranışlarına karşı bir başa çıkma

stratejisi olarak gelişir. Bu tür sağlıksız davranışlar sonucunda, çocuklar dünyayı ve diğer insanları da bu olumsuz bakış açısıyla algılamaya meyilli olurlar (Young, 1999). Young ve Gluhoski (1997), ebeveynle yaşanan olumsuz etkileşimlerin, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna sebep olduğunu savunmuşlardır. Belirtilen şemaları olan bireyler, bu kalıpları diğer ilişkilerinde de sürekli olarak aktif hale getirerek sürdürürler. Özellikle annelerin çocuklarıyla olan iletişimleri sonucunda oluşan şemaların, çocuğun zihninde zamanla içselleştirildiği ve bu şemaların günümüzdeki yaşamlarını sistematik bir biçimde olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Qualter ve diğerleri, 2013).

Young ve Gluhoski (1997) şemaların bazı özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır: (1) Şemalar, aksini gösteren nesnel kanıtlar olsa bile, birey tarafından kendisi ve başkalarıyla ilgili gerçekler olarak kabul edilmektedir, (2) bu şemalar tekrar eden bir yapıya sahiptir, sıkı bir biçimde inanılır ve değiştirilmesi oldukça güçtür, (3) hem kişinin kendisi hakkında hem de başkalarıyla ilgili düşünceleri açısından işlevsizdir, (4) çoğunlukla çevresel faktörlerden etkilenmeye açıktırlar, (5) ortaya çıktıklarında oldukça güçlü bir etki yaratırlar, ve son olarak (6) bireyin temel ihtiyaçlarını tatmin etmesine mani olurlar. Bu özelliklerden dolayı erken dönem uyumsuz şemalar, değişmez bir gerçek olarak kabul edilip kodlanan, dünyayla etkileşimde bulunmak için kullanılan katı ve koşulsuz inançlar ile duyguların toplamını oluşturur. Bir olumsuz şema tetiklendiğinde, kişi bu şemanın tanımladığı kaçınılmaz olumsuz sonucun değiştirilemeyeceğine inanma eğilimindedir (Reeves ve Taylor, 2007).

Erken dönem uyumsuz şemaların değiştirilmesi oldukça güçtür. Bu şemalar, yaşamın ilk dönemlerindeki deneyimlerden doğdukları için çoğunlukla bireyin kimliğinin temel taşlarını oluştururlar (Muris, 2006). Bu durum, bireyin kendisini tanımlama yöntemini ve çevresini anlama biçimini etkiler. İnsanlar, uyumsuz şemalarını desteklemeyen olumlu bilgileri çarpıtma veya göz ardı etme eğilimindedir; böylece şemanın devamlılığını sağlarken kendilerini güvende hissederler (Young, 1999).

1.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

Şema modeline göre, erken dönem uyumsuz şemalar beş temel ile on sekiz alt şema modeli olarak gruplandırılmıştır (Young ve Brown, 1994).

1.1.3.1. Ayrılma/Reddedilme

Ayrılma/reddedilme, çocuğun savunmasız hissettiği dönemlerde güvenlik, bakım, empati, kabul, saygı ve istikrar gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanan şemaları içerir. Belirtilen alt şema çoğunlukla, çocuğun gereksinimlerine kayıtsız kalan, sıcak olmayan,

ilgi göstermeyen, kabullenmeyen ve tutarsız davranan ebeveynlerle ve çocuktan uzun süreli ayrılıklarla ilişkilendirilir (Young, Klosko, Weishaar, 2003).

a. Terk Edilme/İstikrarsızlık

Terk edilme/istikrarsızlık şema, yardım ve samimiyet umduğumuz bireylerin güvenilmez veya istikrarsız olduğu, duygusal destek, bağlılık, güç veya koruma sunmada süreklilik sağlayamayacağına dair bir algıyı barındırır. Yoğun öfke patlamalarının yaşandığı aile ortamları, yalnızca düzensiz şekilde varlık gösteren bakıcılar ya da zamansız bir kayıp veya ölüm nedeniyle ebeveynin yokluğu, bu şemanın yaygın nedenleri arasındadır (Rafaeli ve diğerleri, 2011).

b. Güvensizlik ve Suistimal Edilme

Bu şema, diğer insanların hasara sebep olacağı, istismara sebep olacağı, küçük düşüreceği, aldatacağı, doğruyu söylemeyeceği, manipüle edeceği veya sizi kullanacağına dair bir beklentiyi içerir. Kişi, zarar görmenin bilinçli veya haksız ve yoğun ihmalkârlık sonuç doğurduğu izlenimini taşır. Bu şemaya sahip bireyler, sık sık başkaları tarafından aldatıldığını veya "işlerin hep kötü tarafını yaşadığını" hissedebilir (Rafaeli ve diğerleri, 2011). Genellikle, bu tür bir istismar geçmişinin aile kökenli olduğu düşünülmektedir (Warburton ve McIlwain, 2005).

c. Duygusal yoksunluk

Bu şema, kişinin duyduğu duygusal desteğin yeterli düzeyde karşılanmayacağına dair bir beklenti içerir. Bu yoksunluk üç temel biçimde kendini gösterir: Beslenme Yoksunluğu: İlgi, şefkat, sıcaklık veya dostluktan yoksun olma; Empati Eksikliği: Anlayış, dinleme, kendini ifade etme ve duygusal paylaşımın eksikliği; Koruma Eksikliği: Başkalarının rehberlik, destek ya da güvence sağlamaması (Rafaeli vd, 2011).

Duygusal yoksunluktan dolayı bireyler genellikle çocukluklarını "sorunsuz" ya da "iyi bir çocuk" olarak tanımlar, ancak aslında yeterli sıcaklık veya sevgi dolu bir bakım almamış, güvende ve sevildiğini tam olarak hissetmemişlerdir. Bu şema, çok yoğun duygularla değil, daha çok sevgi veya güvence arayışına rağmen tam anlamıyla güvende veya sevilmiş hissetmeme haliyle karakterize edilir (Jacob ve Arntz, 2013).

d. Kusurluluk ve Utanç

Bu şema, bireyin kendini eksik, aşağılanmış ya da istenmeyen biri olarak hissetmesiyle öne çıkar. Bu şemaya sahip kişiler, nasıl davranırlarsa davransınlar, sevgi, saygı veya ilgi görmeyi hak etmediklerine inanırlar; kendilerini değersiz buldukları için, başkalarının sevgisini veya ilgisini almaya layık olmadıklarını düşünürler. Bu durum, genellikle yoğun bir utanç duygusuyla ilişkilidir. Bu şemaya sahip bireyler, çocukluk dönemlerinde sık sık değersizleştirilmiş veya aşağılanmış olma deneyimleri yaşamış olabilirler (Jacob ve Arntz, 2013).

e. Sosyal İzolasyon ve Yabancılaşma

Bu şemayı taşıyan kişiler, genellikle diğer bireyler gibi hissetmezler ve kendilerini hiçbir gruba ya da topluluğa dahil olarak görmezler. Bu şema, emniyet, tutarlılık ve onay gibi karşılanmamış ihtiyaçların göstergesi olsa da genellikle sosyal kabul görmemenin sonucunda gelişir. Ancak, zaman zaman bu sosyal kabul görülmeme, çocukluk dönemindeki ebeveyn etkilerine kadar izlenebilir; örneğin, sosyalleşme konusunda cesaret eksikliği, kişinin evine veya geçmişine dair yoğun bir utanç duygusu ya da ailede ortaya çıkan, ancak sosyal yaşama genelleştirilen bir kusurluluk ve sevimsizlik hissi bu şemanın kökenleri arasında yer alabilir (Rafaeli ve diğerleri, 2011).

1.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik

Bireyin başkalarından ayrışabilmesi, düşüncelerini ifade edebilmesi, duygu ve düşüncelerini açıkça aktarabilmesi için gereken otonomi ile özgürlük gereksinimlerinin giderilememesi, zedelenmiş özerkliğin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu şema alanının genellikle, çocuğa aşırı korumacı davranan veya tamamen kayıtsız kalan, çocukla sürekli iç içe olan, çocuğun birey olarak kendisini ayırt etmesine fırsat tanımayan ve kendine güvenini zedeleyen aile ortamlarında oluştuğu belirtilmektedir (Young, vd., 2003).

f. Bağımlılık/Yetersizlik

Bireylerin günlük sorumluluklarını bağımsız bir şekilde ve başkalarından önemli bir yardım almadan yerine getiremeyeceklerine dair bir inancı içerir. Aşırı durumlarda, kişiler kendilerine bakamayacaklarını, günlük sorunlarla başa çıkamayacaklarını, mantıklı düşünemediklerini, yeni görevlerle baş edemeyeceklerini veya doğru kararlar veremeyeceklerini hissedebilirler (Rafaeli ve ark, 2011). Bu şemanın oluştuğu kişiler sıklıkla kendilerini çaresiz hisseder ve başkalarının yardımı olmadan günlük yaşamlarını sürdüremeyeceklerini düşünürler. Bu şema,

çoğunlukla bağımlı kişilik bozukluğu olan bireylerde görülür. Bu şemaya sahip bazı kişiler, çocukluklarında aşırı taleplerle karşılaştıklarını belirtirler. Bu talepler genellikle (dolaylı olarak) sosyal yükümlülüklerdir, örneğin hasta bir ebeveynin bakımını üstlenme sorumluluğu. Kronik stres altında oldukları için, sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirememiş ve yeterlilik duygusu kazanmamışlardır (Jacob ve Arntz, 2013).

g. Zarar görme/ hastalanmaya karşı dayanıksızlık

Felaketin gerçekleşme ihtimali ve zamanının belirsiz olduğu ve kişinin bunu engelleyemeyeceğine dair aşırı bir korku taşır. Beklenen felaketler genellikle dışsal faktörlere dayanır (Rafaeli ve diğerleri, 2011). Bu şema, özellikle hipokondriyak veya yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde sıklıkla görülür. Bu şemaya sahip bireyler, çoğunlukla annelerinin veya anneannelerinin aşırı temkinli olduklarını, sürekli endişelendiklerini, ciddi hastalıklar ve yaşam tehlikelerine karşı sürekli uyarılarda bulunduklarını ve çocukluklarında aşırı dikkat ve tedbir talepleriyle karşılaştıklarını ifade ederler. Örneğin, bu temkinli aile üyeleri, çocuğa hastalıklardan korunmak için yıkanmamış meyve yememek veya süpermarketten döndükten sonra her zaman ellerini yıkamak gibi katı hijyen kuralları uygulayabilirler. Ayrıca, bu şema, doğal afetler veya ciddi hastalıklar gibi gerçek, kontrol edilemeyen ve zorlayıcı olaylarla karşılaşmış bireylerde de görülebilir (Jacob ve Arntz, 2013).

h. İç içe geçme/gelişmemiş benlik

Bireylerin sürekli desteğe ihtiyaç duyduğunu ve desteği olmadan hayatta kalamayacaklarını veya mutlu olamayacaklarını düşündükleri inancını yansıtır. Buna ek olarak, başkaları tarafından aşırı müdahale, aşırı kaynaşma veya zayıf bir kişisel kimlik duygusu gibi durumları da yansıtabilir (Young ve ark, 2003). Bu şemayı taşıyan kişiler, kimliklerine dair zayıf bir algıya sahiptirler ve genellikle başkalarından—çoğu zaman annelerinden—güvence almadan günlük kararlar verebileceklerini pek hissetmezler. Bu kişiye bağımlı olduklarında, kendi fikirlerini oluşturma yeteneğinden yoksun hissederler ve bu durum, tam anlamıyla bir "birey" gibi hissetme eksikliğine kadar varabilir. Bu kişiler, bağlı oldukları kişiyle çok yakın, çoğunlukla duygusal ilişkiler yaşadıklarını ifade ederler. "Birbirine bağlanan insanlar" bu şemadan doğrudan etkilenmeyebilir, çünkü bu tür iç içe geçmiş ilişkiler genellikle olumlu olarak deneyimlenir. Ancak, özerklik ve sosyal işlevsellikteki bozulma, ikincil sorunlara yol açabilir (Jacob ve Arntz, 2013).

i. Başarısızlık

Bireyler başarılı olamayacağı veya kesinlikle başaramayacağına dair bir inanç taşır; öğrenim hayatı, iş hayatı, sosyal hayat benzeri iyi sonuç gerektiren alanlarda yaşıtlarına kıyasla yeterince başarılı olamadıklarını düşünürler. Kişiler sıklıkla kendilerini ahmak, kabiliyetsiz, elinden bir şey gelmeyen, aşağı statülü ve diğerlerinden başarısız gibi kabul ederler (Young ve ark, 2003). Söz edilen kişiler, okulda veya ailelerinde genellikle çok olumsuz geri bildirimlerle karşılaşırlar, bu geri bildirimler bazen kişiliklerinin genel olarak küçümsenmesiyle de ilişkilidir. Mükemmeliyetçi veya başarı odaklı faaliyetlerde bulunan çocuklar (örneğin klasik müzik, rekabetçi sporlar gibi) bazen bu şemayı geliştirirler. Sınavlar ve diğer zorlu, stresli durumlar bu kişiler için büyük zorluklar oluşturur. Bu şema bazen kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet gibi işlev görür: Zorlu durumlardan o kadar korkarlar ki, bu durumlara tamamen kaçınabilirler, bu da kötü hazırlık ve sonuçta kaçınılmaz kötü sonuçlarla sonuçlanır (Jacob ve Arntz, 2013).

1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar

Bireyin kişiler arası yükümlülük üstlenme ve geçici olmayan amaçlara konsantre olma gibi konularda yaşadığı zorlukları kapsar. Bu alandaki sorunlar, kişinin başkalarıyla iş birliği yapma, sözünde durma, görevlerini gerçekleştirme ve uygun amaçlar belirleme gibi konularda sıkıntılar yaşamasına yol açar. Bu şema alanı genellikle çocuklarına fazla serbestlik tanıyan, sınır koymakta yetersiz kalan ve sorumluluk veya işbirliği gerektiren durumlarda yeterli rehberlik sağlamayan ailelerde görülür. Böyle bir aile ortamında büyüyen bireylerde bencil veya sorumsuz davranışların yanı sıra dürtü kontrolünde zorlanma da sıkça gözlemlenmektedir (Young, Klosko, Weishaar, 2003).

j. Haklılık ve Büyüklenmecilik

Bu şemada, bireyler diğerlerinden ayrıcalıklı olduğuna, özel imtiyazlara sahip olduğuna ya da sosyal etkileşimde ilişkide denge kurallarından bağımsız olduğuna inanır. Kişi, başkalarının neyi makul bulduğuna veya neyin gerçekçi olduğuna bakmaksızın, istediğini yapabilme veya sahip olma konusunda ısrar eder. Bu şema, bazen gücü veya kontrolü kazanmak amacıyla, aşırı vurgulanmış üstünlük duygusuna odaklanmayı da içerir; öyle ki, en etkin, meşhur veya zengin kişiler arasında yer almak gibi. Bu yaklaşım, dikkat veya onay arayışından ziyade, kişisel üstünlük ve ayrımcılığı vurgular (Rafaeli ve diğerleri, 2011). Bu şema, genellikle narsistik kişilik özellikleriyle ilişkilidir (Jacob ve Arntz, 2013).

k. Yetersiz öz denetim/öz disiplin

Çoğunlukla kendini yönetme ile hazzı erteleme konusunda zorluklar yaşarlar. Sıkça, sıkıcı veya zorlayıcı görevlerden kaçınırlar ve disiplin ile sebat gerektiren işler için yeterli sabır gösteremezler. Diğer insanlar, bu tür kişileri genellikle tembel olarak değerlendirebilir; çünkü bu bireyler sadece kendi iyilik hallerine odaklanır ve yükümlülüklerini yerine getirmek için yeterince çaba sarf etmezler (Jacob ve Arntz, 2013).

1.1.3.4. Diğeri Yönelimlilik

Bireylerin kişisel hisleri, talep ve gereksinimlerinden fazla, diğerlerinin beklentilerine, hislerine, isteklerine odaklanma eğilimini belirtir. Çoğunlukla ebeveynlerin kendi istek ve ihtiyaçlarını çocuğun önüne koyduğu, çocuğun koşullu kabul ve sevgi gördüğü ve kendi yönelimlerini keşfetme ihtiyacının karşılanmadığı aile ortamlarında ortaya çıkar. Çocuk, ilgi ve onay kazanmak ya da çatışmalardan kaçınmak adına, kendi benliğinin farklı yönlerini bastırır ve kendini ifade etmekte zorlanır. Diğeri yönelimlilikte, bireyler duygularına, isteklerine, seçimlerine dair sınırlı kavrayış gösterir aynı zamanda dile getirmekte de güçlük çekerler (Young, vd., 2003).

l. Boyun eğdirme

Bu şemaya sahip kişiler, genellikle başkalarının kişilerarası ilişkilerde üstün olmasına izin verirler. Davranışlarını başkalarının arzularına ve fikirlerine göre şekillendirir ve uyarlarlar, bazen bu arzular açıkça dile getirilmemiş olsa bile, yalnızca çıkarsanmış veya tahmin edilmiş olmalarına dayanarak. Bu bireyler için, terapistlerin kendi ihtiyaçlarını keşfetmelerine yardımcı olma çabalarına rağmen, kişisel ihtiyaçlarına uygun şekilde hareket etmek çok zor olabilir. Çocukluklarında, genellikle bir ebeveynin diğerine boyun eğdiği, denetimsiz ve tehlikeli aile ortamlarında yetiştikleri düşünülmektedir (Jacob ve Arntz, 2013).

m. Kendini Feda

Bu şema, günlük durumlarda başkalarının ihtiyaçlarını kendi tatminleri pahasına gönüllü olarak karşılamaya aşırı odaklanmayı tanımlar (Young ve diğerleri, 2003). "Boyun Eğdirme" şemasından farklı olarak, bu şemanın amacı, öncelikle başkalarının fikirlerine uyum sağlamak veya onlara boyun eğmek değil, başkalarının ihtiyaçlarını veya durumsal gereklilikleri mümkün olduğunca hızlı bir şekilde keşfetmek ve bu ihtiyaçlara hizmet etmektir. Bu nedenle daha aktif ve gönüllü bir yaklaşım içerir. Tipik olarak, bu tür bireyler, kendi ihtiyaçlarına

odaklandıklarında suçluluk duygusu yaşarlar. Bakım ve yardım sağlama gibi alanlarda çalışan bireylerde bu şemanın daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Jacob ve Arntz, 2013).

n. Onay arayıcılık

Bu şemaya sahip bireyler, kendi benliği ile uyumlu ve güvenli bir benlik duygusu geliştirmek yerine, başka kişilerin onayını alma, bu kişiler tarafından tanınma veya dikkatlerini üzerilerine çekmek için aşırı bir çaba gösterme çabasını içerir. Bunun sonucunda, sıkça yeterli olmayan kapsamlı hayat kararları ya da kabul edilmem korkusuyla çok fazla duyarlılık gösterme gibi sonuçlar doğurur (Rafaeli vd., 2011). Onay arayıcılıkta kişiler, başkaları üzerinde iyi izlenimler bırakmanın son derece önemli olduğunu düşünürler. Görünümlerini, sosyal statülerini ve davranışlarını iyileştirmek için çok fazla zaman ve enerji harcarlar. Ancak amaç, narsistik bir şekilde kendini yüceltmek değil, başkalarının onayını ve takdirini kazanmaktır (Jacob ve Arntz, 2013).

1.1.3.5. Aşırı Tetikte Olma

Çocukluk döneminde kendini özgürce ifade etme, spontane olma ve oyun oynama gibi ihtiyaçların karşılanmaması durumunda ortaya çıkar. Bireyler, doğal duygularını, dürtülerini ve tercihlerini bastırarak sürekli kendini kontrol etmeye, ahlaklı davranmaya ve katı kural ve beklentilere uyum sağlamaya odaklanır. Bu tür bir şema alanı, genellikle disiplinin ve kontrolün ön planda olduğu, taleplerin yüksek olduğu, tam bir denetim sağlama zorunluluğuna inanılan ailede gelişir. Böyle bir ailede yetişen çocuk, duygularını ifade etme, rahatlama, eğlenme ve oyun oynama gibi temel ihtiyaçlarını yeterince karşılayamaz. Bu yüzden kişi, her zaman tetikte olması, kontrolü elden bırakmaması ve mükemmel olması gerektiğine inanır; bu gerçekleşmediğinde ise her şeyin kötüye gideceğine dair karamsar bir düşünce geliştirebilir (Young, Klosko, Weishaar, 2003).

o. Karamsarlık

Bu şemaya sahip bireyler, her durumda sürekli olarak olumsuz ya da sorunlu yönlere odaklanırlar. İşlerin yolunda gitmeyeceği konusunda sürekli bir endişe taşır ve her yerde potansiyel sorunlar ararlar. Genellikle, bu şemanın, son derece karamsar olan ve hemen hemen her şey hakkında olumsuz bir görüşe sahip ebeveynler veya diğer önemli kişiler tarafından modellendiği bildirilir. Bu şema, başkaları için oldukça sinir bozucu olabilir çünkü etkilenen bireyler, diğerlerinin olaylara daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmalarına yardımcı olmaya çalışsalar da, sıkça olumsuz dünya görüşlerine geri dönerler (Jacob ve Arntz, 2013). Genellikle, iş, finansal veya kişilerarası durumlar gibi çok çeşitli alanlarda sonuç olarak büyük ölçüde

yanlış sonuçlara sebep olacağına ya da kişinin yaşamının yolunda giden alanlarının nihayetinde parçalanacağına ilişkin aşırı beklenti taşır (Rafaeli ve diğerleri, 2011).

p. Duyguları bastırma

Bu şemaya sahip bireyler, spontane duygular göstermeyi nahoş veya gülünç bulurlar. Duygular genellikle önemsiz ve gereksiz olarak kabul edilir (Jacob ve Arntz, 2013). Duyguları bastırma şemasına sahip olan kişiler, diğer insanlarca kabul görmemekten, mahçubiyet hissetmekten ya da güdülerinin denetiminin kaybını önlemek amacıyla doğal eylem, duygu ya da iletişimin aşırı bir şekilde bastırılmasını içerir (Rafaeli ve diğerleri, 2011).

r. Yüksek Standartlar

Bu şemaya sahip bireylerin, iddialı hedefleri vardır ve bu hedeflere ulaşmak için sürekli olarak baskı altında hissederler. Genellikle yaptıkları her şeyde en iyi olmaya çalışırlar. Eğlenceli ve spontane aktiviteler yapmak için zaman ayırmayı çok zor bulurlar ve başarı ile doğrudan ilgili olmayan aktivitelere değer vermeyi neredeyse imkânsız kabul ederler. Bu tür bireyler tipik olarak mükemmeliyetçi ve katıdır. Çoğu zaman kendi yüksek standartlarını sorgulamazlar, bunun yerine, bu standartları çok açık bir şekilde elde edilemez veya olumsuz sonuçlar doğursa bile doğal ve kaçınılmaz olarak kabul ederler (Jacob ve Arntz, 2013).

s. Cezalandırıcılık

Bu alan, kişilerin (kişi de dahil) yanlış yapmaları durumunda kuvvetle yaptırım uygulnması gerektiğine dair bir inancı içerir. Standartlarına uygun olmayan kişilere karşı genellikle kızgın, katı, cezalandırıcı ve tahammülsüz yaklaşım sergilerler. Bu şema, hata yapan bireyleri affetmekte zorlanmayı ve genellikle hafifletici faktörleri göz ardı etmeyi, başkalarının kusurlarına anlayış gösterme ya da duygusal empati kurma konusunda isteksizlik göstermeyi içerir (Rafaeli ve ark., 2011).

1.2. İlişki Doyumu

1.2.1. Romantik ilişki tanımı

Kişilerin istekli bir şekilde yürüttüğü, karşılıklı duygu yüklü paylaşım içinde olduğu beraberlik biçimine romantik ilişki denir. Bu tür ilişkilerde ayırıcı etken sayısı beştir (Collins, 2003).

a. Katılım

Katılım, ilişki içinde bulunan bireylerin ilişkiye ne derece dahil olduklarını ifade eder. Bu kavram, birlikteliğin başlangıç yaşı ve ilişkinin hangi sıklıkla sürdürüldüğü gibi unsurları kapsar (Collins, 2003).

b. Partner Seçimi

Bu özellik, bireyin hangi tür kişilerle ilişki kurduğunu ve hangi tip bireylere ilgi duyduğunu gösterir (Collins, 2003).

c. İlişki İçeriği

İlişki içeriği, birliktelik sırasında gerçekleştirilen aktiviteleri ve hangi tür etkinliklerden keyif alındığını ifade eder (Collins, 2003).

d. İlişki kalitesi

Bu özellik, ilişkinin bireye kazandırdığı deneyimleri ve öğrenimleri ifade eder. İlişki süresince yaşanan olumlu ya da olumsuz olaylardan elde edilen dersler ve kazanılan yaşamsal beceriler bu kapsamda değerlendirilir (Collins, 2003).

e. Bilişsel ve emosyonel süreçleri

Çiftlere özgü yapılar, duygular, tutumlar, davranışlar, şemalar ve inançlar gibi çeşitli unsurları kapsayan özelliklerdir. Bu yapılar, her çiftin kendine has dinamiklerini oluşturur (Collins, 2003).

1.2.2. İlişki Doyumu Kavramı

Hawkings (1968), ilişki doyumunu bireyin ilişki içinde heyecan, sevgi ve tatmin duygularını deneyimleyip karşılaması olarak tanımlar. Daha sonra yapılan bir çalışmada ilişki doyumu, kişinin sürdürdüğü ilişkiyi nasıl değerlendirdiğini ifade eder. Bu kavram, kişinin partnerine yönelik duygularını, ilişkinin beklentilerini ne ölçüde karşıladığını ve ilişkiyi sorunlu olarak görüp görmediğini içeren bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri kapsar (Hendrick, 1988).

İlişki doyumunun önemini, doyumun ilişkiye sağladığı yarar ve anlamdır. Bir ilişkinin sürdürülebilirliğini ilişki doyumu ile ilişkilendirebilmek, bu kavramın değerini artıran faktörlerden biridir. Hendrick (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, romantik ilişkilerinde doyum ve diğer belirli nitelikler konusunda düşük puanlar alan çiftlerin, ilişkiyi sonlandırma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, bir romantik ilişkide yakınlık,

korunma, tutku ve bağlanma gibi duygular ön plandadır. Bu duygular yeterince tatmin edildiğinde, bireyin psikolojik sağlığının da olumlu yönde gelişmesi mümkündür (Kalkan ve Yalçın, 2012).

1.2.3. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

Partnerlerin ilişki içindeki sorunları çözme yöntemleri, ilişki doyumunu doğrudan etkiler. Partnerlerin ilişkilerinde hiçbir sorun olmadığına inanması, karşılaşılan problemli durumların çözülmesini zorlaştırarak ilişki doyumunun düşmesine yol açar. Ayrıca, bireylerin yetiştikleri çevre ve kişilik özellikleri de ilişki doyumunu etkileyen önemli faktörler arasında yer alır. Partnerlerden birinin diğerine boyun eğici bir tutum sergilemesi, ilişkideki sorunları artıran bir etken olabilir (Hünler ve Gençöz, 2003). Bir başka çalışmada, zihin okuma davranışının hatalı varsayımlara, yanlış anlamalara ve dolayısıyla çatışmaların artmasına yol açtığı ifade edilmiştir. Ayrıca, eşlerin ya da ilişkinin değişmemesi gerektiği inancının, sürekli değişen insan doğasına aykırı bir katılık taşıdığı ve bu inancın eşlerin evlilik terapisine gitmesine teşvik etse de aynı zamanda karamsarlık yaratabileceği belirtilmiştir (Eidelson ve Epstein, 1982).

Saraç (2013), partnerlerin birbirlerine yönelik duygularının yoğunluğunun, ilişkinin genel değerlendirilmesinin ve ilişki içindeki beklentilerin ne kadar karşılandığının, ilişki doyumunu etkileyen önemli faktörler olduğunu belirtmiştir. Bir diğer faktör ise, Kalkan (2008)'e ilişkide yaşanan reddedilme, istismar, küfür, aşağılanma, bir partnerin diğerine alaycı ve tehditkar konuşmalarıdır.

Cinselliğin mükemmel olması gerektiği inancının, cinsel performansı olumsuz yönde etkileyebileceği ve bu durumun ilişki üzerindeki stresi artırarak, ilişkiden alınan zevki azaltacağı belirtilmiştir (Eidelson ve Epstein, 1982). Ayrıca, erkek ve kadın arasındaki ilişkilerde her cinsiyetin farklı ihtiyaçları ve özellikleri olduğu inancına sahip bireylerin, bu cinsiyet temelli kalıplardan dolayı partnerlerinin özgün durumlarına karşı daha az duyarlı olacağı ifade edilmiştir (Eidelson ve Epstein, 1982). Böyle bir inanç taşıyan bir partner, ilişkinin gündelik çatışma ve anlaşmazlıklarına karşı daha az tolerans gösterir, ilişkideki beklentilerini yükseltir ve bu da sonunda hayal kırıklığına yol açarak, ilişkiden alınan tatminin azalmasına neden olur (Ellis vd., 2010).

Metts ve Cupach (1990), ilişki inançlarının ilişkideki tatmini etkilediğini ve bu etkinin iletişim sorunları aracılığıyla ortaya çıktığını dile getirmiştir. Bunun yanında, çözülemeyen çatışmaların bireylerde öfkeye yol açtığını ve bu durumun ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilediğini vurgulamışlardır (Eğeci ve Gençöz, 2006). Ayrıca, ilişkilerde yaşanan problemlere verilen

tepkilerin, kişilerin ilişki inançlarından etkilendiği ve bu tepkilerin ilişki memnuniyeti üzerinde belirleyici bir rol oynadığı belirtilmiştir (Metts ve Cupach, 1990). Öte yandan, empati ile ilişki tatmini arasında güçlü bir bağ olduğu ifade edilmiştir. Empati, bir kişinin başkalarının deneyimlerine hem duygusal hem de zihinsel düzeyde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanır. İkili ilişkilerde empati göstermek, ilişkilerin tatmin edici bir şekilde sürdürülmesine ve tatmin seviyesinin yükselmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Kimmes vd., 2014).

1.3. Çatışma Çözüm Stilleri

1.3.1. Romantik İlişkilerde Çatışma

Çatışma, bireylerin fikir ayrılığına düştükleri ya da anlaşmazlık yaşadıkları durumlarda ortaya çıkan bir evre olarak ifade edilebilir (Taluy ve Sunal, 2016). İnsanlar arasındaki etkileşimlerin her türünde çatışmaların meydana gelmesi kaçınılmazdır (Cırakoğlu ve Tezer, 2010). Bu çalışmada, kişiler arası ilişki türlerinden biri olan romantik ilişkilerde partnerlerin yaşadığı çatışmalar ele alınmıştır. Hayatı birlikte paylaşan romantik çiftler, birçok farklı konuda görüş ve düşünce ayrılıkları yaşayabilir (Gordon ve Chen, 2016). Özellikle evli bireyler arasında, geleceğe dair beklentiler, ekonomik koşullar ve yaşam tarzındaki farklılıklar, çatışmaların temel sebeplerini oluşturmaktadır.

Romantik ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaların genellikle olumsuz sonuçlara ve yıkıcı etkiler yaratabileceği düşünülse de her çatışma mutlaka olumsuz bir şekilde sonuçlanmayabilir. Aksine, çatışmaların ilişki üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği de öne sürülmektedir (Campbell ve ark., 2008). Bu bakış açısını destekleyen görüşler, çatışmaların partnerler arasındaki yakınlığı artırabileceğini ve ilişkinin güçlenmesine katkı sağlayabileceğini ifade etmektedir (Gottman, 1993). Benzer şekilde, Mayer (2000) de ilişkilerde var olan problemlerin kritik bir rol oynadığını, bu problemlerin olumlu ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabileceğini savunmuştur. Ayrıca, çatışmaların bireylerin davranışları üzerinde etkili olduğunu ve ilişkilerin sistematik bir şekilde gelişimine katkı sağlayabileceğini ifade etmiştir.

Rusbult ve Zembrodt (1983), çalışmalarında romantik ilişkilerde partnerlerin çatışma durumlarında tutumlarını sınıflandırmak için çok boyutlu ölçeklendirme metodunu uygulamışlardır. Bu çalışma, dört temel tepki sınıfını ortaya koymuştur.

- Dile getirme, oluşan problemleri gidermek amacıyla problemleri konuşmayı, çözümler üretmeyi, bir arkadaş ya da profesyonelden yardım almayı ve uzlaşmayı içeren yapıcı tepkiler olarak tanımlanmıştır.

- Terk etme, ilişkiyi bitirmek, boşanmak, ayrılık tehdidinde bulunmak ya da çiftlerin birbirinden ayrı yaşaması gibi ilişkiyi zedeleyen olumsuz davranışlar içermektedir.
- İhmal, partnerle daha kısa süre geçirmek, sorunları iletişim kurmayı reddetmek ya da eşi görmezden gelmek gibi, ilişkinin kötüye gitmesine neden olan pasif davranışlardır.
- Sadakat, ilişkiye doğrudan müdahalede bulunmadan problemlerin kendiliğinden giderilmesini ummak olarak ifade edilmiştir. Partnerin eleştirildiği durumlarda ona destek olmak ya da sorunların çözümü için dua etmek sadakat tepkisi olarak değerlendirilebilecek davranışlardır.

Bu dört tepki türü, yapıcılık ve yıkıcılık olmak üzere iki ana kategoriye ayrılabilir. Dile getirme ve sadakat, ilişkinin devamını destekleyen yapıcı davranışlar iken, ihmal ve terk etme, duygusal bağlara zarar veren yıkıcı davranışlar şeklinde tanımlanmaktadır.

Çatışmaların yıkıcı etkileri nedeniyle, partnerlerin bu çatışmalardan kaçınarak ya da görmezden gelerek hareket etmeleri bir çözüm sağlamamaktadır. Aksine, bu tutumlar, gelecekte ilişkide daha büyük sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir. Burada asıl önemli olan, çatışmaların yıkıcı bir şekilde ele alınmaması ve yapıcı bir yaklaşımla yönetilmesidir. Olumlu ve çözüm odaklı bir şekilde ele alınmayan çatışmalar, partnerlerin ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir ve ilişkinin geleceğini tehlikeye atabilir (Gottman ve Levenson, 1992).

1.3.1.1 Çatışma Çözüm Stilleri

Daha önce yapılan bir çalışmada, çatışma yönetimi, evlilik doyumunun ile ilişki içerisindeki bağın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesinin temel etkenidir (Geef vd., 2000). Sungur (2009) ise mutlu ve mutsuz evliliklerin farkının, çatışma yoğunluğundan çok partnerlerin bir problemle karşılaştıklarında bu problemi çözmek için ellerinde bulunan becerilerde yattığını belirtmiştir.

Çatışma çözüm stillerinin kavramsallaştırılmasına yönelik çalışmalarda Thomas (1976), Rahim (1983) ve Kurdek (1995) önemli katkılar sağlamışlardır. Thomas (1976), bireylerin çatışma durumlarında girişkenlik ve iş birliği olmak üzere iki temel boyut üzerinden çatışma çözüm stillerini uyguladıklarını ifade etmiştir.

- Girişkenlik boyutu, bireyin kendi ihtiyaç ve sorunlarını çözmek için aktif bir şekilde harekete geçmesini,
- İş birliği boyutu ise bireyin başkalarının sorunlarını çözmeye yönelik çaba göstermesini açıklar.

Thomas (1976), belirtilen iki boyut temelinde beş farklı çatışma çözüm stili ortaya koymuştur:

- Rekabetçi: Kendi ihtiyaçlarını ön planda tutarken başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı etme,
- İşbirlikçi: Hem kendi hem de diğer bireyin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir yaklaşım,
- Uzlaşmacı: Her iki tarafın da kısmen ödün vererek orta bir yol bulması,
- Kaçınma: Çatışmadan uzak durma ya da konuyu görmezden gelme,
- Uyum sağlama: Kendi ihtiyaçlarından vazgeçerek diğer kişinin ihtiyaçlarını önceliklendirme.

Bu stiller, bireylerin çatışma çözüm süreçlerinde farklı tutum ve stratejiler sergilemesini açıklamaktadır.

Rekabetçi stil, bireyin kendi hedef ve isteklerini önceliklendirdiği, bu uğurda diğer tarafın beklentilerini dikkate almadığı bir çatışma çözüm yaklaşımıdır. Bu stilde birey, yüksek bir girişkenlik sergiler ve kendi isteklerini kabul ettirmeye odaklanır. Rekabetçi tutuma sahip bireyler, iş birliği yapma olasılığı düşük olan kişilerdir. İşbirlikçi stil hem girişkenliği hem de iş birliğini içeren bir yaklaşımdır. Bu stilde birey hem kendi hem de diğer tarafın ihtiyaçlarını en üst düzeyde tatmin edecek bir çözüm bulmaya çalışır. İş birliği stili, her iki tarafın da kazançlı çıktığı çözümler geliştirmeye odaklanır. Uzlaşmacı stil, girişkenlik ve iş birliği arasında dengede duran bir yaklaşımdır. Bu stili benimseyen bireyler hem kendi hem de diğer tarafın ihtiyaçlarını kısmen karşılayacak orta yol çözümleri ararlar. Genellikle her iki tarafın da belirli düzeyde ödün verdiği bir çözümle sonuçlanır. Kaçınma stili, girişkenlikten ve iş birliğinden yoksun, pasif bir yaklaşımı temsil eder. Bu stilde birey, çatışmadan uzak durmayı, sorunu görmezden gelmeyi ya da ertelemeyi tercih eder. Çözüm üretme çabası bu stilde genellikle bulunmaz. Uyum sağlama stili, girişkenliğin olmadığı ancak iş birliğinin ön planda olduğu bir yaklaşımdır. Bu stilde birey, kendi ihtiyaçlarını arka plana atarak tamamen karşı tarafın beklenti ve isteklerini karşılamaya odaklanır. Uyum sağlayan bireyler, genellikle kendi ihtiyaçlarını feda ederek diğer kişinin memnuniyetini sağlamaya çalışırlar (Thomas, 1976).

Rahim (1983), çatışma çözüm stillerini iki ana boyutta ele almıştır. İlk boyut, bireyin kendi ihtiyaç ve çıkarlarına odaklanırken, ikinci boyut ise partnerin ihtiyaç ve çıkarlarını gözetmeye yöneliktir. Rahim (1983), doğrultuda toplam beş çatışma çözüm stili saptamıştır:

- Kaçınma: Birey, çatışmadan uzak durarak sorunla yüzleşmekten kaçınır.
- Birleştirme: Çatışma yaşayan iki tarafın birlikte çözüm aradığı, karşılıklı olarak sorunları ele aldıkları bir yaklaşımdır.
- Uzlaşma: Her iki tarafın da kısmen ödün vererek orta bir çözüm bulmaya çalıştığı bir stil.
- Baskı kurma: Birey, diğer taraf üzerinde baskı kurarak kendi istek ve ihtiyaçlarını ön plana çıkarma çabası güder.
- Zorunda bırakma: Birey, çözümü kendi kontrolünde tutarak diğer tarafı zorlamaya çalışır.

Uzlaşma ve birleştirme stilleri, çatışmayı yaşayan tarafların birlikte iş birliği yaparak çözüm aradığı yaklaşımlarken, baskı kurma, zorunda bırakma ve kaçınma stilleri, bireylerin tek başına çözüm üretmeye çalıştığı, daha çok kişisel odaklı çözümlerdir. Sağlıklı bir bağa sahip olan partnerler genellikle uzlaşma ve birleştirme stillerini tercih etme eğilimindedirler, çünkü bu stiller, iki tarafın da ihtiyaçlarını dengelemeyi ve birlikte çözüm üretmeyi amaçlar.

Kurdek (1995), çatışma çözüm stillerini dört farklı şekilde sınıflandırmıştır:

- Problem çözme: Çatışma, yıkıcı olmadan, karşılıklı olarak tartışılarak ele alınır ve çözüm arayışına girilir.
- Çatışmaya girme: Çatışma, yıkıcı bir şekilde ele alınır ve karşılıklı tartışmalarla sürdürülür.
- Geri çekilme: Çatışmaya neden olan sorun tartışılmaktan kaçınılır veya görmezden gelinir.
- Uyma: Birey, sadece karşısındaki kişinin istek ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kendi ihtiyaçlarını göz ardı eder.

Kurdek (1995), bu çatışma çözüm stillerinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini ve cinsiyetler arasındaki farklılıkları da incelemiştir. Çalışmasına göre, çatışmaya girme tarzı ve ilişki doyumu arasında negatif bir korelasyon ortaya çıkarken, diğer çatışma çözüm stilleriyle ilişki doyumu arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Ayrıca, kadınların çatışmaya girme stilini, erkeklerin ise geri çekilme stilini daha sık kullandığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, çatışma

çözüm tarzlarının ilişki doyumu üzerinde önemli etkiler yarattığını ve cinsiyetler arasındaki farklılıkları gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Daha önce 840 evli çift üzerinde boylamsal bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada mutlu, mutsuz, istikrarlı çiftler üzerinde çalışılmıştır. Araştırmada, partnerlerin tecrübe ettikleri çatışmalardansa, bu problemleri çözme yöntemlerine dikkat çekilmiştir. Evlilik doyumu anketi kullanılarak katılımcıların mutluluk seviyeleri incelenmiş ve mutlu ve mutsuz olmak üzere iki çatışma kalıbı belirlenmiştir. Mutlu evlilikler, kaçınanlar, değişkenler, onaylayanlar olmak üzere sınıflanmıştır. Mutsuz birlikteliklerde ise düşmanlar ile duvar örenler sınıfları tanımlanmıştır (Gottman, 2013).

- Kaçınanlar: Kaçınan partnerler, stresli görüş ayrılığı bulmaktan kaçınırlar. Uzun zamandır devam eden sorunları ele almaktansa, problemleri sonuca varmasa bile olduğu gibi bırakmayı seçerler.
- Değişkenler: Değişken partnerler, henüz çözülmemiş bir sorunla karşılaştıklarında, çatışmayı çözmektense sorunu sürdürmeyi seçerler. Derinlemesine tartışarak çatıştıkları sorunları ele alırlar. Bu süreçte bir diğer partnere her zaman saygı sınırları içerisinde davranırlar.
- Onaylayanlar: Bu çiftler, dingin etkileşimleriyle tanımlanır. Partnerler, karşılıklı perspektiflerini ve hislerini kavramaya, arka çıkmaya odaklanır ve anlaşma, kabul etme etkileşimlerinde sıkça görülür.
- Düşmanlar: Düşman partnerlerin etkileşimlerinde yakınma, savunma ve eleştiri sıkça kullanılır. Bu çiftler, karşısındakilerin fikirlerine anlayış göstermez ve birbirlerine destek olmamayı seçerler.
- Duvar örenler: Boşanmaya yolunda ilerleyen çiftlerdir ve yüksek oranda uyumsuzdurlar. Bu eşler birbirlerini görmezden gelme eğilimindedir ve karşılıklı geri bildirimde bulunmazlar.

Bu çalışmanın bulguları, çatışma çözüm şekillerinin evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve sağlıklı iletişim ile çatışma yönetiminin evliliklerin kalitesini belirleyen önemli faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.

Özen (2006) yaptığı araştırmada çatışma çözüm stillerini olumsuz çatışma çözme, olumlu çatışma çözme, boyun eğme ve geri çekilme olarak sınıflandırmıştır. Romantik birliktelik

içindeki katılımcıların ilişkideki sorunlarla başa çıkabilmek için seçtiği çatışma çözüm stillerini dört ana boyutta araştırmıştır (Özen vd., 2016). Bu boyutlar şunlardır:

- Olumlu çatışma çözüm stili: Bu stil, gerçekleşen sorunların kökenine giderek probleme yönelik yaklaşım benimsemeyi ve çiftler adına elverişli çözümler bulmayı içerir. Bu tarz, uzlaşmaya dayalı pozitif yaklaşım olarak tanımlanır.
- Olumsuz çatışma çözüm stili: Bu stil bedensel ve içsel olarak zararlı davranışlar içerir. Olumsuz çatışma çözme, çözüme ulaşmaktan çok, çatışmayı daha da kötüleştirici bir tutum sergiler.
- Boyun eğme: Bu stil, partnerin isteklerini ön planda tutmayı ve sorunu büyütmemek için partnerinin isteklerine uyma davranışını içerir. Bu, genellikle pasif bir davranış biçimidir ve fedakârlıkla ilişkilendirilir.
- Geri çekilme: Bu çatışma çözüm stili, çatışma durumunda ortamı terk etmek ya da sessiz kalarak başa çıkmak anlamına gelir. Bu da pasif bir çözüm şekli olup, çatışmadan kaçmayı hedefler.

Bu çalışmalar, farklı çatışma çözüm stillerinin ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini ve bireylerin çatışmalara nasıl yaklaştıklarını daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Olumlu çatışma çözüm stillerinin ilişkilerde sağlıklı bir etkileşim ve uzun vadeli doyum sağladığı, olumsuz çatışma çözüm stillerinin ise ilişkilerde yıkıcı etkiler yaratabileceği vurgulanmaktadır.

Aslanlar ve Akyunus (2023)'a göre bireylerin seçtiği çatışma çözüm stillerinin bireylerin psikolojik belirtilerine olan etkisini araştırdığı araştırmalarında, erkeklerin olumsuz çatışma çözüm stilini kadınlara oranla daha az seçtiği sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, cinsiyetler arasındaki farklılıkları vurgulamakta ve kadınların daha sık olumsuz çatışma çözme stillerine başvurduklarını, bu durumun da psikolojik belirtiler üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Kadınların daha çok yıkıcı çatışma çözüm stilleri kullandığına dair literatürdeki benzer çalışmalara paralel olarak, bu tarz çözüm yollarının duygusal ve psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri de önemlidir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemi romantik ilişki içerisinde bulunan 259 kadın(%66.1) ve 133 erkek(%33.9) olmak üzere 392 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 20-64 arasında değişmektedir.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerdeki erken dönem uyumsuz şemalar, çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu nedenle çalışmada ilişkisel tarama modeli uygulanmış ve kesitsel bir çalışmadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini elde etmek amacıyla uygulanan ölçekler ile formlar hakkındaki bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada; katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildiği ve gönüllü olarak katıldıklarını belirttikleri onam formu, sosyodemografik veri formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği uygulanmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Bu formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, psikiyatrik sağlık durumu, kronik hastalık durumu, ilişki durumu ve süresi soruları yer almış ve araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3)

Young tarafından 1994 yılında oluşturulan ölçek 90 maddeyi içermektedir. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) Türkçeleştirmiştir. 6'lı likert tipindedir. Ölçekte kesme puanı bulunmamaktadır. Elde edilen yüksek skorlar kişide görece yüksek ve yoğun şekilde bu şemaların olduğunu göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemaları oluşturan 14 adet şema boyutu Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlardır. Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlar olmak üzere 5 farklı şema alanından oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayıları şema boyutları açısından r= .66 -.82 aralığındadır. Şema boyutları için ise Cronbach Alpha kat sayıları .63- .80 aralığında değiştiği saptanmıştır.

2.3.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (RİÇÇSÖ)

Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, Özen tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir. 5'li likert tipindedir. 25 maddeden oluşan ölçeğin çatışma çözüm stili, olumsuz çatışma çözüm stili, boyun eğme ve geri çekilme olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte toplam puan yoktur. Ölçeğin 5, 9, 11, 13, 22 ve 24. maddeleri olumlu çatışma çözüm stillerini; 1, 6, 8, 12, 14, 16 ve 25. maddeleri olumsuz çatışma çözme stillerini; 2, 4, 7, 17, 19 ve 20. maddeleri boyun eğmeyi; 3, 10, 15, 18, 21 ve 23. maddeleri ise geri çekilmeyi temsil etmektedir. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar o çatışma çözme stilinin kişi tarafından sıklıkla kullanıldığı anlamına gelmektedir. Alt boyutların Cronbach Alfa'ları incelendiğinde olumlu çatışma çözme stilleri (α = .80), olumsuz çatışma çözme stilleri (α = .82), geri çekilme (α = .74) ve boyun eğme (α = .73) alt boyutları için yüksek güvenirlik saptanmıştır.

2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) Hendrick (1988) tarafından oluşturulan 7 sorulu 7'li Likert'li bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeği Türkçe'ye kazandıran Curun (2001), ölçeğin yüksek iç tutarlılıkta olduğunu bildirmiştir (α = .86). 4 ve 7. maddeler ters kodlanırken; yüksek puan yüksek ilişki doyumunu göstermektedir. Bu çalışmada da ölçeğin yüksek iç tutarlılıkta (α = .91) olduğu gözlenmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması İşlemi

Çalışma için veri toplama işlemi anket sorularının, Google formda düzenlenip internet aracılığıyla (sosyal medya, whatsapp) katılımcılara ulaştırılmasıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar çalışmaya gönüllü katılım sağlamıştır. Çalışmaya 392 katılımcı katılmış olup, bu katılımcılar onam formu, sosyodemografik veri formu, YŞÖ-KF3, RİÇÇSÖ ve İlişki Doyum Ölçeğini sırasıyla Google form aracılığıyla internet üzerinden tamamlamışlardır. Bu katılımcılara sunulan onam formunun içeriğini araştırmanın amacı, ölçeklerin doldurulmasıyla ilgili bilgiler, anketlerin doldurulması için gereken ortalama süre, gizlilik ilkesi, araştırmacının iletişim bilgileri, katılımcıların hakları gibi bilgiler oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil olmanın sadece gönüllülük temelinde gerçekleştiği belirtilmiştir. SPSS programıyla elde edilen verilerin analizi yapılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan bulguların analizleri için SPSS 25 kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin arasında ilişkinin varlığını ve ilişki varsa boyutunu saptamak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı etkileri çoklu

regresyon analizi kullanılarak saptanmıştır. Birden çok grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t-test ise iki grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için uygulanmıştır.

Tablo 1'de, çalışmada uygulanan ölçeklerden gelen verilerin dağılımı araştırılmıştır. Çarpıklık ve basıklık sonuçları incelenerek normallik testi sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tablo 1

Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları		
Zedelenmiş Özerklik	1.41	1.35
Kopukluk ve Reddedilmişlik	0.89	0.87
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	-0.16	-0.26
Zedelenmiş Sınırlar	-0.21	-0.18
Başkalarına Yönelimlilik	-0.67	-0.88
İlişki Doyumu Ölçeği	-0.15	-0.66
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları		
Olumsuz Çatışma Çözme Stilleri	1.45	1.31
Olumlu Çatışma Çözüm Stilleri	1.11	0.78
Boyun Eğme	1.25	1.22
Geri Çekilme	0.76	0.98

Tablo 1 üzerinde yapılan incelemede, çarpıklık ile basıklık verileri +1,5 ile -1,5 aralığındadır. Çarpıklık ile basıklık verileri +1,5 ile -1,5 arasında değişim gösterdiğinde verilerin dağılımı normaldir (Tabachnick ve Fidell 2013). Bu sebeple, çalışmanın verileri parametrik testler uygulanarak incelenmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında romantik ilişkisi olan bireylerdeki erken dönem uyumsuz şemaların çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara ve katılımcıların sosyodemografik bulgularına yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	***N(%)***
Cinsiyet	
Kadın	259(66.1)
Erkek	133(33.9)
Yaş	
Ort.±S.S.	33.98±6.74
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	5(1.3)
Lise	35(8.9)
Lisans	306(78.1)
Lisansüstü	46(11.7)
Çocuğunuz var mı?	
Var	107(27.3)
Yok	285(72.7)
Psikiyatrik tanınız var mı?	
Var	37(9.4)
Yok	355(90.6)
Kronik hastalığınız var mı?	
Var	54(13.8)
Yok	338(86.2)

Tablo 2'de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 392 yetişkin birey(%66.1 kadın, %33.9 erkek) katılmıştır. Araştırmaya dahil olanların yaşları ortalama 33.98'dir. Katılımcıların yaşları 20-64 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun eğitim düzeyi lisans(%78.1), çocuk sahibi olmayan(%72.7), psikiyatrik tanı almayan(%90.6) ve kronik hastalığı olmayan(%86.2) bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular

Değişkenler	***N(%)***
İlişki Durumu	
İlişkisi var	226(57.7)
Evli	166(42.3)
Birliktelik Süresi	
1 yıldan az	149(38.0)
1-10 yıl	198(50.5)
11-20 yıl	33(8.4)
20 yıldan fazla	12(3.1)

Tablo 3'te katılımcıların romantik ilişkilerine dair bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu romantik ilişkisi olan(%57.7) olan ve ilişki süresi 1-10 yıl(%50.5) olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 4

Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	**Ort. SS**
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları	
Zedelenmiş Özerklik	2.24±0.35
Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.12±0.35
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	3.37±0.45
Zedelenmiş Sınırlar	3.39±0.3
Başkalarına Yönelimlilik	3.38±0.4
İlişki Doyumu Ölçeği	5.05±0.36
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları	
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	2.47±0.41
Olumlu Çatışma Çözüm Stili	4.32±0.39
Boyun Eğme	3.33±0.48
Geri Çekilme	3.39±0.35

3.2. Gruplar Arası Farklılıkların Karşılaştırılması

Tablo 5

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=259)	Erkek (N=133)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları				
Zedelenmiş Özerklik	2.33±0.31	2.08±0.36	7.49	**p<0.05**
Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.1±0.35	2.17±0.34	-1.87	p>0.05
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	3.58±0.34	2.97±0.35	16.59	**p<0.05**
Zedelenmiş Sınırlar	3.42±0.26	3.36±0.37	1.69	p>0.05
Başkalarına Yönelimlilik	3.51±0.32	3.12±0.43	10.01	**p<0.05**
İlişki Doyumu Ölçeği	4.97±0.31	5.23±0.4	-7.16	**p<0.05**
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları				
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	2.68±0.3	2.07±0.29	19.48	**p<0.05**
Olumlu Çatışma Çözüm Stili	4.27±0.38	4.4±0.39	-3.17	**p<0.05**
Boyun Eğme	3.1±0.34	3.78±0.38	-17.81	**p<0.05**
Geri Çekilme	3.41±0.35	3.33±0.35	2.17	**p<0.05**

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar/bastırılmışlık, başkalarına yönelimlilik, ilişki doyumu, olumsuz/olumlu çatışma çözme stili, boyun eğme ve geri çekilme düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın katılımcıların zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar/bastırılmışlık, başkalarına yönelimlilik, olumsuz çatışma çözme stili ve geri çekilme düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların ilişki doyumu, olumlu çatışma çözme stili ve boyun eğme düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6

Katılımcıların Kronik Hastalık Durumuna Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kronik Hastalığı Olanlar (N=54)	Kronik Hastalığı Olmayanlar (N=338)	t	p
	Ort±SS	**Ort±SS**		
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları				
Zedelenmiş Özerklik	2.15±0.25	2.26±0.36	-2.35	**p<0.05**
Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.06±0.22	2.13±0.36	-1.41	p>0.05
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	3.33±0.44	3.38±0.45	-0.68	p>0.05
Zedelenmiş Sınırlar	3.43±0.29	3.39±0.3	0.93	p>0.05
Başkalarına Yönelimlilik	3.36±0.34	3.38±0.41	-0.3	p>0.05
İlişki Doyumu Ölçeği	5.07±0.33	5.05±0.37	0.27	p>0.05
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları				
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	2.38±0.41	2.49±0.41	-1.77	p>0.05
Olumlu Çatışma Çözüm Stili	4.37±0.41	4.31±0.38	1.12	p>0.05
Boyun Eğme	3.41±0.6	3.32±0.45	1.39	p>0.05
Geri Çekilme	3.42±0.41	3.38±0.34	0.79	p>0.05

Katılımcıların kronik hastalık durumuna göre ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre zedelenmiş özerklik düzeyinin kronik hastalık durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Kronik hastalığı olmayan katılımcıların zedelenmiş özerklik düzeylerinin kronik hastalığı olan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 7

Katılımcıların Psikiyatrik Tanı Alma Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Tanı Alanlar (N=37)	Tanı Almayanlar (N=355)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları				
Zedelenmiş Özerklik	2.25±0.37	2.25±0.35	0.01	p>0.05
Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.12±0.33	2.12±0.35	-0.04	p>0.05
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	3.36±0.5	3.37±0.45	-0.13	p>0.05
Zedelenmiş Sınırlar	3.39±0.21	3.4±0.31	-0.09	p>0.05
Başkalarına Yönelimlilik	3.44±0.35	3.37±0.41	0.94	p>0.05
İlişki Doyumu Ölçeği	5.09±0.29	5.05 0.37	0.67	p>0.05
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları				
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	2.5±0.41	2.47±0.41	0.36	p>0.05
Olumlu Çatışma Çözüm Stili	4.27±0.41	4.32±0.38	-0.82	p>0.05
Boyun Eğme	3.3±0.42	3.33±0.48	-0.37	p>0.05
Geri Çekilme	3.4±0.35	3.39±0.35	0.15	p>0.05

Katılımcıların kronik hastalık durumuna göre ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre erken dönem uyumsuz şemaların, ilişki doyumunun ve çatışma çözme stillerinin katılımcıların psikiyatrik tanı alma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır($p>0.05$).

Tablo 8

Katılımcıların İlişki Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	İlişkisi Olan (N=226)	Evli (N=166)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları				
Zedelenmiş Özerklik	2.24±0.34	2.25±0.35	-0.24	p>0.05
Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.13±0.36	2.11±0.32	0.68	p>0.05
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	3.37±0.42	3.38±0.49	-0.24	p>0.05
Zedelenmiş Sınırlar	3.39±0.28	3.41±0.33	-0.72	p>0.05
Başkalarına Yönelimlilik	3.36±0.4	3.4±0.41	-1.13	p>0.05
İlişki Doyumu Ölçeği	5.05±0.41	5.06±0.3	-0.13	p>0.05
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları				
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	2.44±0.38	2.51±0.45	-1.56	p>0.05
Olumlu Çatışma Çözüm Stili	4.33±0.36	4.29±0.42	1.01	p>0.05
Boyun Eğme	3.35±0.47	3.3±0.48	0.9	p>0.05
Geri Çekilme	3.37±0.31	3.41±0.4	-0.96	p>0.05

Katılımcıların ilişki durumlarına göre ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre erken dönem uyumsuz şemaların, ilişki doyumunun ve çatışma çözme stillerinin katılımcıların ilişki durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır($p>0.05$).

Tablo 9

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Lise ve altı[1] (N=40)	Lisans[2] (N=306)	Lisansüstü[3] (N=46)	F	p	Fark
	Ort±SS	**Ort±SS**	**Ort±SS**			
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları						
Zedelenmiş Özerklik	2.3±0.26	2.26±0.35	2.13±0.36	3.29	**p<0.05**	3<1,2
Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.12±0.33	2.12±0.35	2.11±0.34	0.01	p>0.05	
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	3.41±0.51	3.4±0.42	3.12±0.52	8.52	**p<0.05**	3<1,2
Zedelenmiş Sınırlar	3.38±0.44	3.41±0.29	3.34±0.18	1.05	p>0.05	
Başkalarına Yönelimlilik	3.43±0.39	3.39±0.36	3.26±0.61	2.63	p>0.05	
İlişki Doyumu Ölçeği	5.01±0.52	5.02±0.32	5.31±0.39	13.41	**p<0.05**	1<3
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları						
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	2.55±0.34	2.52±0.39	2.11±0.47	22.23	**p<0.05**	3<1,2
Olumlu Çatışma Çözüm Stili	4.32±0.37	4.32±0.37	4.35±0.52	0.68	p>0.05	
Boyun Eğme	3.21±0.44	3.29±0.45	3.01±0.53	18.56	**p<0.05**	3<1,2
Geri Çekilme	3.41±0.38	3.41±0.32	3.23±0.46	5.44	**p<0.05**	3<1,2

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar/bastırılmışlık, başkalarına yönelimlilik, olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve geri çekilme ortalamalarının katılımcıların eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$).

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar/bastırılmışlık ve başkalarına yönelimlilik ortalamalarının eğitim düzeyi lise ve altı, lisans olan katılımcılardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi lise ve altı olan katılımcıların ilişki doyumu ortalamalarının eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların olumsuz çatılma çözme stili, boyun eğme ve geri çekilme ortalamalarının eğitim düzeyi lise ve altı, lisans olan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 10

Katılımcıların Romantik İlişki Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	1 yıldan az[1] (N=149)	1-10 yıl[2] (N=198)	11 yıldan fazla[3] (N=45)	F	p	Fark
	Ort±SS	**Ort±SS**	**Ort±SS**			
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları						
Zedelenmiş Özerklik	2.26±0.35	2.24±0.28	2.23±0.35	0.25	p>0.05	
Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.16±0.39	2.1±0.24	2.07±0.52	1.56	p>0.05	
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	3.41±0.41	3.35±0.43	3.36±0.65	0.66	p>0.05	
Zedelenmiş Sınırlar	3.43±0.28	3.37±0.25	3.4±0.3	1.46	p>0.05	
Başkalarına Yönelimlilik	3.37±0.34	3.37±0.36	3.45±0.65	0.78	p>0.05	
İlişki Doyumu Ölçeği	5.01 0.43	5.1±0.33	4.99±0.23	3.4	p>0.05	
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları						
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	2.47±0.38	2.48±0.43	2.46±0.46	0.08	**p<0.05**	3<1,2
Olumlu Çatışma Çözüm Stili	4.31±0.27	4.36±0.34	4.15±0.72	5.55	**p<0.05**	3<1,2
Boyun Eğme	3.31±0.46	3.38±0.45	3.18±0.6	3.67	p>0.05	
Geri Çekilme	3.38±0.29	3.41±0.39	3.32±0.36	1.11	p>0.05	

Araştırmaya katılan bireylerin romantik ilişki sürelerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre olumlu/olumsuz çatışma çözme stili ortalamalarının katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$).

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. İlişki süresi 11 yıldan fazla olan katılımcıların olumlu/olumsuz çatışma çözme stili ortalamalarının ilişki süresi 1 yıldan az ve 1-10 yıl olan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 11

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişki Doyumu ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Young Şema Ölçeği Alt Boyutları										
1. Zedelenmiş Özerklik	1									
2. Kopukluk ve Reddedilmişlik	.71**	1								
3. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	.56**	.32**	1							
4. Zedelenmiş Sınırlar	.47**	.56**	.48**	1						
5. Başkalarına Yönelimlilik	.75**	.44**	.67**	.54**	1					
6. İlişki Doyumu Ölçeği	-.42**	-.26**	-.44**	-.28**	-.34**	1				
Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları										
7. Olumsuz Çatışma Çözme Stili	.33**	0.03	.65**	.2**	.42**	-.37**	1			
8. Olumlu Çatışma Çözüm Stili	-.21**	-.23**	-.22**	-0.03	-.19**	.33**	-.13**	1		
9. Boyun Eğme	-0.09	.13*	-.44**	0.08	-.11*	.23**	-.45**	.49**	1	
10. Geri Çekilme	0.07	0.01	0.07	.37**	.12*	-.17**	.19**	.31**	.15**	1

****p<0.01.*p<0.05**

Pearson korelasyon analizi uygulanarak katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalar, çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumu düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Young Şema Ölçeği alt boyutlarından zedelenmiş özerklik ile ilişki doyumu arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.42$, $p<0.05$). Zedelenmiş özerklik ile çatışma çözüm stilleri alt boyutlarından olumsuz çatışma çözme stili arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.33$, $p<0.05$). Zedelenmiş özerklik ile olumlu çatışma stili arasında çok zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.21$, $p<0.05$).

Kopukluk ve reddedilmişlik ile ilişki doyumu arasında çok zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.26$, $p<0.05$). Kopukluk ve reddedilmişlik ile çatışma çözüm stilleri alt boyutlarından olumlu çatışma çözme stili arasında çok zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.23$, $p<0.05$). Kopukluk ve reddedilmişlik ile boyun eğme arasında çok zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.13$, $p<0.05$).

Yüksek standartlar ve bastırılmışlık ile ilişki doyumu ve boyun eğme arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.44$, $p<0.05$). Yüksek standartlar

ve bastırılmışlık ile olumsuz çatışma çözme stili arasında orta ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.65$, $p<0.05$). Yüksek standartlar ve bastırılmışlık ile olumlu çatışma çözme stili arasında çok zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.22$, $p<0.05$).

Zedelenmiş sınırlar ile ilişki doyumu arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.28$, $p<0.05$). Zedelenmiş sınırlar ile olumsuz çatışma çözme stili ($r=0.2$, $p<0.05$) ve geri çekilme ($r=0.37$, $p<0.05$) arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Başkalarına yönelimlilik ile ilişki doyumu arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.34$, $p<0.05$). Başkalarına yönelimlilik ile olumsuz çatışma çözme stili arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.42$, $p<0.05$). Başkalarına yönelimlilik ile olumlu çatışma çözme stili ($r=-0.19$, $p<0.05$) ve boyun eğme ($r=-0.11$, $p<0.05$) arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başkalarına yönelimlilik ile geri çekilme arasında çok zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.12$, $p<0.05$).

İlişki doyumu ile olumsuz çatışma çözme stili arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.37$, $p<0.05$). İlişki doyumu ile olumlu çatışma stili ($r=0.33$, $p<0.05$) ve boyun eğme ($r=0.23$, $p<0.05$) arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İlişki doyumu ile geri çekilme arasında çok zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0.17$, $p<0.05$).

Tablo 12

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	ß	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	6.94	0.43		16.07	**p<0.05**	6.09-7.79
Zedelenmiş Özerklik	-0.42	0.09	-0.39	-4.37	**p<0.05**	-0.6- -0.23
Kopukluk ve Reddedilmişlik	0.1	0.08	0.09	1.34	p>0.05	-0.05- 0.25
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	-0.27	0.05	-0.33	-5.42	**p<0.05**	-0.37- -0.17
Zedelenmiş Sınırlar	-0.12	0.07	-0.09	-1.56	p>0.05	-0.26-0.03
Başkalarına Yönelimlilik	0.17	0.07	0.19	2.39	**p<0.05**	0.03-0.31
$R=.49$, $R^2=0.25$, $\Delta R^2=0.24$, $F(1-99)=25.53$, $p<0.05$						

Bağımlı Değişken: İlişki Doyumu

Erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=25.53$; $p<0.05$). Zedelenmiş özerklik(ß=-0.39), yüksek standartlar ve bastırılmışlığın(ß=-0.33) ilişki doyumu üzerinde negatif; başkalarına yönelimliliğin(ß=0.19) ise pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. İlişki doyumunun anlamlı bir belirleyicisi olarak erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) orta düzeyde (Sürücü vd., 2021) olduğu görülmüştür($R^2=0.25$).

Tablo 13

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Olumsuz Çatışma Stilleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	ß	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	1.01	0.41		2.45	**p<0.05**	0.2-1.83
Zedelenmiş Özerklik	0.26	0.09	0.22	2.89	**p<0.05**	0.08-0.44
Kopukluk ve Reddedilmişlik	-0.36	0.07	-0.29	-4.87	**p<0.05**	-0.5- -0.21
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	0.62	0.05	0.68	13.09	**p<0.05**	0.53-0.71
Zedelenmiş Sınırlar	-0.03	0.07	-0.02	-0.43	p>0.05	-0.17- 0.11
Başkalarına Yönelimlilik	-0.07	0.07	-0.07	-1.08	p>0.05	-0.21- 0.06
$R=.68$, $R^2=0.47$, $\Delta R^2=0.46$, $F(1-99)=68.02$, $p<0.05$						

Bağımlı Değişken: Olumsuz Çatışma Stili

Erken dönem uyumsuz şemaların olumsuz çatışma stili üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=68.02$; $p<0.05$). Zedelenmiş özerklik(ß=0.22), yüksek standartlar ve bastırılmışlığın(ß=0.68) olumsuz çatışma stili üzerinde pozitif; kopukluk ve reddedilmişliğin(ß=-0.29) ise negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Olumsuz çatışma stilinin anlamlı bir belirleyicisi olarak erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) orta düzeyde (Sürücü vd., 2021) olduğu görülmüştür($R^2=0.46$).

Tablo 14

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Olumlu Çatışma Stilleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	ß	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	3.17	0.49		6.39	**p<0.05**	2.19-4.14
Zedelenmiş Özerklik	0.18	0.11	0.16	1.6	p>0.05	-0.04- 0.39
Kopukluk ve Reddedilmişlik	-0.41	0.09	-0.36	-4.65	**p<0.05**	-0.58- -0.24
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	-0.2	0.06	-0.24	-3.56	**p<0.05**	-0.31- -0.09
Zedelenmiş Sınırlar	0.38	0.08	0.29	4.47	**p<0.05**	0.21-0.54
Başkalarına Yönelimlilik	-0.14	0.08	-0.15	-1.74	p>0.05	-0.31- 0.02

$R=0.35$, $R^2=0.12$, $\Delta R^2=0.11$, $F(1-99)=10.92$, $p<0.05$

Bağımlı Değişken: Olumlu Çatışma Stili

Erken dönem uyumsuz şemaların olumlu çatışma stili üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=10.92$; $p<0.05$). Kopukluk ve reddedilmişlik(ß=-0.36), yüksek standartlar ve bastırılmışlığın(ß=-0.24) olumlu çatışma stili üzerinde negatif; zedelenmiş sınırların(ß=0.29) ise pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Olumlu çatışma stilinin anlamlı bir belirleyicisi olarak erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) düşük düzeyde (Sürücü vd., 2021) olduğu görülmüştür ($R^2=0.12$).

Tablo 15

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Boyun Eğme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	ß	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	1.91	0.53		3.58	**p<0.05**	0.859-2.95
Zedelenmiş Özerklik	-0.17	0.12	-0.12	-1.47	p>0.05	-0.4- 0.05
Kopukluk ve Reddedilmişlik	0.28	0.09	0.2	2.96	**p<0.05**	0.09-0.46
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	-0.74	0.06	-0.69	-12.04	**p<0.05**	-0.86- -0.61
Zedelenmiş Sınırlar	0.38	0.09	0.24	4.14	**p<0.05**	0.19-0.55
Başkalarına Yönelimlilik	0.28	0.09	0.23	3.09	**p<0.05**	0.1-0.44
$R=.58$, $R^2=0.33$, $\Delta R^2=0.33$, $F(1-99)=38.69$, $p<0.05$						

Bağımlı Değişken: Boyun Eğme

Erken dönem uyumsuz şemaların boyun eğme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=38.69$; $p<0.05$). Kopukluk ve reddedilmişlik(ß=0.2), zedelenmiş sınırlar(ß=0.24) ve başkalarına yönelimliliğin(ß=0.23) boyun eğme üzerinde pozitif; yüksek standartlar ve bastırılmışlığın(ß=-0.24) ise boyun eğme üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Boyun eğme çatışma çözme stilinin anlamlı bir belirleyicisi olarak erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) orta düzeyde (Sürücü vd., 2021) olduğu görülmüştür ($R^2=0.33$).

Tablo 16

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Geri Çeklime Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	ß	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	-0.87	0.42		-2.042	**p<0.05**	-1.7- 0.03
Zedelenmiş Özerklik	0.28	0.09	0.28	3.01	**p<0.05**	0.09- 0.47
Kopukluk ve Reddedilmişlik	-0.44	0.08	-0.43	-5.84	**p<0.05**	-0.59- -0.29
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	-0.13	0.05	-0.16	-2.57	**p<0.05**	-0.22- -0.03
Zedelenmiş Sınırlar	0.72	0.07	0.62	10.03	**p<0.05**	0.58-0.87
Başkalarına Yönelimlilik	-0.11	0.07	-0.13	-1.59	p>0.05	-0.25-0.03
$R=.47$, $R^2=0.22$, $\Delta R^2=0.21$, $F(1-99)=21.84$, $p<0.05$						

Bağımlı Değişken: Geri Çekilme

Erken dönem uyumsuz şemaların geri çekilme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=21.84$; $p<0.05$). Zedelenmiş özerklik(ß=0.28) ve zedelenmiş sınırların(ß=0.62) geri çekilme üzerinde pozitif; kopukluk ve reddedilmişlik(ß=-043), standartlar ve bastırılmışlığın(ß=-0.16) ise geri çekilme üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Geri çekilme çatışma çözme stilinin anlamlı bir belirleyicisi olarak erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) düşük (Sürücü vd., 2021) düzeyde olduğu görülmüştür ($R^2=0.21$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışma, erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın bu bölümünde, edinilen sonuçlar ilgili alan yazını çerçevesinde incelenmiş, tartışılmıştır. Ayrıca, araştırmanın sınırlılıkları ele alınmış, literatüre sağladığı katkılar vurgulanmış ve gelecekteki araştırmalara yönelik tavsiyeler verilmiştir.

4.1. Demografik Değişkenlere Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çatışma Çözüm Stilleri ve İlişki Doyumuna Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemaları, çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan 392 kişiden anket yoluyla veri toplanmıştır. Bu verilerden hem karşılaştırmalı hem de ilişkisel bulgular elde edilmiştir. Yaş ortalaması 33.98 olurken çalışmaya katılan katılımcıları 259 kadın ve 133 erkek oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması değerlendirildiğinde, grubun ağırlıklı olarak erken yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluştuğu görülmektedir. Benzer şekilde, daha önceki araştırmaların da genellikle erken yetişkinlik dönemindekilerle gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir.

Araştırmanın ilk bölümünde gerçekleştirilen karşılaştırma analizlerinde, erken dönem uyumsuz şemalar, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sosyodemografik değişkenler temelinde erken dönem uyumsuz şemalar, çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumunu değerlendiren ölçüm araçlarından alınan puanların anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur.

Sosyodemografik veriler ele alındığında, cinsiyete göre katılımcıların puanları incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların alt alanları olan zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık, başkalarına yönelimlilik, çatışma çözüm stillerinin tüm alt alanları ve ilişki doyumu istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken, erken dönem uyumsuz şemaların alt alanları olan kopukluk ve reddedilmişlik ile zedelenmiş sınırlar istatistik bir farklılık göstermemektedir. Araştırmada, kadın katılımcıların zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar/bastırılmışlık, başkalarına yönelimlilik, olumsuz çatışma çözme stili ve geri çekilme düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, erkek katılımcıların ilişki doyumu, olumlu çatışma çözme stili ve boyun eğme düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulguların, Türkiye'nin

sosyokültürel yapısı ve cinsiyet normlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çocuk yetiştirme sürecinde şiddet, ezberci eğitim ve çocuğun sevgiden yoksun bırakılması ya da bu durumla tehdit edilmesi yoluyla itaat ve saygıya zorlanması gibi geleneksel yaklaşımların, duygusal iletişimden yoksun bırakma ile birlikte alttan alta varlığını sürdürdüğü, Ahioğlu'nun (2012) çalışmasında ortaya konulmuştur. Bir başka çalışmada Brody (2009) kadınlarda zedelenmiş özerklik şemasının puan ortalamasının daha yüksek çıkmasını, ailelerin dayattığı cinsiyet normlarıyla ilişkilendirilebilir. Güçsüz annelerle özdeşleşme ve kadınların kültürel ve sosyal gücünü sınırlayan toplumsal cinsiyet rolleri ve klişelerin etkisiyle, kız çocuklarının erkek çocuklara kıyasla daha disforik duygular ifade etme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. İlişkideki çatışmaların olumlu bir sonuca ulaşabilmesi için çiftlerin ikisinin de memnun kaldığı çözümler üretmek için çaba sarfetmelidirler (Kaya vd., 2022). Mackey ve O'Brien (1998) tarafından yürütülen araştırmada, kadınların çatışma durumlarında daha saldırgan bir çözüm yaklaşımı benimsediği tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınların çatışmayı devam ettirmeye daha yatkın olduğu ve tartışma sırasında yaşadıkları olumsuz duyguları davranışlarına daha fazla yansıttıkları sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, Farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda, erkeklerin kadınlara kıyasla daha sık boyun eğici çatışma çözüm stratejisi benimsediği saptanmıştır (Pancaroğlu, 2007). Benzer şekilde, Tulum'un (2014) 380 yeni evli bireyle gerçekleştirdiği çalışmada da erkeklerin bu çatışma çözüm yaklaşımını kadınlara oranla daha yaygın kullandığı belirlenmiştir.

Diğer sosyodemografik bilgilere bakıldığında kronik hastalığa sahip olmayan katılımcılarda yalnızca erken dönem şemaların alt alanı olan zedelenmiş özerklikte anlamlı bir istatistiksel farklılık görülürken, daha önce psikiyatrik bir tanı aldığını belirten katılımcılar arasında herhangi bir ölçekte herhangi bir istatistiksel farklılık görülmemiştir. Ayrıca evli ve romantik ilişkisi olan katılımcıların ölçek puanları incelendiğinde iki grup arasında herhangi bir ölçekte anlamlı sonuç elde edilemediği tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu sonuçları desteklemeyen çalışmalar yapılmıştır. Tarakçı'nın (2019) çalışmasında, medeni durum ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Ancak, cinsel mitlere inanma düzeyinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile ilişkisini inceleyen bir başka çalışmada, medeni durum değişkenine göre şemaların farklılık gösterdiği görülmüştür. Yılmaz'ın (2020) araştırmasına göre, bekar öğrencilerin reddedilmişlik/kopukluk ve yüksek standartlar/bastırılmışlık şema puanları, evli bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan daha önce yapılan çalışmaların bulgularının farklılık

göstermesinin sebebi yapılan çalışmalarda romantik ilişkisi olmayan katılımcıların dışlanmamasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında erken dönem uyumsuz şemaların alt alanları olan zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık, başkalarına yönelimlilik istatistiksel farklılık göstermektedir. Ayrıca ilişki doyumu ve çatışma çözüm stillerinden olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve geri çekilme anlamlı bir farklılık göstermektedir. Eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların, zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar/bastırılmışlık ve başkalarına yönelimlilik ortalamalarının, eğitim düzeyi lise ve altı, lisans olan katılımcılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, eğitim düzeyi lise ve altı olan katılımcıların ilişki doyumu ortalamalarının, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, lisansüstü düzeyde eğitim almış katılımcıların olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve geri çekilme ortalamalarının, lise ve altı, lisans düzeyindeki katılımcılardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında, Mavi (2023) yaptığı çalışmada bu bulguları destekleyen veriler elde etmiştir. Çalışmaya göre bireylerin eğitim düzeylerinin Young şema ölçeği skorları ile karşılaştırıldığında zedelenmiş özerklik, kopukluk/reddedilmişlik, yüksek standartlar/bastırılmışlık ve zedelenmiş sınırlar alt ölçeklerinde farklılık gösterdiğini belirtilmiştir.

4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çatışma Çözüm Stilleri ve İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması

Yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü tespit etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. İlişki doyumu yordanan olarak alınmıştır.

Sonuçlara göre, yapılan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur. Young şema ölçeğinin alt boyutlarından olan zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık, başkalarına yönelimliliğin ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür. Young ve Gluhoski (1997)'nin çalışmasına göre, bireyler romantik ilişkilerinde erken dönemlerde edindikleri uyumsuz şemalara sahiptir. Bu şemalar, bireylerin bulundukları ilişki dinamiklerine uyum sağlamak için değiştirilebilir. İlişkilerle ilgili çeşitli şemaların, partnerlerle etkileşimler sırasında; kök aile, kültürel etkiler, erken dönem deneyimler ve diğer ilişkiler gibi geçmişten edinilen önemli figürlerden kaynaklandığı öne sürülmektedir. Bireyler, bu şemaların yanı sıra ilişkiye özgü yeni şemalar da geliştirirler. Buna ek olarak, Bowlby (1988)'nin bağlanma teorisine göre, çocukluk döneminde anne ile kurulan güvenli bağ, yetişkinlikte sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurma

yeteneğini büyük ölçüde etkiler. Duygusal yoksunluk yaşayan bireyler, partnerlerine güvenmekte ve yakın ilişkiler kurmakta zorluk yaşayabilirler. Bu durum, duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri doyumu azaltabilecek bir faktör olabilir.

Erken dönem uyumsuz şemaların bir başka bağımlı değişken olan olumsuz çatışma çözüm stilinin üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenmesi için çoklu regresyon analizi uygulanmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç çıkmıştır. Bu sonuçlara göre, zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık, kopukluk ve reddedilmişliğin olumsuz çatışma çözüm stili üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmiştir. Beckman (1979)'a göre çatışmaların giderilmesi için önemli üç madde vurgulanmıştır. İlk olarak doğru ve açık iletişim, ikinci olarak çatışmanın düzeyi ve niteliğine ilişkin doğru kavrayış ve son olarak çatışmayı çözmeye yönelik yapıcı çabalar, her iki eşin de birbirinin bakış açısını anlamaya, olası çözüm yollarını değerlendirmeye ve gerektiğinde ortak bir noktada uzlaşma isteği göstermeye çalışmasını asgari düzeyde içermektedir (Rank ve LeCroy, 1983). Olumsuz çatışma çözüm tarzı, çatışmanın ele alınmasında sözlü ve fiziksel şiddeti içermeyen, ancak yıkıcı sonuçlar doğurabilen yaklaşımlarla ilişkilidir (Özen, 2006). Zedelenmiş özerklik şemasına sahip bireylerde ayrışma, bağımsız hayatta kalma, kendi başına var olabilme ve başarılı bir şekilde performans sergileme gibi konulardaki algılanan becerisinin, çevresi ve kendisiyle ilgili beklentilerle çatışmasına neden olur. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanında olan bireyler anlık hislerini ve tercihlerini baskılarlar. Ayrıca eleştirilmemek için kendilerine koydukları yüksek standartları gerçekleştirmek için yoğun bir şekilde uğraşırlar. Son olarak kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı olan kişiler ise partnerden beklenen desteğin ve yakınlığın yetersiz olduğu ve partnerlerinin bu gereksinimleri giderme konusunda dengeyi ve güveni sağlayamadığını düşünürler. Ayrıca, emosyonel destek, samimiyet ve güvence altına almanın bir noktada kesileceğini varsayarlar (Young vd., 2009). Bu doğrultuda erken dönem uyumsuz şemaların belirtilen alt şemalarına sahip olan bireyler beklentilerinin kendisi ve çevresiyle çatışmaya girmesi, kendilerine ulaşılması zor standartlar koyup bu standartları karşılamak için çok fazla çaba sarf etmeleri, terkedilme korkuları ve partnerlerinden gelen ilginin onları tatmin etmemesi sebebiyle olumsuz çatışma çözüm stiline yöneldikleri düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların, olumlu çatışma stili üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermiştir. Kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık, zedelenmiş sınırların olumlu çatışma çözüm stili üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmiştir. Olumlu çatışma çözüm tarzı, çatışmanın müzakere yoluyla ele alınmasını ve partnerlerin akla yatkın çıkış yollarının

belirlenmesini içeren yapıcı yöntemleri kapsamaktadır (Özen, 2006). Kopukluk ve reddedilmişlik şemasına sahip olan bireyler kendilerini diğer insanlarla karşılaştırma, karşıdakine güven verememe, kendi kusurlarından utanmayı içerir. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şemasına sahip bireyler ise kendilerini gereğinden fazla yargılarlar, kendilerini gereğinden fazla zorlarlar, sakin kalmakta zorluk yaşarlar. Ayrıca keyifli vakit geçirme, gevşeme, kendilerine duydukları saygı, kendini başarılı hissetme ve memnuniyet verici ilişkilere zarar verir (Young, 1999). Son olarak zedelenmiş sınırlar şeması bireylerin başkalarının haklarına riayet etme ve kendisini kontrol etmekte zorlanırlar. Bu bireyler üstünlük arzusu ve sınır koyamama gibi sıkıntılar yaşayabilirler (Rafaeli vd., 2012). Daha önce yapılan bir çalışma elde edilen bulguları desteklemektedir. Marinov (2023)'a göre erken dönem uyumsuz şemalar içten gelen bir korku ve uyumsuz davranışlar barındırdığından dolayı bu şemalara sahip olan bireylerin olumlu çatışma çözüm stiline yaklaşımları zordur. Bir bireyin olumlu çatışma çözümüne yönelmesi için temel şemadan gelen davranış kalıpları ile hareket etmemesi gerekir çünkü işlevsiz davranışlar çatışma durumunu olumlu bir şekilde çözmeye yardımcı olmaz.

Çalışmada bir diğer bağımlı değişken olan boyun eğme çatışma çözüm stilinin ölçek puanlarına baktığımızda erken dönem uyumsuz şemaların yordayıcı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık boyun eğme üzerinde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Boyun eğme, kendi düşüncelerini ifade etmek yerine partnerinin isteklerini kabul etme ve ona uyum sağlama ile ilgilidir (Özen, 2006). Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanındaki bireyler bireysel gereksinimleri ve hisleri yerine partnerlerinin gereksinimlerine yoğunlaşırlar. Bu sayede partnerlerinin sevgisini, sadakatini ve kabulünü elde etmeyi hedefleyen bir yapı oluşur. Bu bireylerin aileleri tarafından ihtiyaçları karşılanmamış olduğu için bireyler genellikle kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmişlerdir. Başkası tarafından onaylanmak isteme, gereksinimlerini baskılama, hislerini baskılama ve kendini fazla adama gözlemlenen nitelikleridir (Rafaeli vd., 2012). Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şemalarına sahip bireyler toplumsal konum, imaj, toplumsal onay ve başarılı olma gibi kavramlara aşırı değer göstermektedirler. Bireysel hayatlarında farklı ve benzersiz değillerdir ve yetersiz, reddedilmeyi tolere edemeyen tercihler yapmaya eğilimlidirler. Böylece bireyin benlik algısı diğerlerinden aldığı reaksiyonlarla bağlantılı hale gelir (Young, 1999). Zedelenmiş sınırlar şema alanında ise bireyler kendi niyetlerini hayata geçirmek, hislerinin ve taleplerinin haddinden fazla dile getirilmesi için kendini kontrol etmek, kısıtlanmaya sabırlı olma konusunda zorluklarla başa çıkmada güçlükler

olması ya da bu güçlükleri kabul etmemeyi içerir. Bireyler öz tatmin, sadakat uğruna çekilen acı, çatışma gibi durumlardan geri durmaktadırlar (Young vd., 2009). Son olarak başkalarına yönelimlilik şemasına sahip bireyin kendi hislerini bastırarak başkalarına gereğinden fazla uyum sağlaması ve boyun eğmesiyle ilişkilidir. Boyun eğme iki farklı şekilde kendini gösterir. İlki, ihtiyaçların bastırılmasıdır; bu, kişinin tercihlerini ve seçimlerini geri plana atması anlamına gelir. İkincisi ise duyguların bastırılmasıdır; özellikle öfke gibi duyguların ifade edilmemesiyle ilgilidir. Bu şema, genellikle bireyin kendi arzularını, düşüncelerini ve hislerini bastırmasını içerir ve çoğunlukla kapana kısılmışlık hissine karşı aşırı duyarlılıkla birleşerek ortaya çıkar (Young vd., 2009). Bu bilgiler ışığında belirtilen şema alanlarının bireylerin partnerlerinin isteklerini daha çok önemsemesi, aldığı reaksiyonlara göre davranışlarının şekillenmesi, herhangi bir çatışmadan kaçınmaları ve kendi isteklerini geri plana atmaları geri çekilme çatışma çözüm stilini seçimlerine sebep olduğu düşünülmektedir.

Son olarak erken dönem uyumsuz şemaların geri çekilme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, kopukluk ve reddedilmişlik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık geri çekilme çatışma çözüm stilini yordamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların geri çekilme çatışma çözüm stilinin düşük düzeyde belirleyicisi olduğu görülmüştür. Geri çekilme, tartışmadan uzak durma, konuyu daha sonraya bırakma, kabullenmeme ve konuşmama benzeri tutumları içerir (Özen, 2006). Zedelenmiş sınırlar şeması bazen ilgi ve onay kazanmak yerine üstünlük sağlamak amacıyla güce ve kontrol etmeye aşırı odaklanmayı içermektedir. Diğer zamanlarda ise, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına karşı eş duyum ya da hassasiyet göstermeden, farklı yollarla gücünü öne sürme ve insanları kendi arzularına yönlendirmek için kontrol etme davranışlarıyla egemenlik kurmayı kapsamaktadır. Kopukluk ve reddedilmişlik şeması temelde, bireyin kötü, istenmeyen, değersiz, yetersiz veya dışa açıldığında itici durumda olma hissini tanımlar. Bu durum, eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya karşı aşırı bir hassasiyeti içerir. Şemada, kişi başkalarıyla kendini karşılaştırma eğilimi taşır, kendini güvensiz algılar ve kendi hatalarını fark etmesiyle utanç hissetmeye yatkın bir yapıya sahiptir. Bu şema, kişinin kendi ihtiyaçları, arzuları ve duygularından çok başkalarının gereksinimlerine yönelmesini içerir; böylece sevgi, bağlılık ve onay kazanma çabası üzerine şekillenir. Bu şemayı baskın olarak taşıyan bireylerin, ailelerinden koşullu sevgi ve onay gördükleri gözlemlenmiştir (Rafaeli vd., 2012). Son olarak zedelenmiş sınırlara sahip birey, mutluluk, özgürce kendini ifade etme ve rahatlama gibi doğal tecrübelere erişemez; bunun yerine, bu duyguları sert kurallarla sınırlandırır. Bu şema, genellikle otoriter, yüksek beklentili ya da

cezalandırıcı ebeveynlerin etkisiyle gelişir. Kişi, sürekli kötü durumlara hazırlıklı olması ve tetikte kalması gerektiğine inanır. Hislerini bastırır, kendisine ve çevresindekilere sıkça eleştirel bir tutum sergiler, genel olarak tatminsizlik hissi taşır. Ayrıca, hem kendi hatalarının hem de başkalarının yanlışlarının mutlaka cezalandırılmasını gerekli görür (Rafaeli vd., 2012). Buna ek olarak Marinov (2023) tez çalışmasında geri çekilme stili ile en güçlü ilişki kuran şemaların zedelenmiş özerklik ve kopukluk/reddedilmişlik olduğunu tespit etmiştir. Bu şemaların kendini ifade etme yeteneğini en kötü etkileyen şemalar olduğunu belirtmiştir ve bunun kişinin kendisini herhangi bir çatışmadan geri çekmesine sebep olabileceğini belirtmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların çatışma çözüm stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin kullandığı çatışma çözüm stillerini ve bireylerin ilişki doyumunu farklılaştırıp farklılaştırmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. Buna ek olarak erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin kullandıkları çatışma çözüm stillerini ve ilişki doyumlarını ne derecede yordadığı incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları gözden geçirildiğinde erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin seçtiği çatışma çözüm stilleri ve bireylerin ilişki doyumunu yordadığı görülmektedir. Ayrıca, cinsiyet, eğitim düzeyi, kronik hastalıklar ve kişilerin ilişki süreleri gibi değişkenlerin de ölçülen skorlar üzerinde etkisi olduğu görülmektedir.

Yapılan analizlere göre kişinin cinsiyetine göre kullandığı çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca, Young Şema Ölçeği alt boyutlarından olan zedelenmiş özerklik şemaları, kopukluk ve reddedilmişlik şemaları, başkalarına yönelimlilik şemaları da anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırmada, kopukluk ve reddedilmişlik şemaları, zedelenmiş sınırlar şemaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Kadın katılımcılarda zedelenmiş özerklik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık, başkalarına yönelimlilik, olumsuz çözüm ile geri çekilme stilleri ölçek boyutlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcılarda ilişki doyumu, olumlu ve boyun eğme stilleri ölçek alt boyutları daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların kronik hastalığa sahip olup olmamaları ise sadece zedelenmiş özerklik şema alanında anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kronik hastalığı olmayan katılımcıların zedelenmiş özerklik şema alan skorlarının diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer yandan katılımcıların romantik ilişki süreleri incelendiğinde, yalnızca olumsuz ile olumlu stillerin puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Birliktelik süreleri 11 yıldan fazla olan katılımcıların olumlu ile olumsuz stillerin kullanma ortalamalarının ilişki süreleri 1 yıldan az ve 1-10 yıl olan katılımcılara oranla yüksek olduğu saptanmıştır.

Young Şema Ölçeği ve İlişki Doyumu ölçeği arasındaki skorlara baktığımızda, erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumunun yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Çatışma çözüm stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisi incelendiğinde; erken dönem uyumsuz şemaların olumsuz ve boyun eğme çatışma çözüm stillerinin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında çalışmada kullanılan değişkenler tek tek ele alındığında pek çok çalışma yapılmış olduğu görülse de bu değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisinin inceleyen çalışmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Bundan dolayı bu çalışmanın literatüre önemli katkılarda bulunacağı düşünülmüştür. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemalar olumsuz çatışma çözme stilini %46 açıklarken olumlu çatışma çözmenin %11'ini açıklıyor. Uyumsuz şemalar olumlu çatışma çözmenin bir açıklayıcısı değil ama olumsuz çatışma çözmenin büyük bir açıklayıcısıdır. Dolayısıyla romantik ilişkilerde olumlu çatışma çözme stillerinin daha çok çalışılmasına gerek var. Son olarak benzer çalışmaların tabakalı ya da seçkisiz örnekleme yöntemiyle yapılması sonuçların genellenmesi açısından önerilmektedir.

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar da mevcuttur;

- Araştırmanın kısıtlılıklarından biri, ölçeklerin öz bildirim esasına dayanmasıdır. Bireylerin, öz bildirime dayalı değerlendirmelerinde savunmacı tutum sergileyebilecekleri düşünülmektedir.
- Kartopu örneklem yapılmış olması sınırlılıklardan bir tanesidir.
- Öz bildirime dayalı ve uzun bataryalı ölçekler bir başka sınırlılık olabilir. Katılımcılar özensiz ya da kendini iyi gösterme niyetiyle soruları dürüstçe cevaplamamış olabilir.
- Çalışmanın ölçeklerinin online olarak uygulanması, diğer önemli kısıtlılıklardan biridir. Katılımcıların çalışmaya katıldıkları ortamın kontrol edilememesi, elde edilen verilerin sonuçlarını etkileyebilir. Bu nedenle, kontrol edilebilen bir ortamda araştırmacı eşliğinde anketleri uygulamak, daha güvenilir veriler elde etmek için gerekli olabilir.

KAYNAKÇA

Ahioğlu-Lindberg, E. (2012). Çocuk yetiştirme açısından Türkiye'de çocukluğun tarihi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *31*(31), 41-52.

Aslanlar, P. A., Akyunus, M. (2023). CİNSİYET İLE PSİKOLOJİK BELİRTİLER İLİŞKİSİNDE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİNİN ARACI ROLÜ. (2023). *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, *11*(80), 61–73.

Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., ve Brown, G. (1990). Beck self-concept test. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *2*(2), 191-197.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.

Campbell, L., Martin, R. A., ve Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships, 15*(1), 41–56.

Collins, W. A. (2003). More and myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, *13*(1), 1-24.

Corcoran, K. O., ve Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling ve Development, 78*, 473–483.

Çırakoğlu, O. C., ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, *13*(26), 29–41.

Dattilio, F. M. (2005). The restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, *31*(1), 15–30.

Eğeci, S., ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, *28*(3), 383–391.

Eidelson, R. J., ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *50*(5), 715–719.

Ellis, A., David, D., ve Lynn, S. J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In D. David, S. J. Lynn, ve A. Ellis (Eds.), *Rational and*

irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice (pp. 3–22). New York, NY: Oxford University Press.

Gordon, A. M., ve Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from? Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication.

Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, *7*(1), 57.

Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*(2), 221–233.

Gottman, J., ve Silver, N. (2013). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi* (E. Deniz, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Greeff, A. P., ve De Bruyne, T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, *26*(4), 321–334.

Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *11*(1), 647–650.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, *50*(1), 93–98.

Hojjat, M. (1997). Conflict-resolution styles and relationship satisfaction (Doctoral dissertation). Yale University, New Haven, CT.

Hünler, O. S., ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, *18*(51), 99–108.

Jacob, G. A., ve Arntz, A. (2013). Schema therapy for personality disorders: A review. *International Journal of Cognitive Therapy*, *6*(2), 171–185.

Kalkan, M. (2008). Ergenler için romantik ilişkilerde sorun çözme ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *15*, 131–138.

Kalkan, M., ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. In *Evlilik öncesi psikolojik danışma* (pp. 93–115). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kaya, F., Uluman, O. T., Sukut, O., ve Balık, C. H. A. (2022). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *Nursing Forum, 57*(4), 608–614.

Kimmes, J. G., Edwards, A. B., Wetchler, J. L., ve Bercik, J. (2014). Self and other ratings of dyadic empathy as predictors of relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, *42*(5), 426–437.

Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and Family*, *57*(1), 153–161.

Marinov, V. V. (2023). Role of early maladaptive schemas and attachment styles for conflict resolution in intimate relationships (Master's thesis). Sofia University, Sofia.

Mackey, R. A., ve O'Brien, B. A. (1998). Marital conflict management: Gender and ethnic differences. *Social Work, 43*(2), 128–141.

Mavi, Ş. (2023). Ortoreksiya nervoza ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.

Mayer, B. (2000). *The dynamics of conflict resolution: A practitioner's guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Metts, S., ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17*(1), 170–185.

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, *13*(6), 405–413.

Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment* (Yüksek lisans tezi). ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Öztahtacı, D. (2017). Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Pancaroğlu, S. (2007). The relationships of attachment styles and conflict behaviors among male and female university students (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., ... ve Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, *36*(6), 1283–1293.

Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, *26*(2), 368–376.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. New York, NY: Routledge.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. E. (2012). Şema terapi: Ayırıcı özellikleri. H. A. Karaosmanoğlu ve N. Azizlerli (Ed.), (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Rank, M. R., ve LeCroy, C. W. (1983). Toward a multiple perspective in family theory and practice: The case of social exchange theory, symbolic interactionism, and conflict theory. *Family Relations*, *32*(3), 441–448.

Rusbult, C. E., ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, *19*, 274–293.

Saraç, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakir, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *20*(1), 1-13.

Sungur, M. Z. (2009). *Sen, ben ve aramızdaki her şey: Şeytan üçgeni, aşk-evlilik sadakatsizlik*. İstanbul: Goa Yayınları.

Sürücü, L., Şeşen, H., ve Maslakçı, A. (2021). *SPSS, AMOS ve PROCESS macro ile ilişkisel, aracı/düzenleyici ve yapısal eşitlik modellemesi: Uygulamalı analizler* (1. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed., pp. 497–516). Pearson.

Taluy, N., ve Sunal, A. B. (2016). Impact of the interaction effect of the constructive and destructive responses to dissatisfaction on romantic relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences*, *13*(3), 5163–5173.

Tarakçı, K. (2019). Kadınlarda erken dönem uyumsuz şemalar, beden algısı ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Tulum, S. (2014). The relationships of attachment styles and conflict behaviors among male and female university students (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (11. baskı). İstanbul: Epsilon Yayınları.

Volkema, R. J., ve Bergmann, T. J. (1995). Conflict styles as indicators of behavioral patterns in interpersonal conflicts. *The Journal of Social Psychology*, *135*(1), 5–15.

Warburton, W., ve McIlwain, D. (2005). The role of early maladaptive schemas in adult aggression. *Psychology, Psychiatry and Mental Health Monographs*, *2*, 17–34.

Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (2nd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E., ve Brown, G. (1994). Young schema questionnaire. In J. E. Young (Ed.), *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (2nd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E., ve Gluhoski, V. (1997). A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. In R. J. Sternberg ve M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 356–381). New York, NY: Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York, NY: Guilford Press.

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

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2019). *Şema terapi: Uygulayıcı rehberi* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Yılmaz, B. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

   Kadın:

   Erkek:

   Diğer:

2. Diğer ise belirtiniz:
3. Yaşınız:
4. Medeni durumunuz:
5. Eğitim durumunuz:

İlkokul mezunu:

Ortaokul mezunu:

Lise mezunu:

Üniversite mezunu:

Yüksek lisans mezunu:

Doktora mezunu:

6. İlişki durumunuz?:

Romantik ilişkisi var (sevgili, nişanlı vb.)

Evli

7. Ne kadar zamandır birliktesiniz?:

1 yıldan kısa ise ay olarak:

1 yıldan uzun ise yıl olarak:

8. Psikiyatrik tanınız var mı?:
9. Kronik hastalığınız var mı?:

Ek 2: YOUNG Şema Ölçeği-Kısa Formu

Yönerge:

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır.

Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1'den 6"ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

1-Benim için tamamıyla yanlış

2-Benim için büyük ölçüde yanlış

3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4-Benim için orta derecede doğru

5-Benim için çoğunlukla doğru

6-Beni mükemmel Şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

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

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

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

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım 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, önemsediğimi 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 bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

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

24. _____ İŞleri halletmede son derece yetersizim.

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

26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.

27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

28. _____Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir Şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. _____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.

32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.

33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. _____ İyi bir Şey olursa, bunu kötü bir Şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ 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 yanlışı 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. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım

52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.

53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir Şeyler ters gider.

54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.

55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.

56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.

57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça Şüpheciyimdir.

58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.

60. _____ İŞ (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma 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 yararıma 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. _____ insanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. _____ İŞ (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim

79. _____ Günlük Yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az Şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

Ek 3: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ)

Aşağıda, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların genel olarak nasıl çözümlendiği ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen **eşinizle** ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz. Her bir ifadenin önündeki boşluğa aşağıdaki sayılardan uygun olanı yazınız.

1= Hiç katılmıyorum
2= Oldukça katılmıyorum
3= Birazcık katılmıyorum
4= Birazcık katılıyorum
5= Oldukça katılıyorum
6= Çok katılıyorum

____1) Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum.

____2) Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım.

____3) Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim.

____4) Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim.

____5) Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım.

____6) Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim.

____7) Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım.

____8) Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım.

____9) Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım.

____10) Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım.

____11) Sorun çözümlenmeden tartışmayı sonlandırmam.

____12) Bağırıp çağırarak istediğimi yaptırırım.

____13) Sorunun tüm yönlerini tartışma sırasında konuşmak isterim.

____14) Eşimi ilişkiyi bitirmekle tehdit ederim.

____15) Bana bağırdığında onun olmadığı bir odaya geçerim.

____16) Kavgalarımız sırasındaki kızgınlığımı fiziksel olarak gösteririm

____17) İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm.

____18) Sorun yaşadığımızda eşimin yanından uzaklaşırım.

____19) Sorunun çözülmesine yardımcı olacağına inanırsam durumu alttan alırım.

____20) Onun olumsuz tepkilerine karşılık vermeyerek problemin büyümemesini sağlamaya çalışırım.

____21) Çok gergin olduğumuzda susarım.

____22) Bir problem yaşandığında, konuyla ilgili düşündüğüm her şeyi açıklarım.

____23) Eğer çok sinirlenmişsem, sinirim geçene kadar konuşmayı reddederim.

____24) Bir problem yaşandığında, kendimi eşimin yerine koyarak onun ne düşündüğünü anlamaya çalışırım.

____25) Sürekli imalarda bulunurum.

Ek 4: İlişki Doyumu Ölçeği

Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz.

1)Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor Çok iyi karşılıyor

2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç memnun değilim Çok memnunum

3) Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1 2 3 4 5 6 7

Çok daha kötü Çok daha iyi

4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiçbir zaman Her zaman

5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor Tamamen karşılıyor

6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç sevmiyorum Çok seviyorum

7) İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç yok Çok var

ÖZ GEÇMİŞ

Erdi Tetik; lise eğitimini Babaeski Anadolu Lisesinde tamamladı. 2019'da ODTÜ KKK Psikoloji lisansını tamamladı. Lisans eğitimi süresince ÇAPA Esnaf Hastanesinde stajını başarı ile tamamlamıştır. 2021 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji programına başlamıştır. Yüksek lisans sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi ve Metakognitif terapi eğitimi almıştır. Ayrıca 2020 senesinden bu yana Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneğinden aldığı Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimini devam ettirtmektedir.