

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

**ÇOCUKLUK ÇAĞINDA YAŞANAN TRAVMA
YAŞANTILARININ EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ: ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazal EKŞİ

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

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ

İSTANBUL – OCAK, 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA YAŞANAN TRAVMA
YAŞANTILARININ EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ: ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazal EKŞİ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

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

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

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

Hazal EKŞİ

25.01.2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans sürecim boyunca biz öğrencilerine bilgilerini aktarabilmek amacıyla tüm desteğini sunan, sorularımızı eksik bırakmayan ve aynı zamanda tez danışmanlığımı yürüterek bana sağladığı katkı ve emekleri için Dr. Öğr. Üyesi Anıl Gündüz'e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıyeten, çalışmamın istatistik analizinde Dr. İbrahim Gündoğmuş'un verdiği destek için kendisine teşekkür ederim. Bu süre zarfında tez çalışmam için gerekli olan istatistik verilerin toplanmasında bana desteğini esirgemeyen ve zamanını ayıran başta sevgili annem Zeynep Duan Ekşi ve babam Fuat Ekşi, kendi doktora tezini yazarken benim de sorularımı hiçbir zaman cevapsız bırakmayan ablam Begüm Ekşi, yeğenim Tena Ekşi ve teyzem Melek Duan'a teşekkür ederim.

Hazal EKŞİ

25.01.2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	ii
TABLO LİSTESİ	iii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: ÇOCUKLUK ÇAĞINDA YAŞANAN TRAVMA YAŞANTILARI	6
1.1. Travma Kavramının Tarihçesi ve Tanımı	6
1.2. Çocuk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Tanımı	7
1.3. Çocuk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Türleri	7
1.3.1. Fiziksel İstismar	7
1.3.2. Cinsel İstismar.....	8
1.3.3. Duygusal / Psikolojik İstismar.....	8
1.3.4. İhmal.....	8
1.4. Çocuk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Risk Faktörleri	9
1.4.1. Toplumsal Faktörler.....	9
1.4.2. Ailesel Faktörler.....	9
1.4.3. Kişisel Faktörler.....	9
1.5. Çocuk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Etkileri.....	10
1.5.1. Psikolojik Etkiler	10
1.5.2. Biyolojik Etkiler.....	11
1.6. Çocuk Çağında Yaşanan Travma Yaşantıları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Ş... ..	11
1.7. Çocuk Çağında Yaşanan Travma Yaşantıları ve Evlilik Doyumu	12
BÖLÜM 2: ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR	18
2.1. Şema Kavramının Tarihçesi ve Tanımı	18
2.2. Young'ın Şema Tanımı	19
2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri.....	19
2.4. Şemaların Kökenleri	21
2.4.1. Temel Duygusal İhtiyaçlar	21
2.4.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri.....	22
2.4.3. Duygusal Mizaç	23
2.5. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	23
2.5.1. Alan 1: Kopukluk ve Reddedilme	24
2.5.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans	25
2.5.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar	26
2.5.4. Alan 4: Başkası Yönelimlilik	27
2.5.5. Alan 5: Aşırı Uyarılma ve Baskılama	28
2.6. Şema İşlemleri.....	29
2.6.1. Şema Devamlılığı.....	29

2.6.2. Şema İyileşmesi	30
2.7. Üç Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimi	30
2.7.1. Şema Teslimi.....	30
2.7.2. Şema Kaçınması.....	31
2.7.3. Şema Aşırı-Telafisi	31
2.8. Başa Çıkma Tepkileri	31
2.9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Evlilik Doyumu	32
BÖLÜM 3: EVLİLİK DOYUMU	34
3.1. Evlilik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı.....	34
3.2. Eş Seçme	35
3.3. Evlilik Doyumu Kavramının Tanımı.....	36
3.4. Evlilik Doyumu Risk Faktörleri	37
3.4.1. Toplumsal Faktörler.....	37
3.4.2. Ailesel Faktörler.....	37
3.4.3. Kişisel Faktörler.....	38
3.5. Evlilik Doyumunun Etkileri	40
3.5.1. Psikolojik Etkiler	40
3.5.2. Biyolojik Etkiler.....	40
BÖLÜM 4: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	42
4.1. Araştırmanın Modeli	42
4.2. Evren ve Örneklem	42
4.3. Veri Toplama Araçları	42
4.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	42
4.3.2. Sosyodemografik Veri Formu	42
4.3.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	43
4.3.4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	44
4.3.5. Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri	45
4.4. Araştırma Verilerinin Toplanması İşlemi.....	46
4.4.1. Verilerin Analizi	46
4.5. Çalışma Dizaynı	46
BÖLÜM 5: BULGULAR	49
BÖLÜM 6: SONUÇ	64
6.1. Sonuç ve Değerlendirme.....	64
6.2. Sonuç ve Öneriler.....	68
KAYNAKÇA	69
EKLER	80
ÖZGEÇMİŞ	95

KISALTMALAR

ACE : Adverse Childhood Experience

GREDE: Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri

YŞÖ : Young Şema Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri.....	49
Tablo 2: Katılımcıların Evlilik Özellikleri.....	50
Tablo 3: Katılımcıların Özgeçmiş Özellikleri.....	51
Tablo 4: Katılımcıların Psikometrik Ölçek Skorları.....	52
Tablo 5: Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri Skoruna Göre Evlilik Durumu Sınıflaması.....	53
Tablo 6: Katılımcıların Sosyodemografik Verilerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.....	54
Tablo 7: Katılımcıların Evlilik Özelliklerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.....	55
Tablo 8: Katılımcıların Özgeçmiş Özelliklerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.....	56
Tablo 9: Katılımcıların Psikometrik Testlerinin Gruplar Arasında Karşılaştırılması.....	57
Tablo 10: Katılımcıların Psikometrik Ölçümlerinin Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği ve Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri ile korelasyonları.....	59
Tablo 11: Evlilik Sorun Varlığı Öngördürücüsü Belirlemek için Oluşturulan Lojistik Regresyon Modeli.....	61

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri Skorunun Dağılımı ve Medyan ve Ortalama Analizleri.....	48
Şekil 2: Evlilikte Sorun Olan ve Olmayan Grupların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Skorların Grafik Olarak Gösterimi.....	58
Şekil 3: GREDE ve ACE Arasında Korelasyonun Saçılım Grafiği.....	60
Şekil 4: Yapısal Eşitlik Modeli ile Oluşturulan Modelin Test Edilmesi ve Uyum Parametreleri.....	62

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Özeti

Tezin Başlığı: Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü

Tezin Yazarı: Hazal Ekşi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Anıl Gündüz

Kabul Tarihi: 25.01.2021

Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 67 (tez) + 15 (ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Araştırmanın amacı, çocukluk çağında travma yaşamış kişilerde, bu travmanın yetişkinlik döneminde evlilik doyumu üzerindeki etkisi ve erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünün olup olmadığını incelemektir.

Yapılan araştırmaya Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan evli heteroseksüel kadın ve erkekler katılmıştır. Toplam katılan kişi sayısı 304 olmakla beraber, 180'i (%59,2) kadın, 124'i (%40,8) ise erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmada, 23 - 69 yaş arası gönüllü yetişkinlerden, Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylamaları istenmiştir. Araştırmanın devamında ise Sosyodemografik Veri Formu, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanterini çözmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde ise SPSS.22 (Statistical Package of Social Sciences) kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; çocukluk çağı travma yaşantılarının evlilik doyumu üzerine direkt, YŞÖ ve ÜBO-30 üzerinden dolaylı olarak etki etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Travma, Şema, Evlilik Doyumu

İstanbul Kent University Institute Of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The effect of childhood trauma on marital satisfaction:
The mediator role of early maladaptive schemas

Author: Hazal Ekşi

Supervisor: Dr. Lecturer Anıl Gündüz

Date: 25.01.2021

Nu. of pages: vi (pre text.) + 67 (main body) + 15 (App.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

The aim of this study is to examine how childhood trauma affects marital satisfaction on adulthood and whether early maladaptive schemas have an mediator role or not.

The participants of the research are married heterosexual men and women living in different provinces of Turkey. Total number of participants is 304, and it consists of 180 women (59,2%) and 124 men (40,8%). In the research, volunteers between the ages of 23 and 69 were asked to approve the Informed Consent Form. Afterwards, they were asked to respond to Socio-demographic Data Sheet, Adverse Childhood Experiences Scale, Young Schema Questionnaire-Short Form 3 and Golombok-Rust Inventory of Marital State. Also, SPSS.22 (Statistical Package of Social Sciences) was used in the analysis of the data obtained as a result of the research.

According to research results, childhood trauma has a direct impact on marital satisfaction, and indirect impact on YSQ and MCQ-30.

Keywords: Trauma, Schema, Marital Satisfaction

GİRİŞ

Çalışmanın Konusu

Çocuk istismarı, uzun vadeli olumsuz sonuçları olan, çocuk ile ergenlerin sağlığını ve refahını bozan önemli bir halk sağlığı problemidir. İstismarın sonuçları genellikle bireyleri yaşamları boyunca takip eder (World Health Organization, 1999). Bu durum, yaşamlarını verimli bir şekilde yaşamalarına engel olabilir. Örneğin temel ihtiyaçları karşılanmayan bir çocuğun, sosyal, duygusal ve biyolojik gelişimleri olumsuz etkilenebilir (Blumenthal, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (2006), çocukluk çağı kötü muameleyi dört alt türe ayırmıştır. Bunlar; fiziksel istismar, duygusal/psikolojik istismar, cinsel istismar, ihmal olarak belirlenmiştir. Bunların dışında, çocukların eş şiddetine tanık olmaları da çocukluk çağı kötü muamele olarak vurgulanmaya başlamıştır (Gilbert ve ark., 2009). Çocukların sadece şiddete uğramaları değil, bu şiddet davranışlarına birebir tanık olmaları da bir istismar olarak ele alınmaya başlaması konunun önemini göstermektedir. Araştırmalara bakıldığında, çocuklara karşı yapılan kötü muamelelerin %80'den fazlası ebeveynler, akrabalar veya tanıdık kişiler tarafından uygulanmaktadır (Gilbert ve ark., 2009). Bunların içerisinde yer alan duygusal istismar ise en yaygın davranışsal problemleri göstermektedir. Duygusal olarak istismar edilen çocuklar saldırgan olma, suç işleme ve şiddet uygulama gibi davranışlar sergilemektedir (Gilbert ve ark., 2009).

Çocuklarda yaşanan bu travmaların etkileri sadece çocukluk çağında kalmamaktadır. Çocukluk çağı travmaları olan bir birey, yetişkinlik yaşamına yeterli derecede adapte olamamaktadır. Yetişkinliğin getirdiği görevlerden olan bağımsızlık, başkalarıyla yakınlığı tesis etme, öz bakım, kavrama, hafıza, kimlik ve istikrarlı ilişkiler yürütmekte zorluklar yaşayabilirler (Herman, 2019). İstikrarlı ilişkiler yürütememesi sonucu ise bireyler arkadaşlık, romantik ilişkiler gibi alanlarda sorunlar yaşayabilmektedirler.

“Şema” kavramının travma alanına birçok katkısı bulunmaktadır. Psikoloji literatüründe “Şema”, yaşamın erken dönemlerinde oluşan ve yaşam deneyimleri

üzerine etkisi olan bir kavramdır (Young ve ark., 2019). Young ve arkadaşlarının da buna benzer bir tanımı bulunmaktadır. Young ve arkadaşları (2019), şemaların çoğunlukla olumsuz çocukluk deneyimleri sonucu geliştiğini savunmaktadır. Bunun sonucunda da “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar” olarak adlandırdığı şemaların alt kümelerini tanımlamıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar yaşamımızın erken dönemlerinde başlayan, sürekli kendini tekrarlayan yıkıcı duygusal ve bilişsel yapılardır. Toplam 18 adet şema bulunmaktadır ve bunların içinde dört adet çok güçlü ve zarar verici şema vardır. Bunlar; Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk/Utanç şemalarıdır. Bu şemaya sahip olan bireyler genel olarak, erken dönemde terk edilmiş, istismar ve ihmale uğramış ve reddedilmişlerdir. Özellikle bu şemalara sahip olan bireyler yaşamlarının erken döneminde travmaya uğramış olabilmektedirler (Young ve ark, 2019).

Çocukluk döneminde değişmez hale gelen olumsuz şemalar sonucu yetişkinlikte kişiler arası ilişkiler etkilenmektedir. Bir kişinin şeması tetiklendiği an, çocukken yaşadığı aynı duyguları, değerlendirmeleri ve tepkileri yeniden yaşamaktadır (Simeone-DiFrancesco ve ark., 2017). Böylelikle yetişkin birey kendi çocukluğunun getirdiği olumsuz anıları tekrardan yaşamaya mahkûm olmaktadır. Hargrave’e (2000) göre bu anlamda istismara ve ihmale uğramış bir birey ilişki içindeyken, ihtiyaç duyulan bakım ve ilgiyi alabilmek için hiçbir girişimde bulunmayabilir (Aktaran; Simeone-DiFrancesco ve ark., 2017). Hatta manipülasyon, tehdit ve istismar davranışları da sergileyebilir (Boszormenyi-Nagy ve Krasner, 1986; Aktaran: Simeone-DiFrancesco ve ark., 2017).

Bu anlamda, romantik ilişkiler ve evlilik yaşantıları da “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar” tarafından etkilenebilir. Erken dönem uyum bozucu şemaları olan bireyler, paradoksal olarak çocuklukta zarar vermiş durumların yetişkinlik döneminde farkına varmadan tekrardan canlanmasına sebep olabilirler (Young ve ark., 2019). Bu da toplumun temel taşlarından olan evlilik yaşantısına olumsuz etkileri olabilmektedir.

İnsanlar, toplumun temel taşlarından olan evlilikte yaşadıkları sorunları, uzun yıllar boyunca din görevlileri, avukatlar, öğretmenler veya branş dışı olan doktorlarla tartışmıştır (Nichols, 2013). Fakat zamanla görülmüştür ki bunların çözümü alanında uzman olan kişiler tarafından çözülebilmektedir. Böylelikle 1930'lu yıllarda evlilik danışmanlığına yönelik ilk profesyonel merkezler açılmaya başlamıştır (Nichols, 2013). Merkezlerin açılmasıyla birlikte insanların başvurabilecekleri profesyonel bir ortam sağlanmıştır.

Her birey eş seçerken doyum verici ve sağlıklı bir ilişki olacağını umarak evlenir. Doyum verici ilişkiler geliştirememenin birçok sebebi bulunmaktadır. Hendrix'in (2014) yaptığı çalışmalardan ve klinik gözlemlerden eski beynimizin çocukluk ortamımızı yeniden yaratmaya çalıştığını söylemektedir. Beynimizin bunu yapma sebebinin ise çocukluk yaralarının iyileşmesi adına zorunlu bir eylem olduğunu vurgulamaktadır. Eski beyin, eş ile ebeveynleri karıştırmaktadır ve böylelikle çocuklukta yaşanan ruhsal ve duygusal zorlukları düzeltereğine inandığı uygun eşi bulduğunu düşünmektedir (Hendrix, 2014). Hendrix'in (2014) gözlemleri ve çalışmaları Young'un (2019) "Şema Kimyası" kavramına benzemektedir. "Şema Kimyası" insanlara tanıdık gelen şey tarafından çekilme eğilimine denmektedir. Yani bir insanın duygusal açıdan ebeveynine benzer bir partner seçmesi, rastlantı değildir (Roediger ve ark., 2016). Bu görüşlere göre çoğu evlilik doyumu insanların geçmiş yaşantıları tarafından belirlenmektedir.

Çalışmanın Önemi

Çocuklara karşı uygulanan kötü muamelelerin hem yerel hem de uluslararası düzeyde oldukça yaygın olduğu bilinmektedir. Kötü muameleler, yetişkinlik çağına gelen birçok bireyin yaşamında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu olumsuz sonuçların birçok çeşidi ve düzeyi bulunmaktadır. Bu sebeple çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi ve erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünün varlığının araştırılması sayesinde travma alanında çalışan terapistlerin ve araştırmacıların bu çalışmanın sonuçlarından yararlanabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda sonraki çalışmalara da yol gösterici olacaktır.

Çalışmanın Amacı

Çalışmanın amacı, çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının, yetişkinlik evresinde evlilik doyumu üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemektir. Aynı zamanda erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü incelemektir. Bu çalışma sayesinde, çocuklukta istismar ve ihmal yaşantıları olan ve olmayan bireylerin, yetişkinlik çağına geldiklerinde evlilik doyumlarının ne oranda farklılık gösterdiği belirlenecektir. Böylelikle, çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının sadece çocukluk çağında mı kaldığı yoksa olumsuz etkilerini evlilik doyumuna da mı aktardığı gösterilecektir.

Bu amaç doğrultusunda araştırma soruları oluşturulmuştur;

1. Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumu ile bir ilişkisi var mıdır?
2. Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumu ile ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaların aracı bir rolü var mıdır?
3. Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumu ile ilişkisinde cinsiyet, yaş, yaşanılan şehir, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, aylık gelir, ebeveynlerin medeni durumu, flört dönemi süresi, evlenme yaşı, evlilik süresi, akrabalık düzeyi, ailenin evlilik onayı, eşin ailesinin evlilik onayı, evlenme şekli, evlenme nedeni, kaçınıcı evlilik olduğu, çocuk sayısı, aileyle birlikte yaşayan kişilerin varlığı, sıkıntıya sokacak bir durumun varlığı, geçirilmiş ve tedavi görülen ruhsal bir problemin varlığı, devam eden ve tedavi görülen ruhsal bir problemin varlığı, alkol veya madde bağımlılığının varlığı, eşin alkol veya madde bağımlılığının varlığı etkenlerinin bir rolü var mıdır?

Çalışmanın Yöntemi

Bu çalışma, ilişkisel bir araştırmadır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Aynı zamanda çalışmanın deseni ise kesitsel ve tanımlayıcıdır.

Sayıtlar

Bu çalışma için aşağıdaki sayıtlar mevcuttur;

- 1) Çalışmaya katılan tüm gönüllülerin ölçekleri doğru ve içtenlikle cevapladıkları düşünülmektedir.
- 2) Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilir ve geçerli olduğu düşünülmektedir.
- 3) Çalışmaya katılan gönüllülerin yeterli evreni oluşturduğu düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma için aşağıdaki sınırlılıklar mevcuttur;

- 1) Çalışma Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan kişilerden oluşmaktadır. Bu durum çalışmanın belirli bir bölge için değil, çok fazla illere yayılmasına yol açmıştır.
- 2) Çalışma sadece heteroseksüel çiftlerden oluşmaktadır. Heteroseksüel olmayan çiftlerin evlilik doyumlarına dair bir bilgi bulunmamaktadır. Bu durum da çalışmayı sınırlandırmaktadır.
- 3) Çalışma sadece çalışmaya katılmak isteyen gönüllülerden oluşmaktadır. Bu da çalışmanın sadece belirli kişilere ulaşabildiğini göstermektedir.
- 4) Çalışmada yer alan ölçeklerin uzunluğu bireylerin sıkılmasına ve dikkatlerinin dağılmasına sebep olabilmektedir. Bu da soruların yanlış cevaplanmasına yol açmış olabilmektedir.
- 5) Çalışmada bulunan ölçeklerin anlaşılabilirliği her eğitim seviyesi için uygun değildir. Bazı sorular yüksek dikkat gerektiren ve anlamı farklı algılanabilecek ifadeler içermektedir.
- 6) Çalışma elektronik ortamda yapıldığından dolayı her birey çalışmaya katılamamaktadır. Bazı bireyler elektronik araç kullanmamakta veya kullanamamaktadır.
- 7) Çalışmada tüm bilgilerin gizli kalacağına dair bir bilgilendirilmiş onam verilmesine rağmen, yeterli güven ihtiyacı verilememiş ve yanıltıcı cevaplar verilmiş olabilir.

BÖLÜM 1: ÇOCUKLUK ÇAĞINDA YAŞANAN TRAVMA YAŞANTILARI

1.1. Travma Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Travma kavramı Psikanaliz literatürü dışında, 19. yüzyıl ve 20. yüzyıl başlarına kadar cildin yüzeyinde açık bir yara veya şiddetli bir yırtılma anlamında ifade edilmiş (Jones ve Wessely, 2005; akt: Jones ve Wessely, 2007) ve fiziksel yönü dışında seyrek kullanılmıştır (Herman, 2019). Travmanın daha çok fiziksel yönüyle ilgilenildiği için psikolojik yönüyle ilgili yeterli araştırmalar yapılamamıştır.

Önceki yıllarda rahatsız edici bir olaya maruz kalan ve psikolojik olarak tepki gösteren kişilerin, akıl hastalığına yatkın olduğu kabul görünürken (Jones ve Wessely, 2007), Vietnam savaşının bitimi ile birlikte travmatik stres çalışmaları başlamıştır (Briere & Scott, 2016). Travmatik stres çalışmalarının başlangıcı ile 1980 yılında büyük bir reform olmuştur. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) resmi olarak DSM-III kitabında tanımlanmıştır (APA, 1980). Böylelikle 1980 yılı ile birlikte travma sonrası davranışların, akıl hastalığından kaynaklanmadığı ve psikolojik bir yönü olduğu resmi olarak kanıtlanmıştır.

O yıllarda Amerikan Psikiyatri Birliğinin belirlediği tanım “alışılmış insan deneyimi sınırları dışında” olarak belirlenmiştir. Fakat bakıldığında, bu tanımın hatalı olduğu çünkü tecavüz, dayak, cinsel ve ev içi şiddetin diğer biçimleri oldukça yaygın olduğu, bu sebeple de olağan deneyim sınırları dışında tanımının hatalı olduğu düşünülmüştür (Herman, 2019). Travma yaşantılarının sadece alışılmışın dışında değil, oldukça yaygın bir şekilde ev veya okul gibi yerlerde de olduğuna dikkat çekilmiştir.

DSM-5 ile birlikte travmanın tanımlanmasında değişiklikler yapılmıştır. Travmanın tanımı; “Aşağıdaki bir (veya daha çok) yoldan ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruz kalmak: Travmatik olayı doğrudan yaşamak, olay diğerlerine olurken şahsen tanık olmak, yakın bir aile üyesi veya yakın bir arkadaşın travmatik olayı yaşadığını öğrenmek bir aile üyesinin veya arkadaşın ölümü veya ölüm tehlikesi yaşaması durumunda olayın şiddet içermesi veya kaza sonucu olması gerekir.

Travmatik olayların rahatsız edici detaylarına tekrar tekrar veya aşırı ölçüde maruz kalmak (örneğin ilk müdahalede bulunan ve insanların kalıntılarını toplayanlar, çocuk istismarının ayrıntılarına tekrar tekrar maruz kalan polis memurları) (Not: A4 kriteri elektronik medya, televizyon, film ve resimler yoluyla maruz kalmayı, bu durum iş gereği olmadıkça içermez.)” olarak belirlenmiştir (APA, 2013).

Fakat DSM-5’de aynı hatalara yer verilmeye devam edilmiştir. Travmanın “ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete veya tehdidine maruz kalmak” olarak sınırlandırılması eleştirilmiştir. Çünkü birçok olay, ölüm tehlikesi veya yaralanmadan oluşmasa bile travmatik bir yaşantı olabilmektedir (Briere & Scott, 2016).

1.2. Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Tanımı

Travma yaşantıları sadece yetişkinlerin yaşadığı bir durum değildir. Dünya’da birçok çocuk travma yaşamaktadır. Bununla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Çocuklara kötü muamele, fiziksel ve duygusal olarak uygunsuz davranmak, cinsel olarak istismar etmek, ilgisiz/ihmalkâr davranmak ve ticari anlamda bir çocuğu sömürmeye çalışmaktır (World Health Organization, 2006). Brown ve Anderson (1991) ise çocukluk döneminde kişinin kendisinden 2 yaş büyük olan aile üyelerinin olumsuz davranışına maruz kalması veya kendisinden 5 yaş büyük olan bir kişinin zorbalığına maruz kalmasını istismar olarak belirlemiştir. Fakat kardeş kıskançlığı, akran zorbalığı ve rekabet sonucu oluşan olumsuz davranışlar, bu tanımlamanın dışında bırakılmıştır (Brown ve Anderson, 1991).

1.3. Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Türleri

Çocukluk çağında yaşanabilecek kötüye kullanımın ve ihmallerin kaynağı, aile üyeleri, yakın çevre veya yabancı kişiler olabilmektedir. Bunlar aile, eğitim kurumları, iş yaşamı, sahihsiz ortamlar, yetiştirme yurtları veya tutukevleri gibi çevrelerde gerçekleşebilmektedir (Güleç ve Köroğlu, 1998).

1.3.1. Fiziksel İstismar

Bir çocuğa karşı isteyerek ve bilerek kullanılan fiziksel gücün sonucunda sağlığı, yaşamı, onuru, gelişimi etkilenmesi veya etkilenebilecek olmasıdır. Çocuğa karşı

uygulanan vurma, yaralama, tekmeleme, yakma, boğazını sıkma, sarsma, yakma, ısırma veya zehirlenme gibi davranışlar fiziksel istismar kapsamında değerlendirilmektedir (World Health Organization, 2006).

1.3.2. Cinsel İstismar

Cinsel istismar çocuğun kavrayamadığı, onay veremeyeceği veya gelişim olarak hazır olmadığı, toplumsal yasaları veya tabuları ihlal eden bir cinsel etkinliğe dâhil edilmesidir. İstismar davranışını sergileyen kişi yaşı gereği çocuk üzerinde yetki, otorite veya sorumluluk taşıyan bir yetişkin olabilir (World Health Organization, 2006). Bu durumun aile içerisinde yaşanmasına ise ensest denmektedir (Güleç ve Köroğlu, 1998).

1.3.3. Duygusal / Psikolojik İstismar

Çocuğun gelişimi açısından uygun ve destekleyici bir ortam sağlama konusunda gösterilen başarısızlık olarak tanımlanabilir. Çocuğa karşı bazı olumsuz davranışlar uygulanabilmektedir. Bunlar; suçlama, korkutma, dışlama, alay etme, ayrımcılık yapma, hareket kısıtlama, küçük düşürme, tehdit ve düşmanca yaklaşımlar olabilmektedir (World Health Organization, 2006). Aynı zamanda bir çocuğun davranışlarını kısıtlayarak ve denetleyerek, kendi tercihlerini çocuğa dayatmaya çalışmak da bu istismar türüne girmektedir (Güleç ve Köroğlu, 1998). Bir kişinin kendi veya başkasının çocuğunu sürekli olarak aşağılaması, başarılarını küçümsemesi veya hakaret etmesi gibi davranışlar duygusal/psikolojik istismar için örnek olabilir.

1.3.4. İhmal

Mümkün şartları sağlayabilecekken, çocuğun gelişimi ve esenliği için gereken şeylerin yapılmaması durumunu ifade etmektedir. Sağlık, barınma ve güvenli yaşam koşulları, eğitim, beslenme ve duygusal gelişim gibi ihmalleri içerebilir (World Health Organization, 2006). Örneğin kendi çocuğunu okulla gönderebilecek maddi güce sahipken, okula göndermeyip bir işte çalıştırmak veya evde kalmasını sağlamak ihmale örnek olarak verilebilir. Fakat bazı durumlarda, ihmal anne ya da babanın kendi rollerini yerine getirememesinden de kaynaklanabilir. Anne veya baba bu rolleri

madde bağımlılığı, ruhsal bozukluk veya kriminalite gibi sebeplerden ötürü yerine getiremeyebilir (Güleç ve Köroğlu, 1998).

1.4. Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Risk Faktörleri

1.4.1. Toplumsal Faktörler

Çocukların istismara ve ihmale uğramasının altında toplumsal faktörler bulunabilmektedir. Bir çocuğun farklı bir ırka mensup olduğu için dışlanması, yoksul olması veya savaş mağduru olması gibi etkenler toplumsal faktörlerdir. Yoksul bir aileden gelen bir çocuğun, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanamaması ve bunun sonucunda istismara veya ihmale uğraması daha olasıdır. Örneğin sokakta yaşamak zorunda kalan bir çocuk ile evinde yaşayan bir çocuğun istismara veya ihmale uğrama olasılığı arasında büyük bir fark olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple yoksulluk ile ihmal arasındaki araştırmalar incelenmiştir. Jones ve McClurdy'nin (1992) bulgularına göre fiziksel ihmal diğer türlere göre en öngörülebilir ve ayırt edici olandır. Aynı zamanda düşük gelirli ailelerin çocukları, yüksek gelirli ailelerin çocuklarına göre ihmal edilme olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Jones ve McClurdy, 1992). Fryer ve Miyoshi (1995) de buna benzer bulgulardan bahsetmektedir. Colorado kırsalında yapılan bir araştırmada, ekonomiyi etkileyen olayların çocuk istismarı ve ihmali artırdığı gösterilmiştir (Aktaran: Slack ve ark, 2004).

1.4.2. Ailesel Faktörler

Çalışmalar, olumsuz çocukluk deneyimleri şema alanlarından olan Kopukluk ve Reddedilmenin hem annede hem de çocukta aynı anda görülme sıklığına dikkat çekmektedir. Anne uyumsuz inanç ve bilişlere sahip olduğunda, kendi çocuğunun da temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalabilmektedir (Zeynel ve Uzer, 2020). Burada annelerin, yetiştirdikleri çocuklar üzerindeki etkileri gösterilmiştir. Bir anne sağlıklı bir çocukluk yaşamı geçiremediyse, geçmişinden getirdiği olumsuz yaşam deneyimlerini çocuğunda da devam ettirebilmektedir.

1.4.3. Kişisel Faktörler

Çocuklukta travma yaşantıları yaşamının kişisel faktörler ile bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Cinsiyet faktörünün istismar veya ihmal yaşantılarının üzerinde etkisi olabileceği tahmin edilmektedir. Avustralya'nın Victoria eyaletinde çocukluk çağında kadın ve erkeklerin cinsel istismar ve istenmeyen cinsel temas yaygınlığı araştırılmıştır. Çalışmaya 812 erkek ve 933 kadın katılmıştır. Sonuç olarak ise kadınların, erkeklerden önemli ölçüde daha fazla cinsel istismar yaşadıkları ispat edilmiştir (Moore ve ark., 2010). Fakat bunun birtakım sebepleri olabilir. Erkeklerin fiziksel olarak kadınlardan daha yapılı olmaları veya erkek vakaların kayda geçmemiş olması, bu sebeplerden bazılarıdır.

1.5. Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Etkileri

Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının birçok olumsuz etkisi olabilmektedir. Fakat her birey için farklı sonuçlar oluşabilmektedir. Çocukluk çağında istismar veya ihmal edilen bireylerin genç yetişkinlik çağına geldiklerinde sadece %22'si dayanıklılık kriterlerini karşılayabilmektedir. Bu kriterler, iş yaşamı, evsizlik, eğitim, sosyal aktivite, psikiyatrik bozukluk, madde bağımlılığı ve suç davranışını değerlendirmektedir. Bu alanlardan altı tanesinin karşılanıyor olması gerekmektedir. Fakat sadece %22'lik bir kesim bu kriterleri karşılayabilmektedir (McGloin ve Widom, 2001). Bu kadar az bir kesimin bu kriterleri karşılayabiliyor olması, çocukluk çağı travmalarının olumsuz etkilerinin önemini göstermektedir.

1.5.1. Psikolojik Etkiler

Çocukluk çağı travma yaşantıları ile psikolojik zorluklar arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Travma yaşantılarının çocuklar üzerinde birçok psikolojik zorluğu bulunmaktadır. Bu denli olumsuz sonuçlarının olmasının sebebi, insan yaşamının en savunmasız döneminde olması, ilişkisel kötü muamele içermesi, uzun sürmesi, çoklu ve ayrı ayrı kurban durumuna düşürülme deneyimlerini içeriyor olmasıdır (Briere ve Scott, 2016).

Kernberg (1989) Sınır Kişilik Bozukluğunun gelişiminde travmatik deneyimlerin olduğunu varsaymaktadır. Örneğin ebeveyn kaybı veya ensest yaşantı gibi travmatik deneyimler (aktaran: Güleç ve Köroğlu, 1998). Herman ve arkadaşları (1989) da bunu

destekleyecek bir çalışma yürütmüştür. Sınır Kişilik Bozukluğu olan bireylerin %71'i fiziksel istismar, %68'i cinsel istismar ve %62'si aile içi şiddete tanık olma gibi travma öykülerine sahiptir (Herman ve ark, 1989). Bu da, travmatik yaşantılar ile Sınır Kişilik Bozukluğu arasında bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

Türkiye'de de çocukluk çağı travmalarının psikolojik etkileri üzerine araştırmalar yapılmıştır. Çocukluk çağında travma yaşantıları ve bağlanma stilleri ile yetişkinlikteki depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmalara bakıldığında, çocukluk çağı fiziksel ihmal ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide aleksitimi toplam puanı tam aracı rol üstlenmiştir. Aynı zamanda aleksitiminin bağlanmanın kaygı boyutu ile depresif semptomlar arasında olan ilişkide kısmi aracı rol oynadığı da ortaya çıkarılmıştır (Şenkal ve Işıklı, 2015).

1.5.2. Biyolojik Etkiler

Çocukluk çağında gerçekleşen travma yaşantılarının biyolojik etkileri olabileceği düşünülmektedir. Travma yaşantılarının psikolojiye bu denli çok etkisi olması, biyolojik etkilerinin de varlığını sorgulatmaktadır. Çocukluk çağı travma öyküsü olan fakat yaşamının herhangi bir döneminde psikiyatrik bir öyküsü bulunmayan kadınların Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal (HPA) eksenini işlevlerinde bir değişiklik gösterip göstermediği araştırılmıştır. Çalışmaya çocukluk döneminde travmaya maruz kalmış 10 kadın ve travmaya maruz kalmamış 12 kadın katılmıştır. Sonuçlar göstermiştir ki, çocukluk çağı travması kalıcı olarak Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal (HPA) ekseninde değişiklikler yapabilmektedir (Klaassens ve ark., 2009). Bu çalışmaya benzer olarak, çocuklukta fiziksel istismar yaşamış bireylerin kortizol stres yanıtı incelenmiştir. Sonuç olarak ise, çocuklukta fiziksel istismar yaşamış olan bireyler yaşamayanlara göre küt bir kortizol yanıtı vermiştir (Carpenter ve ark, 2011). Bu da çocukluk çağı travma yaşantılarının biyolojik etkilerini göstermektedir.

1.6. Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantıları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar bazı etkenlere bağlı olarak oluşmaktadır. Bunlar toplam dört çeşit erken yaşam deneyimidir. Bu yaşam deneyimlerinden biri travmadır.

Çocuk zarar görür veya mağdur edilir ve bunun sonucunda tehlike, acı ya da tehdidin varlığını gösteren şemalar geliştirebilir (Young ve ark., 2016). Dört yaşam deneyiminden herhangi birini yaşayan kişiler belirli şemalar geliştirebilirler. Bunlar için erken dönem uyum bozucu şemaların beş farklı alanı bulunmaktadır. Kopukluk ve Reddedilme alanına sahip olan bireylerin çoğunluğu çocukluk çağında travmatik anıları olmuştur. Bunlardan en güçlü ve en zarar verici şemalardan olan Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç şemaları genç yaşta terk edilen, istismara uğrayan ve reddedilen bireylerden oluşmaktadır (Young ve ark., 2019). Farklı bir çalışmada, çocukluk çağı travmasının erken dönem uyumsuz şema alanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma 305 kişi ile yürütülmüştür, bunlardan 41'i travma yaşamıştır. Diğer 264 kişi ise travma yaşamamış kişilerden oluşmaktadır. Sonuca göre ise travma yaşamış olanlar, travma yaşamamış olanlara göre beş şema alanında daha yüksek puan almıştır. Kopukluk ve Reddedilme alanı ise en anlamlı çıkan alanlardan biri olmuştur (Lee ve ark, 2013). Bu çalışma sonucu, Young ve arkadaşlarının en fazla travmatik deneyimi olan alanın, Kopukluk ve Reddedilme olduğu varsayımı ile örtüşmektedir.

1.7. Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantıları ve Evlilik Doyumu

İnsanların sevme şekilleri, mutsuzluklarını paylaşmak veya ailelerinin modellerini devam etme şeklinde olabilmektedir. Bir kişinin aile modeli güvensizlik, öfke, muhtaçlık, terk etme, terk edilme veya suçlama gibi olumsuz öğelerden oluşuyorsa, bunları tekrar etme olasılığı da yüksektir (Wolynn, 2020). İnsanlar çoğu şeyi ailesinden modelleyerek öğrenebilmektedir.

Duygusal istismar, herhangi bir fiziksel güç içermek zorunda değildir. Bu nedenle de çocuklar üzerindeki etkileri daha zor bulunabilmektedir. Fakat yetişkinlik yaşamına geldiklerinde evlilik yaşamları üzerinde önemli etkileri olabilmektedir. Wang ve arkadaşları (2018) toplam 312 katılımcının (156 çift) çocukluk duygusal kötü muamele ile evlilik memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya katılabilmek için evli olmak ve sağlıklı bir çocuğa sahip olma kriterleri bulunmaktadır. Çalışma göstermektedir ki, çocukluk duygusal kötü muamele ile evlilik memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda çocukluk döneminde yaşanan

duygusal kötü muamele ile evlilik memnuniyetinin arasındaki ilişkiye depresyon aracılık etmiştir (Wang ve ark., 2018). Bu sonuçlara göre çocukluk çağı travması ve sağlıklı bir çocuğa sahip olan ebeveynlerin, evlilik memnuniyeti üzerine olumsuz etkileri olabileceği gösterilmektedir.

Sadece duygusal kötü muamelenin değil, diğer çocukluk çağı travma türlerinin de evlilik memnuniyetine etkileri olabilmektedir. İlişkilerin kötü gitmesinin altında uzun süreli ve gizli bir çatışma geçmişi bulunduğu düşünülmektedir (DiFrancesco-Simeone ve ark., 2017). Whisman (2006) yaptığı çalışmayı tek bir travma türüyle sınırlandırmamıştır. Toplam yedi çocukluk travmasının, evlilik sonucuna etkisini incelemiştir. Sonuç olarak; çocukluk çağında fiziksel istismar, tecavüz, ciddi fiziksel saldırı veya saldırı yaşayan bireylerin evliliklerinde bozulma olma ihtimalinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda çocuklukta tecavüz veya cinsel taciz yaşamış bireylerin evlilik memnuniyeti daha düşük saptanmıştır (Whisman, 2006). Bu sonucu Liang ve arkadaşları (2006) da kanıtlamıştır. Kadınlarla yaptıkları bir araştırmada, çocukluk çağı cinsel travması olanların evlilik memnuniyeti araştırılmıştır. Bildirilen tüm failler erkektir. Bunlardan %34'ü aile üyesi, %28'i ise yabancıdır. Sonuçlar incelendiğinde, cinsel travma geçmişi olan kadınların, daha fazla evlilik memnuniyetsizliği yaşadığı görülmüştür. Aynı zamanda, anne bağlılığı daha düşük olanların, evlenme olasılığı daha yüksek çıkmıştır (Liang ve ark., 2006). Nguyen ve arkadaşları (2017) da çocuklukta yaşanan istismarın, evliliğe olan etkilerini araştırmak amacıyla, düşük gelirli mahallelerde yaşayan 414 yeni evli çift ile bir çalışma yapmışlardır. Çocuklukta istismar edilmiş kişilerin daha fazla depresyon, madde kötüye kullanım ve evliliklerinden daha az memnuniyet bildirdikleri görülmüştür. Fakat eş özelliklerinin evliliğe etkisi olmadığı gösterilmiştir (Nguyen ve ark, 2017).

Çocukluk çağı travma yaşantılarının evlilik üzerine olumsuz etkileri olabileceği gibi, duygusal ilişkiler üzerinde de birtakım olumsuz etkileri olabilmektedir. Paradis ve Boucher (2010) yaptıkları araştırma ile bunu kanıtlamıştır. Çalışmalarına erkek ve kadınlardan oluşan, Fransız-Kanadalı üniversite öğrencilerini dâhil etmişlerdir. Araştırma, bir çevrimiçi platformda, 1.728 kişi ile gerçekleştirilmiştir. 18-65 yaş

aralığında olan kişilerin, 1.408'i kadın, 320 tanesi ise erkektir. Bulgulara göre erkeklerin fiziksel istismar, kadınların ise duygusal istismar yaşamaları, çift ilişkilerinde en çok probleme yol açan etkenlerdir. Sonuç olarak, çocuklukta travma yaşamış kişilerin, çift ilişkilerinde daha yüksek düzeyde problem yaşadıkları saptanmıştır (Paradis ve Boucher, 2010). Walker ve arkadaşları (2009) da buna benzer bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada, çocukluk çağı cinsel istismarın, yetişkinlerin romantik ilişkileri üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya evli veya ilişkisi olan toplam 15.813 kişi dâhil edilmiştir ve bunların %56'sı kadın, %39'u ise erkektir. Bakıldığında bu kişilerin %22'sinin çocukluk çağında cinsel istismar öyküsü bulunmaktadır. Bulgular göstermektedir ki, olumsuz çocukluk çağı travmaları, yetişkinlerin ilişki kalitesini etkileyecek güce sahiptir (Walker ve ark., 2009). Watson ve Halford (2010) da bunu destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir. Çocuklukta cinsel istismar mağduru olan kadınların, romantik ilişkilerinde problemler yaşayacaklarını varsayımlardır. Bunun için çalışmaya, Avustralyalı 18-41 yaş aralığında olan 1833 kişi dâhil edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, çocuklukta cinsel istismar yaşayan kadınların, heteroseksüel ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadıkları görülmüştür. (Watson ve Halford, 2010). DiLillo ve Long (1999) da cinsel istismarın romantik ilişkilere olan etkisini kanıtlamak istemiştir. Çocuklukta cinsel istismar geçirmiş 51 kadının yanı sıra, böyle bir geçmişi bulunmayan 91 kadın ile çalışma yapılmıştır. 51 kadının sonuçları incelendiğinde, herhangi bir cinsel istismar geçmişi olmayan kadınlara göre daha az ilişki memnuniyeti, daha zayıf iletişim ve eşlerine daha az güvendiklerini bildirmişlerdir (DiLillo ve Long, 1999). Çocuklukta yaşanan cinsel istismarın sadece ilişki kalitesine değil, bekâr genç kadınların evlilik tutumunu ve evliliğe hazır oluşunu da etkilemektedir. Bu hipotezi kanıtlamak için, toplam üç üniversiteden, hiç evlenmemiş 622 kadın ile bir çalışma yürütülmüştür. Bunlardan 128'i (%21) çocuklukta cinsel istismara uğradığını bildirmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların evliliğe ilişkin daha fazla olumsuz tutumları ve duyguları olduğu, evliliğe daha az hazır hissettikleri ve evlilik öncesi daha uzun bekleme ihtiyaçları oldukları görülmüştür (Larson ve LaMont, 2005). Walker ve arkadaşları (2011) da çocukluk çağı cinsel istismar mağdurlarının, romantik ilişkilerinde daha aşağılayıcı ve savunmacı tepkiler gösterdiklerini ispatlamaya çalışmışlardır. Sonuçlara göre çocukluk çağı cinsel istismar öyküsü olanların, ilişkilerinde daha aşağılayıcı ve savunmacı

oldukları kanıtlanmıştır (Walker ve ark., 2011). Çocukluk çağı travmasının, romantik bir ilişki içerisinde bulunurkenki eş algısı üzerine inceleme yapılmıştır. İnceleme sonrasında, travma geçirmiş kişilerin, hem kendilerini hem de ilişkide buldukları eşlerini daha nevroitik ve çatışmacı olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir (Busby ve ark, 2011). DiLillo ve arkadaşları (2007) psikolojik sıkıntı ve romantik ilişkilere olan etkilerini incelemek için çocukluk çağı travması geçirmiş ve geçirmemiş toplam 174 üniversite öğrencisini ele almıştır. Travma geçirmiş kadınlar, daha fazla psikolojik ve ilişki zorlukları yaşamıştır. Fakat erkeklerde böyle bir etki görülmemiştir (DiLillo ve ark., 2007).

Çocukluk çağı travma deneyimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların, uyumsuz kişilerarası tarzlar üzerine etkisi incelenmiştir. Tezel ve arkadaşları (2015), toplam 300 kişiyi çalışmaya dâhil etmiştir. Çalışmaya katılanların 175'i (%58,33) kadın, 125'i (%41,67) erkek ve bunlardan 159'u (%55,59) da evlidir. Analiz sonuçlarına göre çocukluk çağında yaşanan cinsel istismarın, uyumsuz kişilerarası tarzlarından olan “Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz”, “Manipülatif Tarz” ve “Alaycı/Küçümseyici Tarz” ile ilişkisine erken dönem uyum bozucu şemalar aracılık etmiştir. Aynı zamanda duygusal istismar ile “Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz” ve “Kaçınan Tarz” iken, fiziksel istismar ile “Alaycı/Küçümseyici Tarz” ve “Kaçınan Tarz” ilişkisine erken dönem uyum bozucu şemalar aracı rol üstlenmiştir. Şema alanları incelendiğinde ise Kopukluk ve Reddedilme ile Zedelenmiş Özerklik ve Performans, uyumsuz kişilerarası tarzları ile en ilişkili olanlarıdır. Sonuç olarak, çocukluk çağı travma deneyimleri ile yetişkinlikteki uyumsuz kişilerarası tarzlar önemli ölçüde ilişkilidir. Bunların arasındaki ilişkiye ise erken dönem uyum bozucu şemalar aracılık etmektedir (Tezel ve ark, 2015). Gay ve arkadaşları (2013) da bu çalışmaya benzer bir araştırma yürütmüştür. Kadınların çocuklukta yaşadıkları duygusal istismarın, daha sonraki eş şiddeti ve çatışma davranışları arasındaki ilişkide bağlanma stili ve erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü incelenmiştir. 396 kişinin eş şiddeti mağduriyetini, 409 kişinin ise çatışma davranışları ölçülmüştür. Analizlere göre, duygusal istismar deneyimleri ile eş şiddeti mağduriyeti arasındaki ilişkiye şema alanlarından Kopukluk ve Reddedilme aracılık etmiştir. Duygusal istismar ile çatışma davranışları arasındaki ilişkide de aynı aracı rol etki etmiştir (Gay ve ark, 2013). Bir farklı araştırmada,

çocukluk çağı psikolojik istismarın, yetişkinlik çağındaki kişilerarası çatışmalara etkisi ve bunlara aracılık eden erken dönem uyum bozucu şemalar incelenmiştir. Araştırmaya 17-51 yaş arası 382 kadın katılmıştır. Bu kadınların %87.1'i evli değildir. Fakat %7.1'i evli veya partneri ile birlikte yaşadığını belirtmiştir. Analizler incelendiğinde, psikolojik istismarın kişilerarası çatışmalara etkisi olmuştur. Aynı zamanda üç erken dönem uyum bozucu şema aracılık etmiştir. Bunlar; Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Terk Edilme/İstikrarsızlık ve Kusurluluk/Utanc (Messman-Moore ve Coates, 2007). Atmaca ve Gençöz (2016) ise çocuk istismarı ve ihmalin, yetişkinlikteki eş şiddetini araştırmıştır. Aynı zamanda erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü incelenmiştir. Bunun için 222 Türk uyruklu kadın çalışmaya dâhil olmuştur. Sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının daha sonraki eş şiddetine maruz kalma riskini arttırdığını göstermiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü incelendiğinde ise, çocukluk çağı istismar ve ihmali ile eş şiddeti arasındaki ilişkiye sadece Kopukluk ve Reddedilme şema alanı aracılık etmiştir. Fakat her bir şemanın aracı rolü incelendiğinde, Duygusal Yoksunluk ve Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık şemaları çıkmıştır (Atmaca ve Gençöz, 2016).

Evlilik yaşantısı insanların hayatı üzerinde oldukça önemli bir role sahiptir. Travma yaşantılarının evlilik üzerine etkisi olabileceği gibi, evliliğin de travma semptomları üzerine etkisi olabilmektedir. Evans ve arkadaşlarının (2014) yaptığı bir çalışmada eşten alınan olumlu sosyal desteğin travma semptomları üzerine tamponlayıcı etkisi olacağı, eşten alınan olumsuz sosyal desteğin ise travma semptomları üzerine güçlendirici bir etkisi olacağı düşünülmektedir. Çalışma sonucunda, eşlerinden olumsuz sosyal destek alan erkeklerin travma semptomlarında güçlendirici bir etki gösterdiği saptanmıştır. Aynı zamanda olumlu sosyal destek, travma semptomları üzerinde tamponlayıcı bir etki göstermiştir. Aksine kadınlarda ise olumlu veya olumsuz sosyal desteğin travma semptomlarına herhangi bir etkisi bulunamamıştır (Evans ve ark., 2014). Feinauer ve arkadaşları (1996) da benzer bir çalışmayı 737 yetişkin kadın ile gerçekleştirmiştir. Fakat çocukluk çağı cinsel istismar mağdurlarının, ilişki uyum sonuçları incelenmiştir. Çocuklukta cinsel istismar yaşamış kadınların, ilişki uyumları arttıkça, depresyonları azalmaktadır (Feinauer ve ark.,

1996). Bu kişiler geçmişte olumsuz bir yaşantı yaşamış olsalar da, ilişki uyumları arttıkça, depresyonları düşmektedir.

BÖLÜM 2: ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR

2.1. Şema Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Şema kavramı birçok alanda kullanılmaktadır. Genel olarak yapı, iskelet ve taslak anlamındadır. Psikoloji literatüründe de oldukça geniş bir tarihe sahiptir (Young ve ark., 2019). 1960'lı yıllarda Dr. Aaron Beck tarafından oluşturulan Bilişsel Terapinin bir uzantısı olarak Şema Terapi geliştirilmiştir. Bilişsel-Davranışçı Terapinin teknikleri oldukça etkili olmasına rağmen, hayat boyu süren örüntüleri değiştirmekte yetersiz olduğu görülmüştür (Young ve Klosko, 2016). Böylelikle Bilişsel-Davranışçı tedavileri ve kavramları genişletilerek yenilikçi ve bütüncü bir terapi oluşturulmuştur (Young ve ark., 2019). Birçok parçası Şema Terapiye dâhil edilmiş (Young ve Klosko, 2016) olsa da Young ve arkadaşları Şema Terapiye farklı bir kuramsal çerçeveden bakmıştır. Bilişsel-Davranışçı Terapi sadece var olan belirtileri sürdüren faktörlerle ilgilenirken, Şema Terapi gösterilen belirtilerin gelişimi ile ilgilenmektedir. İkinci olarak, terapist ve danışan arasındaki ilişkiye önem verilmektedir. Son vurgu da, terapistin net bir hedefi olması üzerinedir. Bu da danışanların bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal kalıpların değiştirilmesi için, temel duygusal ihtiyaçlarını anlamaları ve böylelikle uygun bir şekilde ihtiyaçlarını karşılayabilmeleridir (Young ve ark., 2016).

Şema Terapi, Bilişsel-Davranışçı Terapiye yeterli yanıt vermeyen hastalara yardımcı olmaya çalışmıştır (Young ve ark., 2019). Bilişsel-Davranışçı Terapiye cevap vermeyen hastaların, depresyonun yanı sıra kişilik bozukluğu olan bireyler olduğu bulunmuştur. Özellikle Şema Terapinin Sınır Kişilik Bozukluğu olan hastalarda işe yaradığı keşfedilmiştir. Fakat sadece Sınır Kişilik Bozukluğu için değil, diğer tüm kişilik bozuklukları için de etkili olduğu fark edilmiştir (Roediger, 2015). Gilbert ve Daffern'in (2013) suçluların olduğu bir popülasyonda yaptıkları bir araştırmaya göre, Kopukluk/Reddedilme ve Zedelenmiş Sınırlar olan şema alanları, Sınır Kişilik Bozukluğu ve Antisosyal Kişilik Bozukluğunda yaygın görülebilmektedir (Gilbert ve Daffern, 2013).

Şema Terapi sadece Bilişsel-Davranışçı Terapiden yararlanmamıştır. Bilişsel-Davranışçı terapisinin yanı sıra kavramsal modeli ve tedavi modelini bir araya getirerek Bağlanma, Geştalt, Nesne İlişkileri, Yapısalcı ve Psikanalitik okullarından gelen unsurları da harmanlamıştır (Young ve ark., 2019). Şema Terapi, birçok ekolün güçlü yanlarını alarak daha güçlü bir terapi metodu kurmayı amaçlamıştır.

2.2. Young'ın Şema Tanımı

Young ve arkadaşlarına göre (2019) Şema Terapi, zarar verici çocukluk deneyimleri sonucu oluşan şemaların, kişilik bozuklukları, karakterolojik sorunlar ve birçok Eksen 1 bozukluklarının temeli olduğunu varsaymaktadır. Görüşlerini açıklayabilmek için erken dönem uyum bozucu şemaların alt kümelerini tanımlamıştır (Young ve ark., 2019).

Şema kavramı ile aynı anlamda kullanılan erken dönem uyum bozucu şemalar, gelişimimizin erken dönemlerinde başlamakta ve yaşamımız boyunca kendini tekrarlayan yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir. Ancak Young ve arkadaşları tarafından önemli bir vurgu yapılmaktadır. Bireylerin davranışları şemanın bir parçası olmadığı, sadece şemaya karşı bir tepki olarak uyumsuz davranış sergilediğini savunmuşlardır. Özetle, kişilerin davranışları şemalar tarafından güdülenmektedir (Young ve ark., 2019).

2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Şemalar, erken dönemde oluşan ve karşılanmamış temel ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Bu şemalar kendilerini yetişkinlik yaşamına kadar koruduklarından dolayı, ihtiyaçların karşılanmasını engellemeye devam ederler (Young ve ark., 2016). Bunları açıklayabilmek için toplam 18 adet şema bulunmaktadır ve bunların içinden çok güçlü ve zarar verici dört adet şema vardır. Bunlar; Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk/Utanç olarak adlandırılmaktadır. Bu şemalara sahip olan bireylerin genellikle zarar verici davranışlara maruz kaldıkları düşünülmektedir. Erişkin yaşama geldiklerinde ise çocuklukta yaşadıkları deneyimlere benzer olaylar yaşamaları bu şemaları tetiklemektedir. Bunun sonucunda da acı, utanç, öfke ve korku gibi duygular

yaşamaktadırlar. Fakat tüm şemalar olumsuz yaşantılar sonucu oluşmamıştır. Örneğin bir birey çok fazla korunmanın sonucu olarak da bir şema geliştirmiş olabilir. Bu durum yıkıcı olmadıklarını veya çoğunun çocukluk ve ergenlik döneminde tekrarlanmış olumsuz deneyimler yaşamadıkları anlamına gelmemektedir (Young ve ark., 2019).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşam boyunca devamlılığını sürdürmeye çabalamaktadır. Erken yaşamda oluştuklarından dolayı bireyin benlik kavramını ve çevreye özgü anlayışının özünü oluşturmaktadır (Young, 2018). Bir şema, insana tanıdık gelen ve bildiği bir şeydir (Young ve ark., 2019). İnsana tanıdık gelen bir şeyi değiştirmek oldukça zor bir süreçtir. Doğrulukları sınanmaya çalışıldığında, birey şemaların geçerliliğini sürdürmek için bilgileri çarpıtmaya çalışacaktır. Bu nedenle bu kadar kalıcı ve dayanıklıdırlar (Young, 2018).

Şemalar, çocukluğun erken dönemlerinde ve ergenlikte başlamaktadır. Klinik gözlemler bireyin erken dönemde yaşadığı deneyimler ile şemaların tam anlamıyla örtüştüğünü göstermektedir (Young ve ark., 2019). Bir çocuğun hissettiği duygu ve geliştirdiği şemanın genellikle anlamlı olduğu varsayılmaktadır.

Erken dönemde oluşan şemalar, oldukça işlevsizdirler (Young, 2018). Bu işlevsizlikleri ise yaşamın ileri safhalarında daha da belirgin hale gelmektedir. Bireyler şemalarla baş edebilmek amacıyla uyumsuz davranışlar öğrenirler. Anksiyete, Depresyon, Psikosomatik Bozukluklar ve Madde Kullanımı gibi psikolojik sorunlar geliştirebilirler (Young ve ark., 2019). Başarısızlık, Terk Edilme/İstikrarsızlık ve Duygusal Yoksunluk gibi uyumsuz şemaların, depresif septomlar ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Renner ve ark., 2012).

Her şema farklı bir şiddete ve inatçılığa sahiptir (Young ve ark., 2019). Çoğunlukla şemayla bağlantılı bir olay yaşandığında etkin hale gelmektedir (Young, 2018). Kişi ne kadar olumsuz deneyim yaşarsa, ileri yaşamında da şema etkinleşmesi daha fazla yaşamaktadır. Aynı zamanda bir şema ne kadar şiddetliyse, çıkacak olan duygu da o kadar yoğun olmaktadır (Young ve ark., 2019).

Erken dönem uyum bozucu şemaların genel olarak yaşamın ilk beş yılında ve ebeveynlerle, kardeşlerle, akranlarla olumsuz deneyimler ile mizacın etkileşime girmesi sonucu oluştukları varsayılmaktadır. Bu olumsuz deneyimlerin birikmesi sonucunda şema güçlenmektedir. (Young, 2018).

2.4. Şemaların Kökenleri

Şemaların kökenleri bulunmaktadır. Bunlar; temel duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaçtır.

2.4.1. Temel Duygusal İhtiyaçlar

Young ve arkadaşlarına (2019) göre şemalar çocuklukta giderilmeyen temel duygusal ihtiyaçlardan dolayı gelişmektedir. Toplam beş adet çekirdek duygusal gereksinim bulunmaktadır. Bunlar;

1. Başkalarına Güvenli Bağlanma: Bu alanın geliştirilebilmesi için sevgi, ilgi, empati, şefkat, anlayış, korunma ve saygı verilmesi gerekmektedir. Bu alanın karşılanmaması Duygusal Yoksunluk ve Sosyal İzolasyon şemalarının gelişimine sebep olabilir (Young ve Klosko, 2016).

2. Özerklik, Yeterlik, Kimlik Algısı: Özerk olabilmek, ebeveyninden ayrılarak bağımsız bir birey olarak yaşayabilme becerisidir. Özerk olamayıp, bağımlı kalmamız ise Bağımlılık ve Dayanıksızlık şemalarının oluşumuna neden olabilir (Young ve Klosko, 2016).

3. İhtiyaç ve Duyguları İfade Özgürlüğü: İnsanın ihtiyaçlarını, hislerini ve doğal eğilimlerini ifade edebilmesi özgürlük olarak tanımlanmaktadır. Bunun sonucunda birey diğer insanlar kadar önemli ihtiyaçları olduğunu fark edebilir. Fakat bunların ifade edilememesi Boyun Eğicilik ve Yüksek Standartlar şemalarını geliştirebilir (Young ve Klosko, 2016).

4. Kendiliğindenlik ve Oyun: Kişisel, sosyal ve iş hayatında değerli olduğu hissi gereklidir. Fakat aşırı eleştiri veya reddedilme ile karşılaşan bireylerin Kusurluluk ve Başarısızlık şemaları oluşabilir (Young ve Klosko, 2016).

5. Makul Sınırlar ve Özdenetim: Gerçekçi limitler konularak, kontrol ve disiplin öğretmek büyülen çocuklar sınırlarını öğrenebilmektedir. Fakat limit koymadan ve aşırı bir biçimde izin verici olmak, Haklılık şemasını oluşturabilir (Young ve Klosko, 2016).

Bu ihtiyaçların hepsinin evrensel olduğu (Young ve ark., 2019) ve herkesin temel duygusal ihtiyaçlara gereksinimi olduğu düşünülmektedir (Young ve ark., 2016). Çocuğun yaşadığı çevre ve doğuştan getirdiği mizaç bu temel ihtiyaçların engellenmesine sebep olabilir (Young ve ark., 2019).

2.4.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Olumsuz çocukluk yaşantıları şemaların birincil kökenleridir. Erken dönemde gelişen bu güçlü şemalar genelde çekirdek aile içerisinde gelişmektedir. Ailenin dinamikleri, genel olarak çocuğun erken dönem dinamikleridir. Arkadaş, okul, gruplar, kültür gibi etkiler, yaşamın ilerlemesiyle birlikte gittikçe önemli hale gelir ve erken dönem uyum bozucu şemaların gelişmesine sebep olabilir. Bunun dışında, ilerleyen dönemlerde oluşan şemalar çok güçlü değildir. Şemaların kazanılmasını hızlandıran toplam dört adet erken yaşam deneyimi bulunmaktadır. Bunlar (Young ve ark., 2019);

1. İhtiyaçların Toksik Engellenişi: Bu kişiler, erken dönem yaşantısında iyi olandan çok az deneyimlemekte ve yaşamında eksiklikler bulunmaktadır. Tutarlılık, sevgi, anlayış gibi ihtiyaçlar verilmemektedir (Young ve ark., 2019). Bunlar da çocuğun zihninde kalıcı olarak kalır (Young ve ark., 2016). Böylelikle de Terk Edilme veya Duygusal Yoksunluk gibi şemalar geliştirebilir (Young ve ark., 2019).

2. Örselenme ya da Kurban Edilme: Çocuk zarara uğrar veya mağdur edilir. En temel ihtiyaç olan güvenlik ihtiyacı verilmemiştir. Bu durum aşırı temkinlilik, güvensizlik, umutsuzluk ve kaygı gibi tepkiler yaratarak (Young ve ark., 2016),

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Kusurluluk/Utanç veya Zararlara Karşı Dayanıksızlık şemalarına sebep olabilir (Young ve ark., 2019).

3. İyi Olan Şeyden Çok Fazla Deneyimleme: Burada ebeveynler çocuğa ihtiyacından daha fazlasını sağlarlar. Özerklik ve gerçekçi sınırlar ihtiyacı karşılanmaz. Ebeveynler çocuğun hayatına çok fazla müdahale eder, aşırı bir şekilde korur veya bir sınır koymadan aşırı özgür bırakır. Bu da Bağımlılık/Yetersizlik ve Haklılık/Üstünlük şemalarına neden olabilir (Young ve ark., 2019).

4. Seçici İçselleştirme ya da Önemli Ötekilerle Özdeşleşme: Çocuklar ailelerinin düşüncelerini, deneyimlerini, duygularını ve davranışlarını seçici bir şekilde içselleştirir. Bunlarla da özdeşim kurar (Young ve ark., 2019). Bu bağlamda örnek olarak model alma verilebilir. Ebeveynler veya diğer yetişkinler çocuklara örnek olabilir. Çocuklar da dolaylı yoldan bazı şeyler öğrenebilir (Young ve ark., 2016).

2.4.3. Duygusal Mizaç

Şema gelişiminde diğer faktörler kadar duygusal mizaç da oldukça önemlidir. Her çocuğun doğuştan getirdiği farklı bir kişilik yapısı ve mizacı bulunmaktadır (Young ve ark., 2019). Örneğin aynı aile tarafından büyütülen iki kardeş tamamen farklı kişiliklere sahip olabilir. Biri daha saldırganken diğeri daha sakin olabilir. Bu durum hem çevresel faktörlerden hem de mizaçtan kaynaklanabilir. Duygusal mizaç ve olumsuz çocukluk yaşantıları etkileşim içerisindedir. Mizaç çeşitleri çocukları farklı hayat koşullarına itebilir (Young ve ark., 2019). Bir mizaç çeşidi çocuğun daha fazla istismara uğramasına sebep olabilirken diğeri mizaç çeşidi ise çocuğu istismardan koruyabilir.

2.5. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şemalar kendilerini yetişkinlik yaşamında da sürdürmeye devam ettirdiklerinden dolayı ihtiyaçların karşılanması da engellenmektedir. Beş adet şema alanının içerisinde 18 adet şema bulunmaktadır. Bunlar;

2.5.1. Alan 1: Kopukluk ve Reddedilme

Temel ihtiyaçlar olan güvenlik, istikrar, empati, bakım, emniyet, kabul, saygı ve duyguların paylaşılması karşılanmadığı takdirde belirli şemalar oluşmaktadır (Young ve ark., 2016). Çocukların bağ kurma ihtiyaını alabilmesi için bakıma ve güven veren ebeveynlere ihtiyaı vardır (Young, 2018). Bu bireylerin aileleri genel olarak istismarcı, soğuk, dengesiz, reddedici veya dış dünyadan izole yaşamaktadırlar. Bu alandan şema geliştirmiş bireyler en fazla zarar görmüş olanlardır (Young ve ark., 2019).

1. Terk Edilme / İstikrarsızlık: Önemli ötekilerin güvenilmez olmalarından, tutarsız davranmalarından ya da yakında ölecekleri, daha iyi birinin yanında olup onları terk edip, güç, temas, pratik korunma, duygusal destek alamayacakları duygusuna kapılırlar (Young ve ark., 2019). Genelde sık öfke patlamaları yaşayan, dengesiz varlık sergileyen, terk eden, vefat eden ebeveynlere sahiptirler (Young ve ark., 2016).

2. Güvensizlik / Kötüye Kullanılma: İnsanların zarar vereceğı, aşağılayacağı, yalan söyleyeceğı, kötüye kullanacağı, kullanacağı veya aldatacağı düşüncelerini barındırmaktadır (Young ve ark., 2016).

3. Duygusal Yoksunluk: Kişinin normal bir duygusal destek talebinin diğer kişiler tarafından karşılanmayacağı düşüncesidir. Toplam üç biçimi vardır (Young ve ark., 2019):

A. İlgi Yoksunluğu

B. Empati Yoksunluğu

C. Korunma Yoksunluğu

4. Kusurluluk / Uta: Birey kendisinin kusurlu, istenmeyen, yararlı olmadığı, kötü ve değersiz olduğunu varsaymaktadır. Aynı zamanda gerçek benliğinin ortaya çıktığı takdirde önem verilen kişiler tarafından sevilmeceklerine inanmaktadırlar (Young, 2018).

5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma: Diğer insanlardan izole veya farklı oldukları görüşünü benimsemektedirler. Bu kişiler aynı zamanda herhangi bir gruba veya topluluğa ait olmadıklarını da düşünebilirler (Young, 2018).

Sosyal Fobisi olan (62 kişi), farklı Anksiyete Bozuklukları (41 kişi) ve herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan kontrol grubu (55 kişi) ile bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonuçları incelendiğinde, Sosyal Fobisi olan bireylerin, şematik yapısının diğer Anksiyete Bozuklukları ve kontrol grubundan farklı olduğu görülmüştür. Sosyal Fobisi olan hastalar, özellikle Kopukluk ve Reddedilme alanıyla Anksiyete Bozukluklarından daha fazla ilişkilidir (Pinto-Gouveia, 2006). Bu çalışmaya benzer bir araştırma ise Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan hastalar ile yapılmıştır. İlk olarak bu hastaların intihar girişimlerine ve intihar düşüncelerine bakılmıştır. %51.7'sinde intihar girişimi ve %75'inde intihar düşüncesi bulunmaktadır. İntihar girişimi olan OKB hastaları, erken dönem uyum bozucu şemalar ile herhangi bir intihar girişimi olmayan hastalardan daha fazla ilişki göstermektedir. Kopukluk ve Reddedilme alanından olan Güvensizlik/Kötüye Kullanılma şeması ise kabul edilemez düşünceleri ve intihar girişimlerini açıklamaktadır. Sonuç olarak, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma şeması, OKB hastalarında yüksek intihar eğilimine katkıda bulunabilmektedir (Khosravani ve ark., 2017).

2.5.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Bu alan, temel ihtiyaçlardan olan özerklik ve rekabetle ilgili şemaları içermektedir. Bu bireylerin erken dönem aileleri, yaşantıları iç içe geçmiş, güvenini zedeleyen, aile dışında kendisini ortaya koymasına yardımcı olamayan veya aşırı korumacı bir yapıya sahiplerdir (Young ve ark., 2016).

6. Bağımlılık / Yetersizlik: Birey başkalarından destek almadan sorumluluklarını yerine getiremeyeceğine inanmaktadır (Young, 2018). Bazı durumlarda kişi bunu sadece belirli durum veya yerlerde yaşayabilir (Young ve ark., 2016). Örneğin kişi sunum yapacağı sırada performans kaygısı yaşayıp şeması tetiklenebilir.

7. Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Bir felaketin geleceğine ve o felaketten korunamayacağına dair abartılı korkuları bulunmaktadır. Bu korkular aşağıdakilere odaklanır (Young, 2018):

A: Tıbbi Felaketler

B: Duygusal Felaketler

C: Dışsal Felaketler

8. İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik: Kişi bireyselleşme ve normal sosyal gelişim pahasına önemli kişilerle aşırı duygusal bağlılık ve yakınlık kurmasıdır. Bu kişiler, diğerinin yardımı olmadan bir şey başaramayacağına inanırlar (Young, 2018).

9. Başarısızlık: Birey başarısız olduğu, başarısız olacağı ya da başarı gösterilmesi gereken alanlarda kendi yaşıtlarına göre başarısız olacağı düşüncesine sahiptir (Young, 2018).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu ve erken dönem uyum bozucu şema alanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, kilo tedavisi görmek isteyen Obezite hastaları ile gerçekleştirilmiştir. 2 gruba ayrılmıştır, ilk grup sadece Obezite tanısı alan, ikinci grup ise hem Obezite hem de Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu tanısı alanlardan oluşmaktadır. Tüm şema alanları ile ilişkisine bakıldığında, sadece Zedelenmiş Özerklik ve Performansın, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu da, bozukluğun gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Rania ve ark., 2019).

2.5.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu alana ait şemaları olan kişiler, başkalarına karşı sorumluluk almakta veya uzun süreli hedeflerde zorluklar çekmektedir. İnsanlarla işbirliği yapabilme, gerçekçi kişisel hedefler koyma ve gerçekleştirme, insanların haklarına saygı duyma veya sözüne sadık kalabilme gibi alanlarda sorun yaşamaktadırlar. Bu kişilere çocukluk çağında çok fazla serbestlik tanınmıştır. Sınır koyma, yüzleştirme veya disiplin uygulama gibi davranışlar yapılmamıştır (Young ve ark., 2016). Bu sebeple de yetişkinlik çağına geldiklerinde kendi hayatlarına sınır koymakta zorluk yaşayabilmektedirler.

10. Haklılık / Üstünlük: Kişi diğer tüm insanlardan üstün olduğu, ayrıcalıklara sahip olmak zorunda olduğu, normal bir sosyal etkileşimde uyulması gereken karşılıklılık kurallarına uymak zorunda olmadığı veya özel haklara sahip olduğunu düşünmektedir (Young, 2018).

11. Yetersiz Özdenetim / Öz-Disiplin: Kendi kişisel hedeflerine ulaşabilmek için veya duygularını ve dürtülerini aşırı bir biçimde engelleyebilmek için yeterli öz denetim ve

engellenme toleransını göstermeyi reddetmesi ya da bunu yapmaya dair zorluk yaşamasıdır. Bu kişiler kendi tatminleri için sorumluluktan kaçmaktadırlar (Young, 2018).

Tremblay ve Dozois (2009), birinci sınıf üniversite öğrencileri ile çevrimiçi bir araştırma yürütmüştür. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile saldırganlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmaya, 543 kadın (% 64.1) ve 304 erkek (% 35.9) katılmıştır. Saldırganlıkla erken dönem uyum bozucu şemalar arasında en bağlantılı şemalar, Haklılık/Üstünlük, Yetersiz Özdenetim/Öz-Disiplin ve Güvensizlik/Kötüye Kullanılma çıkmıştır (Tremblay ve Dozois, 2009).

2.5.4. Alan 4: Başkası Yönelimlilik

Kişiler kendi-yönelimli olma ihtiyacını karşılamada zorluk çekmektedirler. Sürekli olarak diğer kişilerin ihtiyaçları üzerine odaklanıp, duygu ve tepkilerine aşırı ilgi gösterirler. Bu çocuklar genellikle koşullu saygı veya koşullu kabul ortamında büyütülmüşlerdir. Çocuk sevgi, ilgi ve onay alabilmek için büyük çaba göstermek zorundadır (Young ve ark., 2016).

12. Boyun Eğicilik: Birey kendisini baskı altında hissettiği için öfke gibi olumsuz duygulardan kaçınmak amacıyla diğer kişilere kontrolü vermesidir (Young, 2018). Genellikle diğer kişiler için kendi arzu, duygu ve fikirlerinin önemsiz olacağını düşünmektedir. İki biçimi bulunmaktadır (Young ve ark., 2016):

A. İhtiyaçlar açısından boyun eğicilik

B. Duygular açısından boyun eğicilik

13. Kendini Feda: Kişinin kendi ihtiyaçlarını aksatarak, diğer kişilerin ihtiyaçlarını aşırı bir biçimde karşılamaya çalışmasıdır. Fakat bazen kişi kendi ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığı için öfke duyabilir. (Young, 2018).

14. Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık: Diğer insanlardan onay, ilgi elde etme veya tanınma gibi davranışları elde ederek güvenli ve gerçek bir kendilik duygusu geliştirmeye çabalar. Kişinin kendisini değerli hissetmesi, kişilerin tepkilerine göre şekillenmektedir (Young, 2018).

Kwak ve Lee (2015), Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Panik Bozuklukta erken dönem uyum bozucu şemaların karşılaştırılmasını yapmıştır. 51 Obsesif Kompulsif Bozukluk hastasından 16'sı kadın, 35'i erkek ve 46 Panik Bozukluk hastasından 32'si kadın, 14'ü erkek olan kişilerle çalışma gerçekleştirilmiştir. OKB hastaları için Kusurluluk/Utanç ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemaları aktif olmuştur. PB hastaları için ise Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık ve Kendini Feda şemaları aktif çıkmıştır (Kwak ve Lee, 2015). Bu durum, erken dönem uyum bozucu şemalarından olan, Kendini Feda ile Panik Bozukluk arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

2.5.5. Alan 5: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu alan kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının göz ardı edilmesiyle ilgili şemaları içermektedir. Genel olarak bu kişiler spontane hisler, dürtüler veya seçimlerini bastırmak zorunda olduğunu hissetmektedir. Bu çocuklar genellikle talepkâr ve cezalandırıcı bir aile ortamında yetişmişlerdir. Her zaman mükemmel olmaları, duygularını saklamaları veya yanlış yapmaktan kaçınmaları gerektiği izlenimi verilir (Young ve ark., 2016).

15. Olumsuzluk / Karamsarlık: Hayatın iyi yönlerini göz ardı ederek, sürekli olarak olumsuz yönlerine odaklanmayı içermektedir. Mali işler, iş veya kişilerarası ilişkiler gibi alanların kötü sonuçlanacağına dair bir beklenti yaşamaktadırlar. Olabilecek olumsuz sonuçlar fazla abartıldığından dolayı, çok fazla endişe yaşamaktadırlar (Young, 2018).

16. Duyguları Bastırma: Diğer kişiler tarafından onaylanmamaktan korktuğu için spontane eylemler, duygular ya da iletişimin aşırı bir biçimde baskılanmasıdır. Baskılanma alanları şunlardır (Young, 2018):

- A. Öfkenin ve saldırganlığın baskılanması
- B. Olumlu dürtülerin (haz, sevgi, cinsel heyecan, oyun) baskılanması
- C. Kırılma duygusunu ifade etmede ya da duygular, ihtiyaçlar ve benzeri durumlar hakkında rahat bir şekilde iletişime geçmede zorluk
- D. Duyguları göz ardı ederken mantık üzerine aşırı vurgu

17. Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik: Kişinin eleştirilmekten korktuğu için kendi performansı ve davranışı ile ilgili çok fazla yüksek standarda sahip olmasıdır. Bu yüksek standartları karşılaması gerektiğine dair yüksek inancı bulunmaktadır. Kendisine ve diğerlerine karşı aşırı eleştirel davranmaktadır. Bu sebeple de keyif alma, rahatlama gibi şeyleri yaşayamamaktadır. Yüksek standartlar şu şekilde olmaktadır: (Young, 2018).

A. Mükemmeliyetçilik

B. Katı Kurallar

C. Zaman ve Verimlilik

18. Cezalandırıcılık: İnsanların yaptıkları hatalardan dolayı cezalandırılmaları gerektiğine dair düşüncelere sahiplerdir. Beklentilerini karşılayamayan insanlara karşı cezalandırıcı, sabırsız olma, hoşgörüsüz veya öfkeli davranmaktadırlar (Young, 2018).

Shorey ve arkadaşları (2013) Alkol Bağımlılığı ve Opiyat Bağımlılığında erken dönem uyum bozucu şemaların arasındaki farklılığı incelemiştir. Çalışmaya Alkol ve Opiyat Bağımlılığı tanısı konulan 420 kadın dâhil edilmiştir. Sonuç olarak, Opiyat Bağımlılığı olan kişilerin, 18 şemadan olan Bağımlılık/Yetersizlik ve Cezalandırıcılık şemasından daha yüksek puan aldığını göstermiştir (Shorey ve ark., 2013).

2.6. Şema İşlemleri

Şemaya dair her düşünce, duygu, davranış ve yaşam deneyimi şemayı ya devam ettirir ya da iyileştirir. Şema sonuç olarak ya pekişmektedir ya da zayıflamaktadır (Young ve ark., 2019). Toplam iki adet şema işlemi bulunmaktadır.

2.6.1. Şema Devamlılığı

Şema devamlılığı, erken dönem uyum bozucu şemaların devamlılığını sağlamak için pekiştirildiği sürece denmektedir (Young, 2018). Yani kişinin şemanın sürmesi için içsel veya davranışsal olarak yaptığı her şeyi kapsamaktadır. Şemalar, üç önemli mekanizma sayesinde devamlılığını sürdürmektedir. Bunlar: Bilişsel çarpıtma, özyıkıcı yaşam örüntüleri/kalıpları, şema baş etme biçimleri (Young ve ark., 2019). Bilişsel çarpıtma ile şemayı onaylayan bilgiler vurgulanır veya abartılır, şemayla

çelişen bilgiler ise inkâr edilir, reddedilir veya önemsizleştirilir (Young, 2018). Birey aynı zamanda davranışsal olarak öz yıkıcı örüntüler ve bilinçsizce şemayı tetikleyen, devam ettiren ilişkiler ve durumlar içinde kalmaktadır. Sonuç olarak, insanların negatif bir şekilde tepki vermelerine neden olacak davranışlarda bulunurlar (Young ve ark., 2019).

2.6.2. Şema İyileşmesi

Şema Terapinin genel amacı şema iyileşmesidir. Şemanın iyileşmesi, şemalarla ilişkili anıların şiddeti, bedensel duyumsamaların gücü, uyumsuz bilişler, şemaların duygusal gücü gibi etkenlerin azalması anlamına gelmektedir. Fakat şema iyileşmesi oldukça zor bir süreçtir. Çünkü şemalar çok genç yaşta öğrenilir ve yıkıcı olsalar dahi güvenlik duygusu sağlamaktadır (Young ve ark., 2019). Kişiye şemalar yabancı gelmemektedir ve bu sebeple bilindik olan davranışlar tercih edilmektedir. Bu nedenle şemalar bütünüyle kaybolmamaktadır. İyileşerek daha az etkinleşmekte ve şiddeti daha az etki yaratmaktadır (Young ve ark., 2019).

2.7. Üç Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimi

Canlı organizmalar bir tehdit algıladığında üç temel tepki gerçekleştirirler. Bunlar savaş, kaç, don-kal. Bu tepkiler şemanın aşırı telafi, kaçınma ve teslim olma tepkilerine tekabül etmektedir (Young ve ark., 2019).

2.7.1. Şema Teslimi

Şemaya teslim olmuş kişiler şemanın doğruluğunu kabul eder ve ona uyum sağlayacak şekilde davranırlar. Onunla savaşmaya veya kaçınmaya çalışmamaktadırlar. Böylelikle çocuklukta yaşadıkları acı veren anılarını bilinçsizce tekrardan yaşarlar (Young ve ark., 2019). Örneğin, kendilerine kötü davranan insanlara bir çekim hissetmeleri, tatmin edici olmayan veya ihtiyaçlarının karşılanmadığı ilişkileri devam ettirmelerinin sebebi bu başa çıkma biçimi olabilmektedir (Young ve ark., 2016). Terk edilme şeması olan ve teslim başa çıkma biçimini kullanan birinin, kendisini terk edebilecek özelliklere sahip eş seçmesi buna örnek olarak verilebilir.

2.7.2. Şema Kaçınması

Bu başa çıkma biçimini kullanan kişiler, şema yokmuş gibi davranmaktadırlar. Şema hakkında düşünmemeye çalışırlar ve onunla ilgili düşünceleri, imgeleri engellerler. Bu düşünce belirdiğinde bastırmaya çalışırlar. Bunları bastırmak için de yoğun bir şekilde içki içebilirler, rastgele cinsel ilişkide bulunabilirler, aşırı temizlik yapabilirler, uyuşturucu kullanabilirler, aşırı yemek yiyebilirler veya işkolik olabilirler. Terapi sürecinde de bu kişiler ev ödevlerini unutma, seanslara geç kalma, duygularını ifade etmeme, yüzeysel konulardan konuşma gibi tepkiler verebilmektedirler (Young ve ark., 2016). Tüm bu tepkileri ise kaygılarını azaltmak için yapmaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019).

2.7.3. Şema Aşırı-Telafisi

Aşırı telafi ile kişiler şemanın tam tersi doğruymuş gibi düşünür, ilişkiler kurar, hisseder ve hareket eder. Kişi çocuklukta kazanılan şema sürecinden farklı olmaya çalışarak, şemayla sürekli bir savaş haline girmektedir (Young ve ark., 2016). Örneğin bu kişi çocuklukta sürekli olarak istismara uğradıysa, yetişkinlik yaşamına geldiğinde kendi eşini sürekli istismar edebilir. Sağlıklı görünen aşırı telafi biçimleri de vardır. Mesela politik liderler, işadamları veya medya starlarında bu telafi şekli görülebilmektedir. Fakat şema iyileşmek yerine devam etmektedir. Çünkü aşırı telafi kullanan kişilerin genelde davranışları verimsiz veya aşırıdır (Young ve ark., 2016).

Güvensizlik/kötüye kullanılma şeması olan ve aşırı telafi başa çıkma biçimini kullanan bir kişi, yoğun bir şekilde benmerkezci olarak, karşısındaki insana saldırganca davranabilir. Bunu yapmalarının sebebi ise kendilerini kötüye kullanılmaktan veya tehdit edilmekten korumaktır. Aynı şekilde boyun eğme şemasının aşırı telafi biçimi de insanların kendisinin fikirlerini koşulsuz kabul etmesi ve boyun eğmesini istemekte ısrarcı olabilirler (Arntz ve Jacob, 2019).

2.8. Başa Çıkma Tepkileri

Başta çıkma tepkileri, üç başta çıkma biçiminin dışa vurulmasıyla sergilenen davranışlar veya stratejilerdir. Kişi belirli baş etme tepkilerini alışkanlık haline getirdikçe, bunlar daha sonra başta çıkma biçimlerine katılırlar. Örneğin terk edilme

şeması olan ve kaçınma başa çıkma biçimi kullanan bir kişiyi kız arkadaşı ayrılmakla tehdit ettiğinde, evine gidip bayılana kadar içki içmesi, başa çıkma tepkisidir (Young ve ark., 2016).

2.9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Evlilik Doyumu

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik doyumuna dair birçok klinik gözlem ve araştırma bulunmaktadır. Şema kişinin kendilik algısına, işine, mutluluğuna, sağlığına ruh durumuna ve ilişkilerine zarar verir (Young ve Klosko, 2016). Toplam 5 adet şema alanı bulunmaktadır. Bunlardan olan “Kopukluk ve Reddedilme” alanına sahip kişiler, başkaları ile doyurucu bir bağlanma yaşayamamaktadır. Çoğunun yetişkinlik yaşamında sürekli olarak bir zararlı ilişkiden diğer zararlı ilişkiye atlama özellikleri bulunmaktadır. Ya da bu kişilerin tamamen yakın ilişkilerden kaçındıkları da gözlemlenmiştir (Young ve ark., 2019). Bu alana ait şemaları olan kişilerin doyum verici evlilik yaşantıları olması oldukça zor olacağı düşünülmektedir. Çünkü kişi kendisine zarar verici davranışlar sergileyen kişilerle yakınlaşmaktadır. Bu alanın şeması olan “Terk Edilme” (Young ve Klosko, 2016) şeması da oldukça tutarsız ilişkilere sebep olabilmektedir. Örneğin ilişki içerisindeyken partneri tarafından tutarsız davranılan kişi, duygusal olarak daha fazla bağlanmasına sebep olabilir. Terk edilme şemasının tehlikesi hissedildikçe daha yüksek bir kimya hissedilmektedir (Young ve Klosko, 2016).

Yoosefi ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları bir araştırma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik istikrarı ile ilgili bağlantıları göstermektedir. En fazla boşanmak isteyen kişiler, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma şemasına sahip olanlardır. En düşük ortalama ise Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık şemasında çıkmıştır. Aynı zamanda boşanmak isteyen kişilerin, daha düşük gelire sahip olduğu da saptanmıştır (Yoosefi ve ark., 2010).

Khatamsaz ve arkadaşları (2017) tarafından yarı deneysel bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada, Şema Terapinin evlilik memnuniyeti ve kalitesi üzerine etkileri incelenmiştir. Tedaviden önce ve sonra çiftlerin memnuniyetlerini ölçmek için tedavi görmeyen kontrol grubu ve Şema Terapi gören test grubu oluşturulmuştur. Toplam 15

kişiyeye 7 seans, yani 45 dakika süren bir terapi uygulanmıştır. Araştırmaya göre Şema Terapi, evlilik memnuniyeti ve kalitesini arttırmakta etkilidir (Khatamsaz ve ark., 2017). Sonuç olarak, Şema Terapinin evlilik memnuniyeti ve kalitesi üzerinde etkisi olduğu gösterilmektedir. Bu da eşlerin hangi erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olduklarını bilmenin önemini belirlemektedir.

BÖLÜM 3: EVLİLİK DOYUMU

3.1. Evlilik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Her türün eş seçimi üzerine farklı stratejileri ve ihtiyaçları vardır. Bazı türler kendilerini ikiye bölerek çoğalabilirken, bazı türler ancak bir eş ile çoğalabilmektedir. Bu sebeple eşsüz üreyen türlerin eş ihtiyacı yokken, insan gibi eşeyli üreyen canlıların bir eşe ihtiyacı vardır (Evans ve Zarate, 2004). İlk atalarımız için de hem eş seçimi hem de üreme oldukça önemli bir gereksinim olarak görülmüştür. Bu gereksinim karşılanarak, genler bir sonraki nesile aktarılır ve organizmanın yaşam kalım amacı gerçekleşir (Evans ve Zarate, 2004). Buradaki asıl amaç, kendi genlerini doğacak olan çocuğa aktarmaktır. Böylelikle canlı tarafından üreme stratejisi gerçekleştirilir (Fisher, 2003).

Fakat burada sadece kişinin kendi genleri değil, seçeceği eşin de genleri oldukça önemlidir. Bireyin seçeceği eş ile hem karşılıklı olarak bir gen değişimi hem de doğacak olan çocuğun ebeveyn bakımı paylaşılacaktır. Doğacak olan çocuğun yaşam kalımı da bu iki faktörün kalitesine bağlıdır (Evans ve Zarate, 2004). Bu sebeple eşeyli üreyen bir canlı için eş seçiminde en önemli unsur kaliteli gen olacaktır. Çünkü genlerin yarısı anneden, yarısı ise babadan gelecektir (Fisher, 2003). Yaşam kalım ve üreme şansını azaltan genlere sahip eş seçilmesi, çocuğun da bu genlerin bir kısmını alacağını göstermektedir. Bu da çocuğun yaşam kalımını ve üreme şansını düşürecektir (Evans ve Zarate, 2004). Yaşam kalımı ve üreme şansının en yüksek düzeyde kalabilmesi için eş seçimi yaparken kaliteli bir gen olması önem arz etmektedir. Bu nedenle fiziksel görünüm, üretkenlik faktörü veya vereceği bakım gibi özelliklere dikkat edilmektedir (Evans ve Zarate, 2004).

Atalarımıza bakıldığında, evlilik gibi eşleşmeye ilişkin tüm geleneksel davranışların aslında gelecek kuşaklara ulaşmak için bir araç olduğu görülmektedir (Fisher, 2003). Bu sebeple evlilik, MÖ 2000 yılından beri temel niteliklerini kaybetmeden devam eden bir kültür olmuştur (Yıldırım, 1993; Aktaran: Şen, 2015). Burada bahsedilmek istenen, uzun yıllar geçmesine rağmen evliliğin hala geçerli olduğudur. Sonuç olarak

evliliğin dünyadaki tüm toplumlarda egemen olan, evrensel bir süreç olduğu söylenebilir (Fisher, 2003).

Evlilik genel olarak iki kişi arasında bulunan ilişkinin yasalarla belirlenmesidir (Jacobson ve ark., 1995; Aktaran: Şen, 2015). Eski çağda eş seçme daha çok hesap, maddi güvence, toplumsal yükselme ve üreme üzerineyken (Schmid, 2017), Fransız ihtilali, Rönesans, Reform ve Avrupa’da din ile kilisenin egemenliğini yitirmesiyle birlikte kadın-erkek ilişkilerinde yenilikler oluşmaya başlamıştır (Yılmaz, 2005). Böylelikle modern çağ ile birlikte evliliğe yeni özellikler eklenmiştir. Örneğin eş seçiminde ve ilişkide özgürlük, cinsellikte eşitlik ve yakın ilişki gibi tanımlamalar gelmiştir (Tutarel-Kışlak, 1999; Aktaran: Şen, 2015).

Türkiye’de evlenme hızı 2016 yılından beri düşmektedir. 2018 yılında 554 bin 389 yeni çift evlenirken, 2019 yılı ile birlikte bu sayı 541 bin 424’e düşmüştür. Boşanma oranlarında da bir değişim bulunmaktadır. 2016 yılından beri boşanma istatistiklerinde bir artış gözlemlenmektedir. 2018 yılında 143 bin 573 iken 2019 yılında 155 bin 47 boşanma gerçekleşmiştir (TUİK, 2019). Bu veriler Türkiye’de evlenme sayısının azaldığını ve boşanma oranlarının arttığını göstermektedir.

3.2. Eş Seçme

Eş seçme ile ilgili birçok teori bulunmaktadır. Bunlardan birisi, evrimsel teoridir. Seçilecek olan eş sayesinde doğacak olan çocuğun yaşam kalımı belirleneceği için, gen ve ebeveyn bakımı oldukça önemlidir. Bu sebeple eş seçerken bazı özelliklere dikkat edilmektedir. Bunlardan biri fiziksel görünümdür. Fiziksel görünümün genin kalitesi hakkında fikir verdiği düşünülmektedir. Örneğin vücut simetrisinin sağ ve sol kısımları birbirine ne kadar benziyorsa, genler o oranda kalitelidir. Doğal seçilimin, daha simetrik eş seçme modülü desenlediği söylenebilir (Evans ve Zarate, 2004). Günümüze bakıldığında, güzelliğin erkekler için oldukça önemli bir etken olduğu kanıtlanmıştır. Erkekler daha çok, genç, güzel, berrak bir ten, beyaz dişler, diri saçlar, parlak gözler, canlı kişilik ve cüretkâr özellikleri olan kadınları tercih etmektedir. Çünkü sağlıklı bir çocuk doğurabilecek bir kadınla beraber olabilmek, genetik çıkarları açısından bir erkek için oldukça önemlidir (Fisher, 2003). Kadınlarda bu

durum biraz daha farklıdır. İyi baba olacak eşler seçmektedirler, fakat bu fiziksel görünümüne göre değildir. Taş-devri zamanında, iyi baba olabilmek, yeterli derecede kaynak bulabilmek demektir. Yani daha fazla kaynağa sahip olan erkekler, daha fazla tercih edilmektedir (Evans ve Zarate, 2004). Modern çağa bakıldığında da bunun örnekleri görülebilmektedir. Kadınlar için bir erkeğin varlıklı olması önemli olabilmektedir. Böylelikle kadın çocuklarına gereken bakımı sağlayabilecektir (Fisher, 2003).

Bir diğer yaklaşım olan Psikanalitik Yaklaşımda ise farklı durumlar söz konusudur. Psikanalitik Yaklaşım göre çocuklukta yaşanan deneyimlerin, kişinin ilişkileri, kişisel gelişimi ve duygusal kırılganlıklarıyla alakalı olduğu savunulmaktadır. Aynı zamanda nesne ilişkileri kuramı da neden insanların kendilerine uygun olmayan veya zarar verici ilişkileri başlattıkları veya sürdürdüklerini açıklamaktadır (Corsini ve Wedding, 2012). Bu nedenle Psikanalitik Yaklaşım, işlevsel bir ailede büyütülmeyen birinin yetişkinlik yaşamında bilinçsizce acı veren durumları tekrar tekrar yaşadığını belirtmektedir. Örneğin, sürekli eleştiren bir babaya sahip olan çocuk, onun sevgisini kazanabilecek kadar iyi olmadığını hissedecektir. Yetişkin yaşamına geldiğinde de, bir ilişkide yargılayıcı biri tarafından tenkit edilmek gerektiğini düşündüğü için, aynı derecede eleştirel birinden etkilenebilecektir. Böylelikle babasından alamadığı sevgiyi, başkasından alabilmek için uğraşacaktır (Burns, 2019). Sonuç olarak, kendi ailesinde çözümleyemediği sorunu, seçeceği eş ile çözümlenmeye çalışacaktır.

3.3. Evlilik Doyumu Kavramının Tanımı

Yaşamdaki çoğu kişi, yaşamının bir yerinde ilişki kurmaktadır. Erikson'a (1963) göre bir birey tam bir kimlik duygusu geliştirmeden sağlıklı bir ilişki kurmaya hazır değildir. Bu nedenle de insanların "ben kimim" sorusuna cevap vermeden, gerçek bir sevgi ilişkisi kurabileceklerine inanılmamaktadır (Aktaran: Morris, 2013). Böylelikle, evliliğin farklı sonuçları olabilmektedir. Bazı bireyler için bir doyum kaynağı olabilirken, bazı bireyler için stres kaynağı olabilmektedir. Sokolski ve Hendrick'e (1999) göre evlilik doyumu, çalışma, eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, problemleri paylaşma, kazanç, iletişim biçimi, eşlerin birbirlerine gösterdiği sevgi tarzı, cinsel doyum, eşlerin birbirlerine kendilerini ifade etmesi ve tutum

etkenlerinden eşlerin elde ettiği psikolojik tatmindir (Aktaran: Şen, 2015). Evlilik doyumuyla ilgili araştırmalara bakıldığında, evlilik doyumunu algılanan eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyleri yordamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Kocadere (1995) ise evlilik doyumunu baskınlık, gelir, iş, sözel ve fiziksel şiddet, sorun çözme, benzerlik, boşanma düşünceleri, çocuk, ev işleri, evlilik dışı ilişki, boş zaman, iletişim, cinsellik, duygu, sorunlar ve sorun çözme gibi faktörlerin etkilediğini belirtmiştir (Aktaran: Şen, 2015). Dolayısıyla evlilik doyumunun birçok farklı etkeni olduğu söylenebilir.

3.4. Evlilik Doyumu Risk Faktörleri

3.4.1. Toplumsal Faktörler

Bireyler maddi zorluklar sebebiyle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamıyorken, evlilik yaşamlarında problem yaşamaları oldukça olağandır. Bu durumun da toplumsal bir faktör olduğu düşünülmektedir. Archuleta ve arkadaşları (2011) da bunları destekler nitelikte kanıtlar sunmuşlardır. Araştırmalarına göre mali açıdan memnun olan bireyler, evliliklerinde daha istikrarlı olmaktadır (Archuleta ve ark., 2011).

Johnson ve Booth (1990) kırsal kesimde yaşayan evli kişiler ile yaptıkları görüşmeler sonucunda, ekonomik sıkıntıların boşanma düşünceleri ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Johnson ve Booth, 1990). Aynı zamanda ekonomik yükler, erkeklerin eşlerine karşı düşmanca davranmalarına ve sıcaklık/destekte azalmalarına sebep olmaktadır. Erkeklerin gösterdiği düşmanca davranışlar, kadınlar için düşük evlilik memnuniyeti ile bağlantılıdır (Conger ve ark., 1990). Sonuçlara göre eşlerin ekonomik sıkıntılar yaşamaları, düşmanca davranmaları, boşanma düşünceleri yaşamaları, sıcaklık ve destekte azalmalarına sebep olmakta ve böylelikle düşük evlilik memnuniyeti saptanmaktadır.

3.4.2. Ailesel Faktörler

İnsanların çoğu eş seçerken, kendisini yetiştiren ebeveynlerinin baskın özelliklerini o kişide aramaktadır. Böylelikle eski beyin çocukluk ortamını yeniden yaratmaya çalışarak, çocuklukta oluşan yaraların iyileşmesine yardım etmeye çalışmaktadır. Bu

nedence eski beyin, seçilen eşi ebeveynleri ile karıştırmaktadır. Çünkü bu eşin çocuklukta yaşanan ruhsal ve duygusal hasarı tamir edeceğine inanmaktadır (Hendrix, 2014). Sonuç olarak kişi, babası gibi istismarcı bir eş seçip, mutsuz bir evlilik yaşayabilmektedir. Ya da annesi gibi yüksek bakım veren bir eş de seçebilmektedir.

Bakıldığında bu teoriyi destekleyecek araştırmalar bulunmaktadır. Kuşaklararası boşanma geçişini inceleyen bir araştırma, kız çocuklarına bu etkinin geçtiğini fakat erkek çocuklara böyle bir etki geçmediğini göstermektedir (Feng ve ark., 1999). ocuk kendi ailesinden birtakım iletişim kalıpları öğrenmekte ve uygun çevresel koşullar deneyimleyemiyorsa, çocuklukta öğrendiği iletişim kalıplarını yetişkinlikte de devam ettirebilmektedir. Farklı bir araştırma ise ebeveynin mutsuz evliliği, evli çocukların hem aile hem de eş ilişkilerini etkilediğini saptamıştır. Bu durum, gelecek jenerasyonu, mutsuz bir evlilikte büyütmenin, boşanmaktan çok daha fazla etkilediğini göstermektedir (Booth ve Edwards, 1990). Çocuklukta olumsuz bir aile yaşantısı yaşayan bir çocuğun, gelecekte de olumsuz bir aile yaşantısı yaşayacağını gösterebilmektedir. Fakat sadece olumsuz bir aile yaşantısı yaşamamaktadır. Birçok farklı etkenleri de olabilmektedir. Fishman ve Meyers'ın (2000) 1.101 kişi ile yaptıkları bir araştırmada, evlilik memnuniyeti ve çocukların uyumluluğu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, anne ve babaların evlilik memnuniyeti ile ocuk semptomatolojisi arasında bağlantı bulunmuştur. Ayrıyeten, evliliğinde mutsuzluk yaşayan kadınlar, çocuklarıyla daha az ilgilenmekte, bu da çocukların psikolojik problemler yaşamasına sebep olabilmektedir (Fishman ve Meyers, 2000).

3.4.3. Kişisel Faktörler

Kişisel faktörlerin evlilik doyumunu üzerine etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bazı insanlar daha sakin bir yapıya sahipken, bazı insanlar daha heyecanlı veya öfkeli bir kişiliğe sahip olabilir. Blum ve Mehrabian'ın (2001) yaptığı araştırmada, 20-85 yaş aralığında olan 166 evli çiftin kişilik ve mizaçlarına göre evlilik memnuniyetleri llmştr. Kişilik ve mizaç ilişkilerine göre daha keyifli olan ve baskın mizaçları olan katılımcıların, keyifli olmayan ve boyun eğici mizaçlı kişilere göre evliliklerinden daha memnunnlardır (Blum ve Mehrabian, 2001). Bu da mizacın ve kişiliğin evlilik doyumunu üzerindeki etkisini göstermektedir. Fakat mizacın evlilik

doyumunu üzerindeki etkileri daha yıpratıcı olabilmektedir. Yapıcı, kendini geliştiren mizaç kullanan erkeklerin artan ilişki memnuniyeti ve boşanmama ile bağlantılıyken, antisosyal yani agresif bir mizaca sahip olan erkeklerin boşanma ve geriye dönük olarak bakıldığında kalitesiz bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Saroglou ve ark., 2010). Mizacı ilişkiyi geliştirecek bir şekilde kullanan kişilerin evliliklerinin daha kaliteli olduğu görülmektedir. Çatışma yönetim tarzlarına da bakıldığında durum mizaç kullanımına benzemektedir. İşbirlikçi bir çatışma yönetimi tarzı kullanan bireylerin, evlilik memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu, rekabetçi çatışma yönetimi tarzı kullananların ise düşük evlilik memnuniyetleri olduğu bulunmuştur (Greeff ve Bruyne, 2000). Sonuç olarak bir kişinin mizacı, kişiliği, çatışma yönetimi kişinin evlilik doyumunda önemli bir etkidir.

Eş seçerken genel olarak birbirine benzer özellikleri olan kişiler seçildiği varsayılmaktadır. Buna da bilimsel dilde “sınıflandırıcı eşleşme” denmektedir. Bu kişilerin daha çekici bulunmasının sebebi de nörobiyolojik mekanizmaların bilinçaltı düzeyde uymasındır (Vincent, 2012). Gaunt’un (2006) yaptığı araştırmada da benzer özelliklere sahip olan eşlerin, daha yüksek evlilik memnuniyeti gösterdikleri bulunmuştur (Gaunt, 2006). Bu da benzer özelliklere sahip olan kişilere neden daha fazla çekim hissedildiğini açıklamaktadır. Bireyler kendi özelliklerine benzer eşleri seçerken büyük bir çekim hissetmekte ve bunun sonucunda da yüksek bir evlilik memnuniyeti yaşamaktadır.

Ebeveyn olmanın da evlilik doyumunu üzerine etkileri olabileceği düşünülmektedir. Çocuğun doğumu ile birlikte ebeveynlerin yaşamlarında birtakım değişiklikler olabilmektedir. Twenge ve arkadaşlarının (2003) yaptığı araştırma bunu göstermektedir. Bir çocuğun doğumu ile birlikte ortaya çıkan rol çatışmaları ve azalan özgürlük sebebiyle, çocuğu olan ebeveynlerin evlilik memnuniyetlerinin azaldığı gösterilmektedir. Bu fark ise en çok kadınlarda belirgindir (Twenge ve ark., 2003).

3.5. Evlilik Doyumunun Etkileri

3.5.1. Psikolojik Etkiler

Çalışmalar daha çok evli olmanın psikolojik ve fizyolojik etkilerine odaklanırken, son yıllar ile birlikte hem doğu hem de batı kültüründe, evli olup olmamanın değil, evlilik kalitesinin psikolojik ve fizyolojik etkilerine odaklanılmaktadır (Yüksel, 2013; Aktaran: Şen, 2015). Carr ve arkadaşları (2014) da bunu göstermiştir. Mutlu bir evlilik ile mutlu bir yaşam arasında bir bağlantı aranmıştır ve sonuç olarak, kadınların ve erkeklerin evlilik kalitesi raporları ile kendi yaşam doyum raporları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Carr ve ark., 2014).

Depresyon, çağımızda oldukça yaygın olan bir hastalıktır. Bu nedenle de evlilik ile bağlantısı oldukça önemlidir. Uzun süre depresyon tedavisi görmüş kişilerin eş ilişkileri incelenmiştir. Hastaların takibi sırasında, nüksü olmayanların, evliliklerinden daha memnun oldukları görülmüştür. Evliliklerinden memnun olmayanların neredeyse tamamında nüks görülmüştür (Kronmüller ve ark., 2011).

3.5.2. Biyolojik Etkiler

Evliliğin birçok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Bir hastanede gerçekleştirilen araştırmada da bu kanıtlanmıştır. Akut Miyokard İnfarktüsü geçiren 1401 hastanın ölüm oranları incelendiğinde, evli olan erkeklerin ölüm oranı yüzde 19,7 iken, evli olmayan erkeklerin 26,7'dir. Benzer şekilde, evli olan kadınların ölüm oranı yüzdesi 23,3 iken, evli olmayan kadınların 37,4 (Szklo ve ark., 1983). Bu durum, evli olan kişilerin daha uzun yaşadığını göstermektedir. Fakat olumlu etkilerin, doyum verici bir ilişki yaşandığında daha da artacağı düşünülmektedir. Bookwala'nın (2005) yaptığı araştırma da bunu göstermektedir. Olumsuz eş davranışlarının fiziksel sağlığı negatif etkilediği ve bunun sonucunda daha fazla kronik sağlık sorunu, fiziksel sakatlık, düşük sağlık algısı olduğu kanıtlanmıştır (Bookwala, 2005). Bir eşin olumsuz davranışlarının, ciddi sonuçları olabilmektedir.

Trief ve arkadaşları (2006) da bir araştırma yürütmüştür. Diyabeti olan yaşlılarda yapılan testlerde, evlilik kalitesi ve özellikle de evlilik stresi, hem tıbbi durumlarını

hem de psikososyal durumlarını önemli ölçüde etkilediği düşünölmektedir. Sonuçlara göre evlilikte daha yoğun stres altında olunması ve evlilikten daha az memnun olunması, depresyon ve diyabet ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Trief, 2006)

BÖLÜM 4: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu (EK-6) tarafından 23.03.2020 tarihinde onaylanmıştır.

4.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumunu ne ölçüde etkilediğini inceleyen kesitsel ve tanımlayıcı bir araştırmadır. Bağımsız değişkenin çocukluk çağında yaşanan travma yaşantıları olan araştırmada; bağımlı değişken evlilik doyumudur. Şartlı değişken ise erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolüdür.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmaya 2020 yılında başlanmış olup, evreni evli olan heteroseksüel kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise toplam 304 gönüllüden oluşmaktadır ve bu kişilerden 180'i (%59,2) kadın, 124'i (%40,8) erkektir. Bu kişilerin yaş aralığı 23 ile 69 arasındadır. Gönüllüler, basit-tesadüfi örneklem modeliyle çalışmaya katılmıştır.

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Veri Formu, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri kullanılmıştır.

4.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş onam formu (EK-1), çalışmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığını, çalışmanın gizliliği koruduğunu belirtmektedir.

4.3.2. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form (EK-2), çalışmaya katılan gönüllülerin demografik bilgilerini öğrenebilmek amacıyla oluşturulmuştur. Form toplam 25 sorudan oluşmaktadır ve cinsiyet, yaş, büyüdüğü yer, eğitim düzeyi, eşinin eğitim

düzeıı, çalışma durumu, eşinin çalışma durumu, aylık geliri, ebeveynlerinin medeni durumu, evlilik öncesi geçirilen flört dönemi süresi, evlenme yaşı, evlilik süresi, eşi ile akrabalık ilişkisi, ailenin evlilik onayı, evlenme şekli, eşi ile evlenme nedeni, evlenme sayısı, ocuk sayısı, evde yaşayan farklı kişiilerin varlığı-yokluğu, son üç ay içerisinde yaşanılan sıkıntılı durumun varlığı-yokluğu, geçirilmiş ve tedavi alınan ruhsal problemin varlığı-yokluğu, devam eden ve tedavi alınan ruhsal problemin varlığı-yokluğu, alkol ve/veya madde bağımlılığının varlığı-yokluğu, eşin alkol ve/veya madde bağımlılığının varlığı-yokluğu ile ilgili maddelerinden oluşmaktadır.

4.3.3. Çocukluk ağı Olumsuz Yaşantılar lği

Çocukluk ağı Olumsuz Yaşantılar lği (Adverse Childhood Experiences) (EK-3) 1997 yılında CDC-Kaiser Permanente tarafından, 18 yaş öncesinde yaşanan çocukluk ağı travmalarının ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek birçok dile çevrilmiş ve kullanılmıştır. Çalışmanın Türkçeye evrilmesi ise 2013 yılında Ulukal ve arkadaşları tarafından hazırlanmış fakat geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmamıştır. 2018 yılında Gündüz ve arkadaşları Türkçeye uyarlanan geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasını gerçekleştirmiştir (Gündüz ve ark., 2018).

Gündüz ve arkadaşları (2018) alışmayı yürütmek amacıyla 18-65 yaş arası Türk danışanlardan oluşan 50 hasta ile çalışmıştır. 50 hastadan onam alındıktan sonra Sosyodemografik Veri Formu, ocukluk ağı Olumsuz Yaşantılar lği Türkçe Formu (OY) ve Semptom Değerlendirme lği-45'i (SD45) doldurmaları istenmiştir. Çocukluk ağı Olumsuz Yaşantılar lği Türkçe Formu toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular, Aile İçi Duygusal şiddet, Fiziksel şiddet, Cinsel şiddet, Kötüye Kullanılma, Duygusal ve Fiziksel İhmal, Boşanma, Anneden şiddet Görme, Tehdit Edilme Deneyimi, Ailede Alkol veya Madde Kullanan Birinin Varlığı, Aile yelerinde İntihar Girişiminin Olması, Ailede Ruhsal Bozukluğu veya Depresyonu Olan Birinin Varlığı, Aileden Herhangi Birinin Cezaevine Girip Girmediğini ölçmektedir. lği dolduran kişilerden soru eğer olumlu ise 'evet' seçeneğini işaretlemelelerini, eğer soru olumsuz ise boş bırakmaları istenmektedir. Toplam alınabilecek puan aralığı 0-10 arasındadır ve kesme değeri bulunmamaktadır (Gündüz ve ark., 2018).

İstatiksel analizler SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Güvenilirlik sonuçlarına bakıldığında ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa değerinin 0.742 olduğunu ve %74 iç tutarlılık güvenilirliği bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre çalışmanın yeterli düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır. Madde-toplam puan korelasyonuna göre madde 10 dışında kalan diğer tüm maddeler pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermektedir. Bu da içsel geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Geçerlilik sonuçları ÇÇÖYÖ toplam puanları ile SDÖ-45 alt ölçekleri arasındaki ilişkide, anksiyete, depresyon, somatizasyon ve paranoid düşünme alt ölçek puanları ile ÇÇÖYÖ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu da ölçeğin yüksek düzeyde geçerliliğe sahip olduğunu ispatlamıştır (Gündüz ve ark., 2018).

4.3.4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (Young Schema Questi onnaire-Short Form-3) (EK-4) 1991 yılında Young ve arkadaşları tarafından erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirilebilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin birçok ülkede uzun ve kısa formlarının çalışmaları yapılmıştır. Türkiye’de ise geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2009 yılında Soygüt ve arkadaşları tarafından yürütülmüştür (Soygüt ve ark., 2009).

Çalışma, 17 ile 35 yaş aralığında olan farklı üniversite ve farklı fakültelerde okuyan 1071 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçek 90 maddeden oluşmaktadır ve katılımcılar her bir maddeyi 6’lı likert üzerinden, “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” seçeneklerinden birini seçerek işaretleyebilmektedirler. Alt ölçeklerden alınabilecek puan 5 ile 30 arasındadır (Soygüt ve ark., 2009).

Geliştirilen kısa formda, Kopuk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarını oluşturan 18 boyut önerilmektedir. Alt ölçekler ise Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik,

Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Fedâ, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak isimlendirilmektedir (Soygüt ve ark., 2009).

YŞÖ-KF3'ün güvenilirlik ve geçerlilik sonuçlarına göre kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu ve birleşen ve ayırt edici geçerliliğine, dolayısıyla yapı geçerliliğine sahip olduğu gösterilmiştir (Soygüt ve ark., 2009).

4.3.5. Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri

Golombok-Rust (Golombok Rust Inventory of Marital State - GRIMS) (EK-5) Ölçeği 1990 yılında Rust, Bennun, Crowe ve Golombok tarafından evlilik doyumunun ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanıp, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 2014 yılında Duyan ve Duyan gerçekleştirmiştir (Duyan ve Duyan, 2014).

Ölçek, cinsel ilişkiyi değerlendirmeyen, sadece evlilik durumunu ölçen tek boyutlu bir araçtır. Tek boyuttan oluşan envanter, tatmin, iletişim, ortak ilgiler, güven ve saygı alanlarını içermektedir. Bu alanların toplamı 28 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan maddeler için “Kesinlikle Katılmıyorum = 3”, “Katılmıyorum = 2”, “Katılıyorum = 1” ve “Kesinlikle Katılıyorum = 0” seçeneklerinden birini seçmeleri istenmektedir. Toplam alınabilecek puan aralığı 0 ile 84 puan arasındadır ve ölçekten alınan düşük puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu, alınan yüksek puanların ise evlilik doyumunun düşük olduğunu göstermektedir. 17 ile 21 arasında alınan puanın “çok iyi”, 22 ile 25 arasında alınan puanın “iyi”, 26 ile 29 arasında alınan puanın “vasatın üstünde”, 30 ile 33 arasında alınan puanın “vasat”, 34 ile 37 arasında alınan puanın “zayıf”, 38 ile 41 arasında alınan puanın “kötü”, 42 ile 46 arasında alınan puanın “ciddi sorunlar” ve 47 üstü alınan puanın “çok ciddi sorunlar” olarak belirlenmiştir (Duyan ve Duyan, 2014).

Çalışmanın güvenilirlik ve geçerlilik sonuçlarına bakıldığında, envantere yer alan maddelerin istenen özelliklere sahip olduğu, güvenilirliğinin ve geçerliğinin yüksek

düzeyde bulunduğu ve faktör yapısının da her iki cinsiyet için geçerli olduğunu göstermiştir (Duyan ve Duyan, 2014).

4.4. Araştırma Verilerinin Toplanması İşlemi

Araştırma verilerinin toplanması için, İstanbul'da yaşayan 18-70 yaş arası evli kadın ve erkeklere uygulanmıştır. Bu kişilere basit-tesadüfi örneklem modeliyle ulaşılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden kişilere bir web adresi gönderilmiştir. Bu web adresi üzerinden, ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu onaylanmıştır. Onaylayan kişiler, Sosyodemografik Veri Formu, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanterini çözmüştür. Araştırmanın güvenilirliği için, sistem üzerinden ikinci girişler engellenmiştir. Böylelikle hiçbir gönüllünün ikinci kez araştırmaya katılma şansı olmamıştır.

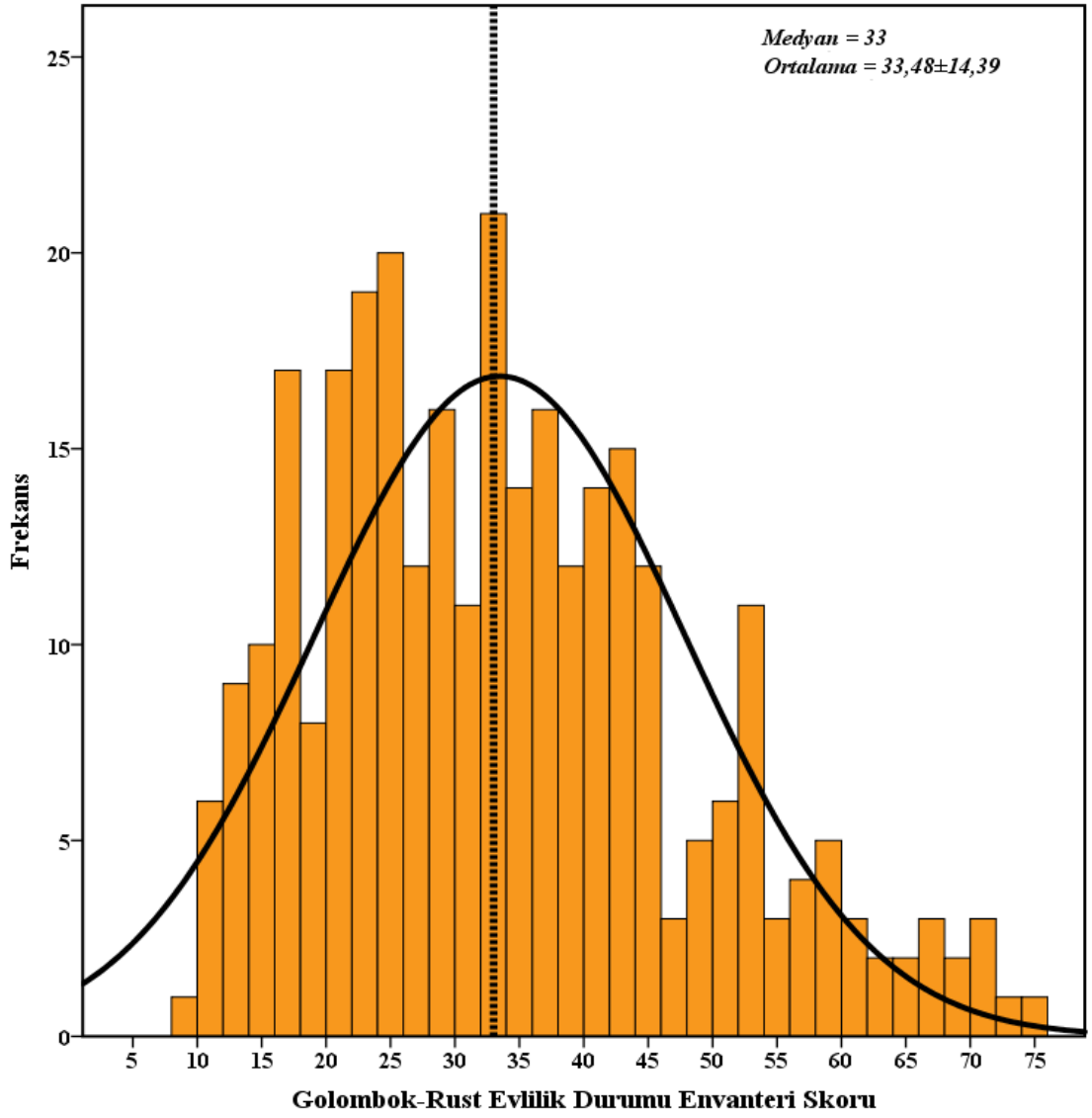
4.4.1. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri SPSS-22 (Statistical Package of Social Sciences) Windows programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler sayısal değişkenlerde ortalama±standart sapma ve minimum-maksimum olarak kategorik değişkenlerde sayı (n) ve oran (%) olarak verilmiştir. Sürekli değişkenler parametrik varsayımları karşılamaları kontrol edildikten sonra iki grubun karşılaştırılmasında Student-t testi, kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Pearson Ki-kare testi kullanılmıştır. Korelasyon analizlerinde Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Öngördürücülerin belirlenmesi için temel istatistiksel analizler ve literatür ışığında lojistik regresyon modeli oluşturularak test edilmiştir. Temel istatistik analizlerin ışığında, literatür ve klinik bilgiler de dikkate alınarak çok değişkenli bir model oluşturulmuştur ve yol analizi ile model test edilmiştir. Analiz için AMOS 24 kullanılmıştır. Model uyum kriterleri olarak Ki kare / serbestlik derecesi, GFI, CFI ve RMSEA değerleri kullanılmıştır. Tüm analizlerde $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4.5. Çalışma Dizaynı

Literatürdeki çalışmalarda, evlilik doyumunu değerlendiren çalışmaların iki gruba ayrılarak incelendiği görülmüştür. Whisman (2006), çalışmanın istatistiksel

sonuçlarını, evlilikte doyum ve evlilikte bozulma olarak ikiye ayırmıştır. Bunun dışında Kronmüller ve ark. (2011) da evlilik doyumunu, düşük ve yüksek olarak ikiye bölmüştür. Ayrımın bu şekilde yapılması, sonucun daha kolay anlaşılmasına imkân sağlamaktadır. Bu tez çalışmasındaki katılımcıların Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri skorlarının analizlerine göre, katılımcıların GREDE skorlarının medyan değeri 33 ve ortalama değeri 33,48 olarak bulunmuştur (bkz: Şekil 4). Çalışmanın bu verilerine dayanarak, katılımcılar GREDE skorlarına göre 33 kesme değeri alınarak, kesme değerinin altında kalan grup “evlilikte sorun var”, ortalamanın üstünde kalan grup ise “evlilikte sorun yok” şeklinde ikiye ayrılmıştır. Diğer taraftan, ölçeğin orijinalinde tavsiye edilen kestirim değerleri ile bu çalışmanın skorları örtüşmektedir. Hipotezin literatür ile uyumlu olarak değerlendirilebilmesi için, median analizi yapılarak, aşağıda belirtilen sınıflandırmalar kullanılmış, “evlilikte sorun var” ve evlilikte sorun yok” şeklinde ikiye ayrılmıştır. Ölçeğin orijinal sınıflandırmasına göre, toplam 135 katılımcıdan (44,4) GREDE skoru 17-21 arası olan 32’si “ok iyi”, 22-25 arası olan 39’u “iyi”, 26-29 arası olan 28’i “vasatın üstü” ve 30-33 arası olan 36’sı “vasat” olarak sınıflandırılmış ve evliliklerinde “sorun yok” olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca toplam 133 (43,8) katılımcıdan GREDE skoru 34-37 arası olan 26’sı “zayıf”, 38-41 arası olan 26’sı “kötü”, 42-46 arası olan 28’i “ciddi sorunlar” ve 47 ve üstü skoru olan 53’ü de “ok ciddi sorunlar” şeklinde sınıflandırılmış ve evliliklerinde “sorun var” olarak değerlendirilmiştir (Duyan ve Duyan, 2014). Literatürde, değerlendirme ve karşılaştırma kolaylığı sağlaması amacıyla, katılımcıların evlilik durumlarına göre sorun var ve sorun yok olarak ikiye ayrıldığı çalışmalar mevcuttur (Whisman, 2006 ve Kronmüller ve ark., 2011). Bizim alışmamızda da bu şekilde bir ayrımın istatistiksel olarak uygun olduğu ve ölçeğin iç güvenirliliğinin yüksek olduğu bulunmuştur. Karşılaştırma kolaylığı sağlayabilmesi açısından bu tez çalışmasında da mevcut çalışmadaki orijinal sınıflandırmaya bağlı kalarak yeni bir sınıflandırma ortaya koyulmuş ve orjinal sınıflandırmaya göre “tanımsız” olarak değerlendirilen 36 (%11,8) katılımcı çıkartıldıktan sonra, evliliğinde sorun olan ve olmayan grupların karşılaştırılması yapılmıştır.



Şekil 1. Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri skorunun dağılımı ve medyan ve ortalama analizleri

BÖLÜM 5: BULGULAR

Çalışmaya dâhil edilen toplam 304 katılımcının sosyodemografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur. Buna göre katılımcıların yaş ortalaması 44,31±12,09 yıl olarak bulunmuştur. Kadın katılımcılar toplamın %59,2’sini (n=180) oluştururken, erkek katılımcılar %40,8’ini (n=124) oluşturduğu görülmüştür. Katılımcıların büyüdüğü yer dağılımları; 47 (%15,5) katılımcı köy/kasaba, 105 (%34,5) katılımcı şehir, 148

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri

Değişken	Değerler
Yaş (yıl) (Ort.±SS) (min-max)	44,31±12,09 (23-69)
Cinsiyet (%)	
Kadın	180 (%59,2)
Erkek	124 (%40,2)
Büyüyen Yer (%)	
Köy/Kasaba	47 (%15,5)
Şehir	105 (%34,5)
Büyükşehir	148 (%48,7)
Yurtdışı	4 (%1,3)
Eğitim durumu (%)	
İlköğretim	11 (%3,6)
Lise	47 (%15,5)
Üniversite	178 (%58,6)
Lisansüstü	68 (%22,4)
Çalışma Durumu (%)	
Çalışıyor	193 (%63,5)
Çalışmıyor	49 (%16,1)
Emekli	62 (%20,4)
Gelir Durumu (%)	
Çok düşük	18 (%5,9)
Düşük	55 (%18,1)
Orta	96 (%31,6)
İyi	135 (%44,4)
Ebeveyn medeni durumu (%)	
Evli	267 (%87,8)
Boşanmış	25 (%8,2)
Evli ve ayrı yaşıyor	8 (%2,6)
Evli değil beraber yaşıyor	4 (%1,3)
Eş eğitim durumu (%)	
İlköğretim	31 (%10,2)
Lise	51 (%16,8)
Üniversite	165 (%54,3)

Lisansüstü	57 (%18,8)
Eş Çalışma Durumu (%)	
Çalışıyor	212 (%69,7)
Çalışmıyor	43 (%14,1)
Emekli	49 (%16,1)
Çocuk sayısı (Ort.±SS)	1,32±1,01 (0-5)

(%48,7) katılımcı büyükşehir ve 4 (%1,3) katılımcı yurtdışı şeklindedir. Katılımcıların %3,6'sı (n=11) ilköğretim eğitimine, %15,5'i (n=47) lise eğitimine, %58,8'i (n=178) üniversite eğitimine ve %22,8'i (n=68) lisansüstü eğitimine sahiptir. Katılımcıların %63,5'i (n=193) çalışıyor, %16,1'i çalışmıyor ve %20,4'ü (n=62) emeklidir. Gelir durumu dağılımı; %5,9 (n=18) çok düşük, %18,1 (n=55) düşük, %31,6 (n=96) orta ve %44,4 (n=135) iyi olarak bulunmuştur. Katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumları %87,8 (n=267) evli, %8,2 (n=25) boşanmış, %2,6 (n=8) evli ve ayrı yaşıyor ve %1,3 (n=4) evli değil beraber yaşıyor olarak çıkmıştır. Katılımcıların eşleri %10,2'si (n=31) ilköğretim eğitimine, %16,8'i (n=51) lise eğitimine, %54,3'i (n=165) üniversite eğitimine ve %18,8'i (n=57) lisansüstü eğitime sahiptir. Çocuk sayısı ortalaması 1,32±1,01 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların evlilik özellikleri

Değişken	Değerler
Evlilik yaşı (yıl) (Ort.±SS) (min-max)	27,72±5,73 (15-63)
Evlilik süresi (yıl) (Ort.±SS) (min-max)	16,49±12,79 (1-50)
Flört süresi (yıl) (Ort.±SS) (min-max)	0,37±1,44 (0-10)
Eş ile yakınlık (%)	
Akraba değil	283 (%93,1)
Akraba	21 (%6,9)
Evlilik için aile onayı (%)	
Yok	19 (%6,3)
Var	285 (%93,8)
Evlilik için eşin aile onayı (%)	
Yok	18 (%5,9)
Var	286 (%94,1)
Evlilik şekli (%)	
Görücü Usulü	24 (%7,9)
Kendi tanışarak	172 (%56,6)
Sanal ortamda tanışarak	16 (%5,3)
Aile vasıtasıyla tanışarak	30 (%9,9)
Arkadaş vasıtasıyla tanışarak	55 (%18,1)
Diğer	7 (%2,3)

Evlilik nedeni (%)	
Severek-İsteyerek	262 (%86,2)
Aile zoru	7 (%2,3)
Ekonomik nedenler	2 (%0,7)
Zorunlu nedenler	3 (%1,0)
Toplumsal baskı	8 (%2,6)
Diğer	22 (%7,2)
İlk evlilik (%)	
Hayır	21 (%6,9)
Evet	283 (%93,1)

Katılımcıların evlilik özellikleri Tablo 2’de sunulmuştur. Evlilik yaşı ortalaması 27,72±5,73 yıl, evlilik süresi ortalaması 16,49±12,79 ve flört süresi ortalaması 0,37±1,44 yıl olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %6,9’u (n=21) eşiyile akrabadır. Ayrıca %93,8’inin (n=285) evlilik için aile onayı varken %94,1’inin (n=286) de eşinin ailesinin evlilik için onayı vardır. Katılımcıların evlilikleri %7,9 (n=24) görücü usulü, %56,6 (n=172) kendi tanışarak, %5,3 (n=16) sanal ortamda tanışarak, %9,9 (n=30) aile vasıtasıyla tanışarak ve %18,1 (n=55) arkadaş vasıtasıyla tanışarak şeklindedir. Evlilik nedeni olarak %86,2 (n=262) severek-isteyerek, %2,3 (n=7) aile zoru, %0,7 (n=1) ekonomik zorluk, %1 (n=3) zorunlu nedenler ve %2,6 (n=8) toplumsal baskı olarak çıkmıştır. Katılımcıların %93,1’inin (n=283) ilk evliliğidir.

Tablo 3. Katılımcıların özgeçmiş özellikleri

Değişken	Değerler
Evde, eş (ve çocuklar) dışında aileyle birlikte yaşayan kişiler var mı?	
Hayır	278 (%91,4)
Evet	26 (%8,6)
Son üç ay içerisinde sizi sıkıntıya sokacak bir olay yaşadınız mı?	
Hayır	179 (%58,9)
Evet	125 (%41,1)
Geçirilmiş ve tedavi aldığınız ruhsal bir probleminiz mevcut mu?	
Hayır	266 (%87,5)
Evet	38 (%12,5)
Devam eden ve tedavi aldığınız ruhsal bir probleminiz mevcut mu?	
Hayır	280 (%92,1)
Evet	24 (%7,9)
Alkol ve/veya madde bağımlılığınız var mı?	

Hayır	287 (%94,4)
Evet	17 (%5,6)
Eşinizin alkol ve/veya madde bağımlılığı var mı?	
Hayır	284 (%93,4)
Evet	20 (%6,6)

Katılımcıların özgeçmiş özellikleri Tablo 3'te sunulmuştur. Katılımcıların %8,6'sının (n=26) evinde eş ve çocuklar dışında aileyle birlikte yaşayan başka birileri vardır. Son üç ay içerisinde sıkıntı yaşatacak olay yaşayan katılımcılar, tüm katılımcıların %41,1'ini (n=125) oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların %12,5'i (n=38) geçmişte ruhsal problemi varken %7,9'u (n=24) halen ruhsal probleme sahiptir. Katılımcıların %5,6'sının (n=17) alkol ve/veya madde bağımlılığı varken %6,6'sının (n=20) eşinin alkol ve/veya madde bağımlılığı vardır.

Tablo 4. Katılımcıların psikometrik ölçek skorları

Değişken	Ortalama±SS	Min.-Max
Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri	33,51±14,44	(8-74)
Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği	1,73±2,02	(0-9)
Young Şema Ölçeği		
Duygusal Yoksunluk	9,78±4,97	(5-30)
Başarısızlık	11,85±5,36	(6-33)
Olumsuzluk/Karamsarlık	11,79±5,46	(5-30)
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	16,58±6,76	(7-38)
Duyguları Baskılama	11,85±5,32	(5-29)
Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık	20,35±5,51	(6-36)
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik	16,03±6,84	(9-49)
Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin	23,66±6,42	(7-40)
Kendini Feda	16,86±4,95	(5-29)
Terk Edilme/İstikrarsızlık	9,03±4,35	(5-30)
Cezalandırıcılık	20,67±5,50	(6-36)
Kusurluluk/Utanç	10,11±5,15	(6-36)
Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında	12,30±4,75	(5-30)
Dayanısızlık		
Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik	9,25±3,64	(3-18)

Katılımcıların psikometrik ölçek skorları Tablo 4'te sunulmuştur. Buna göre katılımcıların Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri Skoru 33,51±14,44 ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği skoru 1,73±2,02 olarak hesaplanmıştır.

Young Şema Ölçeği alt ölçek skor ortalamaları; Duygusal Yoksunluk için $9,78 \pm 4,97$, Başarısızlık için $11,85 \pm 5,36$, Olumsuzluk/Karamsarlık için $11,79 \pm 5,46$, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma için $16,58 \pm 6,76$, Duyguları Baskılama için $11,85 \pm 5,32$, Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık için $20,35 \pm 5,51$, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik için $16,03 \pm 6,84$, Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin için $23,66 \pm 6,42$, Kendini Feda için $16,86 \pm 4,95$, Terk Edilme/İstikrarsızlık için $9,03 \pm 4,35$, Cezalandırıcılık için $20,67 \pm 5,50$, Kusurluluk/Utanç için $10,11 \pm 5,15$, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık için $12,30 \pm 4,75$ ve Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik için $9,25 \pm 3,64$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5. Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri Skoruna göre evlilik durumu sınıflaması

Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri Skoruna göre evlilik durumu		Dağılım
		(n=268%)
Tanımsız	Tanımsız	36 (%11,8)
Evlilikte sorun yok 135 (%44,4)	Çok iyi	32 (%10,5)
	İyi	39 (%12,8)
	Vasatın üstü	28 (%9,2)
	Vasat	36 (%11,8)
	Zayıf	26 (%8,6)
Evlilikte sorun var 133 (%43,8)	Kötü	26 (%8,6)
	Ciddi sorunlar	28 (%9,2)
	Çok ciddi sorunlar	53 (%17,4)

Katılımcıların Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri Skoruna göre evlilik durumu sınıflaması Tablo 5'te sunulmuştur. Ölçeğin sınıflandırma değerlerine göre katılımcıların ölçeklerinin %11,8'i (n=36) tanımsız olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların evlilik durumları %10,5 (n=32) çok iyi, %12,5 (n=39) iyi, %9,2 (n=28) vasatın üstü, %11,8 (n=36) vasat, %8,6 (n=26) zayıf, %8,6 (n=26) kötü, %9,2 (n=28) ciddi sorunlar ve %17,4 (n=53) çok ciddi sorunlar olarak sınıflandırılmıştır. Ölçek sonucuna göre tanımsız olarak değerlendirilenler dışlandıktan sonra kalan katılımcılar çalışmanın amacına göre evlilikte sorun yok (%44,4, n=135) ve evlilikte sorun var (%43,8, n=133) olarak iki gruba ayrılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların sosyodemografik verilerinin gruplar arası karşılaştırılması

Değişken	Evlilikte sorun yok (n=135)	Evlilikte sorun var (n=133)	t/X ² değeri	p değeri
Yaş (yıl) (Ort.±SS)	43,46±12,42	46,24±11,82	-1,876	0,062
Cinsiyet (%)			0,811	0,368
Kadın	78 (%57,8)	84 (%63,2)		
Erkek	57 (%42,2)	49 (%36,8)		
Büyüyen yer (%)			5,024	0,170
Köy/Kasaba	18 (%13,3)	22 (%16,5)		
Şehir	48 (%35,6)	47 (%35,3)		
Büyükşehir	69 (%51,1)	60 (%45,1)		
Yurtdışı	0	4 (%3,0)		
Eğitim durumu (%)			0,445	0,931
İlköğretim	6 (%4,4)	5 (%3,8)		
Lise	22 (%16,3)	19 (%14,3)		
Üniversite	77 (%57,0)	76 (%57,1)		
Lisansüstü	30 (%22,2)	33 (%24,8)		
Çalışma durumu (%)			0,147	0,929
Çalışıyor	85 (%63,0)	82 (%61,7)		
Çalışmıyor	21 (%15,6)	23 (%17,3)		
Emekli	29 (%21,5)	28 (%21,1)		
Gelir durumu (%)			2,068	0,558
Çok düşük	9 (%6,7)	8 (%6,0)		
Düşük	29 (%21,5)	20 (%15,0)		
Orta	40 (%29,6)	45 (%33,8)		
İyi	57 (%42,2)	60 (%45,8)		
Ebeveyn medeni durumu (%)			1,984	0,576
Evli	119 (%88,1)	114 (%85,7)		
Boşanmış	10 (%7,4)	13 (%9,8)		
Evli ve ayrı yaşıyor	3 (%2,2)	5 (%3,8)		
Evli değil beraber yaşıyor	3 (%2,2)	1 (%0,8)		
Eş eğitim durumu (%)			3,832	0,280
İlköğretim	9 (%6,7)	18 (%13,5)		

Lise	24 (%17,8)	24 (%18,0)		
Üniversite	72 (%53,3)	67 (%50,4)		
Lisansüstü	30 (%22,2)	24 (%18,0)		
Eş çalışma durumu (%)			0,755	0,686
Çalışıyor	92 (%68,1)	90 (%67,7)		
Çalışmıyor	22 (%16,3)	18 (%13,5)		
Emekli	21 (%15,6)	25 (%18,8)		

Katılımcıların sosyodemografik verilerinin iki grup arasında karşılaştırılması Tablo 6'da sunulmuştur. Buna göre katılımcıların yaş (p=0,062), cinsiyet (p=0,368), büyüme yeri (p=0,170), eğitim durumu (p=0,931), çalışma durumu (p=0,929), gelir durumu (p=0,558), ebeveyn medeni durumu (p=0,576), eş eğitim durumu (p=0,280) ve eş çalışma durumu (p=0,686) değişkenlerinin iki grup arasında karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 7. Katılımcıların evlilik özelliklerinin gruplar arası karşılaştırılması

Değişken	Evlilikte sorun yok (n=135)	Evlilikte sorun var (n=133)	t/X ² değeri	p değeri
Evlilik yaşı (yıl) (Ort.±SS)	27,85±5,74	27,48±5,28	0,538	0,591
Evlilik süresi (yıl) (Ort.±SS)	15,34±12,84	18,70±13,09	-2,124	0,035
Flört süresi (yıl) (Ort.±SS)	0,43±1,44	0,33±1,47	0,596	0,552
Eş ile yakınlık (%)			2,889	0,089
Akraba değil	129 (%95,6)	120 (%90,2)		
Akraba	6 (%4,4)	13 (%9,8)		
Evlilik için aile onayı (%)			0,299	0,585
Yok	7 (%5,2)	9 (%6,8)		
Var	128 (%94,8)	124 (%93,2)		
Evlilik için eşin aile onayı (%)			0,614	0,433
Yok	7 (%5,2)	10 (%7,5)		
Var	128 (%94,8)	123 (%92,5)		
Evlilik şekli (%)			2,310	0,805
Görücü usulü	10 (%7,4)	12 (%9,0)		
Kendi tanışarak	77 (%57,0)	74 (%55,6)		
Sanal ortamda tanışarak	7 (%5,2)	9 (%6,8)		
Aile vasıtasıyla tanışarak	11 (%8,1)	13 (%9,8)		
Arkadaş vasıtasıyla tanışarak	28 (%20,7)	21 (%15,8)		
Diğer	2 (%1,5)	4 (%3,0)		
Evlilik nedeni (%)			16,935	0,005
Severek-İsteyerek	125 (%92,6)	102 (%76,7)		
Aile zoru	2 (%1,5)	5 (%3,8)		

Ekonomik nedenler	1 (%0,7)	1 (%0,8)
Zorunlu nedenler	0	3 (%2,3)
Toplumsal baskı	0	8 (%6,0)
Diğer	7 (%5,2)	14 (%10,5)
İlk evlilik (%)		0,559 0,455
Hayır	8 (%5,9)	11 (%8,3)
Evet	127 (%94,1)	122 (%91,7)

Katılımcıların evlilik özelliklerinin iki grup arasında karşılaştırılması Tablo 7’de sunulmuştur. Buna göre iki grup arasında evlilik süresi ($t=-2,124$, $p=0,035$) ve evlilik nedeni ($X^2=16,935$, $p=0,005$) değişkenlerinde istatistiksel olarak farklılık saptanmıştır. Fakat evlilik yaşı ($p=0,591$), flört süresi ($p=0,552$), eş ile yakınlık ($0,089$), evlilik için aile onayı ($p=0,585$), evlilik için eş aile onayı ($p=0,433$), evlilik şekli ($p=0,805$) ve ilk evlilik ($p=0,455$) değişkenlerinde istatistiksel olarak fark saptanmamıştır.

Tablo 8. Katılımcıların özgeçmiş özelliklerinin gruplar arası karşılaştırılması

Değişken	Evlilikte sorun yok (n=135)	Evlilikte sorun var (n=133)	t/X² değeri	p değeri
Çocuk sayısı (Ort.±SS)	1,21±1,04	1,46±0,95	-2,050	0,041
Evde, eş (ve çocuklar) dışında aileyle birlikte yaşayan kişiler var mı?			3,301	0,069
Hayır	128 (%94,8)	118 (%88,7)		
Evet	7 (%5,2)	15 (%11,3)		
Son üç ay içerisinde sizi sıkıntıya sokacak bir olay yaşadınız mı?			6,047	0,014
Hayır	89 (%65,9)	68 (%51,1)		
Evet	46 (%34,1)	65 (%48,9)		
Geçirilmiş ve tedavi aldığınız ruhsal bir probleminiz mevcut mu?			0,563	0,453
Hayır	118 (%87,4)	112 (%84,2)		
Evet	17 (%12,6)	21 (%15,8)		
Devam eden ve tedavi aldığınız ruhsal bir probleminiz mevcut mu?			1,272	0,259
Hayır	126 (%93,3)	119 (%89,5)		
Evet	9 (%6,7)	14 (%10,5)		
Alkol ve/veya madde bağımlılığınız var mı?			5,232	0,022
Hayır	131 (%97,0)	120 (%90,2)		

Evet	4 (%3,0)	13 (%9,8)		
Eşinizin alkol ve/veya madde bağımlılığı var mı?			10,818	0,001
Hayır	132 (%97,8)	116 (%87,2)		
Evet	3 (%2,2)	17 (%12,8)		

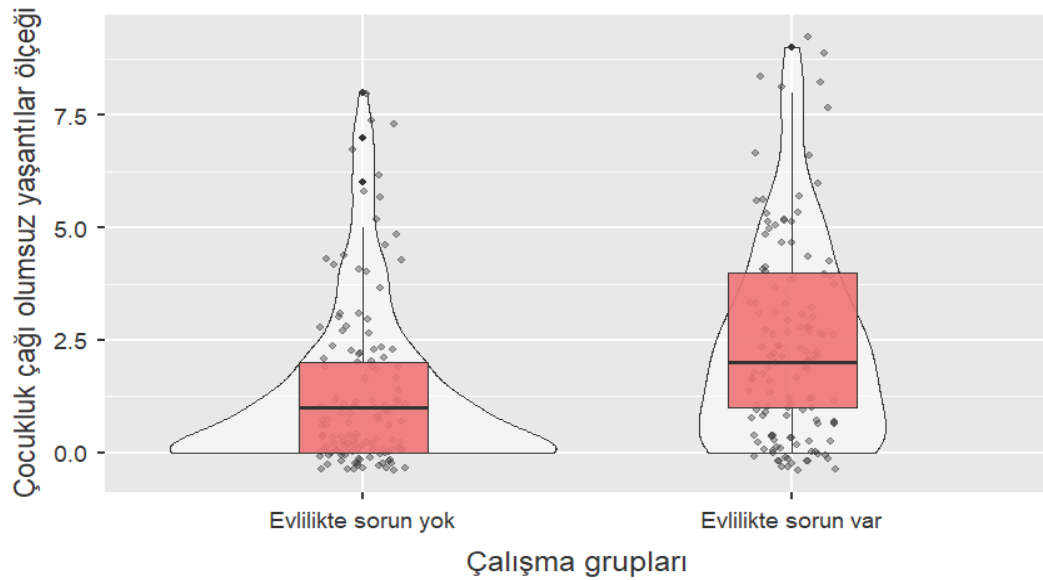
Katılımcıların özgeçmiş özelliklerinin iki grup arasında karşılaştırılması Tablo 8’de sunulmuştur. İki grup arasında çocuk sayısı ($t=-2,050$, $p=0,041$), son üç ayda sıkıntı verici olay ($X^2=6,047$, $p=0,014$), alkol-madde bağımlılığı ($X^2=5,232$, $p=0,022$) ve eş alkol-madde bağımlılığı ($X^2=10,818$, $p=0,001$) değişkenlerinde istatistiksel olarak fark saptanmıştır. Fakat evde eş ve çocuk dışı yaşayan kimse ($p=0,069$), geçmiş ruhsal problem ($p=0,453$) ve mevcut ruhsal problem ($p=0,259$) değişkenlerinde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 9. Katılımcıların psikometrik testlerinin gruplar arasında karşılaştırılması

Değişken	Evliikte sorun yok (n=135)	Evliikte sorun var (n=133)	t değeri	P değeri
Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri	25,44±4,80	45,99±9,28	-22,700	<0,001
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	1,31±1,81	2,36±2,22	-4,227	<0,001
Young Şema Ölçeği				
Duygusal Yoksunluk	8,32±3,89	12,12±5,43	-6,563	<0,001
Başarısızlık	11,16±4,90	13,23±5,75	-3,171	0,002
Olumsuzluk/Karamsarlık	11,17±5,44	12,99±5,43	-2,730	0,007
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	15,20±5,86	18,79±7,35	-4,414	<0,001
Duyguları Baskılama	10,76±4,27	13,73±5,89	-4,718	<0,001
Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık	20,25±5,12	20,68±5,63	-0,657	0,512
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik	14,74±6,31	18,07±7,19	-4,031	<0,001
Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin	23,65±6,18	24,18±6,50	-0,692	0,490
Kendini Fedâ	16,88±4,98	17,33±4,73	-0,756	0,450
Terk Edilme/İstikrarsızlık	8,65±4,21	9,90±4,57	-2,328	0,021
Cezalandırıcılık	20,80±5,35	20,42±5,46	0,584	0,559
Kusurluluk/Utanç	9,19±4,41	11,60±5,84	-3,803	<0,001
Hastalıklar ve Zarar Görme K. D.	11,94±4,61	13,07±4,86	-1,958	0,051
Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiri.	5,91±3,74	12,12±5,43	0,242	0,809

Katılımcıların psikometrik testlerinin iki grup arasında karşılaştırılması Tablo 9’da sunulmuştur. Katılımcıların Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri ($t=-22,700$, $p<0,001$) ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği ($t=-4,227$, $p<0,001$, Şekil 1) skorlarının iki grup arasında karşılaştırılmasında istatistiksel olarak fark saptanmıştır. Young şema ölçeği alt ölçeklerinin iki grup arasında karşılaştırılmasında Duygusal Yoksunluk ($t=-6,563$, $p<0,001$), Başarısızlık ($t=-3,171$, $p=0,002$), Olumsuzluk/Karamsarlık ($t=-2,730$, $p=0,007$), Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma ($t=-4,414$, $p<0,001$), Duyguları Baskılama ($t=-4,718$, $p<0,001$), İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik ($t=-4,031$, $p<0,001$), Terk Edilme/İstikrarsızlık ($t=-2,328$, $p=0,021$) ve Kusurluluk/Utanç ($t=-3,803$, $p<0,001$) alt ölçeklerinde istatistiksel olarak fark saptanmıştır.

Fakat Young şema ölçeği alt ölçeklerinin iki grup arasında karşılaştırılmasında, Onay Arayıcılık ($p=0,512$), Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin ($p=0,490$), Kendini Feda ($p=0,450$), Cezalandırıcılık ($p=0,559$), Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık ($p=0,051$) ve Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ($p=0,809$) alt ölçeklerinde istatistiksel fark saptanmamıştır.



Şekil 2. Evlilikte sorun olan ve olmayan grupların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği skorlarının grafik olarak gösterimi

Katılımcıların Young Şema Ölçeği alt ölçeklerinin Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği ile korelasyonları Tablo 10’da

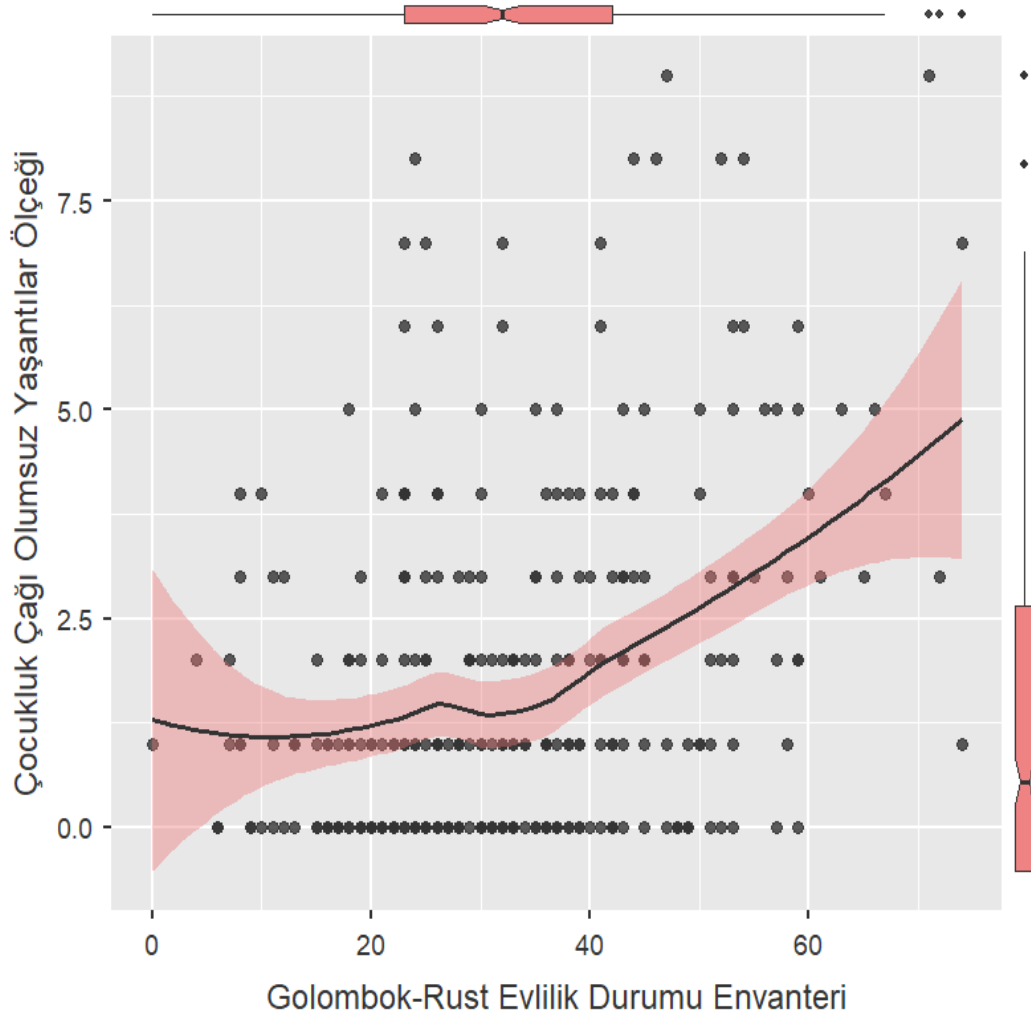
sunulmuştur. GREDE ve ACE arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. ($r=0,343$, $p<0,001$) GREDE ile YŞÖ alt ölçeklerinden Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Olumsuzluk/Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Duyguları Baskılama, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Kendini Fedâ, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Kusurluluk/Utanc ve Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık alt ölçekleri arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır. ACE ile YŞÖ alt ölçeklerinden Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Olumsuzluk/Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Duyguları Baskılama, Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin, Kendini Fedâ, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Cezalandırıcılık, Kusurluluk/Utanc, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik alt ölçekleri arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların psikometrik ölçümlerinin Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği ve Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri ile korelasyonları

		Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri	Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği
Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği	r	0,343	1
	p	<0,001	
Young Şema Ölçeği			
Duygusal Yoksunluk	r	0,488	0,544
	p	<0,001	<0,001
Başarısızlık	r	0,218	0,329
	p	<0,001	<0,001
Olumsuzluk/Karamsarlık	r	0,167	0,296
	p	0,003	<0,001
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	r	0,304	0,469
	p	<0,001	<0,001
Duyguları Baskılama	r	0,297	0,311
	p	<0,001	<0,001
Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık	r	0,076	0,177
	p	0,184	0,002
İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik	r	0,207	0,298
	p	<0,001	<0,001
Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin	r	0,093	0,303
	p	0,107	<0,001

Kendini Feda	r	0,125	0,112
	p	0,029	0,050
Terk Edilme/İstikrarsızlık	r	0,189	0,400
	p	0,001	<0,001
Cezalandırıcılık	r	-0,066	0,165
	p	0,251	0,004
Kusurluluk/Utanc	r	0,233	0,395
	p	<0,001	<0,001
Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Davanıksızlık	r	0,185	0,321
	p	0,001	0,000
Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik	r	0,063	0,145
	p	0,273	0,011

ÇÇÖYÖ: Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği, GREDE: Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri.



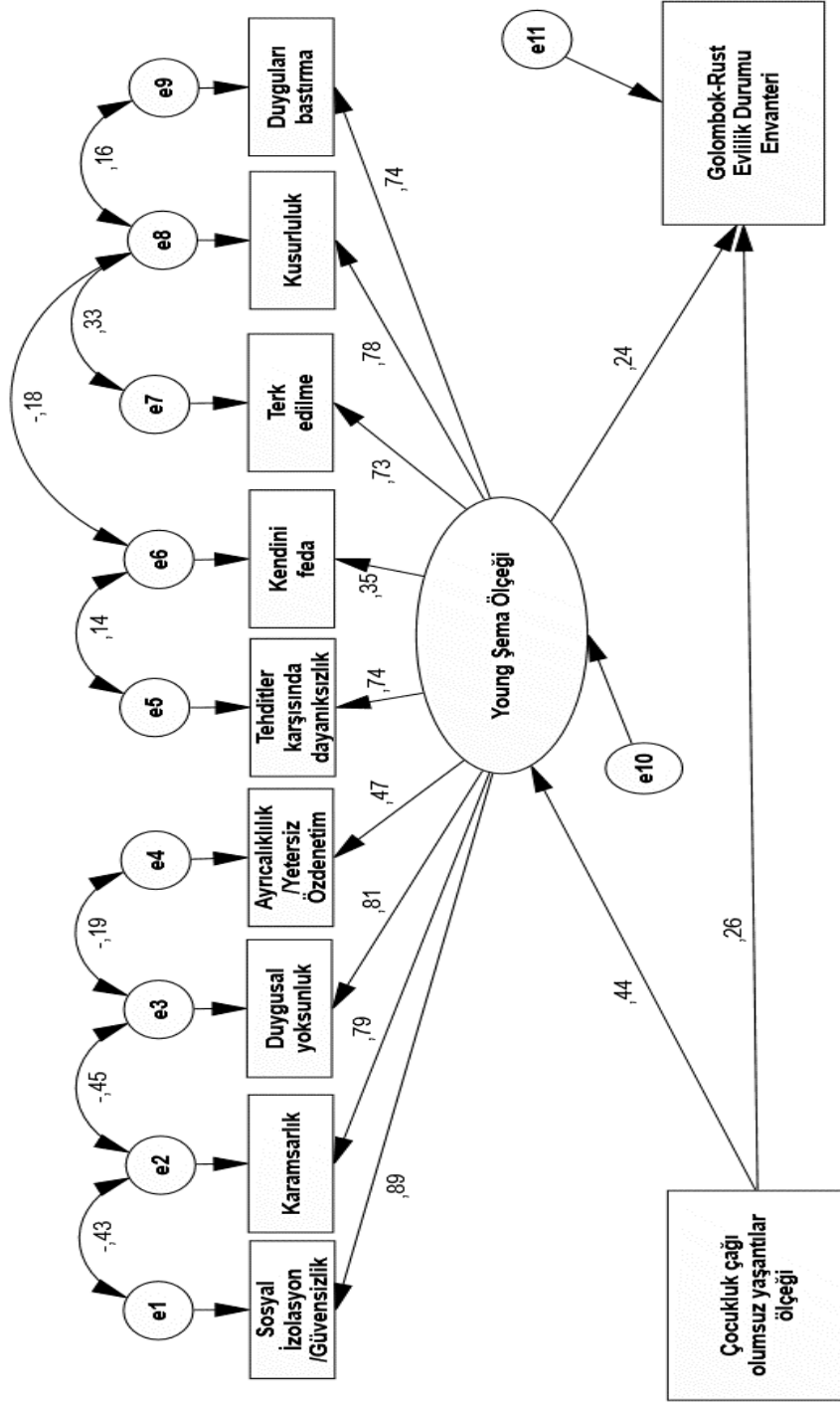
Şekil 3. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği ve Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri arasında korelasyonun saçılım grafiği

Evlilikte sorun varlığını öngören değişkenler literatür ve temel istatistikler ışığında oluşturulan ve yaş, cinsiyet, eğitim, çalışma durumu, gelir durumu, evlilik süresi, evlilik yaşı, evlilik aile onayı varlığı, alkol-madde bağımlılık varlığı, eş alkol-madde bağımlılık varlığı ve ACE skoru olası bağımsız değişkenleri ve evlilikte sorun varlığı bağımlı değişkeni ile oluşturulan model ile test edilmiştir. Modele göre eş alkol-madde bağımlılık varlığı (OR:4,494 %95 GA 1,111-18,179, p=0,035) ve ACE skoru (OR:1,378 %95 GA 1,177-1,613, p<0,001) evlilikte sorun varlığının bağımsız öngördürücüsü olarak bulunmuştur.

Tablo 11. Evlilik sorun varlığı öngördürücüsü belirlemek için oluşturulan lojistik regresyon modeli

Değişken	β	p değeri	Odds Oranı	95% Güven Aralığı	
				Alt	Üst
Yaş (her bir birim artış)	-0.001	0,983	0,999	0,882	1,130
Cinsiyet (Kadın)	-0.192	0,541	0,825	0,445	1,528
Eğitim (İlköğretim)		0,240			
Lise	0.823	0,282	2,277	0,509	10,194
Üniversite	1.067	0,147	2,906	0,686	12,308
Lisansüstü	1.485	0,058	4,415	0,949	20,544
Çalışma durumu (Çalışıyor)	-1.919	0,115	0,147		
Çalışmıyor	0.320	0,468	1,377	0,580	3,270
Emekli	-0.390	0,408	0,677	0,269	1,705
Gelir (Çok kötü)		0,204			
Kötü	-0.542	0,396	0,582	0,166	2,035
Orta	0.255	0,678	1,290	0,387	4,306
İyi	0.375	0,547	1,455	0,430	4,927
Evlilik süresi (her bir birim artış)	0.058	0,353	1,060	0,937	1,199
Evlilik yaşı (her bir birim artış)	0.034	0,615	1,034	0,907	1,179
Evlilik aile onayı varlığı	-0.214	0,720	0,808	0,251	2,599
Alkol madde bağımlılık tanısı	0.334	0,635	1,397	0,352	5,546
Eş alkol madde bağımlılık tanısı	1.503	0,035	4,494	1,111	18,179
ÇÇÖYÖ skoru (her bir birim artış)	0.321	<0,001	1,378	1,177	1,613

ÇÇÖYÖ: Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği.



CMIN	Df	CMIN/Df	GFI	CFI	RMSEA
107,608	36	2,989	0,930	0,947	0,080

Şekil 4. Yapısal Eşitlik modeli ile oluşturulan modelin test edilmesi ve uyum parametreleri

Temel istatistik analizler kapsamında, klinik teoriler ve literatür bilgileri dikkate alınarak çok değişkenli bir yapısal eşitlik modeli oluşturulmuştur ve yol analizi ile model test edilmiştir. Model uyum kriterleri olarak Ki-kare / serbestlik derecesi, GFI, CFI ve RMSEA değerleri kullanılmıştır. Şekil 3, korelasyon analizleri ve teorik zemin doğrultusunda oluşturulan modele aittir. Modele göre Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, YŞÖ (Standardize regresyon katsayısı:0,44, $p<0,001$) ve GREDE (Standardize regresyon katsayısı:0,26, $p=0,002$) üzerine pozitif yönde anlamlı ve orta büyüklükte bir etkiye sahiptir. YŞÖ (Standardize regresyon katsayısı:0,24, $p<0,001$) GREDE üzerine pozitif yönde anlamlı ve orta büyüklükte bir etkiye sahiptir. Katılımcılarda çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, evlilik durumu üzerine direkt ve YŞÖ üzerinden dolaylı olarak etki etmektedir.

BÖLÜM 6: SONUÇ

6.1. Sonuç ve Değerlendirme

Çocukluk çağı travma yaşantıları önemli bir halk sağlığı sorunu olmakla beraber, genellikle olumsuz etkileri yaşam boyu sürmektedir (World Health Organization, 1999). Yazarın araştırma bulgularına bakıldığında da, çocukluk çağı travma yaşantılarının evlilik doyumu üzerine direkt etkisi bulunmaktadır. Wolynn'nin (2020) teorik çıkarımları ile bu çalışmanın bulguları örtüşmektedir. Bir kişinin ailesinde olumsuz davranışlara maruz kalması, bu davranışları kendi hayatında da devam ettirme olasılığı yüksektir (Wolynn, 2020). Herman (2019) da istismar sonrasında kişilerin bağımsızlık, başkalarıyla yakınlığı tesis etme, öz bakım, kavrama, hafıza, kimlik ve istikrarlı ilişkiler yürütme konularında zorluk yaşadıklarını dile getirmektedir (Herman, 2019). Bu da istismar-ihmal yaşantısı olan kişilerin neden doyum verici evlilik yaşayamadıklarını göstermektedir. Bu kişiler, ailelerinden sağlıklı bir ilişkinin nasıl yürütüldüğünü öğrenemiyor veya kendi ailelerine benzer sağlıklı bir eş seçiyorlar. Böylelikle de istedikleri doyum verici ilişkiyi yaşayamıyorlar. DiFrancesco-Simeone ve arkadaşları (2017) da ilişkilerin olumsuz gitmesinin altında gizli bir çatışma geçmişi bulunduğunu düşünmektedir. Ayrıntılı incelendiğinde de durum bunu göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2006), çocukluk çağında yaşanan kötü muameleyi toplam dört alt türe ayırmıştır. Bunlar; fiziksel istismar, duygusal/psikolojik istismar, cinsel istismar, ihmal olarak belirlenmiştir. Bunlardan duygusal istismar ise en yaygın davranış sorunları gösteren kötü muamele türlerinden biridir. Bu çocuklar en fazla saldırgan olan, suç işleyen ve şiddet uygulayanlardır (Gilbert ve ark., 2009). Wang ve arkadaşları (2018) da bu teorileri ve yazarın araştırmasını destekleyecek nitelikte çıkarımlar elde etmiştir. Yaptıkları çalışmada, çocuklukta yaşanan duygusal istismarın, evlilik memnuniyetine olan etkileri incelenmiştir. 312 kişiden alınan sonuçlara göre duygusal kötü muamele, evlilik memnuniyetini olumsuz etkilemektedir (Wang ve ark., 2018). Sadece duygusal kötü muamele değil, diğer travma türlerinin de evliliğe birçok olumsuz etkisi olabilmektedir. Whisman (2006) da bunu kanıtlamak amacıyla, yedi çocukluk travmasının evliliğe etkisini incelemiştir. Fiziksel istismar, tecavüz, ciddi fiziksel saldırı veya saldırı yaşayan bireylerin evliliklerinde daha fazla bozulma olabileceği

saptanmıştır. Bunun yanı sıra çocuklukta tecavüz veya cinsel taciz yaşantısı olan kişilerin evlilik memnuniyetleri daha düşük sonuçlar vermiştir (Whisman, 2006). Çalışmalarla tutarlı olarak, yazarın araştırmasında kullanılan ACE Ölçeği de kötüye kullanım, duygusal ve cinsel istismar, şiddet ve ihmal gibi çocukluk çağı travmatik yaşantılarını kapsamaktadır (Gündüz ve ark., 2018). Farklı araştırmalara bakıldığında da, Whisman'ın araştırmasını doğrular nitelikte çıkarımlar elde edilmiştir. Çocukluk çağı cinsel travma geçmişi olan kadınların evlilik memnuniyetleri incelenmiştir. Cinsel travma ile evlilik memnuniyetsizliği ilişkili çıkmıştır (Liang ve ark., 2006; Nguyen ve ark., 2017). Fakat, anne bağlılığı düşük olan kişilerin, evlenme olasılığı daha yüksek çıkmıştır (Liang ve ark., 2006). 2016 yılından beri artan boşanma istatistiklerine bakıldığında (TÜİK, 2019), evlilik doyumuna etki eden etkenleri öğrenmenin oldukça önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir. Yazarın araştırmasına katılan 304 kişiden 133'ünün evliliğinde sorun bulunmaktadır. Bu sonuç oldukça yüksektir. Araştırmaya katılan kişilerin neredeyse yarısı ilişkilerinde sorun olduğunu bildirmiştir. Bunun yanı sıra, eş alkol-madde bağımlılığının, evlilikte sorun varlığının bağımsız öngördürücüsü olduğu bulunmuştur. Nguyen ve arkadaşlarının (2017) araştırmasına bakıldığında da travma geçirmiş kişiler, daha fazla depresyon ve madde kötüye kullanım bildirmektedirler (Nguyen ve ark., 2017).

Evlilik doyumunu gibi, ilişki doyumunu da önem arz etmektedir. Bu nedenle, çocukluk çağı travma yaşantısı geçirmiş kişilerin ilişki doyumları incelenmiştir. Paradis ve Boucher (2010) 1.728 kişi ile çevrimiçi bir platformda ve yazarın araştırmasına benzer bir şekilde 18-65 yaş aralığında olan kişileri çalışmaya dâhil etmiştir. Kadınların geçmişte duygusal istismar, erkeklerin de fiziksel istismar yaşamaları çift ilişkilerinde bozulmalara yol açtığı saptanmıştır (Paradis ve Boucher, 2010). Çocuklukta cinsel istismar yaşayan kişilerin ilişki doyumları da incelenmiştir. Bulgulara göre, geçmişte cinsel istismar öyküsü olan kişilerin, ilişki doyumları daha düşük çıkmıştır (Walker ve ark., 2009; Watson ve Halford, 2010; DiLillo ve Long, 1999). Bunun dışında, cinsel istismar mağdurlarının, romantik ilişkilerinde daha aşağılayıcı ve savunmacı tepkiler verdikleri görülmüştür (Walker ve ark., 2011). Çocukluk travma yaşantılarının, evlilik tutumunu, evliliğe hazır oluşu ve

eş algısını etkilediğini gösteren birçok çalışma mevcuttur (Larson ve LaMont, 2005; Busby ve ark, 2011). Bu çalışmalar, ilişkilerin olumsuz yönde etkilendiğini saptamıştır. Bunun dışında, kadınlardaki psikolojik ve ilişki zorluklarının altında çocukluk çağı travma geçmişi bulunduğunu DiLillo ve arkadaşları (2007) kanıtlamıştır.

Çocukluk çağı travma yaşantıları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki dolaylı ilişki, Young ve arkadaşlarının (2019) teorik çıkarımları ile benzerlik göstermektedir. Şemalar, yaşamın erken döneminde başlayan ve kendini sürekli olarak tekrar eden yıkıcı duygusal, bilişsel yapılardan oluşmaktadır. Genellikle de olumsuz çocukluk yaşantıları sonucunda geliştikleri düşünülmektedir. Terk edilmiş, istismar ve ihmal edilmiş, reddedilmiş olan bireyler genellikle Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk/Utanç şemalarına sahiptir (Young ve ark, 2019). Yazarın bulgularına bakıldığında, çocukluk çağı travma yaşantıları ve Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Olumsuzluk/Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Duyguları Baskılama, Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin, Kendini Feda, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Cezalandırıcılık, Kusurluluk/Utanç, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon çıkmıştır. Young ve arkadaşlarının (2019) Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme/İstikrarsızlık ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemaları, yazarın bulgularında da anlamlı çıkmıştır. Bunların üçü de, Kopukluk ve Reddedilme alanından şemalardır. Lee ve arkadaşları (2013), hangi şema alanının travma yaşantıları ile anlamlı çıkacağını test etmek amacıyla bir çalışma oluşturmuştur. Çıkan sonuçlar Young'un ve bu çalışmanın sonuçları ile tutarlıdır. Travma yaşayan kişiler beş şema alanından da, travma yaşamamış olanlara göre daha yüksek puan almıştır. En anlamlı çıkan şema alanı, Kopukluk ve Reddedilme olmuştur (Lee ve arkadaşları, 2013).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik doyumu arasında çıkan dolaylı ilişki, Young ve Klosko'nun (2016) görüşleri ile tutarlıdır. Görüşlerine göre, erken dönem uyum bozucu şemalar, ilişkilere zarar vermektedir ve bunlardan özellikle Kopukluk ve

Reddedilme alanına sahip kişilerin, diğer kişiler ile bağlanmaları doyurucu olamamaktadır (Young ve Klosko, 2016). Özellikle “Terk Edilme” şeması olan kişiler daha fazla tutarsız ilişkilere sahiptir. Kendilerine tutarsız davranan kişilere daha fazla bağlanabilmektedirler (Young ve Klosko, 2016). Bu da sürekli bir kısır döngünün içerisine girmelerine sebep olabilmektedir. Kişi mutlu olduğu bir ilişki değil, şema kimyasına uyan bir eş seçmektedir. Yazarın bulgularına bakıldığında, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Olumsuzluk/Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Duyguları Baskılama, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Kendini Feda, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Kusurluluk/Utandırma ve Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık ve evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar çıkmıştır. Yoosefi ve arkadaşları (2010) da erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik istikrarı üzerindeki etkilerini göstermişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre en fazla boşanmak isteyen bireylerin Güvensizlik/Kötüye Kullanılma şemasına sahip olanlar olduğu saptanmıştır. Bunlardan ise en düşük ortalaması olan ise Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık şemasına sahip olanlar olmuştur. Sonuç olarak, boşanmanın, erken dönem uyum bozucu şemalar ile bir ilişkisi olduğunu kanıtlamışlardır (Yoosefi ve ark., 2010).

Yazarın bulgularına göre, çocukluk çağı travma yaşantıları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların dolaylı bir etkisi bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında, bu değişkenlerin evlilik doyumuna etkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle ilişki doyumunu ölçen araştırmalar incelenmiştir. Tezel ve arkadaşlarının (2015) bulguları, yazarın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Çocukluk çağı travma yaşantılarının, uyumsuz kişilerarası tarzlar üzerindeki etkisinde, erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü gösterilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şema alanlarından olan Kopukluk ve Reddedilme ile Zedelenmiş Özerklik ve Performans, uyumsuz kişilerarası tarzları ile anlamlı çıkmıştır (Tezel ve ark., 2015). Gay ve arkadaşları (2013) da çocukluk çağındaki duygusal istismarın eş şiddeti ile olan ilişkisinde, şema alanlarından olan Kopukluk ve Reddedilme aracı rolünü ispatlamıştır (Gay ve ark., 2013). Psikolojik istismarın kişilerarası çatışmalara etkisi ve Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Terk Edilme/İstikrarsızlık ve Kusurluluk/Utandırma şemaların aracı rolü gösterilmiştir

(Messman-Moore ve Coates, 2007). Atmaca ve Gençöz (2016) çocuk istismarı ve ihmalinin, eş şiddetinde etkisi ve aracı rolü olan Duygusal Yoksunluk ve Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık şemalarının etkisi kanıtlanmıştır (Atmaca ve Gençöz, 2016).

6.2. Sonuç ve Öneriler

Türkiye ve yurtdışı araştırmaları incelendiğinde, bu tür bir araştırma modeline henüz rastlanmamıştır. Bakıldığında, çocukluk çağı travma yaşantıları ve erken dönem uyum bozucu şemalar değişkenlerinin bir arada bulunduğu çalışmalar bulunmakta fakat evlilik doyumu yerine genellikle ilişki doyumu kullanılmaktadır. Bunun sebebi, ilişkisi olan bir kişiyi bulmanın, evli olan bir kişiyi bulmaktan daha kolay olmasıdır. Bu nedenle, evlilik doyumu yerine, ilişki doyumunu ölçen araştırmalar yapıldığı düşünülmektedir. Bu konu üzerine daha fazla araştırma yapılması, literatürdeki eksiklikleri giderecektir. Böylelikle, çift ve travma çalışan terapistler için önemli bir bilgi kaynağı oluşacaktır. Çiftlerin evliliklerinde sorunlar yaşamalarının, travmadan kaynaklı da olabileceği bilinecektir ve bireysel olarak travma ile çalışan bir terapistte yönlendirebileceklerdir. Aynı zamanda, erken dönem uyum bozucu şemaların, evlilik doyumuna dolaylı bir etkisinin olması, Şema Terapi yaklaşımını kullanan terapistlere bilgi sağlamaktadır. İlişki memnuniyeti düşük olan kişilerle yapılan bir araştırmada, Şema Terapi ile ilişkilerinin memnuniyeti ve kalitesinde artış olduğu görülmüştür (Khatamsaz ve ark., 2017). Bu da Şema Terapinin çift terapilerinde oldukça önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, bu çalışma Türkiye ile sınırlı olduğundan dolayı, bu sonuç genel bir değerlendirme için yeterli olmayabilir. Bir sonraki araştırmacıların, evren ve örneklemini arttırması, kapsamlılığı açısından önemli olacaktır.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-III*. Washington, DC.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*. Washington, DC.
- Archuleta, L. K., Britt, L. S., Tonn, J. T., Grable, E. J. (2011). *Financial Satisfaction and Financial Stressors in Marital Satisfaction*. Psychological Reports, 108 (2), 563-576.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2019). *Uygulamada Şema Terapi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Atmaca, S. ve Gençöz, T. (2016). *Exploring Revictimization Process Among Turkish Women: The Role of Early Maladaptive Schemas on the Link Between Child Abuse and Partner Violence*. Child Abuse & Neglect, 52, 85-93.
- Blumenthal, A. (2015). *Child Neglect I: Scope, Consequences, and Risk and Protective Factors*. Canadian Child Welfare Research Portal, 1-4.
- Blum, S. J. ve Mehrabian, A. (1999). *Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction*. Journal of Personality, 67 (1), 93-125.
- Bookwala, J. (2005). *The Role of Marital Quality in Physical Health During the Mature Years*. Journal of Aging and Health, 17 (1), 85-104.
- Booth, A. ve Edwards, N. J. (1990). *Transmission of Marital and Family Quality Over the Generations: The Effect of Parental Divorce and Unhappiness*. Journal of Divorce, 13 (2), 41-58.

Briere, N. J. ve Scott, C. (2016). *Travma Terapisinin İlkeleri-Belirtiler, Değerlendirme ve Tedavi için Bir Kılavuz*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Brown, G. ve Bradley, A. (1991). *Psychiatric Morbidity in Adult Inpatients with Childhood Histories of Sexual and Physical Abuse*. American journal of Psychiatry, 148 (1), 55-61.

Burns, D. (2019). *Birlikte İyi Hissetmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Busby, M. D., Walker, C. E., Holman, B. T. (2011). *The Association of Childhood Trauma With Perceptions of Self and The Partner in Adult Romantic Relationships*. Personal Relationships, 18 (4), 547-561.

Can, A. (2018). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. İstanbul: Pegem Akademi.

Carpenter, L. L., Shattuck, T. T., Tyrka, R. A., Geraciotti, D. T., Price, H. L. (2011). *Effect of Childhood Physical Abuse on Cortisol Stress Response*. Psychopharmacology, 214 (1), 367-375.

Carr, D., Freedman, A. V., Cornman, C. J. Schwarz, N. (2014). *Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life*. Journal of Marriage and Family, 76 (5), 930-948.

Conger, D. R., Elder, H. G., Lorenz, O. F., Conger, J. K., Simons, L. R., Whitbeck, B. L., Huck, S., Melby, N. J. (1990). *Linking Economic Hardship to Marital Quality and Instability*. Journal of Marriage and Family, 52 (3), 643-656.

Corsini, R. ve Wedding, D. (2012). *Modern Psikoterapiler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). *Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (39), 13-23.

DiFrancesco-Simeone, C., Roediger, E., Stevens, A. B. (2017). *Çiftlerle Şema Terapi-Klinisyenin İlişkileri İyileştirme Rehberi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

DiLillo, D., Lewis, T., Colgan-Loreto, A. (2007). *Child Maltreatment History and Subsequent Romantic Relationships*. Journal of Agression Maltreatment & Trauma, 15 (1), 19-36.

DiLillo, D. ve Long, J. P. (1999). *Perceptions of Couple Functioning Among Female Survivors of Child Sexual Abuse*. Journal of Child Sexual Abuse, 7 (4), 59-76.

Duyan, V. ve Duyan, Ç. G. (2014). *Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri'nin Türkçe Sürümünün Bir Grup Evli Çift Üzerinde Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Ankara: Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 8 (3), 82-89.

Evans, D. ve Zarate, O. (2004). *Evrimsel Psikolojiye Giriş*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Evans, E. S., Steel, L. A., Watkins, E. L., DiLillo, D. (2014). *Childhood Exposure to Family Violence and Adult Trauma Symptoms: The Importance of Social Support from a Spouse*. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 6 (5), 527-536.

Feinauer, L. L., Callahan, H. E., Hilton, G. H. (1996). *Positive Intimate Relationships Decrease Depression in Sexually Abused Women*. American Journal of Family Therapy, 24 (2), 99-106.

Feng, D., Giarrusso, R., Bengtson, L. V., Frye, N. (1999). *Intergenerational Transmission of Marital Quality and Marital Instability*. Journal of Marriage and Family, 61 (2), 451-463.

Fisher, E. H. (2003). *Cinsel Aşkın Anatomisi*. İstanbul: Cep Kitapları.

Fishman, A. E. ve Meyers, A. S. (2000). *Marital Satisfaction and Child Adjustment: Direct and Mediated Pathways*. *Contemporary Family Therapy*, 22 (4), 437-452.

Gaunt, R. (2006). *Couple Similarity and Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier?* *Journal of Personality*, 74 (5), 1401-1420.

Gay, E. L, Harding, G. H., Jackson, L. J., Burns, E. E., Baker, D. B. (2013). *Attachment Style and Early Maladaptive Schemas as Mediators of the Relationship between Childhood Emotional Abuse and Intimate Partner Violence*. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 22 (4), 408-424.

Gilbert, F. ve Daffern, M. (2013). *The Association Between Early Maladaptive Schema and Personality Disorder Traits in an Offender Population*. *Psychology Crime & Law*, 19 (10), 933-946.

Gilbert, R., Widom, C. S., Browne, K., Fergusson, D., Webb, E., & Janson, S. (2009). *Burden and Consequences of Child Maltreatment in High-Income Countries*. *The Lancet*, 373 (9657), 68-81.

Greeff, P. A. ve Bruyne, T. (2000). *Conflict Management Style and Marital Satisfaction*. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26 (4), 321-334.

Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1998). *Psikiyatri Temel Kitabı-Cilt 2*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Gündüz, A., Yaşar, B. A., Gündoğmuş, İ., Savran, C., Konuk, E. (2018). *Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. İstanbul: Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19 (Özel Sayı.1), 68-75.

Hendrix, H. (2014). *Hakkettiğiniz Aşkı Yaşayın-Çiftler için Rehber Kitap*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Herman, L. J. (2019). *Travma ve İyileşme*. İstanbul: Literatür Yayınları.

Herman, L. J., Perry, C. J., Kolk, A. B. (1989). *Childhood Trauma in Borderline Personality Disorder*. *American Journal of Psychiatry*, 146 (4), 490-495.

Johnson R. D. ve Booth, A. (1990). *Rural Economic Decline and Marital Quality: A Panel Study of Farm Marriages*. *Family Relations*, 39 (2), 159-165.

Jones, D. E. ve McCurdy, K. (1992). *The Links Between Types of Maltreatment and Demographic Characteristics of Children*. *Child Abuse & Neglect*, 16 (2), 201-215.

Jones, E. ve Wessely, S. (2007). *A Paradigm Shift in The Conceptualization of Psychological Trauma in the 20th Century*. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (2), 164-175.

Khatamsaz, B., Forouzandeh, E., Ghaderi, D. (2017). *Effectiveness of Schema Therapy on Marital Satisfaction and Marital Relationship Quality in Married Women*. *Journal of Educational and Psychological Researches*, 3 (1), 11-16.

Khosravani, V., Bastan, S. F., Ardestani, S. M., Ardakani, J. K. (2017). *Early Maladaptive Schemas and Suicidal Risk in an Iranian Sample of Patients with Obsessive-Compulsive Disorder*. *Psychiatry Research*.

Klaassens, R. E., Noorden, S. M., Giltay, J. E., Pelt, J., Veen, T., Zitman, G. F. (2009). *Effects of Childhood Trauma on HPA-Axis Reactivity in Women Free of Lifetime Psychopathology*. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 33 (5), 889-894.

Kronmüller, T. K., Backenstrass, M., Victor, D., Postelnicu, I., Schenkenbach, C., Joest, K., Fiedler, P., Mundt, C. (2011). *Quality of Marital Relationship and Depression: Results of a 10-Year Prospective Follow-Up Study*. Journal of Affective Disorders, 128 (1-2), 64-71.

Kwak, H. K. ve Lee, J. S. (2015). *A Comparative Study of Early Maladaptive Schemas in Obsessive-Compulsive Disorder and Panic Disorder*. Psychiatry Research, 230 (3), 757-762.

Larson, H. J. ve LaMont, C. (2005). *The Relationship of Childhood Sexual Abuse to the Marital Attitudes and Readiness for Marriage of Single Young Adult Women*. Journal of Family Issues, 26 (4), 415-430.

Lee, J. S., Kim, H. J., Kim, E.J., Won, H. S., Rim, D. H., Kim, S. B. (2013). *The Role of Childhood Trauma on Early Maladaptive Schema Domain*. Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 52 (5), 334-341.

Liang, B., Williams, M. L., Siegel, A. J. (2006). *Relational Outcomes of Childhood Sexual Trauma in Female Survivors: A Longitudinal Study*. Journal of Interpersonal Violence, 21 (1), 42-57.

Liu, S., Wang, Z., Lu, S., Shi, J. (2018). *Dyadic Analysis of Childhood Emotional Maltreatment and Marital Satisfaction During the Transition to Parenthood: The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress*. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 28 (10), 1216-1231.

Mcglain, M. J. ve Widom, S. C. (2001). *Resilience Among Abused and Neglected Children Grown up*. Development and Psychopathology, 13 (4), 1021-1038.

Messman-Moore, L. T. ve Coates, A. A. (2007). *The Impact of Childhood Psychological Abuse on Adult Interpersonal Conflict: The Role of Early Maladaptive Schemas and Patterns of Interpersonal Behaviour*. Journal of Emotional Abuse, 7 (2),

75-92.

Moore, E. E., Romaniuk, H., Olsson, A. C., Jayasinghe, Y., Carlin, B. J., Patton, C. G. (2010). *The Prevalence of Childhood Sexual Abuse and Adolescent Unwanted Sexual Contact Among Boys and Girls Living in Victoria, Australia*. *Child Abuse & Neglect*, 34 (5), 379-385.

Morris, G. H. (2013). *Psikolojiyi Anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Nguyen, P. T., Karney, R. B., Bradbury, N. T. (2017). *Childhood Abuse and Later Marital Outcomes: Do Partner Characteristics Moderate The Association?* *Journal of Family Psychology*, 31 (1), 82-92.

Nichols, P. M. (2013). *Aile Terapisi-Kavramlar ve Yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Paradis, A. ve Boucher, S. (2010). *Child Maltreatment History and Interpersonal Problems in Adult Couple Relationships*. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 19 (2), 138-158.

Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., Cunha, M. (2006). *Early Maladaptive Schemas and Social Phobia*. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (5), 571-584.

Rania, M., Aloï, M., Caroleo, M., Carbone, A. E., Fazia, G., Calabro, G., Filippis, R., Staltari, F., Segura-Garcia, C. (2019). *'Impaired Autonomy and Performance' predicts binge eating disorder among obese patients*. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*.

Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., Huibers, M. (2012). *Early Maladaptive Schemas in Depressed Patients: Stability and Relation with Depressive*

Symptoms Over The Course of Treatment. Journal of Affective Disorders, 136 (3), 581-590.

Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir?-Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulanmasına Giriş.* İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Roediger, E., Behary, T. W., Zarbock, G. (2016). *Demek Ki Oluyormuş-Şema Terapi ile Eşler Arası Anlaşmazlıkları Anlamak ve Çözmek.* İstanbul: Psikonet Yayınları.

Saroglou, V., Lacour, C., Demeure, E. M. (2010). *Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples.* Europe's Journal of Psychology, 6 (3), 94-121.

Schmid, W. (2017). *Aşk.* İstanbul: İletişim Yayınları.

Şenkal, İ. & Işıklı, S. (2015). *Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri ile İlişkisi: Aleksitiminin Aracı Rolü.* Türk Psikiyatri Dergisi, 26, 1-7.

Shorey, C. R., Stuart, L. G., Anderson, S. (2013). *Differences in Early Maladaptive Schemas in a Sample of Alcohol and Opioid Dependent Women: Do Schemas Vary Across Disorders?* Addiction Research & Theory, 21 (2), 132-140.

Slack, S. K., Holl, L. J., McDaniel, M., Yoo, J., Bolger, K. (2004). *Understanding the Risks of Child Neglect: An Exploration of Poverty and Parenting Characteristics.* Child Maltreatment, 9 (4), 395-408.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., Çakır, Z. (2009). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme.* İstanbul: Türk Psikiyatri Dergisi, 20 (1), 75-84.

Szklo, M., Chandra, V., Goldberg, R., Tonascia, J. (1983). *The Impact of Marital Status on Survival after an Acute Myocardial Infarction: A Population-Based Study*. American Journal of Epidemiology, 117 (3), 320-325.

Şen, B. (2015). *Evlilik Öncesi Çift Eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Tezel, K. F., Kışlak, T. Ş., Boysan, M. (2015). *Relationships Between Childhood Traumatic Experiences, Early Maladaptive Schemas and Interpersonal Styles*. Archives of Neuropsychiatry, 52 (3), 226-232.

Tremblay, F. P. ve Dozois, A. J. D. (2009). *Another Perspective on Trait Agressiveness: Overlap with Early Maladaptive Schemas*. Personality and Individual Differences, 46 (5-6), 569-574.

Trief, M. P., Morin, C. P., Izquierdo, R., Teresi, J., Starren, J., Shea, S. (2006). *Marital Quality and Diabetes Outcomes: The IDEATel Project*. Families, Systems & Health, 24 (3), 318-331.

Türkiye İstatistik Kurumu (2019). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2019*. Türkiye. 33708.

Twenge, M. J., Campbell, K. W., Foster, A. C. (2003). *Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review*. Journal of Marriage and Family, 65 (3), 574-583.

Vincent, L. (2012). *Neden Aşık Oluyoruz?* İstanbul: Aylak Kitap.

Walker, C. W., Holman, B. T., Busby, M. D. (2009). *Childhood Sexual Abuse, Other Childhood Factors, and Pathways to Survivors' Adult Relationship Quality*. Journal of Family Violence, 24 (6), 397-406.

Walker, C. W., Sheffield, R., Larson, H. J., Holman, B. T. (2011). *Contempt and Defensiveness in Couple Relationships Related to Childhood Sexual Abuse Histories for Self and Partner*. Journal of Marital and Family Therapy, 37 (1), 37-50.

Watson, B. ve Halford, W. K. (2010). *Classes of Childhood Sexual Abuse and Women's Adult Couple Relationships*. Violence and Victims, 25 (4), 518-535.

Whisman, A. M. (2006). *Childhood Trauma and Marital Outcomes in Adulthood. Personal Relationships*. Personal Relationships, 13 (4), 375-386.

Wolynn, M. (2020). *Seninle Başlamadı-Kalıtıl Aile Travmalarının Kim Olduğumuza Etkileri ve Sorunların Üstesinden Gelmenin Yolları*. İstanbul: Sola Unitas Yayınları.

World Health Organization. (1999). *Report of the Consultation on Child Abuse Prevention*.

World Health Organization. (2006). *Preventing Child Maltreatment: A Guide to Taking Action and Generating Evidence*.

Yılmaz, O. (2005). *Aşkın Evrimi*. İstanbul: Ceylan Yayınları.

Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, A. M., Ahmadi, A. S. (2010). *An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce*. Journal of Divorce & Remarriage, 51 (5), 269-292.

Young, E. J. (2018). *Kişilik Bozuklukları için Bilişsel Terapi-Şema Odaklı bir Yaklaşım*. Ankara: Klinik Psikoloji Araştırmaları Derneği.

Young, E. J. & Klosko, S. J. (2016). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Young, E. J., Klosko, S. J., Weishaar, E. M. (2019). *Şema Terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Young, E. J., Rafaeli, E., Bernstein P. D. (2016). *Şema Terapi-Ayırıcı Özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Zeynel, Z. & Uzer, T. (2020). *Adverse Childhood Experiences Lead to Trans-Generational Transmission of Early Maladaptive Schemas*. Child Abuse & Neglect, 99, 1-14.

EKLER

EK-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi *Hazal Ekşi* tarafından yürütülen *Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü* başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **alınmayacaktır**; ancak sonuçlarınız kullanılacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya daha sonra bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya ... e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Kabul Ediyorum ()

EK-2

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

2. Yaşınız (Rakamla Belirtiniz):

3. Büyüdüğünüz Yer:

Köy/Kasaba

Şehir

Büyükşehir

Yurtdışı

4. Eğitim Düzeyiniz:

Okur-yazar

İlköğretim

Lise

Üniversite

Lisansüstü

5. Eşinizin Eğitim Düzeyi:

Okur-yazar değil

Okur-yazar

İlköğretim

Lise

Üniversite

Lisansüstü

6. Çalışma Durumunuz:

Çalışıyor

Çalışmıyor

Emekli

Öğrenci

7. Eşinizin Çalışma Durumu:

Çalışıyor

Çalışmıyor

Emekli

Öğrenci

8. Çalışıyor İseniz Aylık Geliriniz (Çalışmıyor İseniz Boş Bırakınız):

2.000 TL altı

2.000 TL - 3.000 T

3.000 TL - 5.000 TL

5.000 TL üstü

9. Ebeveynlerinizin Medeni Durumu (Vefat Etmeden Önceki Medeni Durumu):

Evli

Boşanmış

Evli ve Ayrı Yaşıyor

Evli Değil ve Beraber Yaşıyor

10. Evlilik Öncesi Geçirilen Süre (1 gün, 2 ay, 3 yıl vb.):

11. Kaç Yaşında Evlendiniz? (Rakamla Belirtiniz):

12. Kaç Yıldır Evlisiniz? (1 gün, 2 ay, 3 yıl vb.):

13. Eşiniz ile Yakınlık Düzeyiniz:

Akraba Değil

Akraba

14. Aileniz Evliliğinizi Onayladı mı?:

Hayır

Evet

15. Eşinizin Ailesi Evliliğinizi Onayladı mı?:

Hayır

Evet

16. Evlenme Şekli:

Görücü Usulü
Kendi Tanışarak
Sanal Ortamda Tanışarak
Aile Vasıtasıyla Tanışarak
Arkadaş Vasıtasıyla Tanışarak
Diğer

17. Eşinizle Evlenme Nedeniniz:

Severek-İsteyerek
Aile Zoru
Ekonomik Nedenler
Zorunlu Nedenler
Toplumsal Baskı
Diğer

18. İlk Evliliğiniz mi?:

Hayır
Evet

19. Çocuk Sayınız:

Yok
1 çocuk
2 çocuk
3 çocuk ve üzeri

20. Evde, eş (ve çocuklar) dışında aileyle birlikte yaşayan kişiler var mı?

Hayır
Evet

21. Son üç ay içerisinde sizi sıkıntıya sokacak bir olay yaşadınız mı?:

Hayır
Evet

Evet ise yaşadığınız olay nedir?:

Ölüm
Hastalık
Kaza
Ayrılık

Maddi Zorluk
Diğer

22. Geçirilmiş ve tedavi aldığınız ruhsal bir probleminiz mevcut mu?:

Hayır
Evet

Evet ise aldığınız tanı nedir? (Yaşamadıysanız boş bırakınız):

23. Devam eden ve tedavi aldığınız bir ruhsal bir probleminiz mevcut mu?:

Hayır
Evet

Evet ise aldığınız tanı nedir?:

24. Alkol ve/veya madde bağımlılığınız var mı?

Hayır
Evet

25. Eğinizin alkol ve/veya madde bağımlılığı var mı?

Hayır
Evet

EK-3**ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ (ACE)****Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;**

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü , sizi asağladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip tartakladı mı , tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı ? Ya da Sizi hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
3	Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Sizi hiç dokundu mu ya da sizi hiç okşadı mı ya da sizden hiç onların bedenine cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi ? Ya da Sizinle oral, anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşadı mı ya da teşebbüs etti mi ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor ? Ya da Aileniz size göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
5	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? Ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştı ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
6	Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
7	Anneniz ya da üvey anneniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmeledi mi, dövdü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle size vurdu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde size vurdu mu ya da sizi silahla ya da bıçakla tehdit etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
8	İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
9	Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
10	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
11	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?

EK-4

YSO (Young Şema Ölçeği Kısa Form-3)

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

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

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

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana 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, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyarak olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.

19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye 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 özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımızı 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 fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
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 kararlarımın 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 yararımın olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

EK-5

GOLOMBOK-RUST EVLİLİK DURUMU ENVANTERİ

Bu bölüm eşinizle ilişkiniz hakkındadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve eşiniz ile ilişkiniz konusundaki hislerinizi en iyi tanımlayan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her bir ifadeye yanıt veriniz. Eğer seçenekler hissettiklerinizi tam olarak karşılamıyorsa, en uygun olduğunu hissettiğiniz cevabı işaretleyiniz. Sorular üzerinde çok zaman harcamayınız. Lütfen bu bölümdeki soruları eşinizle görüşmeden tamamlayınız.

No	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Eşim genellikle ihtiyaçlarımın farkındadır ve ihtiyaçlarıma karşı duyarlıdır.				
2	Eşimin mizah anlayışını gerçekten takdir ediyorum.				
3	Eşim artık beni dinlemiyormuş gibi görünüyor.				
4	Eşim bana asla sadakatsizlik etmemiştir.				
5	Eğer ilişkimi kurtaracaksa arkadaşlarımdan vazgeçmeye istekli olabilirim.				
6	İlişkimizden memnun değilim.				
7	Eşimin bu kadar tembel olmamasını ve bazı şeyleri ertelememesini isterdim.				
8	Eşimle beraber olsam bile bazen kendimi yalnız hissedirim.				
9	Eğer eşim beni terk ederse hayatın bir anlamı kalmaz.				
10	Birbirimizle anlaşabiliyoruz.				
11	Belli bir noktadan sonra evliliği sürdürmek faydasızdır.				
12	İkimiz de benzer şeylerden hoşlanıyoruz.				
13	Eşime sevgimi göstermekte zorluk çekiyorum.				
14	İlişkimiz hakkında asla şüphelerim olmamıştır.				
15	Eşimle sadece oturup konuşmaktan bile zevk alırım.				
16	Hayatımın geri kalanını eşimle geçireceğim düşüncesini oldukça sıkıcı buluyorum.				
17	İlişkimizde her zaman karşılıklı etkileşim vardır.				
18	Karar vermek zorunda olduğumuz zaman rekabetçi oluyoruz.				
19	Artık tam olarak eşime güvenebileceğimi düşünmüyorum.				
20	İlişkimiz hala çok fazla eğlence ve heyecan dolu.				
21	Birimiz sürekli konuşur, diğeri genellikle susar.				
22	İlişkimiz sürekli gelişim göstermektedir.				
23	Evlilik aslında aşktan daha çok güvenlik ve para ile ilgilidir.				
24	Aramızda daha fazla sıcaklık ve yakınlık olmasını isterdim.				
25	Eşimle olan ilişkiye tamamen kendimi adanmış durumdayım.				
26	İlişkimiz bazen gergin bir hal alır çünkü eşim sürekli beni düzeltir.				
27	Belki de ayrılmanın eşiğinde olabileceğimizden şüpheleniyorum.				
28	Kavgalardan sonra genellikle çabucak barışabiliriz.				

ÖZGEÇMİŞ

Psikolog Hazal Ekşi, 1996 yılında Almanya'nın Heilbronn şehrinde doğmuştur. 2018 yılında İstanbul Kültür Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünü “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve problemleri internet kullanımı ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi” projesini tamamlayarak, onur öğrencisi olarak mezun olmuştur. Mezun olduğu yıl, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tezli Klinik Psikoloji programına kabul edilmiştir.

Bunun yanı sıra kendi alanında birçok eğitim almıştır ve hala devam etmektedir. Bunlardan bazıları: Aile Danışmanlığı, Oyun Terapisi, Denver II Gelişimsel Tarama Testi, Masal Anlatıcılığı ve Çocuk Resim Analizi Eğitimi, MMPI Testi, Moxo Dikkat ve Performans Testi, Pedagojik Formasyon Eğitimi, Ergen Psikolojisi Eğitimi, Yetişkin Testleri Eğitimi (Beier Cümle Tamamlama Testi, SCL 90-R Ruhsal Belirti Tarama Listesi, KSE Kısa Semptom Envanteri, Beck Anksiyete ve Beck Depresyon Ölçeği, PANSS Pozitif ve Negatif Belirtiler Ölçeği, Kent EGY Zeka Testi, Porteus Labirentler Testi, Standardize Mini Mental Testi, Addenbrooke's Kognitif Tarama Testi), Çocuk Testleri Eğitimi (AGTE, Frankfurter Dikkat Testi, D2 Dikkat Testi, Burdon Dikkat Testi, Beier Cümle Tamamlama Testi, Arzu Listesi, Louisa Duss Psikanalitik Hikayeler Testi, Catell 2-A Zeka Testi, Metropolitan Okul Olgunluğu Testi, Peabody Resim Kelime Eşleştirme Testi, Sınav Kaygısı Ölçeği, Raven Progressive Matris Testi). Aynı zamanda Prof.Dr. Mehmet Zihni Sungur'un önderliğinde yürütülen ve Avrupa Kognitif ve Davranış Terapileri (EABCT) onaylı Kognitif ve Davranış Terapisi Eğitiminin süpervizyon aşamasında eğitimini sürdürmektedir.

Bilingual yetişmiştir ve anadil seviyesinde Almanca ile Türkçe bilmektedir. Bunun yanı sıra iyi derecede İngilizce ve başlangıç seviyesinde Rusça bilgisine sahiptir.

Şu an hala okul müdürü olarak çalışmakta ve bir danışmanlık ofisinde danışan görmektedir.