T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİLİK DOYUMUNU AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL: UYUMSUZ ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ ve DUYGUSAL DÜZENLEME

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan

Osman ÇAKIR

ANKARA 2014

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİLİK DOYUMUNU AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL: UYUMSUZ ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ ve DUYGUSAL DÜZENLEME

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan

Osman ÇAKIR

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

ANKARA 2014

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (ay) sonrasında tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Osman

Soyadı: ÇAKIR

Bölümü: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model: Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Duygusal Düzenleme

İngilizce Adı: A Model to Explain Marital Satisfaction: Maladaptavi Schemes, Attachment Stlyes and Emotional Regulation

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Osman ÇAKIR

İmza

JÜRİ ONAY SAYFASI

Osman ÇAKIR'ın EVLİLİK DOYUMUNU AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL: UYUMSUZ ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ ve DUYGUSAL DÜZENLEME başlıklı tezi 08.01.2014 tarihinde, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı	**İmza**
Başkan: Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY	**.....**
Üye (Tez Danışmanı): Prof. Dr. Mehmet GÜVEN	**.....**
Üye : Prof. Dr. Tuncay ERGENE	**.....**
Üye : Prof. Dr. Galip YÜKSEL	**.....**
Üye : Prof. Dr. Hayriye Güzin SUBAŞI	**.....**

Tez Savunma Tarihi: 08.01.2014

Bu Tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Doktora Tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum

Prof. Dr. Tahir ATICI

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın başından sonuna kadar değerli zamanını bana ayıran ve desteğini esirgemeyen saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet GÜVEN'e saygılarımı ve şükranlarımı sunuyorum. Üniversite öğrenimimin başında tanıştığım ve her zaman öğrencisi olmaktan onur duyduğum Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY'a ve hem tez aşamasında hem de dernek ve sosyal çalışmalarda önümü açarak kariyerime büyük katkı sağlayan değerli hocam Prof. Dr. Tuncay ERGENE'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Akademik hayatımda bana destek veren Yrd. Doç Dr. Arif ÖZER'e ve doktora ders sürecinde emeklerini benden esirgemeyen bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.

Dostlukları ile beni destekleyen sevgili arkadaşlarım Yrd. Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR'e, Yrd. Doç. Dr. Behire KUYUMCU'ya, Öğr. Gör. İsmail Hakkı TOMAR'a, Arş. Gör. Dr. Subhan EKŞİOĞLU'na, Arş. Gör. Esin ALTUN'a, Arş. Gör. Hasan EŞİCİ'ye, Arş. Gör. Didem AYDOĞAN'a ve burada ismini yazamadığım tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Tanıştığım ve hayatımızı birleştirdiğimiz andan itibaren hayatıma değer katan ve her aşamada bana destek olan hayat arkadaşım Esra ÇAKIR'a ve bu günlere gelmemde büyük emekleri olan anneme ve babama minnet ve şükranlarımı sunuyorum. Hayatımıza anlam katan biricik evlatlarımız Melih ve Ecran siz de iyi ki varsınız…

Osman ÇAKIR

Ocak, 2014

ÖZET

EVLİLİK DOYUMUNU AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL: UYUMSUZ ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ ve DUYGUSAL DÜZENLEME

ÇAKIR, Osman
Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet GÜVEN
Ocak 2014, xi+145

Bu araştırmanın amacı evlilik doyumunu; güvenli bağlanma stili, erken uyumsuz şema alanlarının ve duygusal düzenleme stratejilerinin ne düzeyde etkilediğini incelemektir. Çalışma grubu, lise ve üstü eğitim düzeyine sahip 346 evli çiftten oluşmaktadır. Çalışma grubunda bulunan erkeklerin yaş ortalamaları 39.63 (Ss:7.8), kadınların yaş ortalamaları 36.5 (Ss:7.5)'tir. Grupta yer alan erkek katılımcıların evlenme yaş ortalamaları 26.87 iken, kadın katılımcıların evlenme yaş ortalamaları ise 23.60'tır. Çalışma grubunda yer alan çiftlerin %9,2'sinin çocuğu yoktur, %32,6'sı bir, %44'ü iki, %11,2'si üç ve %2.6'sı ise dört ve daha fazla çocuğa sahiptir. Bununla birlikte çiftlerin %25,9'u görücü usulü, %6,1'i akraba, %19,3'ü arkadaş aracılığıyla, %44,7'si flört ederek ve %0,9'u sanal yolla tanışarak evlenmiştir. Verilerin toplanmasında İlişki Ölçekleri Anketi, Çift Uyum Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Formu ve araştırmacı tarafından geliştirilen Evlilikte Duygusal Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubundan elde edilen veriler LISREL ve AMOS istatistik programlarıyla analiz edilmiştir. Araştırmada öne sürülen hipotezleri test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Yapısal Eşitlik Modellemesiyle beraber Dyadic Analiz yapılmıştır. Bulgular aktör etkileri açısından incelendiğinde, güvenli bağlanma düzeyinin artmasının uyumsuz şema alanlarını kadın ve erkelerde negatif yönlü etkilediği görülmüştür. Pozitif düzenleme becerisi aktör etkisi acısından incelendiğinde, kadının kopukluk şema alanını negatif, erkeklerde zedelenmiş sınırlar

şema alanını pozitif; evlilik doyumunu hem kadınlarda hem de erkeklerde pozitif etkilediği görülmüştür. Partner etkileri açısından pozitif düzenleme becerisi incelendiğinde; kadınlarda zedelenmiş otonomi, kopukluk, diğeri yönelimlilik, erkeklerde zedelenmiş otonomi şema alanını negatif, evlilik doyumunu hem kadınlarda hem erkeklerde pozitif etkilediği görülmüştür. Çift yönlü ilişkilere bakıldığında aktör ve partnerin güvenli bağlanma stili, pozitif düzenleme becerileri, evlilik doyumları, zedelenmiş sınırlar, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Sonuçlar literatür ve kuramlar açısından tartışılmış, ileride yapılacak araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelime: Evlilik Doyumu, Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri, Evlilik Doyumu

ABSTRACT

A MODEL TO EXPLAIN MARITAL SATISFACTION:
MALADAPTAVİ SCHEMAS, ATTACHMENT STYLES AND
EMOTIONAL REGULATION

Cakir, Osman
Doctorate, Department of Guidance and Counseling
Advisor: Prof. Dr. Mehmet GUVEN
January 2014, xi+145 pages

The aim of this research is to examine at what level reliable attachment style, early maladaptive schema fields and emotional regulation attachment styles marital satisfaction. The sample for this research is composed of 346 married couples with an educational level of high school or above. The average age of male participants is 39.63 (Sd:7.8) and the average age of female participants is 36.5 (Sd: 7.5). Male participants' average age of marriage is 26.87 and female participants' average age of marriage is 23.60. 9,2 % of couples do not have kids whereas 32,6% of couples have one child, 44% of couples have two children, 11,2% of couples have three children and 2,6% of couples have four or more children. In addition to this, 25,9% of couples got married through arranged marriage, 6,1% of couples got married through relatives, 19,3% of couples got married through friends , 44,7% of couples got married through dating, 0,9% of couples got married through online contact. Relationship Scale Questionnaire, Couples Adjustment Scale, Young Scheme Scale's Short Form, and Marriage Emotional Adjustment Scale developed by the researcher were used to collect data. The data were analyzed by LISREL and AMOS statistical software. The Pearson Correlation and Structural Equation Modeling with Dyadic Analysis were used to test the hypotheses. Regarding the actor effects, findings show that the increase in reliable attachment level negatively affects the incompatible scheme fields both for males and

females. From the perspective of “actor effect”, positive adjustment skill negatively affects disconnection schema field for females, whereas it positively effects impaired limits field for males. Positive adjustment skill positively effects marriage satisfaction both for females and males as well. Regarding the “partner effect”, positive adjustment skill negatively affects impaired autonomy and disconnection, and other directedness for females, impaired autonomy scheme field for males, whereas it positively affects marriage satisfaction both for females and males. The results show that there is a positive relationship between the reliable connection style, positive adjustment skills, marriage satisfaction, impaired limits, disconnection of the partners, high standards, and schema of impaired limits and other directedness regarding mutual relationships. Results were discussed in the frame of literature and theoretical perspectives. Suggestions for future studies were identified.

Key word: Marital Satisfaction, Maladaptive Schemas, Attachment Stlyes, Emotional Regulation

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI
ÖN SÖZ i
ÖZET ii
ABSTRACT iv
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR LİSTESİ. xi
I. BÖLÜM. 1
GİRİŞ. 1
1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 4
1.3. Hipotezler 4
1.4. Araştırmanın Önemi 5
1.5.Sınırlılıklar 6
1.6. Tanımlar 7
II. BÖLÜM 9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE 9
2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 9
2.1.1. Young'ın Şema Terapisinin Tanımlanması ve İnsan Doğasına Bakış Açısı 8
2.1.2. Erken Uyumsuz Şemanın Karakterleri 9
2.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kaynağı 13
2.1.3.1. Ana Duygusal İhtiyaçlar 13
2.1.3.2. Erken Yaşam Deneyimleri 14
2.1.3.3. Şema Alanları ve Önemli Uyumsuz Şemalar 14
2.1.3.3.1. Alan 1 Zedelenmiş Otonomi 14
2.1.3.3.2. Alan 2 Kopukluk 15
2.1.3.3.3. Alan 3 Yüksek Standartlar 17

2.1.3.3.4. Alan 4 Zedelenmiş Sınırlar 18
2.1.3.3.5. Alan 5 Diğeri Yönelimlilik 19
2.2. Duygusal Düzenleme 24
2.3. Bağlanma Kuramı 31
2.4. Evlilik Doyumu 42
III. BÖLÜM 51
YÖNTEM 51
3.1. Araştırmanın Modeli 51
3.2. Çalışma Grubu 51
3.3. Veri Toplama Araçları 52
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 52
3.3.2. Çift Uyum Ölçeği 52
3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) 53
3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi 54
3.3.5. Evlilikte Duygusal Düzenleme Ölçeği 55
3.3.5.1. Ölçek Geliştirme Süreci 55
3.3.5.2. Ölçeğin Psikometrik Özellikleri 56
3.4. Verilerin Toplanması 59
3.5. Verilerin Analizi 59
IV. BÖLÜM 61
BULGULAR 61
4.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları 61
4.2. Birinci Hipotez Test Modeli 64
4.2.1. Birinci Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular 65
4.3. İkinci Hipotez Test Modeli 70
4.3.1. İkinci Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular 72
4.4. Üçüncü Hipotez Test Modeli 77
4.4.1. Üçüncü Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular 78
4.5. Dördüncü Hipotez Test Modeli 83
4.5.1. Dördüncü Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular 84
4.6. Beşinci Hipotez Test Modeli 90
4.6.1. Beşinci Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular 91
V. BÖLÜM 97
TARTIŞMA VE YORUM 97

5.1. Hipotez 1 97
5.2. Hipotez 2 105
5.3. Hipotez 3 109
5.4. Hipotez 4 113
5.5. Hipotez 5 117
VI. BÖLÜM 121
SONUÇ VE ÖNERİLER 121
6.1. Sonuçlar 121
6.2. Öneriler 122
KAYNAKÇA 125
EKLER 140

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler 51
Tablo 2. Evlilikte Duygusal Düzenleme Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları..... 57
Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları 63
Tablo 4. Birinci Modele İlişkin Uyum Değerleri 66
Tablo 5. Birinci Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 67
Tablo 6. Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 68
Tablo 7. İkinci Modele İlişkin Uyum Değerleri 72
Tablo 8. Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 73
Tablo 9. Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 75
Tablo 10. Üçüncü Modele İlişkin Uyum Değerleri 79
Tablo 11. Üçüncü Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 79
Tablo 12. Üçüncü Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 81
Tablo 13. Dördüncü Modele İlişkin Uyum Değerleri 85
Tablo 14. Dördüncü Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 86
Tablo 15. Dördüncü Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 87
Tablo 16. Beşinci Modele İlişkin Uyum Değerleri 92
Tablo 17. Beşinci Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 92
Tablo 18. Beşinci Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri 94

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Duygusal Düzenleme Süreçleri 26
Şekil 2. Bağlanma Sisteminin Temel İşlevleri 33
Şekil 3. Dörtlü Bağlanma Modeli 35
Şekil 4. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Model 60
Şekil 5. Birinci Hipotez Model 65
Şekil 6. Birinci Hipotez Model Nihai Şekli 66
Şekil 7. İkinci Hipotez Model 56
Şekil 8. İkinci Hipotez Model Nihai Şekli 71
Şekil 9. Üçüncü Hipotez Model 72
Şekil 10. Üçüncü Hipotez Model Nihai Şekli 77
Şekil 11. Dördüncü Hipotez Model 83
Şekil 12. Dördüncü Hipotez Model Nihai Şekli 85
Şekil 13. Beşinci Hipotez Model 90
Şekil 14. Beşinci Hipotez Model Nihai Şekli 91

KISALTMALAR LİSTESİ

APIM: Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Model-APKBM (Actor-Partner Interdependence Model-APIM)

ÇUÖ: Çift Uyum Ölçeği

EPDDÖ: Evlilikte Pozitif Duygusal Düzenleme Ölçeği

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YŞÖ-KF3: Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, hipotezler, araştırmanın önemi, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar açıklanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Aile, evlilik ve kan bağına dayanan; anne, baba, çocuklardan oluşan sosyal bir gruptur. Aile toplumu oluşturan en küçük grup olması açısından toplumun yapı taşı olarak işlev görür. Aile; kan bağlılığı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşan; bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel bir toplumsal birim" şeklinde tanımlanmıştır (Bulut, 1993, 2). Ailenin oluşması için iki farklı cinsiyete sahip bireylerin mevcut yasalara uymak şartı ile bir araya gelmesi ile evlilik müessesini kurması gerekmektedir. Evlilik çocuk sahibi olmayı, bu çocuklara belli bir statü sağlamayı ve kültürel, sosyo-ekonomik, psikolojik, biyolojik amaçları hedefleyen bir anlaşma ve dayanışmadır. Aile kurumu gelecek nesli yetiştirme, toplumsal devamlılığı sağlamada önemli bir işleve sahiptir. Aile yapısı içinde eşler yakın ilişki içinde olmasından dolayı etkileşim çok fazla olmaktadır. Etkileşim ve aile yapısının getirmiş olduğu sorumluluklar, eşler arasında zaman zaman problem yaşanmasına neden olmaktadır. Evlilikte ortaya çıkan sorunların üstesinden gelinemediğinde evlilikten alınan doyumun kalitesi düşebilir hatta var olan problemler kronikleşerek evlilik boşanmayla sonuçlanabilir. Evlilikten alınan doyumun evlilik kalitesini belirlemede ve evliliği devam ettirmede önemli katkısı vardır. Evlilik doyumu, eşlerin çevresel kaynaklardan ve kişisel özelliklerinden kaynaklanan boyutlarından elde ettiği psikolojik doyum olarak ifade edilmektedir (Sokolski ve Hendrick, 1999). Bireylerin kişilik oluşumu doğumdan itibaren çevresiyle etkileşimleriyle şekillenmektedir. Bireyin sağlıklı bir çevrede yetişmesi, sosyal becerilerinin, çatışma çözme ve iletişim

becerilerinin gelişmesi ilişkilerini yakından etkileyecektir. Bireyin ebeveyniyle olan ilişkisi ne kadar olumluysa ve çocukluk çağında ne kadar sağlıklı bir ortamda büyüdüyse, evlilik niteliğinin o kadar yüksek olacağı ortaya koyulmuştur (Lewis ve Spanier, 1979). Bu açıdan bakıldığında bireylerin doğumdan itibaren geliştirdikleri kişilik özelliklerinin ileriki yaşamları üzerine etkilerinin anlaşılması ve bu özelliklere göre psiko-eğitim programları geliştirilmesi sağlıklı bir evlilik yaşantısı için önemlidir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar yetişkinlik çağında kişinin ilişkilerine yön verecek bir etkiye sahiptir. Ayrıca çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismar davranışlarının da bireyin yetişkinlik döneminde kişilerarası çatışmayla ilişkisi olduğu görülmüştür. Ebeveynlik biçimleri ile yakın ilişkilerin birlikte incelendiği çalışmalara bakıldığında, erken dönemde ebeveynlerle kurulan sağlıksız ilişkilerle veya erken dönemde ebeveynden uzun süreli ayrılık ya da kayıp yaşantısı ile evlilikte düşük ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Birtchnell ve Kennard, 1984; Birtchnell, Evans ve Kennard, 1988; Birtchnell, 1993). Ayrıca yapılan çalışmalarda, bu görüşlere paralel olarak, güvensiz bağlanma ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir (Mason, Platts ve Tyson, 2005). Platts, Tyson ve Mason (2002), yapmış oldukları çalışmada kişinin erken dönem yaşantıları, kendine ve çevresine karşı geliştirdiği inanç ve beklentilerden yola çıkılarak bağlanma biçimleri ile erken dönem uyumsuz şema değişkenlerinin birlikte ele alınmasının önemini vurgulamışlardır.

Evlilik doyumunda incelenen en temel kavramlardan biri de bağlanmadır. John Bowlby (1969), bağlanma davranışını başka bir bireyin yakınlığını aramak ve o yakınlığı korumak olarak tanımlamıştır. Bowlby bağlanma ilişkilerinin hayat döngüsü içinde insanlar için önemli olduğunu ve bağlanma davranışlarının insanın çevresiyle etkileşimini yaşam boyu etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca Bowlboy, çocuğun kişilerarası ilişkiler için bilinçaltında bir model oluşturduğunu ifade etmiştir. Birey çocukluk çağında çevresinden sevgi görmüş, bakımını sağlayan yakın bireylerden güven ihtiyacını karşılamış ise benlik algısı da güçlü olacaktır. Kendini başkaları tarafından sevilir ve güvenilir biri olarak algılayacaktır (Bowlby, 1969).

Bu kuram, bağlanmanın bireylerin yaşadıkları yakın ilişkide karşılaştıkları sorunlar ile baş etmede ve bu sorunların üstesinden gelmede etkili olduğunu, yaşadıkları ilişkinin kalitesinin belirlenmesinde de önemli rol oynadığını ileri sürmektedir (Cohn ve Silver, 1992, Gonzaga, 2001). Hazan ve Shaver (1994), yetişkinler üzerinde yakın

ilişkiler üzerinde yapılacak araştırmalar söz konusu olduğunda bağlanma kuramının bize temel bir çerçeve sunduğunu ifade etmiştir. Erken yaşlardaki bağlanma figürü yetişkin dönemdeki yakın ilişkilerdeki bağlanma stilini etkilemektedir. Romantik ilişkide gösterilen bağlanma stili kişinin çocukken geliştirdiği bağlanma stiliyle aynı süreci izler ve aynı işleve sahiptir. Bu, eşlerin ailelerinin bağlanma stiliyle, evlendikleri kişilerin bağlanma stilinin aynı olması gerektiği ya da olacağı anlamına gelmez. Güvenli üs hizmeti çocuklukta olduğu gibi yetişkin ilişkisinde de aynı işlevi görecek kişinin kaygı yaşadığında sığınabileceği bir yer olacaktır. Çocuklukta maruz kaldığı engellemeler karşısında ihtiyaçlarını gidermek için ailesine yönelen bireyleri yetişkinlikte bu ihtiyaçlarını gidermek için eşlerine yöneltecektir (Davila, 2001). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik imajına sahiptir ve aynı zamanda başkalarını da güvenilir ve saygı duyulacak insanlar olarak görmektedirler. Diğer insanlara karşı duyulan sevgi ve güven duygusu, başkasına yaklaşırken o insanları sıcak, güvenilir, ulaşılabilir gibi olumlu duygular ile yaklaşılmasını sağlar. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler bu sayede hem kendi sınırlarını koruyabilirler hem de başkalarıyla yakınlaşmada problem yaşamazlar (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bireylerin sahip oldukları uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri, yaşamlarında ve evlilikte karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada hangi stratejileri kullandıkları ve bu stratejilerin evlilik doyumunu nasıl etkilediğini anlamak, bireylerin evlilik doyumunu anlamaya ve artırmaya yönelik çalışmalara katkı sağlaması açısından önemli olacaktır. Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik önemli bir değişken de duygusal düzenleme kavramıdır. Yapılan bir araştırma en çok terapi gören kişilerin problemli bir ilişki, mutsuz bir evlilik yaşayanlar olduğunu ortaya koymuştur (Berscheid ve Reis,1998). Bu kapsamda evli bireylerin sorunlar karşısında nasıl bir yaklaşım sergilediğini ortaya koymak ve bu sorunların üstesinden gelebilmek için hangi tür duygusal düzenlemeler kullandığını belirlemek, evlilik doyumu üzerindeki etkisini anlamak açısından önem kazanmaktadır. Kopp (1989), duygusal düzenlemeyi dışarıdan gelen uyaranların işlenmesi, değerlendirilmesi ve tepki verilmesini düzenleyen bir süreci içinde barındıran komplike bir yapı olarak tarif etmiştir. Duygusal düzenleme süreçleri, hem duyguların motive ettiği ve yönlendirdiği davranışsal süreçlerin esnekliğini sağlamak hem de performansı artırma sınırları içinde içsel uyarılmayı sürdürerek organizmanın kendi içinde bulunduğu durumlardaki değişikliklere hızlı ve etkili biçimde tepki verebilmesini

sağlamak için gerekli olduğunu ortaya koymuştur (Panksepp, 1989 akt; Thompson, 1991).

Duygusal düzenleme, bazen bireyin tecrübe ettiği farklı duyguyu (örneğin; öfkenin yerine suçlu hissetme ve utanma duygusunun uyarılması) etkilese bile, çoğunlukla bu duygunun, yoğun ve geçici özelliklerini etkiler. Duygunun yoğunluğunu hafifletir ya da artırır, optimal düzeye gelmesini geciktirir ya da hızlandırır, duygusal istikrarsızlığı azaltır yada artırır. Bu nedenle duygusal düzenleme yapan kişi açısından değerlendirildiğinde bireyin ulaşmak istediği hedef işlevsel olarak değerlendirilmeli ve dikkate alınmalıdır (Thompson, 1991). Evli bireylerin stres oluşturan olaylara karşı geliştirdikleri duygusal düzenleme stratejileri onların evlilik yaşantısında karşılaşacakları problemler ve bu problemlerin algılanmasıyla yakından ilişkilidir. Bu açıdan duygusal düzenleme yapılacak pozitif duygusal düzenlemenin bireylerin evlilikten aldıkları doyumu da katkı sağlayacaktır.

Bireylerin uyumsuz şemaları ve güvenli bağlanma stilinin evlilik doyumuna nasıl etkilediği anlamak, pozitif duygusal düzenleme yapılarak uyumsuz şemaların etkisini azaltmanın ve evlilik doyumunu artırmanın mümkün olup olmadığını belirlemek için böyle bir araştırma yapmanın önemli olduğu düşünülmüştür.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evlilik doyumunu; bağlanma stilleri, erken uyumsuz şemalar ve duygusal düzenleme stratejilerinden oluşan bir model çerçevesinde incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

1.3. Hipotezler

1. Güvenli bağlanma, zedelenmiş otonomi şema alanı, pozitif duygusal düzenleme becerileri evlilik doyumunu aktör-partner ilişkisi açısından doğrudan ve dolaylı bir şekilde etkilemektedir.
2. Güvenli bağlanma, kopukluk şema alanı, pozitif duygusal düzenleme becerileri evlilik doyumunu aktör-partner ilişkisi açısından doğrudan ve dolaylı bir şekilde etkilemektedir.
3. Güvenli bağlanma, yüksek standartlar şema alanı, pozitif duygusal düzenleme becerileri evlilik doyumunu aktör-partner ilişkisi açısından doğrudan ve dolaylı bir şekilde etkilemektedir.

4. Güvenli bağlanma, zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif duygusal düzenleme becerileri evlilik doyumunu aktör-partner ilişkisi açısından doğrudan ve dolaylı bir şekilde etkilemektedir.
5. Güvenli bağlanma, diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif duygusal düzenleme becerileri evlilik doyumunu aktör-partner ilişkisi açısından doğrudan ve dolaylı bir şekilde etkilemektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireyler yaşamlarının büyük bir kısmında, farklı tür ve düzeyde ilişki kurmakta ve etkileşim içine girmektedirler. Etkileşimin en üst düzey olduğu alanlardan biri de evlilik ilişkileridir. Evlilik ilişkisi insan yaşamında önemli bir doyum kaynağıdır. Evli çiftler yaşantılarının birçok alanını paylaşmakta ve karşılıklı olarak etkileşim içine girmektedirler. Evliliğin getirmiş olduğu sorumlulukların yerine getirilmemesi evlilik doyumunun düşmesine neden olmakta, evlilik ilişkisinin kalitesini düşürmekte, çatışmaları artırmakta ve bazen büyüyen ve çözülemeyen sorunların sonucunda evlilikler boşanmayla sonuçlanmaktadır. TUİK (2013), verilerine göre sağlıklı evliliklerin oluşmadığı ve aile yapısının kötüye gittiğini söyleyebiliriz. 2009 yılı Türkiye'de evlenme oranları %-7.82 azalırken boşanma oranlarında %14.5 artış olmuştur. 2010 yılında evlenme oranları %-1.52 azalırken boşanma oranı geçen yıla göre %3.86 artmıştır. 2011 yılında ise evlenme oranları %2.58 artarken boşanma oranı geçen yıla göre %1.3 artmıştır. 2012 yılı verilerine göre ise Türkiye'de evlenme oranları % 1 artarken boşanma oranı önceki yıla göre % 2.67 artış göstermiştir. TUİK (2013) verilerine göre 2012 yılında boşanan çiftlerin %39,6'sı ne yazık ki evliliklerinin ilk beş yılını tamamlayamadan boşanan çiftlerden oluşmaktadır.

Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğünce boşanma nedenleri üzerine yaptırılan araştırmada; araştırmaya katılanların boşanma nedeni olarak %86.9'u şiddetli geçimsizliği ileri sürmüşlerdir. Boşanmanın uyumsuzluktan kaynaklandığını düşünenlerin %66'sı bu uyumsuzluğun genel mizaç uyuşmazlığından kaynaklanmakta olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmada boşanma davasını açanların yaklaşık yarısı (%47.3) boşanma davasını anlaşmalı olarak açmadığını, boşanmayı gerektirecek haklı bir neden olmadığını (%36) ifade etmişlerdir. Ayrıca boşanma davasından vazgeçenler arasında boşanma davasından barışma yüzünden vazgeçtiklerini söyleyenlerin oranı %38.9'dur (Battal, 2008). Boşanma nedenleri verileri incelendiğinde de boşanma

konusunda çiftlerin ortak karar alamadıkları, ilişkilerini yürütme konusunda farklılıkları tolere edemedikleri, uyumsuzluk yaşadıkları, boşanmadan vazgeçenlerin neredeyse yarısının barışma yoluyla boşanma davalarından vazgeçtikleri görülmüştür. Evliliklerin sağlıklı bir şekilde kurulması, devam etmesi ve boşanmaların daha iyi anlaşılması, boşanmanın önüne geçilebilmesi, evlilikte ilişki kalitesinin artırılması için evlilik doyumunu açıklamaya yönelik daha kompleks model çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Evlilik doyumu çalışmalarının dünya genelinde uzun bir geçmişi olmasına rağmen Türkiye'de evlilik üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Evli bireylerin evlilik ilişkilerinde evlilik doyumunu etkilediği düşünülen bağlanma stilleri, erken uyumsuz şemaları ve duygusal düzenleme stratejilerinden oluşan bir modelin geliştirilmiş olmasının evlilikle ilgili çalışmalara katkı sağlayacağı ve Türkiye'deki aile ve evlilik yapısının anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Geliştirilecek model ile erken uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve duygusal düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model oluşturması literatür açısından önemli bir yenilik olacaktır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler, evlilik doyumunu açıklamaya doğrudan ve dolaylı etkilerini ortaya koyacak olmasından dolayı araştırmayı önemli kılmaktadır. Ayrıca erken uyumsuz şemalar ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere ışık tutulmaya çalışılacak ve erken uyumsuz şemaların ve bağlanma stillerinin hangi tür duygusal düzenleme stillini kullandığı konusunda yeni bilgiler ortaya koyacaktır. Bağlanma stilleri ve uyumsuz şemaların evlilik doyumunu nasıl etkilediğinin bir model içinde ele alınmasının, evlilik ve aile danışmanları için evli çiftleri anlamada yeni bir bakış açısı getireceği ve evlilik doyumunu artırmaya yönelik olarak hazırlanabilecek eğitim programlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmacılar tarafından, bağlanma stillerinin alt boyutları ve uyumsuz şemaların alt boyutları ile duygusal düzenleme arasındaki ilişki daha iyi anlaşılarak, farklı kişilik tiplerine göre eğitim ve danışma programları hazırlanabilecektir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma üç ve daha fazla yıl evli kalan evli çifter üzerinde yapılmıştır. Bu yüzden araştırmadan elde edilen sonuçlar, üç ve daha fazla yıl evli kalan çiftlere yönelik genellenebilir.

2. Literatürde evlilik doyumu paylaşımında hakkaniyet algısı, kontrolcülük, yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi, bilişsel çarpıtmalar, evlilikte problem çözme becerileri, duygusal zeka gibi değişkenler farklı kombinasyonlarla ölçülmektedir. Bu araştırmada evlilik doyumu; güvenli bağlanma stilleri, erken uyumsuz şema alanları ve duygusal düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiler ile sınırlandırılmıştır.
3. Bağlanma stillerinin ölçülmesinde literatürde bazen üçlü, bazen dörtlü sınıflandırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmada sadece güvenli bağlanma stili ele alınmıştır.
4. Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesi sırasında ölçeklerin tüm boyutları yerine literatüre uygun olarak evlilik doyumuyla ilişkili ve yüksek korelasyona sahip alt boyutların kullanılması da bir sınırlılık olarak düşünülmektedir.
5. Literatürde erken uyumsuz şemalar üst boyutta beş şema alanı ve 18 uyumsuz şema alt boyutu ile tanımlanırken, Türkiye'de yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında üst boyutta beş şema alanı ve 14 uyumsuz şema alt boyutu ile tanımlanmıştır. Bu araştırma da uyumsuz şemalar beş üst şema alanı olarak ele alınmıştır.

1.6. Tanımlar

Evlilik Doyumu: Bireyin evlilikten beklentilerinin karşılanma düzeyi hakkındaki inancıdır. Evlilik doyumu hem evlilik ilişkisinin vermiş olduğu genel memnuniyet düzeyi hem de yakın ilişkinin vermiş olduğu özel duyguları ifade etmektedir (Spainer ve Lewis, 1980).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Gelişimin erken aşamalarında başlayan ve yaşam boyu tekrarlayan, kişinin kendini savunmak için çoğu zaman bilinçsiz olarak kullandığı duygusal ve bilişsel kalıplardır. Bireyin yaşam boyu getirdiği anıları, genel duyguları, bilişsel örüntüleri ve duyumlarını içeren genel bilişsel yapılardan oluşmaktadır (Young, 1990).

Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı: Özerklik, kişinin ailesinden ayrılma ve kendi yaşındaki insanlara göre bağımsız olabilme yeteneğidir. Bu şema alandaki kişilerin, aile figürleri ve bağımsız olma hakkında beklentileri vardır. Çocukken, aileleri tipik olarak

onlar için her şeyi yapmıştır, onları çok az kollayıp, gözetmişlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 18).

Kopukluk Şema Alanı: Bu şema alanına sahip kişiler, başkaları ile güvenli, memnun edici ilişkiyi oluşturmakta zorlanırlar ve kararlılık, güven, destek, sevgi ve aidiyetlik ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanırlar. Bireyin güvenlik, emniyet, denge, beslenme, empati, paylaşma duygularının kabullerinin ve beklentilerini normal durumlarda karşılanmamış olmasıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:13).

Yüksek Standartlar Şema Alanı: Bu şema alanına sahip bireyler kendi hissettiklerini ortaya koyamaz, spontan davranamaz ve genelde ne hissettiklerini gizli tutmaya çalışırlar. Başkalarının düşüncelerini fazlasıyla önemsedikleri için mutluluklarını ifade etmede, rahat davranmada, başkalarıyla ilişkiye girmede içselleştirdikleri katı kuralları karşılamak için çalışırlar. Bunun kökeni, korkunç, katı, bastırılmış çocukluktur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:18).

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı: Bu şema alanında ki bireyler kendini disipline sokma konusunda yeterli iç sınırlar geliştirememişlerdir, başkalarının haklarına saygı gösterme, iş birliği yapma, sözlerini tutma ya da uzun süreli hedefleri karşılamada zorluk çekerler. Başkalarıyla iletişim kurmada gerçekçi hedef belirlemede ve yerine getirmede zorlanırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:18).

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı: Bu şema alandaki bireyler, kendi ihtiyaçlarının yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı vurgu yaparlar. Bunu başkalarının onayını kazanmak, duygusal bağı sürdürmek ya da kısastan kaçınmak için yaparlar. Kendi ihtiyaçlarındansa diğer insanların tepkilerine odaklanma eğilimindedirler ve genelde kendi öfkelerinin ve tercihlerinin farkında değillerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:19).

Bağlanma: Bireylerin önemli olarak gördükleri kişilere karşı hissettikleri derin duygusal bağdır (Bowlby, 1969).

Duygusal Düzenleme: Bireyin hedeflerini başarmasına, olumlu sosyal ilişkisini sürdürmesine imkân veren ve harekete geçirme seviyesi ile birlikte bir varlık oluşturmak için bir yöntem içinde gözlemeye, değerlendirmeye ve duygusal seviyelerini ayarlamaya hizmet eden hem içsel hem de dışsal bir süreçtir (Thompson, 1994).

II. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemalar, duygusal düzenleme, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu hakkında görüşlere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema kelimesi ilk olarak, gelişimi ve tarihi açıdan tanımlandığında birçok alanda kullanıldığı görülmektedir. Genel anlamda şema, bir yapı, çalışma alanı veya çalışma çevresidir. Psikolojide yaygın olarak bilinen Piaget'in (1952) çocukların bilişsel gelişimlerinin farklı stratejilerindeki şemalar hakkında ortaya koyduğu detaylı bilgilerdir. Bilişsel psikolojide şema bilgisinin sunulması ve problemin çözümü için hazırlanan soyut bilişsel planın taslağı olarak tanımlanabilir.

Şema terapisi, geleneksel bilişsel davranışçı tedavi yöntemlerini ve kavramlarını önemli ölçüde genişleten Young (1990-1999) tarafından geliştirilmiş yenilikçi, karma, bütünleşmiş bir terapidir. Bu terapi, zengin birleştirilmiş kavramsal yöntem ve tedavi süreçleri içinde Bilişsel Davranışçı, Bağlanma Teorileri, Gestalt, Nesne İlişki Kuramı, Yapısalcılık ve Psikoanalitik Kuram'dan etkilenerek bir bütün hâline getirilmiştir.

2.1.1. Young'ın Şema Terapisinin Tanımlanması ve İnsan Doğasına Bakış Açısı

Young (1990, 1999) bu şemaların bazı hipotezlerini test etmiştir. Özellikle zehirli (toxic) çocukluk çağı deneyimlerinin sonucunda gelişen ana şemalardır. Bu şemaların, kişilik bozukluklarının ana yapısı veya hafif düzeyde kişilik problemlerinin ve psikosomatik bozuklukların nedeni olabileceğini ileri sürmüştür.

Young bunları erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları kapsamı olarak aşağıdaki özelliklerine göre tanımlamıştır:

1- Geniş, yaygın tema veya örnek

2- Hafızanın, duygunun, bilişin ve bedenin hissetmesi

3- Birinin kendiyle ve diğerleriyle ilişkilerinin içeriğiyle ilgili
4- Çocuklukta veya gençlikte gelişir
5- Birinin yaşamı boyunca ayrıntılı bir şekilde hazırlanır ve
6- Önemli bir derecede işlevsizdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:7).

2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemanın Karakterleri

Şema, uyumsuz şemalar ve erken dönem uyumsuz şemalar ifadesi birbirinin yerine kullanılabilir. Şema kuramı açısından bir danışanın çok güçlü ve zararlı dört şemadan birine sahip olduğu düşünülür. Bunlar terk edilmişlik/istikrarsızlık, güvensizlik/istismar, duygusal yoksunluk ve etkisizlik/utangaçlıktır. Gençler ve çocuklar terk edilmiş, istismara uğramış, ihmal edilmiş yahut reddedilmiştir. Bu şemalara sahip kişiler yetişkin çağa geldiklerinde, yaşadıkları olaylar sonucunda şemaları tetiklenecektir. Algıları bilinçsizce harekete geçtiğinde, olumsuz güçlü bir duygu (acı, utanma, korku veya hırs) yaşamalarına neden olacaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bütün şemalar çocukluktaki travma veya kötü davranışlara dayanmazlar. Aslında çocukluk çağındaki travma yaşamadan da bağımlılık geliştirebilir. Çocukları dışarıdaki tehlikelere karşı sürekli korunmuş da olabilir. Zararlı deneyimler çocukluk ve ergenlik çağı boyunca düzenli bir temel üzerinde tekrar eder. Bu birikimler ile ilgili zehirli (toxic) deneyimlerin etkisi birikir ve hep beraber bunlar bütün bir şema oluşumuna liderlik eder. Erken uyumsuz şemalar sürekli aktif olmak ve hayatta kalmak için mücadele eder. Birey hayatı boyunca tutarlı davranmak ister ve bunu devam ettirir. Şemalar kişinin kendi hakkındaki algılamalarından oluşur. Uyumsuz şemalar kişinin acı çekmesine neden olsa da kişiye tanıdık geldiği için rahatlık ve konfor sağlar. Bu davranış kişi tarafından "doğru" olarak hissedilir. İnsanlar şemalarını tetikleyen olaylardan dolayı kendilerini geri çekilmiş hissederler. Bunun bir nedeni, şemaların değişiminin çok zor olduğudur. Şemalar kişilerin nasıl düşüneceği, hissedeceği, hareket edeceği konusunda ve başkalarıyla ilişkilerinde ana rol oynamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk ve ergenlik çağında başlar. Kişisel deneyimlerinden oluşan şemalar kişinin küçük yaşta yaşamış olduğu çevrenin özelliklerini yansıtır. Örneğin bir kişi ailesinin sıcakkanlı olmadığını bize söylediğinde bu, onun çocukluk çağı hakkında sıcak ve güvenli bir ortamda büyümediği hakkında

bilgi verir. Ebeveyninin duygularını zor bir şekilde göstermesini veya duygu ifadelerinde zorlanmasının nedenini anlayamamıştır. Çocuğun davranışlarındaki atıfları da yanlış olabilir fakat bireyin duygusal sıcaklığı temel anlamda hissetmesi ve nasıl tedavi edileceği her zaman önemlidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Anaokuluna giden çocukların annelerinin çocuk yetiştirme biçimleri ile erken dönem şema alanları arasındaki ilişkide kendi anne-babalarında algılanan ebeveyn biçimleri, çocuk yetiştirme tutumları ve erken dönemde oluşan şemaların etkisi incelenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimlerinin, çocuk yetiştirme tutumları üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda annelerin zedelenmiş otonomi, kopukluk, reddedilmiştik, yüksek standartlar ve bastırılmıştık şema alanlarının eğitim düzeylerine göre farklılık kazandığı görülmüştür. Katılımcıların zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının, geldikleri ailenin ilgisiz olarak nitelenmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Yıldırım, 2013). Erken dönem uyumsuz şemaların etkilerinin uzun süre devam edip etmediğinin araştırıldığı boylamsal bir araştırmanın sonucunda, küçük yaşta kazanılan erken dönem uyumsuz şemaların pek değişime uğramadığı, bu davranış ve atıf tarzlarını devam ettirildikleri görülmüştür (Riso ve arkadaşları, 2006).

Kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri ve kişiler arası ilişkiler arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, erken dönem uyumsuz şema alanı ve boyutlarına sahip olma arttıkça ve anneden algılanan aşırı izin verici/sınırsız, koşullu/başarı odaklı; babadan algılanan kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik stillerine maruz kaldıkça olumsuz ilişki tarzlarının ortaya çıktığı görülmüştür. Şema boyutlarına yönelik yapılan karşılaştırmada ise bekâr katılımcıların hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, yetersiz özdenetim ve onay arayıcılık şema boyutları, evli katılımcılara göre daha baskın olduğu görülmüştür (Çolakoğlu, 2012).

Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma bireyleşme problemleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik belirtilerle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada hem anneden hem de babadan algılanan olumsuz ebeveynlik biçimi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin tümüyle özerk ve özerk ilişkisel benlik, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılma bireyleşme problemi tarafından açıklandığı görülmüştür. Ayrıca algılanan ebeveynlik biçimlerinden kötümser/endişeli ve cezalandırıcı anne ile aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, küçümseyici ve kötümser/endişeli baba

puanlarının, erken dönem uyumsuz şema alanlarında zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve pozitif yönde; özerk benliğin psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordadığı, ayrılma bireyleşme puanının psikolojik belirti düzeyini önemli bir oranda yordadığı ve duygu düzenleme güçlüğünde olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranışları sürdürme güçlüğü, duygusal tepkilerin belirgin olmaması ve duygusal stratejilerin kısıtlı kullanımı puanlarının psikolojik belirti düzeyi puanını anlamlı ve pozitif yönde yordadıkları görülmüştür (Akhun, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemaların işlevsizliği, yaşam olaylarında ortaya çıkan sorunlardan dolayı kolay bir şekilde anlaşılabilir. Kişiler diğer insanlarla etkileşimlerinde şemalarını devam ettirmek isteseler de hayatlarını karşılaştıkları sorunlardan dolayı düzgün bir şekilde devam ettiremeyeceklerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar ve öz yönetim arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada gruplar psikolojik belirtilerinin seviyelerine göre sınıflandırılmışlardır. Psikolojik belirtileri yüksek ve hasta grubunda ki kişilerin daha kötümser oldukları, başlarına felaket geleceği ve bununla baş edemeyeceğini düşündükleri, kendilerini yetersiz gördükleri, daha fazla öfke hissettikleri görülmüştür. Bu kişilerin yeterlilikleri konusunda olumsuz algılamalara sahip oldukları, olayların olumsuz yönüne odaklandıkları ve bir şeyleri değiştirmek için çaba harcamadıkları ve motivasyonlarının düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca bu kişiler eleştirilmekten korktukları için kendi duygularını bastırmakta, başkalarının kendi hakkında ki düşüncelerini ve onaylanmayı fazlaca önemsemekte, sevdiği insanlar ile ilişkilerinde daha çok bağımlı ilişki geliştirmekte, kendilerini soysal bir gruba ait hissetmemektedirler (Yaka, 2011).

Şemaların boyutu ve yaygınlığının farklı seviyeleri vardır. En şiddetli şema, insan yaşamında en çok aktive olan şemadır. Eğer bir kişi anne ve babasından sıklıkla ve erken yaşlarda eleştiri görmüşse büyük ölçüde biriyle etkileşime girdiğinde etkisizlik şeması harekete geçecektir. Daha ileriki bir tanımlamada bir şema harekete geçtiğinde ne kadar yoğun negatif duygu oluşturursa ve bu duygu oluştuktan sonra ne kadar uzun süre devam ederse bu şemanın şiddetini gösterir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kaynağı

2.1.3.1. Ana Duygusal İhtiyaçlar

Şema terapisine göre erken dönem uyumsuz şemaların kaynağı çocukluk çağında karşılanmayan duygusal ihtiyaçların sonucudur. Şema terapisi insan için beş ana duygusal ihtiyacın olduğunu varsayar.

1- Başkalarıyla güvenli bağlılık (güvenlik, dengelilik, beslenme ve kabulü içerir),

2- Otonomi, yeterlilik ve duyguları tanımlama,

3- Önemli ihtiyaç ve duyguların özgürce ifade edilmesi,

4- İçtenlik ve oyun,

5- Gerçekçi sınırlar ve kendini kontrol.

Şema terapisi, ihtiyaçların evrensel olduğunu varsayar. Psikolojik açıdan sağlıklı olabilmek için bu duyguların karşılanması gerekir. Bu duygulara herkes sahiptir fakat bazı kişilerde bu duygular diğerlerine oranla daha fazla görülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 9-10).

2.1.3.2. Erken Yaşam Deneyimleri

Erken yaşam deneyimlerinin ana kaynağı çocukluktaki zararlı (toxin) deneyimlerdir. Bu şemalar ilk olarak çocuklukta gelişir ve en güçlü kaynağı da çekirdek ailelerdir. Çocukların deneyimleri, ailesi ile yaşadığı deneyimler sonucunda gelişen ve harekete geçen şemalardır. Erken dönem uyumsuz şemaların harekete geçtiği yetişkinlik çağında aslında yaşadıkları şey genellikle çocukluklarında aileleriyle yaşadıkları olumsuz olaylardır. Buna etki eden diğer faktörler akranlar, okul, sosyal gruplar ve çevreleyen kültürdür. Bu etkenler çocuğun şemalarının olgunlaşmasında artarak önem kazanır ve bu şemaların gelişmesine neden olur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların elde edimini sağlayan erken yaş deneyimleri:

2.1.3.2.1. İhtiyaçların zararlı bir şekilde engellemesi (toxic frustration of needs). Bu bireyler çocukluğunda çok az güzel şey yaşamıştır ve bu da duygusal yoksunluk yahut dengesizlik yoluyla erken çocukluk çağında şemaları besler. Çocuğun çevresinde önemli şeylerin olmayışı da önemli bir etkendir. Çocuğun çevresinde dengeli davranan, ona anlayış ve sevgi gösteren kişilerin olmaması, buna örnek olarak gösterilebilir.

2.1.3.2.2. Erken yaş deneyimlerinin ikinci tipi travma yaşama veya kurban olma nedeniyle meydana gelen şemadır. Çocuğa zarar verilmiştir yahut çocuk kurban edilmiştir. Bunun sonucunda gelişen şemalar güvensizlik, istismar, etkisizlik/utangaçlık veya kırılganlıktır.

2.1.3.2.3. Çocuğun çok fazla iyi şey yaşamasıdır. Ebeveyn çocuğa çok şey sağlar, yatıştırır; çocuk için çok güvenli bir ortam sağlar. Bununla birlikte bağımlılık/yetersizlik veya haklılık/gösterişli şemaları gelişir. Çocuk kötü davranışa çok ender maruz kalmıştır. Buna rağmen çok nazlı ve her istediği yerine getirilerek yetiştirilmiştir.

Çocuklar ana duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için disipline edilmemiştir. Ebeveyn çocuğun yaşamında çok fazla yer edinebilir veya limitsiz bir şekilde çocuğa özgürlük ve otonomi sağlayabilir.

2.1.3.2.4 Düzenleme (create) şemasıdır. Düzenleme şeması önemli kişiler ile seçici özümseme yahut tanımlama yapılmasıdır. Çocuk, ebeveyninin düşüncesini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçici bir şekilde özümser ve tanımlar. Bir ailenin iki çocuğundan biri, ailenin çocuğa uygulamış olduğu şiddete karşı çıkmaksızın kurban olma rolünü üstlenirken diğer bir yandan ailenin şiddet davranışlarını kendi davranışlarında içselleştirmez. Diğer çocuk şiddet davranışlarına karşılık vererek kurban olma yerine şiddet davranışlarını içselleştirir ve o da şiddet uygular.

2.1.3.3. Şema Alanları ve Önemli Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema terapi, karşılanmamış duygusal ihtiyaçları on sekiz uyumsuz şema alt boyutta, beş geniş kategoride gruplamaktadır. Türkiye'de (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009) geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak ortaya çıkan beş şema alanında on dört alt boyutta uyumsuz şemayı açıklayacağız.

2.1.3.3.1. Alan 1. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı

Özerklik, kişinin ailesinden ayrılma ve kendi yaşındaki insanlara göre bağımsız olabilme yeteneğidir. Bu şema alandaki kişilerin, aile figürleri ve bağımsız olma hakkında beklentileri vardır. Çocukken aileleri tipik olarak onlar için her şeyi yapmıştır, onları çok az kollayıp gözetmişlerdir. Her iki aşırılık da özerklik oluşumunda probleme neden olmaktadır. Sonuç olarak, kişisel hedefleri ile amaçlarını oluşturamazlar ve gerekli özerklik yetenekleri geliştiremezler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 18).

2.1.3.3.1.1. İç İçe Geçme/Bağımlılık Şeması: Bu şemaya sahip bireyler genelde diğer bir kişi olmadan bir şey yapamayacaklarına inanırlar. Bu şema başkaları ile kaynaştırıldığı veya onlar tarafından bastırıldığı hissini yahut açıkça kimliğini ortaya koyma eksikliğini içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.1.2. Terk Edilme Şeması: İlişki ve destek için çevresinde etkileşimde bulunduğu kişilerin dengesiz ve güvenilir olarak algılanması diye ifade edilebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Başkalarının duygusal, dengesiz ve tahmin edilemez davranışlar gösterdiği için bu şemaya sahip kişiler; anlamlı ilişkiler, duygusal destek, ilişki, güç yahut pratik olarak koruma davranışları geliştirmeyi devam ettiremeyeceklerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.1.3 Başarısızlık Şeması: Bu şema genelde zeki olmama, yeteneksiz veya başarısız olma inançlarını içerir. Genellikle okul, kariyer, spor ve benzeri konularda temel başarısızlık duygularına sahiptir. Kendilerini sıklıkla beceriksiz, saçma şeyler yapan, yeteneksiz, düşük statüde olan ve düşük başarı sahibi bireyler olarak görme eğilimindedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.1.4. Karamsarlık Şeması: Yaşamın olumlu yönlerini azaltırken olumsuz yönlerine odaklanmayı kapsar. Örneğin; acı, ölüm iş, mali durum, kişiler arası ilişkilerde bir şeylerin er geç ciddi biçimde kötüye gideceğine dair abartılı beklentilerini içerir. Bu şemaya sahip bireyler çoğunlukla üzgün, endişeli, aşırı tedbirli, şikâyet eden ve kararsız olarak karakterize edilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.1.5. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması: Kişinin her zaman başına bir felaket gelme beklentisi bulunmaktadır. Kişi sürekli korku ve felaket (yıkım) türlerine odaklanır. Bunlar 1) tıbbi (kalp krizi, AIDS gibi hastalıklar) 2) duygusal (çıldırmak, kontrolü kaybetmek) 3) dışsal (kaza, suç, doğal felaketler) olarak ifade edilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.2. Alan 2. Kopukluk Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişiler, başkaları ile güvenli, memnun edici ilişkiyi oluşturmakta zorlanırlar ve kararlılık, güven, destek, sevgi ve aidiyetlik ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanırlar. Tipik aile kökenleri: dengesiz (terk etme/dengesizlik), istismar (güvensizlik/istismar), soğukluk (duygusal yoksunluk), reddetme (işlevsizlik/utangaçlık), veya dış dünyadan izolasyon (sosyal izolasyon/yalnızlık) davranışlarını içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

İlişkiyi kesme/reddetme şema alanına sahip bireyler, özellikle aile kökeninde sayılan ilk dört alanda duygusal deneyime sahip olan ve duygusal hasar görenlerdir. Birçoğu çocuklukta travma geçirmiş ve yetişkin olarak başkaları ile kendilerini yıprandırıcı ilişkilere düşüncesizce girme eğilimindedirler yahut bunun tam tersine yakın ilişkilerden tümüyle sakınırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bir kişinin güvenlik, emniyet, denge, beslenme, empati, paylaşma duygularının, kabullerinin ve beklentilerinin normal durumlarda karşılanmamış olmasıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:13).

2.1.3.3.2.1. Duygusal Yoksunluk Şeması: Kişinin duygusal desteği hissetmesinin önünde üç engel olduğunu ifade etmektedir. Bunlar:

A- **Beslenme Eksikliği (Deprivation of Nutrurance):** Dikkat, duygu, sıcaklık veya arkadaşlık yoksunluğu.

B- **Empati Eksikliği (Deprivation of Empaty):** Anlaşılma, dinlenilme, kendini açma yoksunluğu veya diğerleriyle karşılıklı duygu paylaşımı yoksunluğu

C- **Güvenlik Eksikliği (Deprivation of Protection):** Güç, yönetme veya diğerlerinden danışmanlık alma eksikliği.

2.1.3.3.2.2. Duyguları Bastırma Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, kendi spontan eylemlerini, hislerini ve iletişimlerini engellerler. Genellikle bunu, eleştirilmeyi ve ani isteklerinin kontrolünü kaybetmeyi önlemek için yaparlar. Engellemenin en yaygın alanları şunlardır: 1) öfkeyi engelleme, 2) olumlu arzuları engelleme (örneğin; eğlence, şefkat, sevgi, cinsel arzu, şakalaşma), 3) saldırı ve tenkide maruz kalmayı zor ifade etme, 4) duyguları önemsemezden gelerek sürekli mantıklı olma üzerine vurgu yapma. Bu

kişiler, çoğunlukla tatsız, daralmış, içine kapanık veya soğuk olarak ifade edilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.2.3. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şeması: Kişinin dünyanın geri kalanından kendini soyutlama duygusudur. Bu kişiler sosyal yönden kendilerini bir gruba ait hissetmezler ve genellikle farklı olduklarını düşünürler; diğerlerinin ona zarar vereceği, istismara uğrayacağı, küçük düşeceği, aldatılacağı, yalan söyleneceği, manipüle edileceği yahut ondan avantaj sağlanacağı beklentisine sahiplerdir, genellikle kendilerini kasıtlı zarar görmüş, adaletsizliğe uğramış ve çoğunlukla ihmal edilmiş olarak algılarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.2.4. Kusurluluk Şeması: Önemli beklentiler içine girdiğinde kötü, istenmeyen, bayağı yahut değersizlik duygusu hissederler. Kendileri için önemli kişiler tarafından sevimsiz bulunma duygusuna maruz kalmışlardır. Bu şema alanında bulunan kişilerde eleştirilmeye aşırı duyarlılık, terk edilme ve suçlama duyguları görülür. Ayrıca kendilik bilincinde olma, başkalarıyla karşılaştırma, güvensizlik duyma ve utanma duygusuyla ilgili algılama hatası bulunmaktadır. Bu hatalar bencillik, saldırganlık dürtüsü, kabul edilemez seksüel arzular veya istenmeyen fiziksel görüntü, sosyal beceriksizlik olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.3. Alan 3 Yüksek Standartlar Şema Alanı

Bu şema alanına sahip bireyler kendi hissettiklerini ortaya koyamaz, spontan davranamaz ve genelde ne hissettiklerini gizli tutmaya çalışırlar. Başkalarının düşüncelerini fazlasıyla önemsedikleri için mutluluklarını ifade etmede, rahat davranmada, başkalarıyla ilişkiye girmede içselleştirdikleri katı kuralları karşılamak için çalışırlar. Bunun kökeni, korkunç, katı, bastırılmış çocukluktur. Spontane davranmadığını ve hoşlandığı davranışı yapma üstünde hâkim olan kendini denetleme ve kendini inkâr etmedeki çocukluktan itibaren kazanılan algılamalardır. Çocukken oyun oynamak ve mutluluğu yakalamak için cesaretlendirilmemiştir. Bunun yerine olumsuz yaşam olaylarına karşı aşırı tedbirli olmayı öğrenmişlerdir. Bu bireyler sürekli kötümser ve üzgün olma hissini taşırlar, dikkatli ve tetikte olmayı başaramadıkları

zaman yaşamlarının parçalanacağından korkarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:18).

2.1.3.3.3.1. Yüksek Standartlar Şeması: Bu şema kabul görmeme yahut utanmadan kaçınmak maksadıyla fazla içselleşmiş standartlarla karşılaşmak için çabalamak zorunda olma hissidir. Bu şema tipik olarak, kişinin kendisine ve değerlerine karşı sürekli baskı ve aşırı tenkitçilik duygusu ile sonuçlanır. Bu şema genellikle: 1) mükemmeliyetçiliği (her şeyi doğru yapma ihtiyacı) 2) gerçek dışı olarak yüksek ahlaki, kültürel veya dinî standartları içererek yaşamın birçok alanındaki "meli-malı"lar ve katı kuralları, 3) zaman ve verimli çalışma ile meşgul olmayı getirir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.2.3.2 Onay Arama Şeması: Bu şemaya sahip bireyler güveni ve samimi duyguyu fazlasıyla geliştirerek başka insanların onay veya kabulünü kazanmaya değer verirler. Benlik saygısı kendi tepkilerindense başkalarının tepkilerine bağlıdır. Bu şema onay yahut kabul kazanma anlamına geldiği için sosyal statü, görünüm, para kazanma, başarı ile fazla meşgul olmayı içerir. Genellikle yaşantılarında gerçek olmayan ve hoşnutsuz temel yaşam olaylarıyla karşılaşılır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.4. Alan 4. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu şema alanındaki bireyler kendini disipline sokma konusunda yeterli iç sınırlar geliştirememişledir, başkalarının haklarına saygı gösterme, iş birliği yapma, sözlerini tutma veya uzun süreli hedefleri karşılamada zorluk çekebilirler. Bu bireyler genelde bencil, şımarık, sorumsuz, narsist davranırlar. Tipik olarak, aşırı hoşgörülü ve müsamahakâr ailelerde yetişmişlerdir. Çocukken kurallara uyma ihtiyacı duymamışlardır. Yetişkin olarak kendi arzularını dizginleme ve gelecek kazançları için zevklerini geciktirme yeteneğinden yoksundurlar. Uzun süreli ilişkilerde, başkalarına karşı sorumluluklarını bilme ve yerine getirmede sıkıntı yaşarlar. Başkalarıyla iletişim kurmada, gerçekçi hedef belirlemede ve yerine getirmede zorlanırlar. Aşırı hoşgörülü ve aşırı koruma gösteren çekirdek ailelerde yetişmişlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:18).

2.1.3.3.4.1. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz Denetim Şeması: Kendi kişisel hedeflerini başarmak için yeterli öz denetim ve öfke kontrolünü uygulayamazlar. Bu kişiler kendi duygularını ve ani isteklerini düzenleyemezler. Bu şemanın daha hafif formunda kişiler, huzursuzluktan sakınmaya abartılı vurgu yaparlar. Örneğin çatışmadan ve sorumluluktan kaçınırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Kişi kendinin başkalarından daha üstün, nitelikli olduğunu ve özel haklara, ayrıcalıklara sahip olduğunu varsayar. Bu şemaya sahip bireyler, normal sosyal etkileşimi sağlayan karşılıklılık kuralları tarafından kuşatılmış, sınırlandırılmış hissetmezler. Genelde, başkalarına neye mal olacağını hesap etmeksizin kendi istekleri her ne olursa olsun yapabilecekleri konusunda ısrar ederler. Başarmanın yerine üstünlüğe odaklanmayı abartabilirler. Örneğin en başarılı, en ünlü, en zengin vb. gibi olma konusunda iddialıdırlar. Bu şemaya sahip bireyler genelde aşırı talepkâr yahut tepeden bakan kişilerdir ve empati eksiklikleri vardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.5. Alan 5 Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şema alandaki bireyler, kendi ihtiyaçlarının yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı vurgu yaparlar. Bunu başkalarının onayını kazanmak, duygusal bağı sürdürmek veya kısastan kaçınmak için yaparlar. Başkalarını etkilerken kendi ihtiyaçlarındansa diğer insanların tepkilerine odaklanma eğilimindedirler ve genelde kendi öfkelerinin ve tercihlerinin farkında değillerdir. Çocukken bunlar, kendi doğal eğilimlerini, heveslerini izlemekte özgür değillerdir. Yetişkin olarak içsel yönlendirmenin yerine dışsal yönlendirmeler ve başkalarının isteklerine daha fazla uyum gösterirler. Şartların kabulüne dayanan tipik bir aile örneği sergilerler. Çocuklar sevgi ve onay elde etmek için kendilerinin önemli yönlerini dizginlemek zorundadırlar. Bu gibi ailelerde ebeveynler kendi duygusal ihtiyaçlarına veya sosyal görünümlerine daha çok değer verirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003:19).

2.1.3.3.5.1. Kendini Feda Etme Şeması: Bu şemaya sahip kişiler gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılarlar. Bunu başkalarının acılarını dindirmek, suçluluktan kaçınmak, benlik saygısını elde etmek veya ihtiyaç gördükleri kişi ile duygusal bağı sürdürmek için yaparlar. Bu şema, genelde

başkalarına acıma duyarlılığı ile sonuçlanır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3.5.2. Cezalandırıcılık Şeması: Bu şema, hatalarından dolayı insanların sertçe cezalandırılmaları gerektiği inancını içerir. Kişinin, standartlarına uymayan insanlara karşı hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimi içerirler. Genellikle hataları affetmekte zorluk çekerler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Platts, Tyson ve Mason (2002) yapmış oldukları çalışmada kişinin erken dönem yaşantıları, kendine ve çevresine karşı geliştirdiği inanç ve beklentilerden yola çıkılarak bağlanma biçimleri ile erken dönem uyumsuz şema değişkenlerinin birlikte ele alınmasının önemini vurgulamışlardır. Ayrıca yapılan çalışmalarda, bu görüşlere paralel olarak güvensiz bağlanma stilleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar bağlanma stilleri ve psikolojik semptomları belirlemek için yapılan bir araştırmada katılımcıların %81'inin güvenli bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bir bulgusu da korkulu bağlanma stilinden yüksek puan alan bireylerin aynı zamanda uyumsuz şema alanlarından da yüksek puan aldıklarıdır (Mason, Platts ve Tyson, 2005). Bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini araştıran bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal baskılama, duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklılığın; bağlanma stillerinden korkulu bağlanma stilinin yordayıcısı olduğu ve bu değişkenlerin birlikte sosyal kaygı puanındaki toplam varyansın %52.5'ini açıkladığı görülmüştür (Ceylan, 2011).

Caner (2009), da yapmış olduğu araştırmada eşlerine yönelik değerlendirmeleri etkili olduğu görülmüştür. Erken dönem uyum bozucu şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarını etkilediği görülmüştür. Ayrıca araştırmada kadınların eşlerini bağımlı olmaktan uzak, kopuk bir ilişki geliştirmelerine rağmen kontrolcü olarak algıladıkları görülmüştür.

Young Ebeveynlik Ölçeğinin anne formu ile kişilerin evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; annelerinden eleştiri aldığını, cezalandırıldığını, duygusal olarak yalnız hisseden bireylerin evlilik doyum düzeylerini düşük olarak ifade ettikleri görülmüştür. Baba formu incelendiğinde babaları tarafından katı kurallar içinde

yetiştirildiklerini, cezalandırıldıklarını ve babalarından sevgi, şefkat ve sıcaklık duygularını almadıklarını ifade eden bireylerin de evlilik doyum düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Sarı, 2012).

Uyumsuz şema alanları, şema baş etme biçimlerinin, psikolojik sağlık ile ilişkisini inceleyen araştırmada anne babanın olumsuz ebeveynlik uygulamalarının şema alanları ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Annenin ebeveynlik biçiminin; ayrılma/reddedilme ile zedelenmiş özerklik/öteki yönelimlilik şema alanları, depresif belirtiler ile psikolojik belirtilerin, ayrılma/reddedilme ve zedelenmiş sınırlar/abartılı standartlar şema alanları ve kaçınma şema baş etme biçimi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ebeveynlik biçimleri ile ayrılma/reddedilme şema alanının negatif yönde; telafi şema baş etme biçiminin de pozitif yönde yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Gök, 2012).

Erken uyumsuz şema alanları, tutumlar ve otomatik düşüncelerinin, depresif duygu durumuna ve intihar düşüncelerine etkisini ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan çalışmada; katılımcılar arasında en belirgin olan zedelenmiş sınırlar şema alanı; ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması olmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumlar arttığında otomatik düşüncelerin sıklığının ve uyumsuz şemaların aktivasyonunun arttığı sonucuna varılmıştır. Otomatik düşünce sıklığı arttığında şemaların aktivasyonu da artmaktadır. Otomatik düşünce sıklığı, fonksiyonel olmayan tutumlardaki artış, uyumsuz şemaların; depresif duygu durumunu ve intihar düşüncelerini, literatürle uyumlu şekilde artırdığı bulunmuştur. Depresyon ölçeğinden yüksek puan alan kişilerde ayrıca erken dönem uyumsuz şema alanlarında belirgin ve daha yüksek olduğu görülmüştür (Kevlekçi, 2013). Depresyondaki hastalar üzerinde yapılan araştırmada, olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları ile birlikte erken dönem uyumsuz şemaların da birlikte seyrettiği uyumsuz şemalar üzerinde yapılan çalışmaların psikolojik belirtilerde azalmaya neden olduğu görülmüştür (Dozois ve arkadaşları, 2009).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve kadınlardaki depresyon arasındaki ve erken dönem uyumsuz şema puanları ile depresyon şiddeti arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bunu, depresyonu olmayan kontrol grubu ile karşılaştırmayı amaçlayan araştırmada, depresyondaki kadınların iç içe geçmişlik/gelişmemiş benlik erken dönem uyumsuz şema puanları dışında tüm şema puanlarının kontrol grubundan yüksek olduğu görülmüştür. Depresyondan alınan puanların hem şemalar hem de şema alanları ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu ilişkinin kontrol grubunda daha güçlü olduğu,

psikiyatrik grupla kontrol grubu arasındaki şema puanları ortalamalarındaki en büyük farkın duygusal yoksunluk, karamsarlık, terk edilme, kararsızlık ve başarısızlık şemaları arasında olduğu bulunmuştur (Konukçu, Akkoyunlu, ve Türkçapar, 2013).

Obezitenin insan sağlığı üzerindeki etkilerini şemalar ve baş etme yollarının depresyon, kaygı, benlik saygısı, yeme tutumu ve intihar açısından aşırı kilolu ve obezler ile normal kilolu bireylerden oluşan iki grup karşılaştırılarak incelenmiştir. Aşırı kilolu ve obezitesi olan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarının düzeyinin normal kilolu kişilerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Gürkan, 2012).

Boysan'ın (2012) üniversite öğrencileri üzerinde uyumsuz şema alanları ile demografik özellikleri incelenmiştir. Gelir düzeyine göre öğrencilerin erken dönem uyumu bozucu şemalarının yüksek gelir grubundaki öğrencilerin şema alanından aldıkları puanların ortalaması, diğer gelir gruplarında yer alan katılımcıların bildirdikleri puanlara göre yüksektir. Yüksek gelir grubundan öğrencilerin, diğer gruplara göre zedelenmiş sınırlar şema alanından daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Öğrencilerin beş farklı şema alanındaki olumsuz temel inançlarına ilişkin puanlarının cinsiyet bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edildiğinde, erkeklerin kız öğrencilere göre kopukluk şema alanından daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Vajinismus tanısı alan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada vajinismus tanısı alan kadınların eşlerinde başkalarına yakın veya bağımlı olmaktan duyulan rahatsızlık hissi ve özerkliğe verilen aşırı önem; olumsuz benlik algısı ve gelişmemiş özerklik duygusu ile tanımlanan bir tablo ortaya çıkmaktadır. Ayrıca vajinismus tanısı alan kadın grubundaki çiftler "güvensizlik", "yetersizlik", "bağımlılık", "iç içe geçme", "kendini feda", "duyguların bastırılması" ve "kendini kontrolde yetersizlik" erken dönem uyumsuz şemaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermişlerdir. Kadınlar arasında "güvensiz bağlanma", "duygusal yoksunluk", "iç içe geçme", "istenilmeme/yetersizlik", "bağımlılık" ve "fedakârlık" boyutları vajinismus tanısını yordamaktadır. Erkekler arasında "kayıtsız bağlanma", "duygusal yoksunluk", "hastalıklar ve tehditler karşısında incinebilirlik", "iç içe geçme" ve "kendini fedakârlık" boyutları eşlerindeki vajinismus tanısını yordamaktadır (Çeri, 2009).

Antisosyal kişilik özellikleri tanısı alan hastaların kontrol grubuna oranla başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma, iç içelik, güvensizlik, terk edilme, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim, cezalandırılma/kusurluluk ve boyun

eğicilik şema alt boyutlarından daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Bu bireylerin geçmişlerinde cinsel, fiziksel ve duygusal istismarı içeren yaşam öyküleri bulunmaktadır. Ebeveynlerine ait ihmal edildiklerine dair algılamaları bulunmaktadır. Babalarının daha çok eleştirel yaklaştıkları annelerinin ise her istediğini yapan sınır koymayan bir yaklaşım sergiledikleri bu yaklaşımında uyumsuz şemaların gelişmesine neden olduğu görülmektedir. Annelerini küçümseyici/kusur bulucu ebeveyn olarak algılayan katılımcıların daha çok zedelenmiş otonomi şema alanı geliştirdiği, annelerini kontrol etmeyen/sınırsız ebeveyn olarak algılayan bireylerin ise zedelenmiş sınırlar ve kopukluk şema alanları geliştirdiği görülmüştür. Babalarını küçümseyici/kusur bulucu ebeveyn olarak algılayan bireylerin zedelenmiş otonomi ve kopukluk alanları geliştirdikleri, küçümseyici/kusur bulucu ve duygularını bastıran/değişime kapalı ebeveyn olarak algılayan bireylerin ise zedelenmiş sınırlar şema alanı geliştirdiği görülmüştür (Çakır, 2007).

Obsesif-Kompulsif Bozukluk tanısı alan hastaların dayanıksızlık, sosyal izolasyon, karamsarlık şema alt boyutlarında kontrol grubuna oranla yüksek puan aladıkları görülmüştür. Hasta ve kontrol grubunda ortaya çıkan bu farkın obsesif-kompulsif bozukluğa neden olacağı söylenebilir (Karahan, 2006).

Erken dönem uyumsuz şemalarda, olumsuzluk/karamsarlık şeması sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması, duygusal yoksunluk şeması, hak görme/büyüklenmecilik ve kusurluluk/utanç şemasına sahip öğrencilerin, bunlara sahip olmayan öğrencilere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur. Ayrıca bulgular, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha olumlu yardım alma tutumuna sahip olduğunu da göstermektedir (Irkörücü, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemaların bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar (Irkörücü, 2012), psikolojik sağlığını (Gök, 2012), obezite (Gürkan, 2012), otomatik düşünce, depresyon (Kevlekçi 2013, Konukçu, Akkoyunlu, ve Türkçapar, 2013), vajinismus, (Çeri, 2009), bağlanma stilleri (Ceylan, 2011) ve evlilik doyumunu (Sarı, 2012) etkilemesi açısından incelenmesi gerekmektedir.

Psikiyatri kliniğine başvuran bireylerin erken dönem uyumsuz şema alanlarından duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık ve cezalandırılma şema alt boyutları açısından sağlıklı bireylere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Psikiyatri kliniğine başvuran hasta grubunda depresyon tanısı alan kişilerin iç içe geçme/bağımlılık ve duygusal yoksunluk, tehditler karşısında

dayanıksızlık alt boyutlarıyla ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca kaygı boyutu açısından bakıldığında da durumsal kaygı belirtilerinin kusurluluk ve karamsarlık şema alt boyutuyla, sürekli kaygı belirtilerinin ise karamsarlık şema alt boyutu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Taşdemir, 2011).

2.2. Duygusal Düzenleme

Duygular, kişinin bilişsel yapılarını şekillendirir ve nasıl davranacağı konusunda rehberlik etmesi açısından bize kişi hakkında bilgi verir. Duygular karşılaştığımız sorunlar veya başarmak istediğimiz şeyler ile başa çıkmada bize olayın kompleks yapısını basitleştirip, parçalar haline getirerek üstesinden gelmenin önünü açar (McClure, Halpern, Wolper, ve Donahue, 2005).

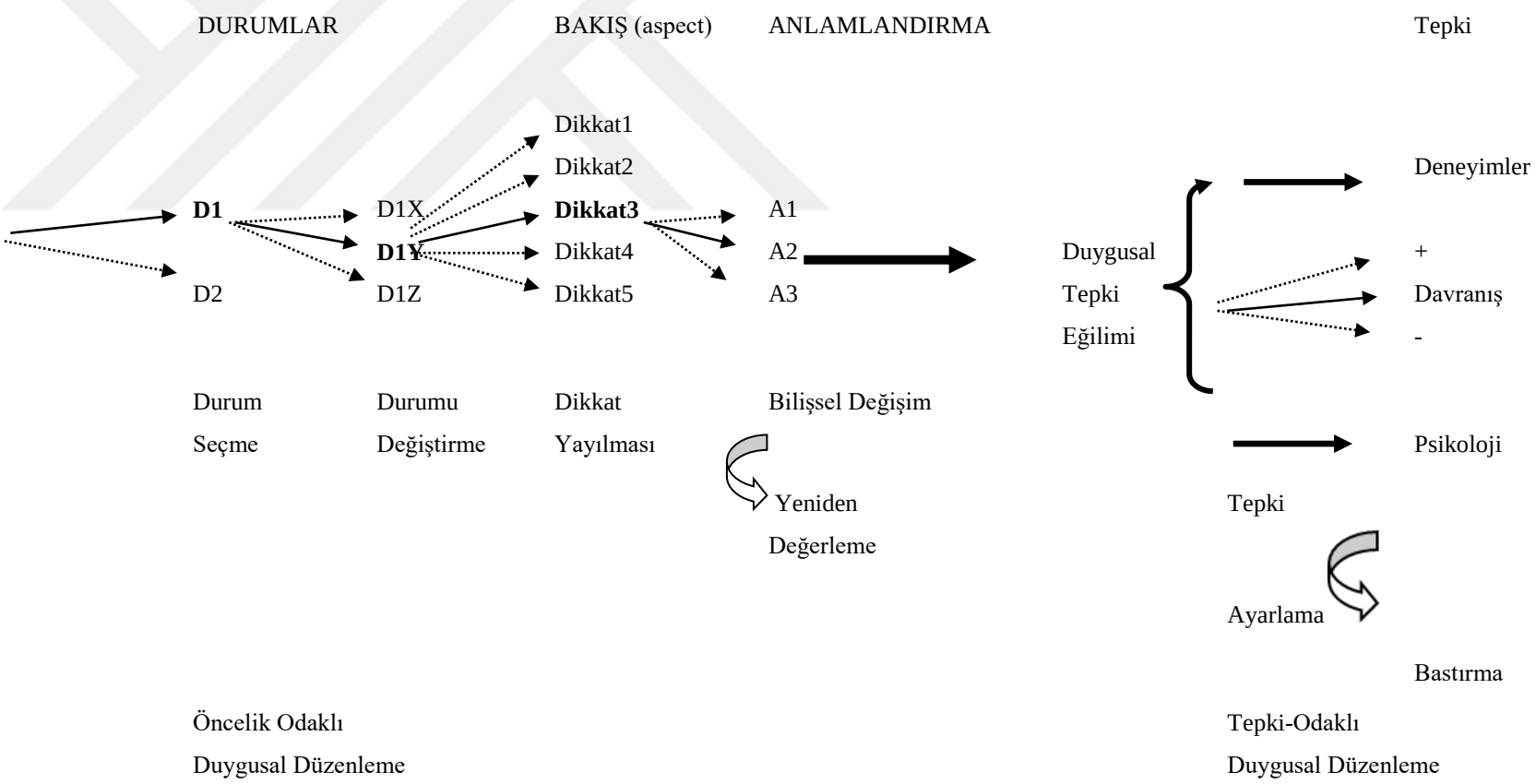
Duygusal düzenleme süreçleri, çevreden gelen uyaranlara karşı bireyin harekete geçmesi için gerekli olan içsel enerjiyi sağlama, karmaşık davranış örüntülerini düzenleme, hızlı ve etkili bir biçimde tepki verme açısından gerekli ve önemlidir (Panksepp, 1989; akt; Thompson, 1991).

Duygusal gelişimin önemli bir parçası duygusal düzenleme becerilerinin gelişimidir. Dışarından gelen uyarıcılara karşı bunların duygusal olarak anlamlandırılması kişinin öz düzenleme becerisini geliştirecektir. Çocuklar sosyal olayları anlar, sosyal olayların yapısına ve gerekliliklerine göre uygun tepkiler verir, kendi amaçlarını belirleyebilir ve amaçlara ulaşmak için davranışlarını erteleyebilir. Çocukların gelişimi açısından bunları yapabilmesi çok önemlidir. Çocukların duygusal düzenleme becerilerini kazanabilmesinde yetiştiği çevre ona sağladığı duygusal deneyim yoğunluğu ve zenginliği açısından çok önemlidir (Thompson, 1991).

Duygusal düzenleme, duygusal tepkilerimizden sorumlu içsel ve dışsal süreçleri içinde barındıran bir yapıdır. Bu yapı içinde dışarda yaşanan olayları gözlemleme, bu gözlemler sonucunda yapılan değerlendirme ve bu değerlendirmelere verilen tepkileri içerir. Bu yaşam boyu duygularımızı düzenlememizde bize yardımcı olacak bir yapı oluşmasına neden olur. Bir çocuğun yaşamış olduğu olaylarda anne-baba ve çevresinden almış olduğu tepkiler onun duygusal düzenleme yapabilmesi açısından çok önemlidir. Ebeveynlerin olaylara yaklaşım tarzları, odaklandıkları nokta, amaca ve bireyin beklentisine uygun davranma, psikolojik durumlarına göre tepki verme çocuklarının duyguları üzerinde kontrolü artırmada önemli değişkenlerdir (Thompson, 1991).

Duygunun düzenlenmesi dendiğinde düzenlenenin ne olduğu konusunda akla bir soru gelebilir. Aslında düzenlenen, insanın olaylar karşısında hissettiği psikolojik uyarılma, bunun beyinde meydana getirmiş olduğu nörolojik aktivasyon, bu olay karşısında olası riskleri içeren bilişsel kestirimler, birçok uyaran içinde odaklanmayı sağlayan dikkat süreçleri ve bu değerlendirme sonucunda gösterilen tepki eğilimlerini içeren karmaşık bir yapıdır (Thompson, 1994). Aşağıdaki şekilde bu süreçler ele alınmıştır.

Şekil 1 Duygusal Düzenleme Süreçleri



Bu modele göre duygu, üretme sürecinde beş noktada düzenlenebilir. a) durumu seçme b) durumu değiştirme c) dikkati yayma d) bilişsel değiştirme e) deneyimsel, davranışsal yahut psikolojik tepkilerin düzenlenmesi. Bu süreçlerin ilk dördü öncelik odaklı; beşincisi tepki odaklıdır (Gross, 1998 b).

Duygusal düzenleme, bir duygusal tepkiyi artırmak, sürdürmek, birini azaltmak yahut tepkiyi birleştirmek için kullandığımız tüm bilişsel veya bilinç dışı stratejileri kapsar (Gross,1999 a). Bu bilişenler; duyguyu oluşturan hisler, davranışlar ve psikolojik tepkilerdir. Yukarıda verilen Gross'un (1998 b) duygusal düzenleme süreç modeli bunu göstermektedir.

> Şekil 1'de görüldüğü gibi beş özel duygu düzenleme stratejileri bu geniş şemada yer almaktadır. İlk durum seçme, durum 2 (S2) yerine durum 1 (S1) olarak gösterilmiştir. Örneğin, önemli bir sınavdan önceki gece gergin bir öğrenci ile son dakika çalışması (S2) yerine sizi güldüren bir arkadaş ile akşam yemeğine çıkmaya karar vermektir (S1). Bir seçimde duygusal etkiyi değiştirmek için bir durum biçimlendirilebilir (Örneğin şekildeki S1x, S1y, S1z gibi). Bu da durum değişikliğini oluşturur. Örneğin akşam yemeğinde arkadaşınız size sınava hazır olup olmadığınızı sorduğunda başka şeyler hakkında konuşmak istediğinizi belirtmeniz gibi. Üçüncü olarak durumlar farklı yönlere (örneğin şekil 1'deki a1-a5 gibi) ve odaklanılan durumun yönünü seçmek için kullanılan dikkat yayılmasına sahiptir. Örneğin üzücü bir durumu konuşmak yerine olayı başka bir yöne çekmek ve onun üzerinde konuşmak gibi. Durumun belirli bir yönüne odaklanıldığı zaman, bilişsel değişim bu yöne bağlanılacak birçok olası anlamlandırmanın (örneğin Şekil'1deki m1-m3 gibi) seçimini gösterir. Örneğin, akşam yemeği boyunca sınav konusu geçiyorsa kendinize bunun sadece bir test olduğunu hatırlatmak gibi. Bu olaya kişisel anlamlandırma; hangi deneyimsel, davranışsal ve psikolojik tepki eğilimlerinin üretileceğine karar vermesi açısından önemlidir. Son olarak tepki ayarlama, Şekil 1'de okla gösterilen anlamlı davranışın azalmasının belirtildiği bu tepki eğilimlerinin ortaya çıkmasını gösterir. Örneğimizde olduğu gibi tepki ayarlama, sınavdan çaktıktan sonra utanmanızı saklamanız olabilir. Ayrıca deneyimsel veya psikolojik duygu bileşenlerinin değişimi de söz konusudur (Gross 1998 b, 282).

Duygusal düzenleme, ilişkide başa çıkmada sık sık tartışılan bir kavramdır. Kopp'a (1989) göre duygusal düzenleme, duygusal oluşumun en üst düzeyde düzenleyici süreçlerini yöneten bir yapı olarak tanımlamıştır. Gelen uyarılara karşı duygusal düzenleme duygunun bastırılmasını, yoğun bir şekilde yaşanmasını ve sürdürülmesini sağlayabilir (Masters, 1991, Gross ve Thomson, 2006).

Cole, Martin ve Dennis (2004), duygusal düzenlemeyi dış ve iç uyarıcılara maruz kaldığımızda duygularımızda ve hafızamızda meydana gelen değişimler olarak tanımlamıştır. Ayrıca sosyal ilişkilerimiz de yaşadığımız psikolojik süreçlerin de duygusal düzenlemeye neden olduğunu ifade etmiştir. Sosyal ilişkiler sonucunda yaşanan deneyimler bireyin kendine yönelik hissettiği algılamaları önemli düzeyde

etkilemektedir (Rime, 2007). Duygusal düzenleme kişinin yaşadığı olayları yorumlaması, anlamlandırması ve öznel değerlendirmesi açısından önemli bir işlev görmektedir (Thompson, 1991).

Duygusal düzenleme bir olay karşısında bazen farklı duygular hissetmemizi sağlayabilir. Örneğin öfke yerine suçluluk hissetmek gibi. Fakat genelde duygular üzerinde çok etkili olmaz. Duygunun yaşanması ile ilgili olarak düzenlemelerde bulunabilir. Örneğin yaşayacağımız duygunun yoğunluğunu, süresini, tepki şiddetini ve hızı etkiler. Duygusal düzenleme stratejileri değerlendirilirken işlevsel olup olmaması bireyin öznel değerlendirmesi ile bağlı olarak değerlendirilmesi gerekir (Thompson, 1991).

Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının; duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada duyguları düzenleme öznel iyi oluşu en fazla etkileyen değişken olarak modele katkı sağlamıştır. Duyguları düzenleme bireyin karşılaştığı olaylarda yapmış olduğu öznel değerlendirmeler ile olayların farklı boyutlarını görebilme, farklı tepkiler geliştirme, zorlukların üstesinden gelmek için içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını harekete geçirme açısından önemli bir kaynaktır. Bu açıdan duygusal düzenlemenin getirmiş olduğu zengin değerlendirme seçenekleri bireyin iyi oluşuna katkı sağlama açısından çok önemlidir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012).

Duygusal düzenlemenin bağlanma stilleri ve psikolojik sorunlar arasındaki aracı rolü araştırılan bir çalışmada klinik grubun duygusal düzenleme gösterirken zorlandığı ve daha fazla psikolojik sorun yaşadığı görülmüştür. Bunda güvenli olmayan bağlanma stillerini aracılık ettiği görülmüştür. Bağlanma stilleri açısından incelendiğinde klinik grupta olmalarına rağmen güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, duygusal düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıkları ve daha az psikolojik sorun gösterdikleri, daha esnek bir bilişsel yapıya sahip olduğu görülmüştür. Güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip bireylerin daha fazla psikolojik sorun gösterdikleri ve daha katı bir bilişsel yapı gösterdikleri saptanmıştır (Rugancı, 2008).

Anne sosyalizasyonu ile çocuğun mizaç özelliklerinin çocuğun duygusal düzenleme becerisine olan etkisinin incelendiği çalışmada annelerin olumlu ebeveyn davranışları, tepkisel mizaç ve olumlu ebeveyn davranışları ile sıcakkanlı mizaç arasındaki etkileşimin, duygusal düzenleme becerisini anlamlı olarak yordadığı

görülmüştür. Annenin olumlu ebeveyn davranışlarının çocuğun duygusal düzenleme becerisine önemli bir etkisi olduğu ve çocuklarda duygusal düzenleme becerisinin en yüksek seviyeye, ebeveynlerin olumlu davranışının orta düzeyde ve sıcakkanlılığın en yüksek düzeyde olduğu zamanlar ortaya çıktığı görülmüştür. Araştırmanın dikkat çekici başka bir sonucu da duygusal düzenleme becerisi ile zevki erteleme becerisi arasındaki ilişkinin varlığıdır (Altan, 2006).

TÜBİTAK tarafından desteklenen 595 lise birinci sınıf öğrencisi ve 365 anne üzerinde yapılan çalışmada ergenlerin anneleri ile paralel duygusal düzenleme güçlüğü yaşadığı gözlenmiştir. Anneleri duygusal düzenleme yapmakta güçlük yaşayan ergenlerin duygusal düzenleme yapmakta güçlük yaşadıklarını görülmüştür. Ayrıca annelerin çocuk yetiştirme de kullandıkları disiplin anlayışında çocukların duygusal düzenleme yapabilmesinde etkili olduğu görülmüştür. Annelerin baskın ve otoriter olarak algılanması duygusal düzenlemede zorluk yaşamasına neden olurken, annelerin gelişime izin verici tutumlarının duygusal düzenlemenin gelişimine katkı sağladığı gözlenmiştir (Sarıtaş ve Gençöz, 2011).

Okul öncesi dönemde duygusal düzenleme becerileri ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, duygusal düzenleme becerileri ile baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal düzenleme becerisi yüksek olan çocukların çaba sarf ederek kendini denetleme performanslarının da yüksek olduğu görülmüştür. Duygusal düzenleme ile çaba sarf ederek kendini denetleme arasındaki ilişkinin benzeri, baş etme stratejileri ile çaba sarf ederek kendini denetleme arasında da görülmüştür (Ertan, 2013).

Eldoğan tarafından depresyonun etkisi kontrol edildikten sonra sosyal fobi belirti düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak farklılaşan gruplar arasında duygusal düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şema alanları bakımından farklılıkları ve duygusal düzenleme güçlüğünün erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal fobi belirtileri ilişkisindeki aracı rolünü inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal fobi belirti düzeyi yüksek ve orta olan bireylerin, düşük olan bireylere kıyasla daha fazla duygusal düzenleme güçlüğü deneyimledikleri görülmüştür. Ayrıca yüksek düzeyde sosyal fobi belirtisi gösteren kişilerde erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Bunun yanı sıra duygusal düzenleme güçlüğünün; kopukluk, zedelenmiş

otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu görülmüştür (Eldoğan, 2012).

Duygu dışa vurumu, depresyon, empati ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada duygusal tepkinin eşe olumlu bir şekilde yansıtılmasının, evlilikte uyumla ilişkisi bulunan empati, depresyon, hoşgörü/beklenti gibi diğer değişkenlerin önüne geçerek evlilik uyumuna önemli katkısı olduğu görülmüştür. Evlilikte uyum ölçeği ile duygu dışavurum ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında evlilikte uyum ile duygusal tepki puanları arasında negatif bir ilişkinin olduğu, biri artarken diğerinin azaldığı görülmüştür. Evlilikteki uyumu ve uyumsuzluğu, araştırmada ele alınan değişkenlerden hangilerinin daha iyi belirlediğini ortaya koymak adına evlilik uyumu yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılan katılımcıların duygusal tepki ve hoşgörü/beklenti puanlarının birbirinden farklı olduğu görülmüştür. Evliliğinde uyumsuz olan kişilerin daha çok olumsuz duygusal tepki gösterdiği, beklentileri karşılanmadığı zaman daha hoşgörüsüz davrandığı ve daha depresif bir ruh hali sergilediği görülmüştür. Evlilik uyumu yüksek grubun depresyon puanı düşükken evlilik uyumu düşük grupta depresyon puanların yüksek olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu yüksek ve düşük gruplar arasında empati düzeyi açısından fark olmadığı fakat evlilik uyumu ile empati arasında anlamlı bir ilişki olduğu da görülmüştür (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Çocuklukta ebeveynleriyle ilişkide yaşanan zorluklar iler ki yaşlarda çocukların bazı problemler ile karşılaşmasında neden olmaktadır. Ebeveynlerini duygusal olarak ulaşılamaz olarak gören çocukların yetişkinliklerinde duygusal düzenleme güçlüğü yaşadıkları, kişiler arası ilişkilerinde problem yaşadıkları, sosyal destek sağlamada kendilerini yetersiz gördükleri, daha fazla psikolojik belirti gösterdiklerini ve duygusal düzenleme stratejilerini etkili kullanamadıklarını ifade etmişlerdir (Gökçe, 2013).

Temel kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme, kişiler arası problemler ve kişilik bozuklukları inanışları arasındaki ilişkilerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan araştırmada bilişsel duygu düzenlemenin, deneyime açıklık ile olumlu; duygusal tutarsızlık ile olumsuz yönde bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Kişiler arası problemler; duygusal tutarsızlık, negatif değerlilik ve felaketleştirme ile pozitif ilişki gösterirken dışa dönüklük; duygusal tutarsızlık, negatif değerlilik ve felaketleştirme ile negatif ilişki göstermiştir. Duygusal tutarsızlık, felaketleştirme, başkalarını suçlama ve ilişkilerde soğuk ve dominant olmanın kişilik psikopatolojisi açısından kişilik bozukluklarındaki

işlevsel olmayan inanışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal tutarsızlık ve negatif değerliliğin kişilik bozukluğu inanışları üzerindeki etkisi kişiler arası problemlerin aracı rolü ile açıklanabilirken negatif değerliliğin etkisinin negatif bilişsel duygu düzenlemeye de aracılık ettiği görülmüştür (Akyunus-İnce, 2012).

2.3. Bağlanma Kuramı

Bireylerin önemli olarak gördükleri kişilere karşı hissettikleri derin duygusal bağdır (Bowlby, 1969). Bowlby bebeklerin onlara bakım veren önemli kişiler ile ilişkisinin önemini vurgulayarak bu konuda çalışmalar yapmıştır. Bowlby ve onu takip eden kişilerin yapmış olduğu çalışmalar sonucunda anne-bebek ve yetişkin bağlanma modellerini içine alan bir teori oluşturmuştur.

Bowlby'nin (1969), bağlanma kuramı geliştirirken nesne ilişkileri kuramını ve psikodinamik yaklaşımı temel almıştır. Bowlby insanların içgüdüsel olarak bir bağlanma duygusuyla dünyaya geldiklerini ileri sürmüştür. İnsanın dış dünyada hiç bir deneyimi olamadan yaşamını sürdürebilmesi için kendinden daha güçlü bir figüre bağlanma ve yaşamını onun çevresinde geçirme ihtiyacı olduğunu ileri sürer.

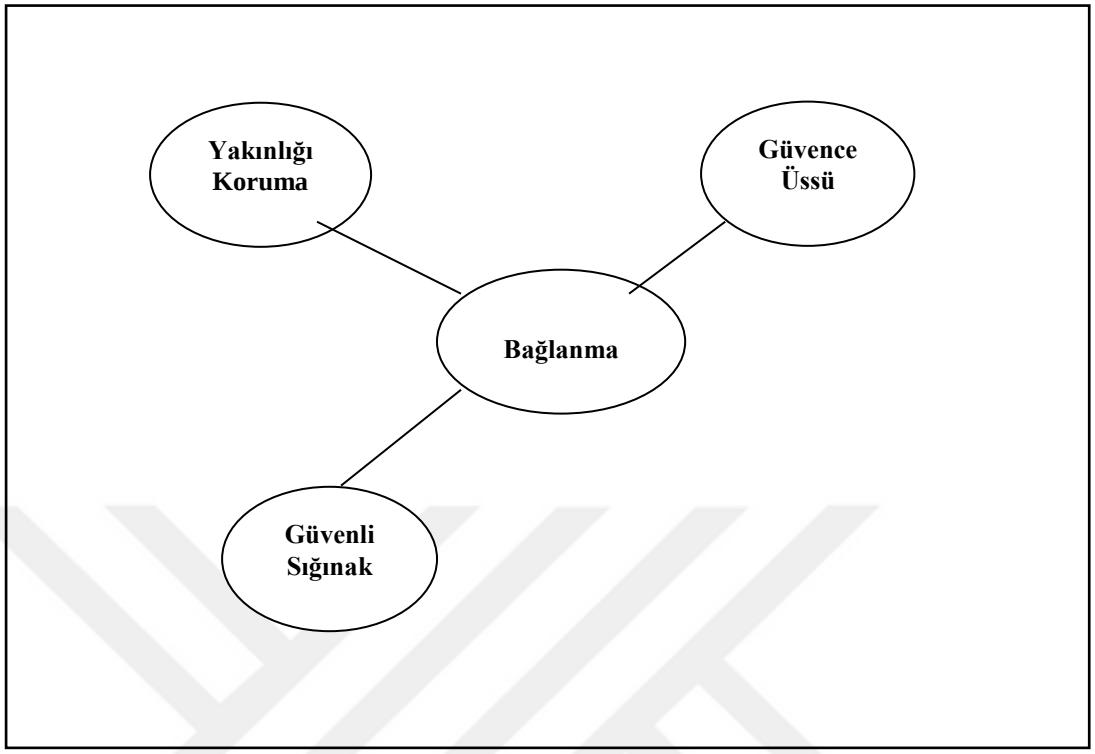
Nesne ilişkileri kuramına göre, insan davranışlarının temelinde annesiyle girdiği ilişkinin etkili olduğu, benlikle ilgili temellerin yaşamın ilk yıllarında girilen bu ilişkiler ile atıldığını fark ederek gözlemlemelerde bulunmuştur. Gözlemlediği bu ilişkilerin ileriki yaşamındaki davranışları etkilediğini ve yaşamının başlangıcından itibaren davranışlarına yön verdiğini iddia etmiştir (Klein, 1952). Bowly bağlanma kuramının psikodinamik yönünü çocukluk çağında bağlanma figürü ile çocuğun bakıcısı ile arasında geliştirmiş olduğu temel duygusal bağın niteliği oluşturduğunu söyler. Duygusal bağın niteliği yaşamın ileriki yıllarında da değişmediğini başkaları ile ilişkiye girerken bu duygusal niteliklerin belirleyici olduğunu ifade eder. Çocuk bakıcısı ile ilişkisini güven ve sevgiye dayalı olarak geliştirmiş ise yaşamının ileriki yıllarında da başkaları ile ilişkilerinde bu duygusal bağın getirmiş olduğu özelliklerine göre güven ve sevgi temelinde geliştirecektir (Bowlby, 1973).

Bağlanma, bebeğin bakıcısının günlük olaylara vermiş olduğu tepkilerin içselleştirilmesiyle oluşan tutarlı bir yapıdır. Bebekler bakıcılarının tepkilerini olaylara göre sınıflandırıp yapılandırarak ne zaman ne tür tepki vereceğini öğrenirler. Bu öğretiler bebeğin zihninde bir model oluşturur ve davranışlarını buna göre ayarlar. Bu

modele ‘içsel çalışan modeller’ de denmiştir. İçsel model, benliği ve bağlanma figürünü ve iki figür arasındaki etkilerin görünüşünü içeren zihinde bir temsilcidir. Bu içsel modeller, bağlanma davranış sistemi harekete geçirildiğinde benlik ve bağlanma figürü arasındaki etkileşimlere ve bağlanma ilişkisinin geçmiş yıllardaki durumuna dayanır. İçsel çalışma modelleri yaşamın ilk aylarında gelişmeye başlar, özellikle ilk yılın son yarısında içsel model kavramı kişiler arası yaşantı modellerinin tekrarıyla oluşur. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik boyunca da yapılanma devam eder (Bowlby, 1973).

Çocuk ihtiyacı olduğunda bağlanma figüründen gereken desteği görürse bakıcının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna inanır. Kendisinin istediğinde ihtiyaçlarını karşılanacağı konusunda dış dünyaya olumlu bir bakış açısı geliştirir. Kendini güvende hisseder ve başkalarının ona güvendiğini düşündüğü bir zihinsel model oluşturur. Bağlanmanın üç tanımlayıcı özelliği başkalarına karşı yakınlığı koruma, güvence üssü ve güvenli sığınaktır. Bu özellikler aynı zamanda bağlanmanın üç temel işlevini oluşturmaktadırlar. Bebekler rahatsızlık hissettekilerin de bu rahatsızlığı ortadan kaldıracak bakıcılarına yakın olmak isterler. Buna “yakınlık arama ve yakınlığı koruma” temel işlevi denmektedir. Bebekler gelişimlerinin gereği çevreyi tanımak ister. Dünyayı tanıma adına bir yolculuğa çıkmak için bebeğin her an sığınabileceği bir yer olması gerekmektedir. Bebeğin bakıcısını bu şekilde algılamasına “güvenli üs” denilmiştir. Çevreyi tanırken karşılaştıkları zorluklar ile baş edemeyeceklerini düşündüklerinde kendilerini güvende hissedecekleri bir yer olmasını isterler. Bu yerde bebekler için “güvenli sığınak” olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1980).

Bağlanma sisteminin temel işlevleri Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekil 2. Bağlanma Sisteminin Temel İşlevleri (Hazan ve Shaver'dan (1994) uyarlanmıştır)

Bağlanma sistemi bireysel farklılık göstermektedir. Bu bireysel farklılıkta bakıcının olumlu tepkileri ve kararlı olmaları etkilidir (Lamb, Thompson, Gardner, Chernow ve Estes, 1984). Bunun yanı sıra bebeğin özelliklerinin, mizacının da dikkate alınması gerekmektedir. Bağlanma sisteminde mizacın ne kadar etkili olduğu konusu henüz netlik kazanmamıştır. Bakıcının olumlu ve tutarlı tepkilerinin bağlanmada mizaç özelliklerinden daha önemli olduğu düşünülmektedir (Goldsmith-Alansky, 1987).

Ainswort (1989)'ın yaptığı laboratuvar çalışmasında bebeklerde temel davranışlar üzerinde bağlanma organizasyonunun farklı stillere ayrıldığı belirtilmiştir. Anneyle bebeğini iki kez birbirinden ayırarak bebeğin tepkilerini değerlendirmek üzerine kurulan çalışmada bebekler güvenli bağlanma bünyesinde sınıflandırılmıştır. Bebekler (a) güvenli, (b) güvensiz-kaçınan ve (c) güvensiz-kaygılı/kararsız şeklinde sınıflandırılmıştır. Güvenli bağlanan çocuk sorumluluk hâlinde, güvenilir ailenin içsel modelini alacak ve sevginin, nezaketin değerli olduğu bir öz inşa edecektir. Bu çocuklar bu duygularını, ileriki yaşam sürecine de taşıyacaklardır. Güvensiz bir çocuk; sorumsuz,

güvenilmeyen bir ailenin içsel çalışma modelini alacak ve kendini olumlu değerlendirmeyen, sorumsuz bir öz inşa edecektir. Güvensiz çocuğun dünyaya ilişkin algısı tehdit edici ve değersiz bir yer olduğudur. Kaygılı/kararsız güvensiz bağlanan bebeklerin en belirgin davranışları kaygılı ve öfkeli olmalarıdır. Sürekli bakıcıları ile ilgilidirler, keşif davranışları yapamazlar. Kaygılı/kaçınmacı güvensiz bağlanan bebekler ayrılıklardan etkilenmezler yahut huzursuz olmuş görünmezler. Güvenli bağlanmış bebeklerle karşılaştırıldığında daha az ilgi ve coşku sergilemektedirler.

2.3.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bağlanma konusunu uzun yıllar sadece bebeklik ve çocukluk çağını incelemişlerdir. Bu konuda Bowlby ve Ainswort'un önderlik etmesi ile yetişkinlik dönemini bağlanma özellikleri incelenmeye başlanmıştır. Hazan ve Shaver (1994), bebekler ve ergenlerde bağlanma ilişkisinin işleyişinin aynı zamanda yetişkinlerde de benzer özellik gösterdiğini ileri sürmüştür. Özellikle stres altındayken yetişkinlerin de bebekler gibi bağlanma özelliklerini ve işlevlerini gösterdiğini ileri sürmüşlerdir.

Weiss (1982), bebeklik dönemi bağlanma sisteminin yetişkin bağlanma sistemi ile bazı farklılıkları olduğunu ileri sürmüştür. Bebeklik ve çocuklukta bağlanma bebek ve çocukların ihtiyaçlarının karşılama üzerine gelişmektedir. Bebek ve çocuklar alıcı iken karşılanan ihtiyaçlarına karşılık bir şey vermezler. Yetişkin döneminde bu ilişki daha çok karşılıklılık ilişkisi içerisinde gelişir. Bebeklikte fiziksel temas kendini güvende hissetmek için gerekli iken buna yetişkinlikte gerek duyulmamaktadır.

Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988), yetişkin bağlanma ilişkisinin çocuğunkinden farklı olduğunu belirtmişlerdir. Yetişkinlikte bağlanma figürü bir arkadaş veya yakın romantik ilişki içine girilen bir eş iken çocuklukta bağlanma figürü anne veya babadır. Yetişkin bağlanma ilişkileri (a) bağlanma, (b) bakım ve (c) cinsel birleşme özelliklerini kapsayan bir yapıdan meydana gelmektedir.

Bowlby'nin zihinsel modeller kavramı temelinde, Bartholomew bağlanma stillerini yeniden tanımlamıştır. Bowlby'ye (1973) göre zihinsel modeller iki ana boyuta ayırmıştır. Birinci boyutta bireyin bağlanma figürünü isteklerine karşılık verip vermediği ikinci boyutta da bireyin kendisini yardıma değer biri olarak görüp görmediğidir. Bu tanımlamaya bağlı kalarak Bartholomew (1990), bağlanmanın temel iki boyutu olduğu bunun birincisi bireyin kendisi ikincisi başkaları olduğudur. Bu ikili çaprazlamasından dörtlü bir bağlanma yapısı oluşmaktadır. Benlik saygısı yüksek

bireyler başkaları ile iletişime girerken kendilerine güvenin getirmiş olduğu olumlu bakış açısı ile rahatça yakın ilişkiler kurabilir, kendilerini olduğu gibi ortaya koyabilir, olumlu yaklaşım sergilerler ve ilişkilerini güven duygusu temelinde yürütürler. Fakat benlik saygısı düşük olan kişiler kendilerine ve başkalarına güvenmedikleri için iletişime girmekten, gerçek duygu ve düşüncelerini açıklamaktan kaçınırlar. Olumsuz algılamaları başkalarına güven duymalarına engel olduğu için daha çok kaçınma yada kayıtsız kalma eğilimi gösterirler (Feeney ve Noller, 1994).

BENLİK MODELİ

BAŞKALARI MODELİ	Olumlu	Olumsuz
Olumlu	GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
Olumsuz	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil 3. Dörtlü Bağlanma Modeli (Kaynak: Griffin- Bartholomew, 1994, s.445)

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine yönelik olumlu benlik yapısına sahiptir hem de başkalarına olumlu yaklaşım sergilemektedir. Kendilerine olumlu bakış açısı geliştiren bireyler kendilerini sevilmeye ve güvenilmeye değer olarak görmektedirler. Bu sayede başkaları ile rahatça iletişime girebilir, yakın romantik ilişki geliştirebilir, kendi sınırlarını da koruyabilirler (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini olumsuz olarak algılarken başkalarını olumlu şekilde algılamaktadırlar. Bireylerin kendilerine yönelik olumsuz

algılamaları kendileri sevilmeye değer görmezken onay alabilmek için abartılı yaklaşım sergilerler. Saplantılı kişiler ilişkilerinde kaygıyı yönetmede zorlanır ve sonuçta duygu ve bağlanma davranışlarını abartırlarken bağımsızlık duygusunu azaltırlar. Çocukluk döneminde bağlanma figürüne yakın olmak amacıyla adaptif olarak artan bağlanma davranışı, geliştirilen maskelerle birlikte ileriki yaşlarda aşırı bağlı bir biçimde olduğunda adaptif olmaktan çıkar. Saplantılı bağlanmanın; kaygı belirtisini, duygusal rahatsızlıkları ve psikolojik sıkıntıları artırdığı belirtilmektedir (Riggs, Jacobovitz ve Hazen, 2002). Saplantılı bağlanma stilindeki kişiler, bağımlı ilişki geliştirme, düşük olumlu benlik algısı, terk edilme korkusu ve başkalarının onayını almaya aşırı isteklilik gösterirler. İlişkiye fazlaca odaklanan bu kişilerin bağlanma figürünü arama, onları izleme eğilimleri yüksektir. İlişkileri bittiğinde büyük stres yaşarlar ve ilişkisiz duramazlar. Bu nedenle bu kişiler doyum yaşamasalar dahi tüm olumsuzluklara rağmen ilişkilerini sürdürürler (Bartholomew ve Griffin, 1994).

Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler hem kendilerine hem başkalarına yönelik olarak olumsuz algılamaları vardır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler başkalarıyla yakınlaşmada kendine yönelik olumsuz algılamalardan dolayı tedirgindirler ve bu yüzden ilişkiye girmekten kaçınırlar. Ayrıca bu kişiler başkalarına yönelik olumsuz değerlendirmelerin getirmiş olduğu sevilmeye ve güvenilmeye layık olmama duygusunun getirdiği reddedilme ve kabul görmeme korkusuna sahiptirler (Bartholomew ve Griffin, 1994).

Bartholomew'a (1990), göre kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendi benlik yapılarını olumlu algılanırken başkalarını olumsuz algıladıklarını ileri sürmüştür. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine yönelik olumlu algılamaların getirisi olarak yüksek öz saygıya sahiptirler. Bu kişiler kişisel sınırları koruma konusunda çok hassastırlar. Yalnız kalma, yakın ilişki yaşamama pahasına kendi özerkliklerini koruma eğilimindedirler. Riggs, Jacobovitz ve Hazen (2002), kayıtsız bağlanma stiline sahip yetişkinlerin yakın ilişkilerden olabildiğince uzak kaldığı görülmektedir. Bu kişiler kendilerine odaklanmış durumdadırlar. Benlik yapısını olumlu algıladıkları için bunu korumaya göre değerlendirmelerde bulunurlar. Kendilerini eleştiren insanları güvenilmez ve değersiz olarak görürler ve bu insanlardan uzak dururlar.

Çocukların annelerin kabul-ret algılarının güvenli bağlanma aracılığı ile içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış problemlerini azalttığı görülmüştür

(Sözügeçer, 2011). Doğumdan itibaren ihtiyaçları karşılanmayan, beklentilerine cevap verilmeyen çocuklar kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz algılamaları artmakta ve korkulu bağlanma stili geliştirmektedir. Kendini olumsuz, dış dünyayı güvenilmez olarak gören birey yalnız kalmayı yeğlemekte, etkileşimlerini en alt düzeye indirmekte, yapmış oldukları davranışlara onay aramaktadır. Yaşamın getirdiği zorluklara güvenli bağlanma stillerine sahip bireyler stresle daha etkili şekilde baş ettikleri için yaşam doyumları daha yüksek olmakta, yüksek yaşam düzeyi de stresle başa çıkmada olumlu katkı sağlamaktadır. Ayrıca öz saygının güvenli bağlanma stili ile korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinden anlamlı ve daha güçlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu görüşmüştür (Terzi ve Çankaya, 2009).

Güvenli bir aile ortamında uzakta kalarak, devlet bakım ve korumasına yerleştirilen ergenler üzerinde yapılan araştırmada yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin korkulu bağlanma stili puanları normal popülasyona göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma stili açısından bakıldığında normal popülasyonun yetiştirme yurdunda yetişen ergenlere oranla daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu bulgulara paralel olarak aileleri yanında yetişen normal popülasyonun kimlik statüleri açısından yetiştirme yurdunda yetişen ergenlere göre daha başarılı ve bağımlı kimlik stasüsü geliştirdikleri görülmüştür. Cinsiyet açısından bağlanma stilleri incelendiğinde her iki grupta erkeklerin güvenli bağlanma stili puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Şahin, 2009).

Üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada çocuklukta anne ile geliştirilen zayıf bağlanma stilinin (bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları) duygularını ifade etmede güçlük çektikleri görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin çocukluk çağında yaşadıkları travmaların duyguları tanıma ve ifade edememe nedeniyle yetişkinlikte depresyona neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yakın ilişki yaşamalarından dolayı günlük yaşanan kaygı puanlarının arttığı görülmüştür. Buna kendilerine yönelik olumsuz algılamaların getirmiş olduğu olumsuz değerlendirmenin, duygularını tanıyamamanın ve ifade edememenin neden olduğu söylenebilir (Şenkal, 2013).

Çocukluk döneminde yaşanan istismar (fiziksel, duygusal ve cinsel) yaşantılarının ergenlikte saplantılı bağlanmaya neden olduğu görülmüştür. Araştırmada utanç duygusu yaşayan çocukların kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz algılamalarından dolayı

korkulu bağlanma stili geliştirdikleri görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanma stili ile utanç duygusunun ters yönlü bir ilişki gösterdiği, utanç duyan çocukların güvenli bağlanma stili geliştiremedikleri gözlenmiştir (Deniz, 2006). Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010), yapmış olduğu araştırmada güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin daha az utanma duygusu yaşadığı görülmüştür. Ayrıca kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler başkaları ile olan ilişkinin minimize ettiklerinden dolayı daha az suçluluk duygusu yaşadıkları, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerinde daha az yalnızlık yaşadıkları gözlenmiştir.

Bağlanma stilleri, algılanan ebeveynlik (anne) tarzlarının ve suçluluk-utanç duygularının psikolojik belirtilerle olan ilişkileri incelenmiştir. Katılımcılar psikolojik belirtileri düşük ve yüksek olmasına göre iki gruba ayrılmışlardır. Psikolojik belirtileri yüksek olan gruptaki ergenlerin, belirtileri düşük olan gruptakilere oranla daha fazla utanç yaşadıkları; güvenli, kaygılı, kaçınmalı ve saplantılı bağlanma tarzlarını daha yüksek oranda geliştirdikleri görülmüştür. Annelerini şefkatli olarak algılayan gruptaki ergenlerin güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde, saplantılı ve kaygılı bağlanma stili ile negatif yönde ilişki geliştirdiği gözlenmiştir (Özer, 2011).

Geç ergenlerin yaklaşmacı/kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanmaları ve onlardan ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırmada yaklaşmacı benlik düzenleme odağı ile ebeveyne güvenli bağlanma arasında pozitif yönde, ayrışma bireyleşme düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaçınmacı benlik düzenleme odağına sahip bireylerde güvenli bağlanma stili daha az rastlanılmakta, bu kişiler daha fazla ayrışma ve reddedilme kaygısı yaşamaktadırlar. Başkalarına yakınlaşma problem yaşamadıklarını ve ilişkilerini buna göre düzenleyen yaklaşmacı benlik düzenleme odağına sahip bireyler ebeveynlerine güvenli bağlandıkları görülürken, kaçınmacı benlik düzenleme odağına sahip bireyler de bu veriye rastlanılmamıştır. Kaçınmacı benlik düzenleme odağına sahip ergenler ebeveynlerine güvenli bağlanamadıkları için bireyselleşme süreçlerinde daha fazla ayrışma reddedilme kaygısı yaşadıkları görülmüştür. Ebeveynlerine güvenli bağlanan ergenlerin bu kaygıyı daha az yaşadıkları gözlenmiştir (Polat, 2013).

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Merkezine başvuran ergenlerin sahip oldukları bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasında yapılan araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip olan annelerin

çocuklarında da yüksek oranda güvenli bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Çocuklukta olduğu gibi annenin bağlanma stili ergenlik çağında da etkinliğini devam ettirmekte, ebeveyn olarak güvenli üs olma özelliklerini korudukları görülmektedir. Araştırmada ayrıca cinsel istismar vakasına maruz kalan bireylerde güvensiz bağlanma stili geliştiği görülmüştür. Bu yüzden sağlıklı bireyler yetiştirmek için çocukları olabildiğince istismar olaylarından korumak gerektiğine vurgu yapılmıştır (Turan-Akdağ, 2011).

Genç yetişkinlerin akranlarına ve romantik partnerlerine bağlanma düzeylerinin akran ve romantik partnere bağlanma stilleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmada ergenlerin akran bağlılığıyla en çok ilişkili olanın ebeveynleriyle geliştirmiş oldukları ilişki olduğu görülmüştür. Ergenler ebeveynleriyle kaliteli bir ilişkileri yoksa akranlarıyla da kaliteli bir ilişki geliştiremiyorlar. Bu ergenler akranlarına yada romantik ilişki kurdukları partnerlerine karşı daha çok güvensiz bağlanma stilleri kullandıkları görülmüştür. Ergenler yakın ilişkilerinde daha çok kaygı yaşamakta yada partnerinden kaçınma eğilimi göstermektedir (Çiftçi, 2010).

Çelenoğlu (2011), yapmış olduğu evli bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmada güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerin güvensiz bağlana stillerine sahip olan bireylere oranla daha fazla olumlu benlik algılaması olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine ve başkaya atfedilen olumsuz algılamaları yüzünden karşılaştıkları sorunlarda daha fazla kendilerini suçlama, kendilerine odaklanma, kaçınma ve çatışma yaşadıklarını ifade etmiştir. Evlilikte yaşanan sorunlar ile başa çıkma cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kadınların daha çok kendilerini suçlama ve çatışma, erkeklerin ise kaçınma yoluyla başa çıktıkları gözlenmiştir.

İntihar girişiminde bulunan kişilerde algılanan sosyal destek, dini yönelim ve bağlanma biçimlerinin araştırıldığı bir çalışmada denek grubunda aileden ve arkadaştan alınan sosyal desteğin kontrol grubuna göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca intihar girişiminde bulunan kişilerde daha çok kararsız bağlanma biçimi görülürken kontrol grubundaki kişilerde ise daha çok güvenli bağlanma stili olduğu görülmüştür. İntihar girişiminde bulunan kişilerde algılanan aile ve arkadaş desteği ile güvenli bağlanma biçiminin önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Bülbül, 2011). Aile yapısının incelendiği bir araştırmada aileleri ile uyum göstermeyen bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadıkları görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında kızların daha fazla

yalnızlık yaşadıkları, bağlanma stilleri açısından incelendiğinde de en fazla yalnızlığı kendi ve başkasına olumsuz atıf yapan korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin yaşadığı gözlenmiştir. (Demirli, 2007).

Üniversite öğrencileri üzerinde sürekli kaygı ve denetim odağı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada saplantılı ve korkulu bağlananların güvenli bağlananlara göre daha yüksek sürekli kaygı puanı aldığı görülmüştür. Ayrıca sürekli kaygı puan ortalamaları açısından korkulu bağlanan öğrencilerin ortalamalarının, kayıtsız bağlanan öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür (Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009). Güvenli bağlanma stiline sahip öğrenciler diğer bağlanma stillerine sahip öğrencilere oranla psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduğu görülmüştür (Irkörücü, 2012).

Bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz yönetim arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada gruplar psikolojik belirtilerinin seviyelerine göre sınıflandırılmışlardır. Psikolojik belirtileri yüksek ve hasta grubundaki bireylerin başkalarıyla güvenli bir ilişkiye giremedikleri, daha fazla kaygılı ve kaçıngan bir ilişki eğilimi gösterdikleri ve kendilerini yönetmede sıkıntı yaşadıkları görülmüştür (Yaka, 2011).

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve örselenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada örselenmişlik yaşantıları ile depresyon seviyesi arasında, bağlanma stilleri ve fiziksel kötüye kullanım arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca korkulu bağlanma stili ile örselenmişlik yaşantılarının ilişkili olduğu görülmüştür (Zerenoğlu, 2011).

Üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin başarılı kimlik statüsü, korkulu ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler daha fazla moratoryum ve kargaşalı kimlik statüsü yaşadıkları görülmüştür (Akar, 2012). Ayrıca İlhan ve Özdemir (2012), tarafından yapılan bir çalışma güvenli ve saplantılı bağlanma stili ile başarılı kimlik statüsü arasında olumlu bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca kaçınma türü bağlanma stili ile kimlik arayışı ve kimlik kargaşası, saplantılı bağlanma ile kimlik kargaşası arasında bir ilişki gözlenmiştir.

Vajinismus tanısı ile izlenen kadınların bağlanma biçemleri ve yakın ilişki özelliklerinin saptanması ve bu özelliklerin cinsel işlevler ve klinik bulgulara etkisinin

araştırıldığı çalışmada, vajinismus gelişiminde bağlanma sürecinin önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bağlanma stillerinin boyutsal olarak, vajinismus olan kadınlarda hem kaygı hem de kaçınma puanları açısından daha yüksek olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda güvenli bağlanma özellikleri gösteren kadınların sayısı, vajinismus olan kadınlara göre daha fazla iken vajinusmus olan kadınlarda güvensiz bağlanma biçemi oranı daha fazladır. Kaçınma ve kaygılı bağlanma stilleri açısından cinsel işlev döngülerinde yaşanan sorunlar ile ilişkili olduğu, yüksek kaçınma düzeyleri ile ilişkili olarak da daha az ilişki doyumu yaşadıkları görülmüştür (Çakmak, 2011). Orta Doğu Teknik Üniversitesi 288 kadın, 101 erkek gönüllü katılımcı üzerinde yapmış olduğu araştırmada kaçınma türü bağlanma stiline sahip bireylerin daha fazla pozitif duygu, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin daha çok negatif duygu yaşadıkları gözlemlenmiştir (Kankotan, 2008).

Özkan (2013), bağlanma stilleri ve cinsiyet yönünden internet bağımlılığı, sosyal ağ kullanımı ve sosyal ağları benimseme, yaşam doyumu ile içe dönüklük-dışa dönüklük arasında fark ve bağlantıların olup olmadığını incelemek amacıyla çalışma yapılmıştır. Bağlanma dikkat dağıtma üzerinde etkiye sahip olduğu görülmüştür. İnterneti dikkat dağıtmak için kullanan kişilerin öncelikle korkulu bağlanma stiline sahip oldukları, ardından saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler geldiği görülmüştür. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin interneti dikkat dağıtmak için düşük düzeyde kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin dışa dönüklük puanları daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada yüksek bağlanma korkusu yaşayan bireylerin sosyalleşme amaçlı daha fazla interneti kullandıkları, yaşadıkları kaygıyı azaltmak için ilişkilerinde sosyal ağları kullandıkları gözlenmiştir. Bağlanma stiline sahip olmaya göre dikkat dağıtma boyutundan alınan puanların nevrotiklik puanlarıyla paralellik gösterdiği gözlenmiştir. Nevrotiklik boyutundan en fazla puanı korkulu bağlanma stiline sahip bireyler almıştır. Sonrasında saplantılı ve en düşük güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin aldığı görülmüştür.

Bağlanma stilleri, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stilleri üzerine yapılan bir çalışmada kayıtsız bağlanmanın psikolojik dayanıklılık ile düşük düzeyde de olsa pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Aydoğdu, 2013). Güvenli bağlanma ve post travmatik stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada güvenli

bağlanma düzeyi yükseldikçe duygu odaklı başa çıkma stilleri ve madde kullanım düzeyinin azaldığı görülmüştür (Benoit, Bouthillier, Moss, Rousseau ve Alain, 2010).

Üniversitede okuyan kız öğrencilerinin bağlanma özellikleri ile stresle baş etme yolları ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye bakmak için yetişkin bağlanma özellikleri birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Kayıtsız ve korkulu bağlanma özellikleri gösteren kız öğrencilerin, kendine saklama başa çıkma yolunu, güvenli bağlanma özellikleri gösteren kız öğrencilere göre daha fazla kullandığı belirlenmiştir. Ayrıca, saplantılı bağlanma özelliği gösteren kız öğrencilerin sorumluluğu kabul etme başa çıkma yolunu, güvenli bağlanma özelliği gösterenlere göre daha fazla kullandığı görülmüştür (Erzi, 2012).

Bağlanma stillerinin stresle başa çıkma ve stresi algılama üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanan bireylerin stresi en az algılayan, korkulu bağlanan bireylerin ise stresi en çok algılayan grup olduğu ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkmada aktif planlamaya başvuranların stresi en az algılayan, kaçma soyutlamaya (biyokimyasal) başvuranlarınsa stresi en çok algılayan grup olduğu görülmüştür (Altundağ, 2011).

Üniversite öğrencileri üzerinden yapılan bir araştırmada kaygılı bağlanan öğrencilerin daha fazla kaçınma stratejileri ile başa çıktıkları gözlenmiştir. Bu kişilerin kendilerine yönelik olumsuz algılamalarının sonucunda sosyal etkileşime girerken stres yaşadıkları ve daha fazla kaçınma yaklaşımı sergilediklerini göstermiştir. Ayrıca bu bulguyla tutarlı olarak kaçınma türü bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal destek almada yeterli düzeyde aktif olamadıklarını görülmüştür (Yazıcıoğlu, 2011).

2.4. Evlilik Doyumu

Evlilik, cinsiyeti iki farklı bireyin bir araya gelerek, yaşamlarının düzenlemek için yapmış oldukları sözleşmedir. Bireyler evlilik sayesinde beraber yaşama, hayatı paylaşma, çocuk yapma ve yetiştirmek için meşru bir yapı kazanır. Bu meşruiyet hem hukuki hem de toplumsal yapıyla olan ilişkilerin düzenlenmesini sağlar (Özgüven, 2000). Ailenin temelini oluşturan evlilik, kadın ve erkek arasında hukuken ve toplumca kabul edilen, içinde cinselliği de içeren bir ilişki yapısıdır (Budak, 2009).

Evliliik doyumu bireyin evlilikten beklentilerinin karşılama düzeyi hakkında ki inancıdır. Evlilik doyumu hem evlilik ilişkisinin vermiş olduğu genel memnuniyet düzeyi hem de yakın ilişkinin vermiş olduğu özel duyguları ifade etmektedir (Spainer ve Lewis, 1980). Evlilikten alınan doyumun evlilik kalitesini belirlemede ve evliliği

devam ettirmede önemli katkısı vardır. Evlilik doyumu, eşlerin çevresel kaynaklardan ve kişisel özelliklerinden kaynaklanan boyutlarından elde ettiği psikolojik doyum olarak ifade edilmektedir (Sokolski ve Hendrick, 1999). Evlilik doyumu, eşlerin çatışma yaşamadığı, karar verme süreçlerinde ortak hareket ettiği, kaygı ve stresten uzak, mutlu bir evlilik ilişkisi olarak tanımlamaktadır (Özgüven, 2000).

Yakın ilişkide eşler birbirleri için önemli destek kaynaklarıdır. Eşlerin birbirlerine sağlamış oldukları sosyal destek sonucunda birbirlerine aidiyetleri artar, evlilik doyumları gelişir. Bu evli çiftlerde güven ve rahatlık hissi oluşturur (Collins ve Feeney, 2000). Kirby (2005), evlilik doyumunu evliliğe bakış açısı olarak tanımlamıştır ve evliliğin gücünü evlilikten alınan doyumla doğru orantılı olduğunu ifade etmiştir.

Hazan ve Shaver (1994), yetişkinlerin yakın ilişkileri incelenmesi söz konusu olduğunda bağlanma kuramı bize temel bir çerçeve sunmaktadır. Erken yaşlardaki bağlanma figürü, yetişkin dönemde yakın ilişkileri etkilemektedir. Romantik ilişkide gösterilen bağlanma stili kişinin çocukken geliştirdiği bağlanma stiliyle aynı süreci izler ve aynı işleve sahiptir. Bu; eşlerin ailelerinin bağlanma stiliyle, evlendikleri kişilerin bağlanma stilinin aynı olması gerektiği veya aynı olacağı anlamına gelmez. Yetişkin ilişki, çocuk bağlanma tarzındaki gibi aynı güvenli üs hizmetine dayanacaktır. Bireyler çocukken engelleyici bir durumla karşılaştıklarında nasıl ailesine dönüyorsa ve ihtiyaçlarını orada karşılıyorsa yetişkinken de eşleriyle aynı şeyi yaşarlar (Davila ve Bradbury, 2002).

Yakın ve romantik ilişkileri açıklamada bağlanma kuramı bize önemli bilgiler sunar. Cohn ve Silver (1992), çocuklukta kazandığımız bağlanma stillerinin iler ki yıllarda yaşayacağımız yakın ilişkilerde de aynı eğilimleri göstererek ilişkinin yönünü ve kalitesini etkileyeceğini ileri sürmüşleridir

Bağlanma figürü birey için hem destek ve bakım hem de güven ve sıcaklık kaynağıdır; genellikle yeri doldurulamayacak biridir. Colin (1996), bu kriterler göz önüne alındığında çoğu evliliğin, pek çok romantik ilişkilerin, birçok arkadaş ve kardeş ilişkisinin bağlanma ilişkisi sayılabileceğini belirtmiştir. Hatta Colin'e göre çatışmalarla dolu evliliklerde bile her bir eşin diğerine olan bağlanması oldukça güçlü olabilir ve bu bağlanma çocuk yetiştirme, çalışma yaşantısı, sosyal faaliyetlere katılma gibi "keşif" davranışları için "güvenli üs" işlevi görebilir. Eşler, tıpkı kaygılı/kararsız bağlanan çocuklar gibi, birbirleriyle olan çatışma ve evlilikte yaşadıkları kaygıdan bir "güven"

duygusu çıkarıyor olabilirler. Cohn ve Silver (1992), yapmış oldukları çalışmada erkeklerin bağlanma stilinin eşlerinin evlilik doyumuyla ilişkili olduğunu fakat kadınların bağlanma stili ile evlilik doyumuyla arasında bir ilişki olmadığını saptamışlardır.

Evli çiftelerde bağlanma stilleri farklı davranışsal örüntüler sergilemektedir. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler kendi ve başkaya yönelik sahip oldukları olumlu değerlendirmeler nedeniyle eşleriyle çok yakın ve sıcak ilişkiler kurarlar. Olumlu bakış açısının vermiş olduğu rahatlık her iki tarafta sıcak samimi bir ilişki ortamı oluşturur. Eşler ihtiyaç duyduklarında bir birlerinden kolayca yardım ararlar. Bu bireyler daha mutlu ve uzun süreli ilişkiler kurarlar. Başkalarıyla daha fazla iletişime girerler ve daha az fiziksel rahatsızlık yaşarlar. (Feeney ve Collins, 2001). Feeney, Noller ve Callan (1994), yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumlarının daha fazla olduğu bunun bireylerin kendi ve başkasına yaklaşımındaki olumlu bakış açısından, ilişkide ki açılık ve rahatlıktan kaynaklandığını ifade etmiştir. Güvenli bağlanmanın kadın ve erkekte evlilik doyumunu etkilediği fakat erkekler açısından bunun daha anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler eşlerinden istedikleri yakınlığı hiçbir zaman hissetmezler, bunun için eşleriyle olan ilişkilerine yeterli özeni göstermezler. İlişkilerine fazlaca odaklanır, eşlerinin davranışlarını kontrol etmeye çalışır, reddedilme korkusuyla zaman zaman tutarsız davranışlar gösterir ve duygusal iniş çıkışlar yaşarlar (Feeney, 2002).

Bağlanma stilleri açısından eş seçim süreci incelendiğinde bireylerin kendilerinin sahip olduğu bağlanma stilleri ile aynı stillere sahip eşleri seçmedikleri görülmüştür. Güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerin genellikle güvenli bağlanma stillerine sahip bireyleri tercih ettikleri bunun dışındaki bağlanma stillerinin birbirlerini tercih etmedikleri görülmüştür. Kadınların saplantılı ve korkulu erkeğin kayıtsız bağlanma stiline çok rastlanmasına rağmen bu eşleşmede ki çiftlerin evlilik doyumu çok düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Saplantılı veya korkulu bağlanma stiline sahip bireyler eşlerinin kendilerine yeterli değeri veremeyeceği inancına sahip olması, yakın ilişkilerde gerekli yatırımı yapmayıp uzak duran kaçınmacı kişiler ile uyumu açıklayabilir. (Volling, Notara ve Larsen, 1998). Kirkpatrick ve Davis (1994), kadının kayıtsız ve erkeğin saplantılı veya korkulu bağlanma stiline sahip olduğu ilişkilerde ayrılığın daha çok yaşandığını belirtmiştir. Bununla beraber, kadının saplantılı veya

korkulu ve erkeğin kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğu ilişkilerin, hemen hemen çiftin her ikisinin de güvenli bağlanma stiline sahip olduğu bir ilişki kadar uzun süreli olduğu görülmektedir (Solmuş, 2002). Ertan (2002), hangi bağlanma stiline sahip eşlerin daha uyumlu evlilik yaşantılarını sürdürdüklerinin incelendiği araştırmada, örneklemde en sık rastlanılan çiftlerin, her iki eşin de güvensiz bağlanma stiline sahip olan çiftler olduğu görülmüştür. Araştırmada eşlerin kritik olan ve olmayan dönemde duygularını ifade edip etmediklerine bakılmıştır. Her iki eşin güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu durumlarda yaşanan olayları kritik bir olarak algılamamalarına rağmen yüksek düzeyde duygu ifade ettikleri normal olayları bile yoğun bir şekilde yaşadıkları görülmüştür. Kritik olmayan bir durumda dahi karar verirken kadının güvensiz bağlanma stiline sahip olması karar almayı olumsuz etkilediği ve fikir birliğini sağlamakta zorlanıldığı görülmüştür. Bunun aksine eğer kadın güvenli bağlanma stiline sahip olduğunda, durum kritik olarak algılansa bile karar vermede zorlanılmadığı, kadının güvenli bağlanma stiline sahip olması fikir birliğini sağlamaya olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Benzer bulgu eşlerden en az biri güvenli bağlanma stiline sahip olduğunda, durum kritik olup olamadığına bakılmaksızın güvenli bağlanma stilinin eşlerin evlilik doyumuna olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Bu araştırma da literatüre uygun olarak en yüksek evlilik doyumu her iki eşin güvenli bağlanma stiline sahip olduğu durumlarda gözlenmiştir (Ertan, 2002). Evlilik doyumu yüksek olan karı ve kocanın eşleşmeleri incelendiğinde güvenli-güvenli şeklindeki bağlanmaların daha sık olduğu bulunmuştur. Bunun yanında evlilik doyumu düşük olan kadınlarda eşleşme kaçınan-kaçınan biçiminde görülmüştür. Evlilik doyumu düşük kocalar kaygılı-kaçınan şeklinde evlilikte eşlenmişlerdir (Maclean, 2001).

Evlilik doyumu cinsiyet açısından incelendiğinde kadınların evlilikten aldıkları doyum oranı erkeklerin aldıkları doyum oranından daha fazladır. Aylık gelir, cinsel doyum, sorumlulukları paylaşma düzeyleri ve dindarlık düzeyinin artmasıyla evlilik doyumunun arttığı da görülmüştür (Çağ, 2011). Özellikle evlilik doyumuna en büyük katkı sağlayan değişkenin algılanan eş desteği olduğu görülmüştür (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Ankara'da SHÇEK'e bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu kişiler üzerinde yapılan araştırma da benzer sosyo-ekonomik düzeye sahip olmanın evlilik doyumuna olumlu katkısı olduğu görülmüştür. Ayrıca eş ile yakın ilişki kurulması, eşlerin kendini güvende hissetmesi, duygu ve düşünceleri değer verilmesi,

sorumluluk ve rol paylaşımında adil olunması, sözlü ve fiziksel şiddetin olmaması ve evliliği olumsuz etkileyici üçüncü şahısların olmamaları evlilik doyumunu artıran faktörler olarak saptanmıştır. Ayrıca maddi imkanların kullanımında ortak karar alma ve beraber sosyal etkinliklerde bulunmanın evlilik doyumuna olumlu katkısı olduğu görülmüştür (Acar, 1998).

Aldatma tipi-affetme, olumlu duygu-affetme ve baş etme-affetme ilişkilerinde evlilik doyumunun aracı rolünün araştırıldığı çalışmada, evlilik doyumunun; olumlu duygu-affetme ve duygu odaklı baş etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynarken aldatma tipi-affetme ve problem odaklı baş etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynamadığı görülmüştür (Temel, 2013).

Bağlanma stili ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip kadınların daha yüksek evlilik uyumu gösterdiği saptanmıştır. Erkeklerde böyle bir bulguya rastlanılmamıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip kadınların güvensiz bağlanma stiline sahip olan kadınlara oran evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu eşleri ile daha fazla fikir birliği sağladığı görülmüştür. Bağlanma stiline bağlı olarak eşlerin yaşmış oldukları çatışmalar ile bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Kaya-Balkan, 2009).

Kişinin algıladığı evlilik kalitesi ile eşinin duygu (öfke, üzüntü, mutluluk) dışavurum tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde kadınlar daha karmaşık duygusal durum yaşarken erkeklerin daha yalın yaşadıkları görülmüştür. Eğer birey duygularını düzenleyebiliyorsa bu evlilik doyumunu artıran bir neden olmaktadır. Eşlerden biri duygularını (öfke, üzüntü, mutluluk) dile getirdiğinde diğer eş duygusal düzenleme yaparak karşılaşılan duygusal zorluğun üstesinden gelerek evlilikten alınan doyumun azalmasının önüne geçecektir. Araştırmada cinsiyete göre duyguları yorumlamada farklılıklar görülmüştür. Öfke duygusunu dile getiren erkeklerin eşleri öfkeyi serinkanlı bir şekilde karşılayıp yorumladıklarında bu evlilik doyumunu artırırken, öfkesini dile getiren kadınların eşlerinin evlilik doyumlarının azalttığı gözlenmiştir. Eşin üzüntüsünü anlayarak ona göre yaklaşım sergileyen, eşinin duygularını takip edip ona göre tepki veren kadınların evlilik doyumları artarken bunu yapmayan kadınların evlilik doyumlarında azalma gözlemlenmiştir. Mutluluk duygusunda da cinsiyet faktörüne bağlı bir farklılık gözlenmiştir. Eşinin duygularını tam olarak anlayamayan kadınların ve eşinin duyguların anlayabilen erkeklerin daha fazla evlilik doyumun sahip oldukları gözlenmiştir (Civan, 2011).

Alkol bağımlılarının evlilik uyumu üzerine yapılan bir araştırmada ikircikli ve kaçıngan bağlanma stili puanları arttıkça çiftler arasında uyumun düştüğü, eşlerin birbirlerine sevgi gösterme davranışlarının azaldığı ilişkiden alınan doyumun düştüğü ve buna paralel olarak eşe olan güven ve bağlılığın azaldığı görülmüştür. Aynı bulgular kontrol grubunda da gözlenmiştir. Kontrol grubunda da ikircikli bağlanma puanları arttıkça evlilik uyumunda ve alınan doyumda azalma olduğu görülmüştür. Evlilikte en fazla uyumu güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin yaşadığı görülmüştür (Şahin, 2011).

Sımsıkı (2011), bağlanma stilleri ile baba katılımı arasındaki ilişkilerde düşük düzeyde duygulanım ifadesi sergileyen babaların, kaygılı bağlanma puanı arttıkça temel bakım boyutu puanlarında ve baba katılım toplam puanlarında artış olduğu saptamıştır. Evlilik doyum düzeyi düşük olan babalar, yüksek düzeyde otoriter tutuma sahip olduğunda, temel bakım boyutu ve baba katılım toplam puanlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Eşler arası birliktelik düzeyi düşük olan babalar, yüksek düzeyde demokratik tutuma sahip olduğunda, ilgi ve yakınlık boyutu ile baba katılım toplam puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Eşler arası fikir birliği düşük olan babalar, yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunda, ilgi ve yakınlık boyutu puanlarının düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşanan duyguların ve bunların ifade edilme stillerinin, karı ve kocanın bağlanma boyutları ile her iki eşin evlilik uyumu arasındaki ilişkide aracı değişken rolünü araştırmak için APIM modeli kullanılarak bir dizi iz (path) analizi yapılmıştır. Bulgular hem karı hem de kocaların kaçınmacı bağlanma boyutunun eşlerin evlilik uyumunu yordamada en güçlü değişken olduğunu göstermiştir. Kaçınan bağlanma yönelimi yüksek olan kocaların üzüntülerini ifade ederken daha çok yalnızlık/olumsuz davranış tarzını kullandıkları ve bu davranış tarzının kendi evlilik uyumlarını düşürdüğü bulunmuştur (Özen, 2012).

Bağlanma, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık ve empati ile evli çiftlerin eşlerine incinme dereceleri üzerine yapılan bir araştırmada evli bireylerde cinsiyet temelli farklılık bulunmuştur. Çalışmada, evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişki doyumu açısından evli erkeklerin evli kadınlara göre ilişkilerinden daha çok doyum aldığını ifade ettikleri görülmüştür (Alpay, 2009).

Evli öğretmenlerin yükleme tarzları ve evlilik doyum algıları üzerine yapılan araştırmada bireyeler eşlerini değişmez, sürekli aynı davranışları tarzıyla yaklaşan, katı, uyuşmaz kişi olarak algılamalarının evlilik doyumlarını olumsuz etkilediği görülmüştür. Buna ek olarak eşe atfedilen kendini düşünen bencil, kötü niyetli algılamaların evlilik doyumunu azalttığı ve eşlerin değişmez algılamalarından daha fazla oranda olumsuz katkı yaptığı görülmüştür (Berk, 2009). Sığırcı (2010), tarafından yapılan araştırmada, benzer bulgulara rastlanılmıştır. Eşler evliliklerine dair geliştirmiş oldukları irrasyonel inançlarının evlilik doyumunu azalttığı görülmüştür. Eşler ilişkilerine dair olarak eşim değişmez algısı olduğu ölçüde evlilik doyumundan alınan tatmin düzeyinin azaldığı gözlenmiştir. Ayrıca araştırmada kaygılı ve kaçınmalı bağlanma stilinden alınan puanlar düştükçe evlilik doyumundan alınan puanların arttığı görülmüştür.

Evlilik doyumunu açıklayama yönelik olarak yapılan bir araştırmada; algılanan öz yetkinliğin, evliliğe hazır oluş düzeyinin, stresle başa çıkmada aktif başa çıkma tarzı kullanmanın, yumuşak başlı kişilik özelliği göstermenin evlilik doyumuna doğrudan ve olumlu etkilediği, psikolojik belirti göstermenin ise doğrudan ve negatif yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca duygusal tutarsızlık yaşamanın algılanan öz yetkinlik düzeyini düşürdüğünü bununda evlilikten sağlanan doyumu azalttığı görülmüştür (Cihan-Güngör, 2007).

Kuyumcu (2005), yapmış olduğu araştırmada Geştalt temas biçimlerinin ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu etkilediği görülmüştür. Araştırmada ayrıca evlilik doyumu düşük kadınların eşlerinin Geştalt temas biçimlerinden saptırma ve iç içe geçme temas biçimlerini daha sık kullandıkları görülmüştür

Çocuklukta tanık olunan ve yaşanan aile için şiddet olaylarının evlilik doyumunu azalttığı görülmüştür. Çocuklukta tanık olunan ve yaşanan aile için şiddet olayların azlığı iler ki yaşlarda aile içi şiddeti maruz görme inancını azalttığı görülmüştür. Bu inanç eğitim seviyesinin yükselmesi ile doğru yönlü, çocuk sayısının artması ile ters yönlü bir ilişki sergilemiştir. Evlilikte şiddeti uygulanabilir, sakıncası olmayan bir davranış görüldüğü ölçüde evlilikte yüklemeler daha fazla yapıldığı bu irrasyonel düşüncelerinde evlilik doyumunu azalttığı görülmüştür (Güven, 2010).

Fincham, Harold ve Gano-Phillips, (2000), evlilik doyumu ve yüklemeler arasında boylamsal çalışmada ilişkide yaşanan çatışmayı çözmek için gerekli olan

davranışları yapıp yapamayacağına ilişkin algılamaların olumsuz olmasının evlilik doyumunun düşmesine neden olduğu görülmüştür.

Evlilik doyumun cinsiyet rolleri açısından incelendiği bir araştırmada kadınsılık ve erkeksilik rollerini içinde barındıran androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin cinsiyet rollerini kazanamamış, belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerden daha fazla evlilik doyumu sağladıkları görülmüştür. Ayrıca lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireylerin orta öğrenim ve altı eğitim seviyesine sahip bireylerden daha fazla evlilik doyumu aldıkları gözlenmiştir (Anar, 2011). Benzer bir çalışmada kadınsı ve androjen cinsiyet rollerine sahip bireylerin belirsiz ve erkeksi cinsiyet rollerine sahip bireylerden daha fazla evlilik doyumu aldıkları görülmüştür. Ayrıca araştırmada kadınlarda cinsiyet rolü androjen olanın erkeksi olandan, cinsiyet rolü kadınsı ve erkeksi olanın belirsiz olandan daha fazla evlilik doyumu aldığı gözlenmiştir (Çınar, 2008). Duyguların farkında olma ve duyguları yönetebilme becerisi olarak tanımlanan duygusal zekaya sahip bireylerin evlilikten aldıkları doyum daha fazla olduğu görülmüştür (Üncü, 2007)

Kadınlar evlilik doyumlarını etkileyen faktörler üzerinde yapılan bir araştırmada; kadınların görücü veya aşk evliliğine sahip olmalarından bağımsız olarak eşlerine yönelik geliştirdikleri yakınlık duygusunun, uygun bakım davranışlarının gösterilmesinin, eşi anlamaya yönelik hassas davranılmasının ilişki kalitesini artırdığı görülmüştür. Evlilikte demokratik bir yapının olması evlilik doyumunu artırırken bu aşk evliliği yapan kadınlarda en üst noktaya çıktığı görülmüştür (Aktürk, 2010). Bu bulgunun aksine Zeytinoğlu (2013), yapmış olduğu araştırmada görücü usulü evlenen çiftelerin daha fazla evlilik doyumu yaşadıklarını saptamıştır. Ayrıca araştırmada evlik doyumunu en fazla evlilikte yaşanan çatışmaların azalttığı, düşük benlik saygısına sahip evli bireylerin daha fazla çatışma yaşadığı görülmüştür.

Evlilikte problem çözme ve bilişsel çarpıtmanın evlilik doyumunu nasıl etkilediğinin araştırıldığı bir çalışmada ilişkilere yönelik olarak bilişsel çarpıtma alt boyutunda gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığı, ayrıca evlilikte problem çözme becerilerinin, evlilik doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yakın bir ilişki biçimi olan evlilikte, birlikte yaşamaya bağlı olarak ortaya çıkan birçok sorun yaşanmaktadır. Bu sorunların nedenleri veya şekli ne olursa olsun, eşler etkin problem çözme becerilerine sahip oldukları sürece evlilik doyumunun bu sorunlardan olumsuz etkilenmeyeceğini ifade etmiştir (Güven, 2005).

Taşköprü (2013), yapmış olduğu araştırmada evli bireylerin problem çözme becerilerine sahip olduğu ölçüde evlilikten daha fazla doyum sağladıkları görülmüştür. Ayrıca evlilikten sağlanan doyumla paralel olarak yaşanan zorlu olaylarda stresle başa çıkmada daha fazla aktif başa çıkılmakta tarzı göstermemektedirler. Bireyler stresle başa çıka kendilerine güvenmekte sosyal desteği harekete geçirmekte, çaresizlik ve uyma davranışları göstermemektedir. Herhangi travmatik olay yaşamanın, çocuk sahibi olmanın ve evlilik süresinin uzamasının evlilik doyumuna olumsuz katkı sağladığı görülmüştür.

Algılanan demokratik anne baba tutumu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, anne ve babalarının tutumlarını demokrat olarak algılayan bireylerin evliliklerinden daha fazla doyum aldıkları görülmüştür. Bunun aksine anne ve babalarını otoriter ve talepkar olarak nitelen bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan demokratik anne baba tutumu arttıkça evlilik doyumu artmaktadır (Yıldız, 2013).

Anne babalarının evlilik doyumları ile ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları aile işlevleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada anne ve babaların aile işlevlerinde karşılaştıkları problemlerin evlilik doyumunu düşürdüğü görülmüştür. Aile işlevselliğinde karşılaşılan problem çözme becerilerinin düşüklüğü, iletişimde karşılaşılan problemler, rollerin belirsiz olması, duygusal tepki verme, gereken ilgiyi göstermeme, davranış kontrolü ve genel işlevlerin yerine getirilememesi evlilik doyumunu azaltmaktadır. Kadın ve erkekte evlilik doyumunu azaltan en önemli faktörün duygusal tepki verme boyutu olduğu görülmüştür (Erkenci, 2011).

Boyun eğici davranışların evlilik doyumu üzerine yapılan araştırmada eşlerin bazı problemleri çözmek yerine bunları ertelemek, çatışmadan kaçınmak, iyilik halinin devam etmesi sağlamak için yaptıkları davranışların evlilik doyumuna katkı sağlamadığı görülmüştür. Boyun eğici davranış gösteren bireylerin hissettikleri olumsuz duyguları açıkladıklarında yaşanacak kaygıdan uzak durmak için uyum davranışları gösterdiği bununda evlilik doyumunu azalttığı görülmüştür (Hünler ve Gençöz, 2003).

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi sürecine ilişkin bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada evli bireylerin sahip oldukları uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve duygusal düzenlemenin evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlandığından, araştırma deseni nedensel-karşılaştırmalı model olarak belirlenmiştir. Nedensel- karşılaştırmalı model, var olan durumu değişkenler arasındaki ilişkiye müdahale etmeden neden- sonuç düzleminde incelemektir (Borg ve Gall 1989; Fraenkel ve Norman, 2006).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu lise ve üstü eğitim düzeyine sahip 346 evli çiftten oluşmuştur. Çalışma grubunda bulunan erkeklerin yaş ortalamaları 39.63 (Ss:7.8), kadınların yaş ortalamaları 36.5 (Ss:7.5)'tir. Grupta yer alan erkek katılımcıların evlenme yaş ortalamaları 26.87 iken, kadın katılımcıların evlenme yaş ortalamaları ise 23.60'tır. Çalışma grubuna ait olan diğer demografik özellikler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişken		**N**	**%**
Çocuk Sayısı	0	32	9.2
	1	113	32.6
	2	153	44.1
	3	39	11.2
	4	9	2.6

Tablo 1'den devam

Evlilik Biçimi	Görücü Usulü	90	25.9
	Akraba Evliliği	21	6.1
	Arkadaş Aracılığıyla	67	19.3
	Flört	155	44.7
	Sanal (telefon, internet) evlilik	3	.9
	Diğer	9	2.6

Çalışma grubunda yer alan çiftlerin %9,2'sinin çocuğu yoktur, %32,6'sı bir, %44'ü iki, %11,2'si üç ve %2.6'sı ise dört ve daha fazla çocuğa sahiptir. Bununla birlikte çiftlerin %25,9'u görücü usulü, %6,1'i akraba, %19,3'ü arkadaş aracılığıyla, %44,7'si flört ederek ve %0,9'u sanal yolla tanışarak evlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Evlilikte Duygusal Düzenleme Ölçeği, Griffin ve Bartholomew tarafından (1994) geliştirilen Sümer ve Güngör (1999a) tarafından Türkçeye uyarlanan İlişki Ölçekleri Anketi, Spainer (1976) tarafından geliştirilen, Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çift Uyum Ölçeği", Young tarfından geliştirilen ve Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Young Şema Ölçeği Kısa Formu 3 kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, evlilik yaşı, kaçıncı kez evlenildiği, evlilik biçimi, evliliklerinde aile onayı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, meslek ve gelir düzeyini içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Çift Uyum Ölçeği

Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Spanier (1976) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, evli veya birlikte yaşayan çiftlerin ilişki niteliğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş 32 maddeden oluşan, beş, altı ve yedili likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki bir adet yedili, 27 adet altılı, iki adet beşli likert, iki madde "evet", "hayır" şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçek çift anlaşması

(dyadic consensus) 13 madde, çift doyumu (dyadic satisfaction) 10 madde, sevgi gösterme (affectional expression) 4 madde ve çiftlerin bağlılığı (dyadic cohesion) 5 maddeden oluşan alt ölçekleri içermektedir. Çift uyum ölçeği, doğrudan ifadeler ile tersten puanlanması gereken ifadelerden oluşmaktadır. Bütün maddelerin toplanmasıyla birlikte toplam puan oluşmakta ve bu puan 0-151 arasında değişmektedir. Ölçekten ne kadar çok puan alınırsa bu ilişkiden alınan doyumun yüksekliğini gösterir. Ölçekten alınan puanın düşüklüğü de ilişkiden alınan doyumun düşüklüğünü ifade etmektedir. Ölçek alt boyutları ile kullanılacağı gibi ilişkiden alınan doyum düzeyini belirlemek için genelde toplam puan kullanılır.

Ölçeğin yapı geçerliği için temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Ölçeğin toplam varyansın % 45.5'ini açıklayan dört faktörlü bir yapısı vardır. Locke ve Wallace Evlilik Uyumu Ölçeği ile benzer ölçek geçerliliği uygulanmış ve iki ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayısı .82 ($p<.05$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı alt boyutlar için çift anlaşması .75, çift doyumu .83, sevgi gösterme .80 ve çiftlerin bağlılığı .75 olarak bulunmuştur. Testi ikiye bölme yöntemi ile elde edilen Spearman-Brown korelasyon katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Young'ın (1990, 2003) Şema Terapi temelinde geliştirdiği kısa formda, Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma şema alanlarını kapsayan 18 alt boyut önerilmiştir. **Kopukluk Şema Alanı:** Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma. **Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı:** Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık. **Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı:** Hak Görme/Büyüklük, Yetersiz Özdenetim. **Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı:** Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık. **Yüksek Standartlar Şema Alanı:** Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Cezalandırılma

Ölçek 90 maddeden oluşmakta ve 6'lı likert üzerinden cevaplanmaktadır. Cevaplamada 1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor şeklinde işaretlenmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt boyutta 5 soru

bulunmaktadır. Buna göre ölçek alt boyutlarından 5 ile 30 arasında puan alınabilmektedir.

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009), tarafından ölçeğin Türk kültürüne Kısa Formu uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği kapsamında açımlayıcı faktör analizi tekniği kullanılmıştır. Faktör yapıları belirlendikten sonra, ilgili faktördeki madde-toplam korelasyonu .30'un altında olan maddeler faktörden çıkarılmıştır. Şema boyutlarının belirlenmesine yönelik olarak, Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve 14 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Bu yapı üzerinden üst-sıra (higher-order) faktör analizi yürütülerek 5 şema alanları belirlenmiş ve bu yapının en uygun olduğuna karar verilmiştir. Şema alanları ve uyumsuz şemalar şu şekilde ortaya çıkmıştır. **Şema Alan 1 Zedelenmiş Otonomi,** İç İçe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. **Şema Alan 2 Kopukluk,** Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk. **Şema Alan 3 Yüksek Standartlar,** Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık. **Şema Alan 4 Zedelenmiş Sınırlar,** Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim. **Şema Alan 5 Diğeri Yönelimlilik,** Kendini Feda, Cezalandırılma alanlarıdır. Ölçeğin birleşen geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçeğin alt boyutları ile SCL-90'ın Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlardan anlamlı ilişki sonuçlarına ulaşılmıştır. Yapılan güvenilirlik çalışmasında test tekrar test pearson korelasyon sonuçları şema alanları için korelasyon katsayıları r=.66-.83 ($p<.01$) değiştiği görülmüştür. Ölçeğin, iç tutarlık katsayısının yapılan analizler sonucunda YŞÖ-KF3 alt ölçekleri için α= .63-.80 arasında değiştiği saptanmıştır.

3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew (1994), tarafından geliştirilmiş ve Sümer ve Güngör (1999a) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılmıştır. İlişki Ölçekleri Anketi dört (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir. Ölçek 17 maddeden oluşmakta 7'li likert yapıya sahiptir. Cevaplamalar (1=beni hiç tanımlamıyor, 7=tamamen beni tanımlıyor) arasında tanımlanmıştır. Ölçekte güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. En yüksek puan alınan alt boyutun kişinin bağlanma stilini yansıttığı değerlendirilmektedir.

Ölçeğin Türk örneklemi üzerinde Sümer ve Güngör (1999a) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ölçeğin test tekrar test yöntemi ile tüm boyutlarda güvenirlik katsayıları .54 ile .61 arasında değişen değerlerde hesaplanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999a).

3.3.5. Evlilikte Pozitif Duygusal Düzenleme Ölçeği

Araştırma kapsamında geliştirilen Evlilikte Pozitif Duygusal Düzenleme Ölçeğinin geliştirilme süreci ve psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.5.1. Ölçek Geliştirme Süreci

Ölçek geliştirme sürecinde literatür taramasından, duygusal düzenlemeye ilişkin açık uçlu sorulara verilen cevaplardan, bireysel görüşme ve uzman görüşlerinden yararlanılmıştır. Aşağıda ölçek geliştirme sürecine ilişkin detaylı bilgi verilmiştir.

1. İlk olarak, ölçeğe ilişkin maddeler yazılırken literatürde duygusal düzenlemeye ilişkin kuramsal yapı temel (boyutları: bilişsel, duyuşsal, davranışsal, tutumun şiddeti, yoğunluğu vb.) alınmıştır.

2. Ölçeği geliştirme sürecinde ikinci aşamada psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü ve diş hekimliği öğrencilerinden oluşan 170 öğrenciye kompozisyon yazdırılmıştır. Kompozisyon yazdırılmadan önce duygusal düzenleme kavramı öğrencilere açıklanmıştır. Öğrencilere "duygusal bir yoğunluk yaşadıktan sonra tekrar eski duygusal stabil duruma gelmek için ne tür tepkiler ve yaklaşımlar gösterdiklerini yazmaları istenmiştir. Anlaşılır olması için öğrencilere literatüre paralel olarak şu sorular sorulmuştur:

Sorular

Duygusal olarak stabil duruma gelmek için bilişsel olarak ne yaparsınız?
Duygusal olarak stabil duruma gelmek için davranışsal olarak ne yaparsınız ?
Duygularınızı nasıl ifade edersiniz?
Olumsuz bir olay yaşadığınızda ne tür aktivitelerde bulunursunuz?
Duygularınızı ifade ederken ne tür bir dil kullanırsınız?
Duygularınızın ne kadar farkındasınız?
Olumsuz bir olay yaşadığınızda mizahı kullanır mısınız?

3. Üçüncü aşamada, 10 erkek 10 kadın toplam 20 kişiyle bireysel görüşme yapılarak aynı sorular sorulmuş ve alınan cevaplar kaydedilmiştir. Bireysel görüşme yapılan kişilerin medeni durumları 13'ü evli, 1'i boşanmış 6'sıda bekârdır.

4. Son olarak literatür taraması, bireysel görüşme yapılan kişilerin ifadeleri ve öğrencilerin kompozisyonlarından yararlanılarak kişilerin duygusal düzenleme yaparken yapmış oldukları pozitif düzenlemeleri içeren 110 madde yazılmıştır. Araştırmacının ilk kontrolünden sonra tekrar edilen maddeler atılarak 84 maddeye düşürülmüştür. Ölçek hazırlanırken evli bireylerin eşleriyle etkileşimleri arasında karşılaşılabilecek problem durumları dikkate alınarak seçilen 24 maddelik bir ölçek hazırlanmıştır. Ölçek üç alan uzmanına kontrol ettirilmiştir. Ayrıca üç dil uzmanına okutularak Türk dili açısından uygunluğu sağlanmıştır. Ayrıca anlaşılabilirliğini test etmek için 15 evli bireye pilot uygulama yapılarak dil ve anlam açısından gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

3.3.5.2. Ölçeğin Psikometrik Özellikleri

Bu bölümde Evlilikte Pozitif Duygusal Düzenleme Ölçeği hakkında geçerlilik güvenilirlik çalışmalarına yer verilmiştir.

3.3.5.2.1. Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Evlilikte Duygusal Düzenleme ölçeğinin faktör yapısının belirlenmesi amacıyla evli bireylerden oluşan 405 kişilik bir gruba ön uygulaması yapılmıştır. Ön uygulamanın yapıldığı grup ölçekteki madde sayısının 10 katından fazladır. Ön uygulamadan toplanan veriler ile açımlayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin kaç faktörden oluştuğu ortaya çıkarılmıştır. Bu amaçla Maximum likelihood yöntemi ve Varimaks döndürme işlemi uygulanmıştır. Bu işlem sonucunda ortaya çıkan faktör yapısı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Evlilikte Duygusal Düzenleme Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

	Alt Boyutlar			
Madde No	**Pozitif Bakış Açısı**	**Eleştiriye açıklık**	**Mizah**	**Strateji**
	1	2	3	4
m17O	,798			
m20O	,780			
m18O	,761			
m14O	,654			
m15O	,619			
m22O	,549			
m10E		,767		
m11E		,714		
m9E		,683		
m13E		,620		
m12E		,590		
m16S		,458		
m6M			,744	
m23M			,743	
m7M			,638	
m3M			,623	
m4M			,498	
m2S				,754
m5E				,507
m24S				,476
m19S				,466
m8S				,286

Açımlayıcı faktör analizi uygulamadan önce, örneklem büyüklüğü açısından faktör analizi için veri setinin uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi uygulanmıştır. Bu aşamada öncelikle verilerin faktör analizine uygunluğu için Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett testi sonuçları incelenmiştir. KMO katsayısının .91 olduğu ve Barlett testi sonucunun (χ^2=4135, p<0.001). Faktör analizi için minimum KMO değerinin .70 olması ve Barlett Spehericity testinin de anlamlı çıkması gerektiği belirtilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu bulgular verilerin açımlayıcı faktör analizini yapabilmek için uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi, faktör analizi sonucunda ölçeğin dört faktörden oluştuğu ortaya çıkmıştır. Bu faktörler (1) pozitif bakış açısı, (2) eleştiriye açıklık (3) mizah kullanma (4) strateji geliştirme boyutları olarak adlandırılmıştır. Pozitif bakış açısı boyutunda altı madde (13m, 14m, 16m, 17m, 19m, 20m) yer almıştır. Ölçeğin ikinci faktöründe eleştiriye açıklık boyutunda altı madde (8m, 9m, 10m, 11m, 12m, 15m) yer almıştır.. Ölçeğin üçüncü boyutu olan mizahı kullanmada beş madde (2m, 3m, 5m, 6m, 21m)yer almıştır. Ölçeğin dördüncü boyutu strateji geliştirme de beş maddeden (1m, 4m, 7m, 18m, 22m) oluşmaktadır. İki ayrı faktöre birden yüklenen iki madde ölçekten çıkartılmıştır. Böylece başlangıçta 24 olan madde sayısı 22'ye düşmüştür.

Tablo 2'de görüldüğü gibi dört faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans ise 54,456'dir. Birinci faktörde faktör yük değerleri . 798 ile . 549 arasında değişmektedir. Bu faktör "pozitif bakış açısı" olarak adlandırılmıştır. Birinci faktörün açıkladığı varyans 17,365'dir. İkinci faktörde maddelerin faktör yük değerleri . 767ile .458 arasında değişmektedir. Bu faktör "eleştiriye açıklık" olarak adlandırılmıştır. İkinci faktörün açıkladığı varyans15,119'dir. Üçüncü faktörde maddelerin faktör yük değerleri .744 ile .498 arasında değişmektedir. Bu faktör "mizah kullanma" olarak adlandırılmıştır. Üçüncü faktörün açıkladığı varyans11,356'dir. Dördüncü faktörde maddelerin faktör yük değerleri .754 ile .286 arasında değişmektedir. Bu faktör "strateji geliştirme" olarak adlandırılmıştır. Dördüncü faktörün açıkladığı varyans 10,617'dir.

3.3.5.2.2. EPDDÖ'nün Güvenirlik Çalışması

EPDDÖ'nden elde edilen puanların güvenilirliğini değerlendirmek için madde analizine dayalı olarak Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Bu katsayılar birinci faktör için .856, ikinci faktör için .810, üçüncü faktör için .760,

dördüncü faktör için .711 ve ölçeğin bütünü için ise .90 olarak bulunmuştur. Her bir boyuta ilişkin madde toplam korelasyonları .30 ile .66 arasında değişmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanma süreci araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunda yer alan çiftlere bir zarf içerisinde ölçme araçları verilerek eşlerden ölçekleri ayrı ayrı doldurmaları istenmiştir. En az üç yıllık evli çiftler araştırmaya dahil edilmiştir.

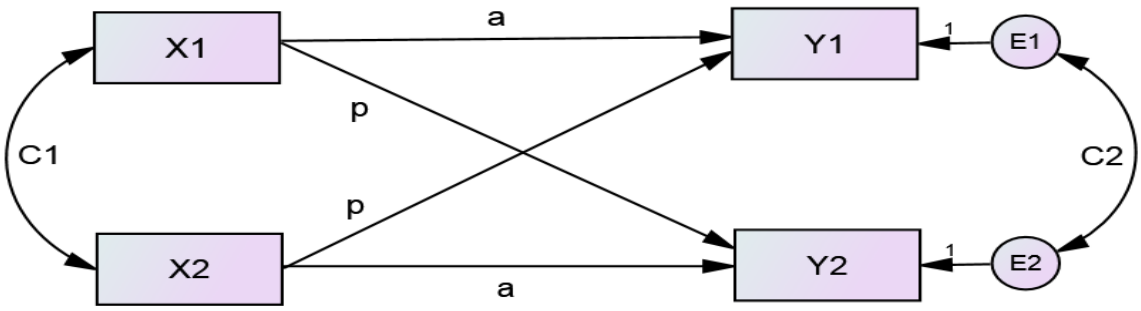
3.5. Verilerin Analizi

Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Model-APKBM (Actor-Partner Interdependence Model-APIM) kişilerarası ilişkilerde karşılıklı bağımlılığı ölçmek için tasarlanmış ikili/ilişkili(dyadic) veri analiz modelidir (Cook ve Kenny, 2005; Kashy ve Kenny, 2000). Bu modele göre, partnerlerden birine ait puanın bilinmesi diğer partnere ait puanla ilgili bilgi sağlamaktadır. Bir çift ilişkisinde bir kişinin duygusu, düşüncesi ya da davranışı partnerinin duygu, düşünce ya da davranışını etkilemekte ve bu da karşılıklı bağımlılığı ortaya çıkarmaktadır (Kelley ve ark, 2003). Bu modelde, cevaplayıcılardan birinin bağımsız değişkeninin, hem kendi bağımlı değişkeni üzerindeki etkisi (aktör etkisi) hem de kendisiyle ilişkili diğer cevaplayıcının bağımlı değişkeni üzerindeki etkisi (partner etkisi) eş zamanlı bir şekilde hesaplanabilmektedir (Campbell, Simpson, Kashy ve Wothke, 2001).

Şekil 4'de görüldüğü gibi APKBM'de çiftlerin her birine ait yordayıcı değişkenler (X_1 ve X_2) ve yordanan değişkenler (Y_1 ve Y_2) bulunmaktadır. Partnerlerden birinin bağımsız değişkeninin kendi bağımlı değişkeni üzerindeki etkisi (X_1'in Y_1 ya da X_2'in Y_2 üzerindeki etkisi) *aktör etkisi* (a) olarak tanımlanırken, partnerinin bağımlı değişkeni üzerindeki etkisi (X_1'in Y_2 ya da X_2'in Y_1 üzerindeki etkisi) *partner etkisi* (p) olarak tanımlanmaktadır. Aktör etkisi kişinin bir özelliğinin diğer bir özelliğe etkisi iken, partner etkisi kişilerarası bir etkidir. Partner etkisi karşılıklı etkileri test etme olanağı sağlamaktadır. Bu modelde iki tane aktör ve iki tane partner etkisi hesaplanabilmektedir. Bu model aynı zamanda, partner etkisinin kontrol altına alarak yalnızca aktör etkisini hesaplayabilme olanağı sağlamaktadır (Cook ve Kenny, 2005; Kenny, Kashy ve Cook, 2006). Çift araştırmalarında ve özellikle APKBM'de çiftlerin ayırt edilip edilemez olması önem arz etmektedir. Ayırt edilebilir çiftler makul

gerekçelerle farklı gruplara atanabilen bireylerdir, koca ve kadın ya da baba ve çocuk olarak ayrılabilen çift üyeleridir. Eşcinsel çiftler ve aynı cins ikizler ayırt edilemeyen çift üyelerine örnek teşkil etmektedir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Bu çiftlere örnek olabilecek Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Model-APKBM (Actor-Partner Interdependence Model-APIM) Şekil 4'de örnek olarak verilmiştir.

Şekil 4: Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Model.
(X= yordayan değişken; Y= yordanan değişken; 1= erkek; 2= kadın; a= aktör etkisi; b= partner etkisi; E1 ve E2= yordanan değişkenlere ilişkin hata; C1=bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ve C2= yordanan değişkenler arasındaki ilişki.)



IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, evlilik doyumunun açıklanmaya çalışıldığı modele ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Fakat bu sonuçlara geçilmeden önce, ilgili değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3'de verilmiştir.

4.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma stillerinin hem kadınlarda hem erkeklerde uyumsuz şema alanları ile negatif ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu ilişki sadece erkeklerin güvenli bağlanmaları ile erkeklerin diğeri yönelimlilik şema alanı arasında pozitif yönlü olarak görülmüştür. Kadınların güvenli bağlanma stili ile kadınların ve erkeklerin pozitif düzenleme ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Erkeklerin güveni bağlanma stilleri ile sadece kadınların pozitif düzenlemesi becerisi ile anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Uyumsuz şema alanları aralarındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde erkek ve kadınların tüm şema alanlarının birbirleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Uyumsuz şema alanları zedelenmiş otonomi-diğeri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi-kopukluk, kopukluk-diğeri yönelimlilik arasında kadınların kadınlarla, erkeklerin erkekler ile yüksek korelasyon gösterdiği saptanmıştır.

Pozitif düzenleme becerisi erkeklerde; kadınların güvenli bağlanmaları ve erkeklerin zedelenmiş sınırları ile pozitif anlamlı ilişki gösterirken kadınların zedelenmiş sınırları ile negatif ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Pozitif düzenleme becerisi kadınlarda uyumsuz şema alanlarının tümüyle negatif ilişki göstermiştir.

Evlilik doyumu erkeklerde; erkeklerin zedelenmiş otonomi, kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik, kadınların zedelenmiş otonomi, kopuluk ve diğeri

yönelimlilikleri ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki göstermiştir. Kadınların evlilik doyumları tüm uyumsuz şema alanıyla negatif ilişki göstermiştir. Erkelerin ve kadınların evlilik doyumları hem erkeklerin hem kadınların evlilik doyumları hem de pozitif düzenleme becerileri ile pozitif anlamlı ilişki göstermiştir. Erkeklerin evlilik doyumu ile erkeklerin diğeri yönelimlilik, kadınların evlilik doyumu ile kadınların kopukluk şema alanı arasında negatif ilişkiler tablodaki en yüksek korelasyonu göstermiştir.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
GUVENLİ E (1)	1															
GUVENLİ K (2)	,15**	1														
ZED OTO E (3)	-,24**	-,10*	1													
KOPUKLUK E (4)	-,15**	-,10	,82**	1												
YUK-STAN E (5)	-,18**	-,05	,70**	,68**	1											
ZED SINIR E (6)	-,10	-,03	,47**	,62**	,68**	1										
DİĞ YÖN E (7)	,19**	-,12*	,83**	,79**	,60**	,44**	1									
ZED OTO K (8)	-,11*	-,26**	,48**	,45**	,34**	,19**	,38**	1								
KOPUKLUK K (9)	-,06	-,21**	,44**	,46**	,35**	,26**	,37**	,80**	1							
YUK-STAN K (10)	-,07	-,22**	,34**	,37**	,37**	,27**	,28**	,72**	,70**	1						
ZED SINIR K (11)	-,08	-,18**	,25**	,34**	,29**	,29**	,22**	,48**	,60**	,68**	1					
DİĞ YÖN K (12)	-,11*	-,29**	,47**	,47**	,37**	,24**	,45**	,82**	,79**	,68**	,54**	1				
POZ E(13)	,08	,16**	-,06	,01	,06	,15**	,01	-,14*	-,10	-,01	-,03	-,08	1			
POZ K (14)	,13*	,13*	-,15**	-,07	-,05	,00	-,06	-,12*	-,13*	-,09	-,02	-,06	,33**	1		
EVLİLİK DOY E (15)	,06	,11*	-,27**	-,24**	-,18**	-,08	-,29**	-,20**	-,28**	-,07	-,04	-,23**	,44**	,22**	1	
EVLİLİK DOY K (16)	,08	,12*	-,24**	-,20**	-,14**	-,,*	-,24**	-29**	-32**	-,18**	-,12**	-,32**	,26**	,38**	,63**	1

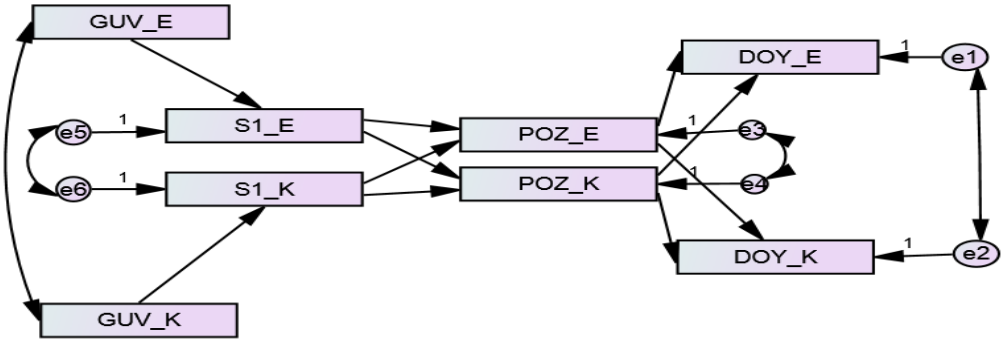
**=<0,01; *=<0,05

Aşağıda araştırmanın hipotez modellerinin test edilmesine ilişkin hipotez ve nihai modeller ve bu modeller ilişkin istatistikî bulgulara yer verilmiştir.

4.2. Birinci Hipotez Test Modeli

Yapısal Eşitlik Model (YEM) terminolojisinde değişkenler arasında nedensel yönlü ilişkiler ve bir yönü olmayan ilişkiler olmak üzere iki tür doğrusal ilişkiler olabilir. Yönü betimlenmiş ilişki bir hipotezle belirtilmiş olup bir değişkenin diğer değişken üzerindeki etkisini ifade eder (bu etki genellikle tek yönlü oklarla gösterilir). Bu etki doğrudan ya da başka değişkenler aracılığıyla dolaylı bir etki olabilir (Sümer, 2000). Araştırmada, aktör ve partner açısından bu ilişkiler kurulmaya çalışılmıştır. Aktör etkisinin incelenmesinde, bağımlı değişkenler ve yordayıcı olan bağımsız değişkenler aktörün kendisiyle ilişkili olan değişkenler; partner etkisinin incelenmesinde, bağımsız değişkenler yani yordayıcı olan değişkenler partner olan kişinin özellikleriyle ilişkilidir. Buna göre, araştırmanın birinci hipotez modelinde bu ilişkiler şu şekildedir: *Aktör / Kadın;* güvenli bağlanma → zedelenmiş otonomi, zedelenmiş otonomi → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Aktör / Erkek;* güvenli bağlanma → zedelenmiş otonomi, zedelenmiş otonomi → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Kadın;* güvenli bağlanma → zedelenmiş otonomi, zedelenmiş otonomi → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Erkek;* güvenli bağlanma → zedelenmiş otonomi, zedelenmiş otonomi → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu şeklinde hipotez test modeli kurulmuştur. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma ↔ partner güvenli bağlanma, aktör zedelenmiş otonomi ↔ partner zedelenmiş otonomi, aktör pozitif düzenleme ↔ partner pozitif düzenleme ve aktör evlilik doyumu ↔partner evlilik doyumu ilişkisi modelde test edilmiştir.

Şekil 5. Birinci Hipotez Modeli



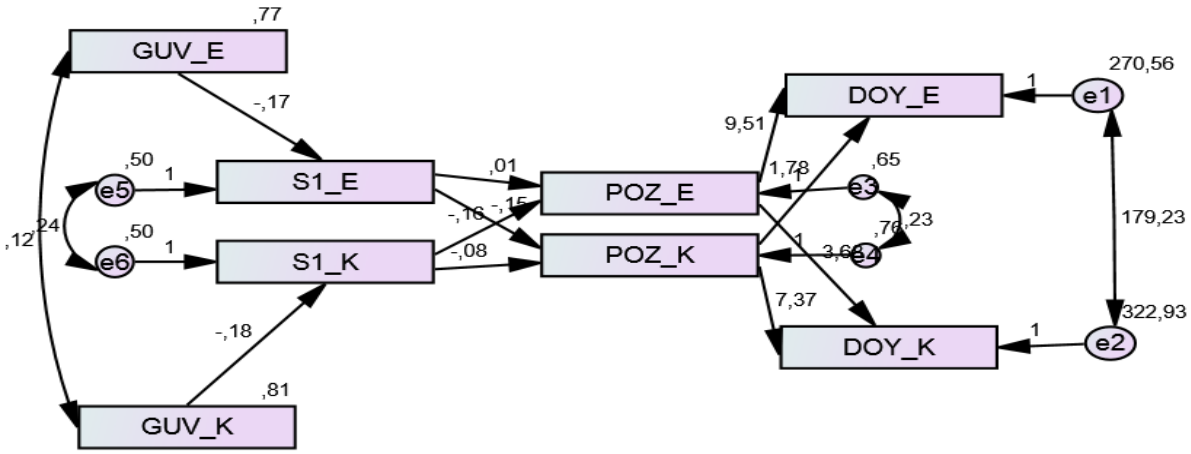
GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S1_E: Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Erkek, S1_K: Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın,

Hipotez modelde, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin zedelenmiş otonomi şema alanı; zedelenmiş otonomi şema alanın pozitif düzenleme becerilerini; pozitif düzenleme becerileri evlilik doyumunu doğrudan etkiledikleri varsayılmıştır. Aynı zamanda, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu; zedelenmiş otonomi şema alanın evlilik doyumunu dolaylı yani aracı değişkenlerle etkilediği varsayılmıştır. Kurulan ilişkiler aktör (eşin kendi özelliklerine etkisi) ve partner (eşin, eşinin özelliklerine etkisi) değişkenleriyle birlikte test edilmiştir. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma stili ile partner güvenli bağlanma stili arasında, aktör zedelenmiş otonomi şema alanı ile ↔ partner zedelenmiş otonomi şema alanı arasında, aktör pozitif düzenleme becerileri ile ↔ partner pozitif düzenleme becerileri arasında ve aktör evlilik doyumu ile ↔partner evlilik doyumu arasında çift yönlü bir ilişki test edilmiştir. Bu hipotezlerin doğruluğunu test etmek amacıyla path analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

4.2.1. Birinci Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular

Hipotez test modelinin analizi sonucunda, nihai modele ulaşılmıştır. Ulaşılan test modeli Şekil 6'da gösterilmiştir.

Şekil 6. Birinci Hipotez Modelin Nihai Şekli



GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S1_E: Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Erkek, S1_K: Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın,

Evlilik doyumunu, güvenli bağlanma, zedelenmiş otonomi şema alanı ve pozitif düzenleme ile aktör/partner ilişki içinde açıklanmaya çalışılan modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları kabul edilen sınırların oldukça üzerinde çıkmıştır. Nihai modele ilişkin uyum katsayıları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Birinci Modele İlişkin Uyum Değerleri

	χ2 / df	***RMSEA***	***CFI***	***GFI***	***AGFI***	***NFI***	***IFI***	***TLI***
Uyum Değerleri	3.92	.09	.92	.96	.90	.90	.92	.84

Araştırma sonucunda, NFI, CFI, IFI, GFI ve AGFI'nın .90 ve üzerinde çıkması Ki-Kare değerinin 5'in altında olması kurulan modelin iyi uyum gösterdiğini işaret etmektedir. RMSEA değerleri .05'in altında olması gerekirken, araştırmada bu değerlerin üstünde çıkmıştır. Fakat path modeline ait RMSEA değerlerinin 0.08' den küçük olmasının kabul edilebilir olduğu, bunun olmadığı durumlarda diğer istatistiki veriler bakılması gerekmektedir (Şimşek, 2007). Araştırma modelinde yer alan

bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Birinci Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Aktörler	**Değişkenler**	**Zedelenmiş Otonomi**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	-.23	-	-.23	-	.01	.01	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	-.21	-	-.21	-	.00	.00	-	.00	.00
Kadın	**Zedelenmiş Otonomi**	-	-	-	-.06	-	-.06	-	-.04	-.04
Erkek	**Zedelenmiş Otonomi**	-	-	-	.01	-	.01	-	-.01	-.01
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.33	-	.33
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.42	-	.42

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Birinci modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 5 de kadının güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş otonomi şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.23) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın güvenli bağlanmasıyla birlikte zedelenmiş otonomi şema alanı oluşumu azalmaktadır. Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (.01) ve evlilik doyumunu (.01) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının zedelenmiş otonomi düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.06) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Fakat bu etki anlamlı bir etki olduğu söylenemez. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının zedelenmiş otonomi şema alanı pozitif düzenleme becerilerini anlamlı olmasa da, negatif bir şekilde etkilediği söylenebilir. Araştırmada, kadının zedelenmiş otonomi şema alanının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (-.04) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadının zedelenmiş otonomi şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda kadının pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki

düzeyinin (.33) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Birinci modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 5 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş otonomi şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.21) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte zedelenmiş otonomi şema alanı oluşumu azalmaktadır. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (.00) ve evlilik doyumunu (.00) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin zedelenmiş otonomi düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde anlamlı düzeyde etkilemediği bulunmuştur. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanı pozitif düzenleme becerilerinin gelişimine ya da kullanımına etki etmemektedir. Araştırmada, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (-.01) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin kopukluk şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda erkeğin pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin .42 olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Tablo 6. Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Partner	**Değişkenler**	**Zedelenmiş Otonomi**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.03	.03	-	.02	.02
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.03	.03	-	.01	.01
Kadın	**Zedelenmiş Otonomi**	-	-	-	-.14	-	-.14	-	-.07	-.07
Erkek	**Zedelenmiş Otonomi**	-	-	-	-.13	-	-.13	-	-.04	-.04
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.09	-	.09
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.15	-	.15

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Birinci modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 6 da kadının güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.03) ve partnerin evlilik doyumunu (.02) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, kadının güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının zedelenmiş otonomi şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.14) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının zedelenmiş otonomi şema alanı kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi düşmektedir. Araştırma sonucunda kadının zedelenmiş otonomi şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (-.07) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü fakat anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, kadının zedelenmiş otonomi şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu negatif ve anlamlı olmayan bir şekilde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, kadının pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu anlamlı (.09) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olmadığını söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte düşük düzeyde de olsa, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

Birinci modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 6 da erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.03) ve partnerin evlilik doyumunu (.01) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.13) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanı kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi düşmektedir. Araştırma sonucunda erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve

toplamda (-.04) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü fakat anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu negatif ve anlamsız bir şekilde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu anlamlı (.15) düzeyinde doğrudan etkilemesidir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

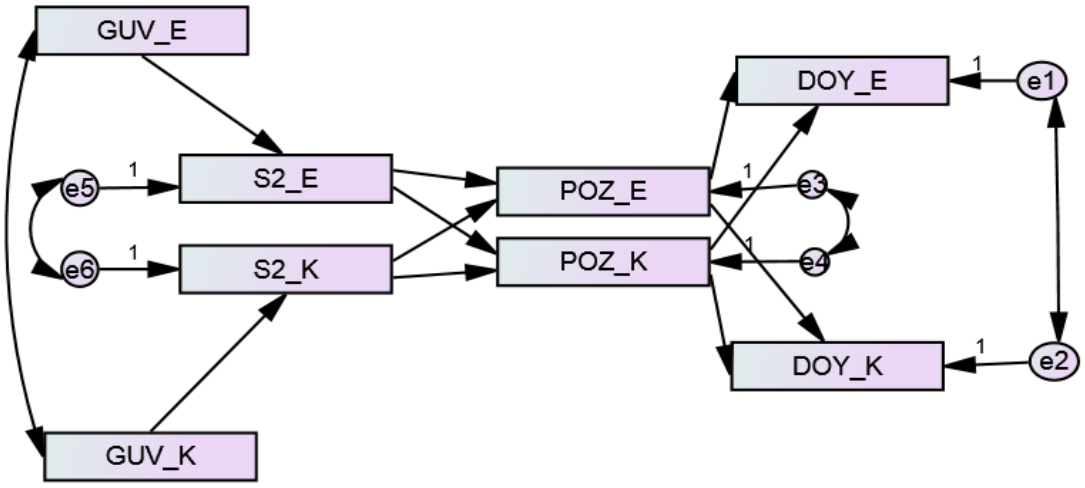
Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere ilişkin bulgular şu şekildedir: Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü (.12) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin güvenli bağlanma stilleri, birbirlerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada, aktör ve partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü (.24) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin zedelenmiş otonomi şema alanı, birbirlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin pozitif düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü (.23) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin pozitif düzenleme becerileri, birbirlerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise, aktör ve partnerin evlilik doyumları arasında pozitif yönlü (.179) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin evlilik yaşamından doyum almaları, birbirlerinin evlilik doyumu almalarını pozitif yönde etkilemektedir.

4.3. İkinci Hipotez Test Modeli

Araştırmanın ikinci hipotez modelinde kurulan ilişkiler şu şekildedir: *Aktör / Kadın;* güvenli bağlanma → kopukluk şema alanı, kopukluk şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Aktör / Erkek;* güvenli bağlanma → kopukluk şema alanı, kopukluk şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Kadın;* güvenli bağlanma → kopukluk şema alanı, kopukluk şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Erkek;* güvenli bağlanma → kopukluk şema alanı, kopukluk şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu şeklinde hipotez test modeli

kurulmuştur. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma ↔ partner güvenli bağlanma, aktör kopukluk şema alanı ile ↔ partner kopukluk şema alanı, aktör pozitif düzenleme ↔ partner pozitif düzenleme ve aktör evlilik doyumu ↔ partner evlilik doyumu ilişkisi modelde test edilmiştir.

Şekil 7. İkinci Hipotez Modeli



GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S2_E: Kopukluk Şema Alanı Erkek, S2_K: Kopukluk Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

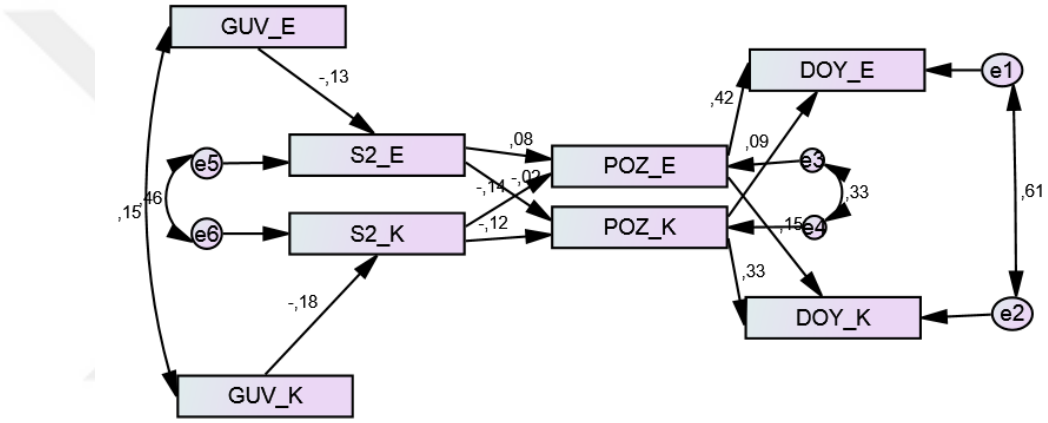
Hipotez modelde, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin kopukluk şema alanı; kopukluk şema alanın pozitif düzenleme becerilerini; pozitif düzenleme becerileri evlilik doyumunu doğrudan etkiledikleri varsayılmıştır. Aynı zamanda, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu; kopukluk şema alanın evlilik doyumunu dolaylı yani aracı değişkenlerle etkilediği varsayılmıştır. Kurulan ilişkiler aktör (eşin kendisi özelliklerine etkisi) ve partner (eşin, eşinin özelliklerine etkisi) değişkenleriyle birlikte test edilecektir. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma stili ile partner güvenli bağlanma stili arasında, aktör kopukluk şema alanı ile ↔ partner kopukluk şema alanı arasında, aktör pozitif düzenleme becerileri ile ↔ partner pozitif düzenleme becerileri arasında ve aktör evlilik doyumu ile ↔partner

evlilik doyumu arasında çift yönlü bir ilişki test edilecektir. Bu hipotezlerin doğruluğunu test etmek amacıyla path analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

4.3.1. İkinci Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular

Hipotez test modelinin analizi sonucunda, nihai modele ulaşılmıştır. Ulaşılan test modeli Şekil 8 de gösterilmiştir.

Şekil 8. İkinci Hipotez Modelin Nihai Şekli



GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S2_E: Kopukluk Şema Alanı Erkek, S2_K: Kopukluk Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

Evlilik doyumunu, güvenli bağlanma, kopukluk şema alanı ve pozitif düzenleme ile aktör / partner ilişkisi içinde açıklanmaya çalışıldığı modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları kabul edilen sınırların oldukça üzerinde çıkmıştır. Nihai modele ilişkin uyum katsayıları Tablo 7 de verilmiştir.

Tablo 7. İkinci Hipotez Modele İlişkin Uyum Değerleri

	χ2 / df	***RMSEA***	***CFI***	***GFI***	***AGFI***	***NFI***	***IFI***	***TLI***
Uyum Değerleri	4.55	.10	.90	.96	.89	.88	.90	.80

Araştırma sonucunda, CFI, IFI ve GFI .90 ve üzerinde çıkması, AGFI ve NFI değerlerinin .90'a yakın olması Ki-Kare değerinin 5'in altında olması kurulan modelin iyi uyum gösterdiğini işaret etmektedir. RMSEA değerleri.05'in altında olması gerekirken, araştırmada bu değerlerin üstünde çıkmıştır. Fakat path modeline ait RMSEA değerlerinin 0.08' den küçük olmasının kabul edilebilir olduğu, bunun olmadığı durumlarda diğer istatistiki veriler bakılması gerekmektedir (Şimşek, 2007). Araştırmada, modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin bulgular Tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 8. Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Aktörler	**Değişkenler**	**Kopukluk**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	-.18	-	-.18	-	.02	.02	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	-.13	-	-.13	-	-.01	-.01	-	.00	.00
Kadın	**Kopukluk**	-	-	-	-.12	-	-.12	-	-.06	-.06
Erkek	**Kopukluk**	-	-	-	.08	-	.08	-	-.03	-.03
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.33	-	.33
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.42	-	.42

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

İkinci modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 8 de kadının güvenli bağlanma düzeyinin, kopukluk şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.23) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın güvenli bağlanmasıyla birlikte kopukluk şema alanı oluşumu azalmaktadır. Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (.02) ve evlilik doyumunu (.01) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.12) düzeyinde anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını olumsuz yönde etkilediği

söylenebilir. Araştırmada, kadının kopukluk şema alanının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (-.06) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadının kopukluk şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda kadının pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.33) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum aldığı söylenebilir.

İkinci modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 8 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, kopukluk şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.13) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte kopukluk şema alanın oluşumu azalmaktadır. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (-.01) ve evlilik doyumunu (.00) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme becerisini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde anlamlı düzeyde etkilemediği bulunmuştur. Fakat açığa çıkan anlamlı olmayan etkinin pozitif yönlü ve (.08) düzeyinde olduğu görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme becerilerin kullanmasına pozitif yönlü katkı sağladığını fakat bu katkının yeterli düzeyde olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin kopukluk şema alanının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (-.03) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin kopukluk şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda erkeğin pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.42) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Tablo 9. Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Partner	**Değişkenler**	**Kopukluk**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.03	.03	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.00	.00	-	.00	.00
Kadın	**Kopukluk**	-	-	-	-.14	-	-.14	-	-.07	-.07
Erkek	**Kopukluk**	-	-	-	-.02	-	-.02	-	.01	.01
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.09	-	.09
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.15	-	.15

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.03) ve partnerin evlilik doyumunu (.02) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, kadının güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının kopukluk şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.14) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının kopukluk şema alanı kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi düşmektedir. Araştırma sonucunda kadının kopukluk şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (-.07) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü fakat anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, kadının kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu negatif ve anlamsız bir şekilde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, kadının pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu (.09) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olmadığını söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte düşük düzeyde de olsa, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

İkinci modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 8 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, partnerin kopukluk şema alanını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediği (.00) görülmüştür. Buna göre değerlendirildiğinde, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin kopukluk şema alanının gelişimine herhangi bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.00) ve partnerin evlilik doyumunu (.00) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin kopukluk şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.02) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamsız düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin kopukluk şema alanı kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi etkilememektedir. Araştırma sonucunda erkeğin kopukluk şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (.01) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, erkeğin kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu anlamsız bir şekilde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu anlamlı (.15) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

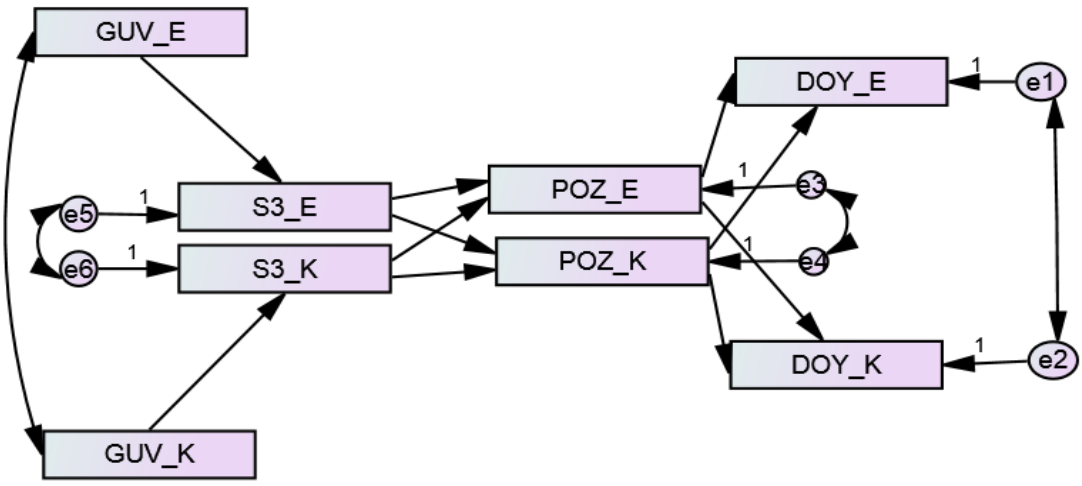
Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere ilişkin bulgular şu şekildedir: Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü (.15) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin güvenli bağlanma stilleri, birbirlerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada, aktör ve partnerin kopukluk şema alanı arasında pozitif yönlü (.46) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin kopukluk şema alanı, birbirlerini kopukluk şema alanı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin pozitif düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü (.33) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin pozitif

düzenleme becerileri, birbirlerini pozitif düzenleme becerilerini de olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise, aktör ve partnerin evlilik doyumları arasında pozitif yönlü (.61) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin evlilik yaşamından doyum almaları, birbirlerinin evlilik doyumu almalarını pozitif yönde etkilemektedir.

4.4. Üçüncü Hipotez Test Modeli

Araştırmanın üçüncü hipotez modelinde kurulan ilişkiler şu şekildedir: *Aktör / Kadın;* güvenli bağlanma → yüksek standartlar şema alanı, yüksek standartlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Aktör / Erkek;* güvenli bağlanma → yüksek standartlar şema alanı, yüksek standartlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Kadın;* güvenli bağlanma → yüksek standartlar şema alanı, yüksek standartlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Erkek;* güvenli bağlanma → yüksek standartlar şema alanı, yüksek standartlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu şeklinde hipotez test modeli kurulmuştur. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma ↔ partner güvenli bağlanma, aktör yüksek standartlar şema alanı ↔ partner yüksek standartlar şema alanı, aktör pozitif düzenleme ↔ partner pozitif düzenleme ve aktör evlilik doyumu ↔partner evlilik doyumu ilişkisi modelde test edilmiştir.

Şekil 9. Üçüncü Hipotez Modeli



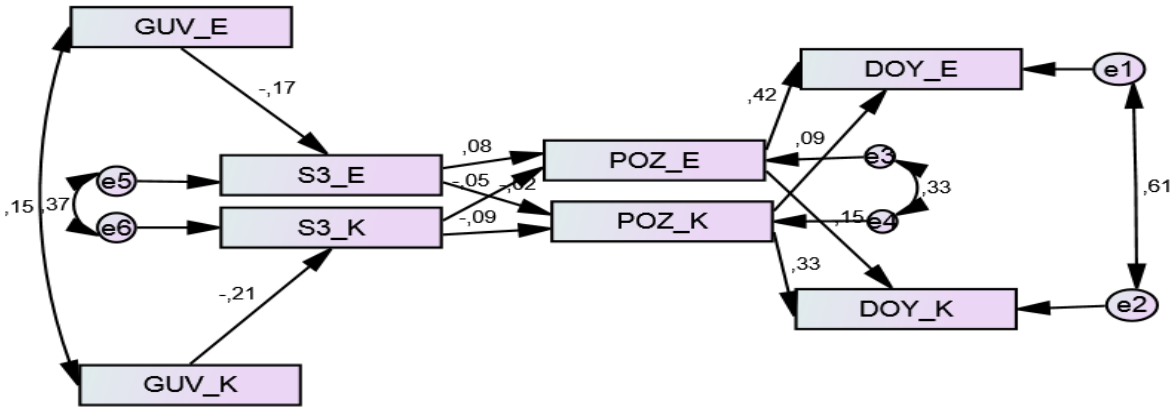
GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S3_E: Yüksek Standartlar Şema Alanı Erkek, S_K: Yüksek Standartlar Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

Hipotez modelde, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin yüksek standartlar şema alanı; yüksek standartlar şema alanın pozitif düzenleme becerilerini; pozitif düzenleme becerileri evlilik doyumunu doğrudan etkiledikleri varsayılmıştır. Aynı zamanda, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu; yüksek standartlar şema alanın evlilik doyumunu dolaylı yani aracı değişkenlerle etkilediği varsayılmıştır. Kurulan ilişkiler aktör (eşin kendisi özelliklerine etkisi) ve partner (eşin, eşinin özelliklerine etkisi) değişkenleriyle birlikte test edilecektir. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma stili ile partner güvenli bağlanma stili arasında, aktör yüksek standartlar şema alanı ile ↔ partner yüksek standartlar şema alanı arasında, aktör pozitif düzenleme becerileri ile ↔ partner pozitif düzenleme becerileri arasında ve aktör evlilik doyumu ile ↔partner evlilik doyumu arasında çift yönlü bir ilişki test edilecektir. Bu hipotezlerin doğruluğunu test etmek amacıyla path analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

4.4.1. Üçüncü Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular

Hipotez test modelinin analizi sonucunda, nihai modele ulaşılmıştır. Ulaşılan test modeli Şekil 10’ da gösterilmiştir.

Şekil 10. Üçüncü Hipotez Model Nihai Şekli



GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S3_E: Yüksek Standartlar Şema Alanı Erkek, S3_K: Yüksek Standartlar Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

Evlilik doyumunu, güvenli bağlanma, yüksek standartlar şema alanı ve pozitif düzenleme ile aktör/partner ilişkisi içinde açıklanmaya çalışıldığı modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları kabul edilen sınırların oldukça üzerinde çıkmıştır. Nihai modele ilişkin uyum katsayıları Tablo 10 da verilmiştir.

Tablo 10. Üçüncü Modele İlişkin Uyum Değerleri

	χ2 / df	***RMSEA***	***CFI***	***GFI***	***AGFI***	***NFI***	***IFI***	***TLI***
Uyum Değerleri	3.26	.08	.93	.97	.92	.90	.93	.86

Araştırma sonucunda, NFI, CFI, IFI, GFI ve AGFI'nın .90 ve üzerinde çıkması, Ki-Kare değerinin 5'in altında olması kurulan modelin iyi uyum gösterdiğini işaret etmektedir. RMSEA değerlerin.05'in altında olması gerekirken, araştırmada bu değerlerin üstünde çıkmıştır. Fakat path modeline ait RMSEA değerlerinin 0.08' den küçük olmasının kabul edilebilir olduğu, bunun olmadığı durumlarda diğer istatistiki veriler bakılması gerekmektedir (Şimşek, 2007). Araştırma modelinde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin bulgular Tablo 11 de verilmiştir.

Tablo 11. Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Aktörler	**Değişkenler**	**Yüksek Standartlar**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	-.21	-	-.21	-	.02	.02	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	-.17	-	-.17	-	-.01	-.01	-	.00	.00
Kadın	**Yüksek Standartlar**	-	-	-	-.09	-	-.09	-	-.04	-.04
Erkek	**Yüksek Standartlar**	-	-	-	.08	-	.08	-	.03	.03
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.33	-	.33
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.42	-	.42

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Üçüncü modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 11 de kadının güvenli bağlanma düzeyinin, yüksek standartlar şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.21) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın güvenli bağlanmasıyla birlikte yüksek standartlar şema alanın oluşumu azalmaktadır. Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (.02) ve evlilik doyumunu (.01) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.09) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Fakat ortaya çıkan bu etki anlamlı bir etki değildir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Araştırmada, kadının yüksek standartlar şema alanının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (-.04) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadının yüksek standartlar şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda kadının pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.33) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Üçüncü modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 11 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, yüksek standartlar şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda(-.17) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte yüksek standartlar şema alanın oluşumu azalmaktadır. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (-.01) ve evlilik doyumunu (.00) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme becerisini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde anlamlı düzeyde etkilemediği bulunmuştur. Fakat açığa çıkan anlamlı olmayan etkinin pozitif yönlü ve (.08) düzeyinde olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerin kullanmasına pozitif yönlü katkı sağladığını fakat bu katkının yeterli düzeyde olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin yüksek standartlar şema alanının, evlilik doyumuna pozitif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (.03) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin

yüksek standartlar şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda erkeğin pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.42) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Tablo 12. Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Partner	**Değişkenler**	**Yüksek Standartlar**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.01	.01	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.00	.00	-	.00	.00
Kadın	**Yüksek Standartlar**	-	-	-	-.05	-	-.05	-	-.03	-.03
Erkek	**Yüksek Standartlar**	-	-	-	-.02	-	-.02	-	.00	.00
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.09	-	.09
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.15	-	.15

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.01) ve partnerin evlilik doyumunu (.01) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, kadının güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının yüksek standartlar şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.05) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamlı olmadığını görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının yüksek standartlar şema alanı kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyini düşürse de, bu düşük anlamlı değildir. Araştırma sonucunda kadının yüksek standartlar şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda(-.03) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü fakat anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, kadının yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme

üzerinden partnerin evlilik doyumunu negatif ve anlamlı olmayan etki yaptığını söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, kadının pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu (.09) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olmadığını söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte düşük düzeyde de olsa, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

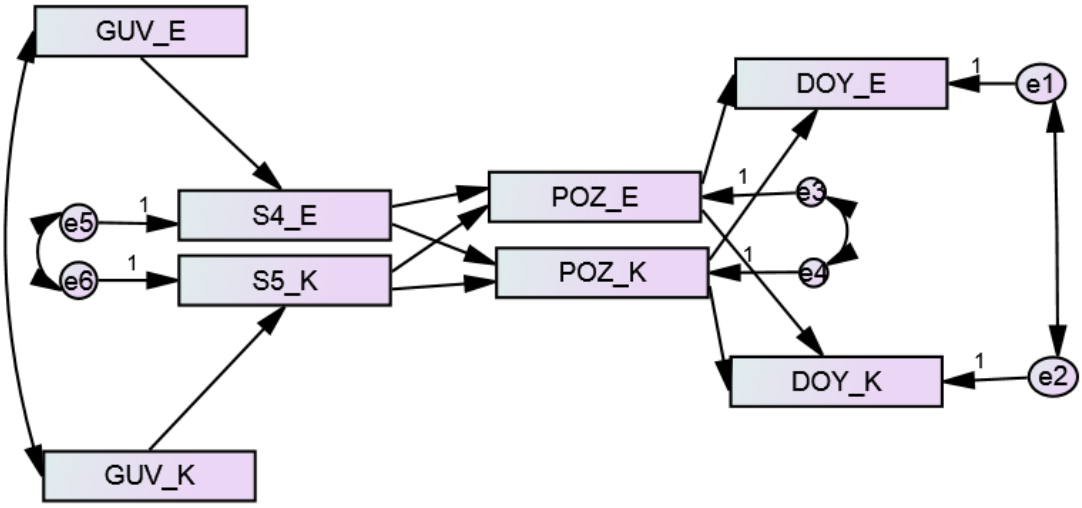
Üçüncü modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 12 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, partnerin yüksek standartlar şema alanını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediği (.00) bulunmuştur. Buna göre değerlendirildiğinde, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin yüksek standartlar şema alanının gelişimine herhangi bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.00) ve partnerin evlilik doyumunu (.00) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin yüksek standartlar şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.02) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamsız düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin yüksek standartlar şema alanı kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi etkilememektedir. Araştırma sonucunda erkeğin yüksek standartlar şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (.00) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, erkeğin yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu anlamsız bir şekilde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu anlamlı (.15) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere ilişkin bulgular şu şekildedir: Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü (.15) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin güvenli bağlanma stilleri, birbirlerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada, aktör ve partnerin yüksek standartlar şema alanı arasında pozitif yönlü (.37) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin yüksek standartlar şema alanı, birbirlerinin yüksek standartlar şema alanı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin pozitif düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü (.33) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin pozitif düzenleme becerileri, birbirlerini pozitif düzenleme becerilerini de olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise, aktör ve partnerin evlilik doyumları arasında pozitif yönlü (.61) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin evlilik yaşamından doyum almaları, birbirlerinin evlilik doyumu almalarını pozitif yönde etkilemektedir.

4.5. Dördüncü Hipotez Test Modeli

Araştırmanın dördüncü hipotez modelinde kurulan ilişkiler şu şekildedir: *Aktör / Kadın;* güvenli bağlanma → zedelenmiş sınırlar şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Aktör / Erkek;* güvenli bağlanma → zedelenmiş sınırlar şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Kadın;* güvenli bağlanma → zedelenmiş sınırlar şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Erkek;* güvenli bağlanma → zedelenmiş sınırlar şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu şeklinde hipotez test modeli kurulmuştur. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma ↔ partner güvenli bağlanma, aktör zedelenmiş sınırlar şema alanı ↔ partner zedelenmiş sınırlar şema alanı şema alanı, aktör pozitif düzenleme ↔ partner pozitif düzenleme ve aktör evlilik doyumu ↔partner evlilik doyumu ilişkisi modelde test edilmiştir.

Şekil 11. Dördüncü Hipotez Modeli



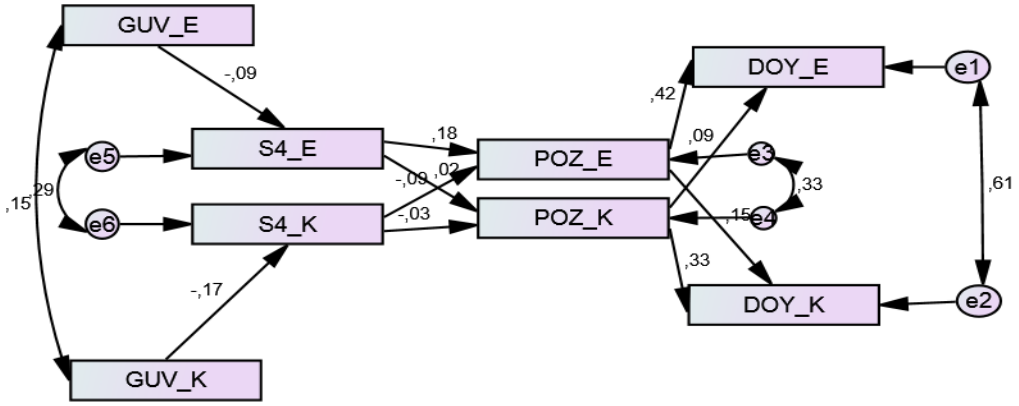
GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S4_E: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erkek, S4_K: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

Hipotez modelde, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin zedelenmiş sınırlar şema alanı; zedelenmiş sınırlar şema alanın pozitif düzenleme becerilerini; pozitif düzenleme becerileri evlilik doyumunu doğrudan etkiledikleri varsayılmıştır. Aynı zamanda, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu; zedelenmiş sınırlar şema alanın evlilik doyumunu dolaylı yani aracı değişkenlerle etkilediği varsayılmıştır. Kurulan ilişkiler aktör (eşin kendisi özelliklerine etkisi) ve partner (eşin, eşinin özelliklerine etkisi) değişkenleriyle birlikte test edilecektir. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma stili ile partner güvenli bağlanma stili arasında, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile ↔ partner zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında, aktör pozitif düzenleme becerileri ile ↔ partner pozitif düzenleme becerileri arasında ve aktör evlilik doyumu ile ↔partner evlilik doyumu arasında çift yönlü bir ilişki test edilecektir. Bu hipotezlerin doğruluğunu test etmek amacıyla path analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

4.5.1. Dördüncü Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular

Hipotez test modelinin analizi sonucunda, nihai modele ulaşılmıştır. Ulaşılan test modeli Şekil 12'de gösterilmiştir.

Şekil 12. Dördüncü Hipotez Model Nihai Şekli



GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S4_E: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erkek, S4_K: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

Evlilik doyumunu, güvenli bağlanma, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve pozitif düzenleme ile aktör / partner ilişkisi içinde açıklanmaya çalışıldığı modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları kabul edilen sınırların oldukça üzerinde çıkmıştır. Nihai modele ilişkin uyum katsayıları Tablo 13 de verilmiştir.

Tablo 13. Dördüncü Modele İlişkin Uyum Değerleri

	χ2 / df	***RMSEA***	***CFI***	***GFI***	***AGFI***	***NFI***	***IFI***	***TLI***
Uyum Değerleri	2.46	.07	.95	.98	.94	.92	.95	.90

Araştırma sonucunda, NFI, CFI, IFI, GFI, TLI ve AGFI'nın .90 ve üzerinde çıkması, Ki-Kare değerinin 5'in altında olması kurulan modelin iyi uyum gösterdiğini işaret etmektedir. RMSEA değerleri .05'in altında olması gerekirken, araştırmada bu değerlerin üstünde çıkmıştır. Fakat path modeline ait RMSEA değerlerinin 0.08' den

küçük olmasının kabul edilebilir olduğu, bunun olmadığı durumlarda diğer istatistiki veriler bakılması gerekmektedir (Şimşek, 2007). Bunlar bağlamında düşünüldüğünde elde edilen modelin iyi bir model olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmada, modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin bulgular Tablo 14 de verilmiştir.

Tablo 14. Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Aktörler	**Değişkenler**	**Zedelenmiş Sınırlar**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	-.17	-	-.17	-	.01	.01	-	.00	.00
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	-.09	-	-.09	-	-.02	-.02	-	-.01	-.01
Kadın	**Zedelenmiş Sınırlar**	-	-	-	-.03	-	-.03	-	-.02	-.02
Erkek	**Zedelenmiş Sınırlar**	-	-	-	.18	-	.18	-	.08	.08
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.33	-	.33
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.42	-	.42

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Dördüncü modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 14 de kadının güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş sınırlar şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.17) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın güvenli bağlanmasıyla birlikte zedelenmiş sınırlar şema alanın oluşumunun azaldığı söylenebilir. Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (.01) ve evlilik doyumunu (.00) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.03) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Fakat ortaya çıkan bu etki anlamlı bir etki değildir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını olumsuz yönde etkilediği fakat anlam oluşturacak bir etki olmadığı söylenebilir. Araştırmada, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (-.02) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadının zedelenmiş şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda kadının pozitif

düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.33) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Dördüncü modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 14 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş sınırlar şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.09) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bu ilişkinin anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte zedelenmiş sınırlar şema alanın oluşumu negatif yönlü etkilendiği; fakat bu etki anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (-.02) ve evlilik doyumunu (-.01) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme becerisini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Araştırma sonucunda ortaya çıkan etkinin anlamlı, pozitif yönlü ve (.18) düzeyinde olduğu görünmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerin kullanmasına pozitif yönlü katkı sağladığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanının, evlilik doyumuna pozitif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etkisi (.08) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı olmasa da pozitif yönlü bir etki yaptığı söylenebilir. Araştırma sonucunda erkeğin pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.42) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Tablo 15. Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Partner	**Değişkenler**	**Zedelenmiş Sınırlar**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.02	.02	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.00	.00	-	.00	.00

Tablo 15 devamı

Kadın	**Zedelenmiş Sınırlar**	-	-	-	-.09	-	-.09	-	-.04	-.04
Erkek	**Zedelenmiş Sınırlar**	-	-	-	.02	-	.02	-	.03	.03
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.09	-	.09
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.15	-	.15

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Dördüncü modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 15 de kadının güvenli bağlanma düzeyinin, partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediği (.00) bulunmuştur. Buna göre değerlendirildiğinde, kadının güvenli bağlanma stilinin, partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanının gelişimine herhangi bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.02) ve partnerin evlilik doyumunu (.01) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, kadının güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.09) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamlı olmadığını görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyini düşürse de, bu etki anlamlı değildir. Araştırma sonucunda kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (-.04) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü fakat anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu negatif ve anlamlı olmayan bir etki yaptığını söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, kadının pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu (.09) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olmadığını söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte düşük düzeyde de olsa, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

Dördüncü modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 15 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediği (.00) bulunmuştur. Buna göre değerlendirildiğinde, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanının gelişimine herhangi bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.00) ve partnerin evlilik doyumunu (.00) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (.02) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olmayan bir ekti yaptığı görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi etkilememektedir. Araştırma sonucunda erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (.03) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu anlamsız bir şekilde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu anlamlı (.15) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

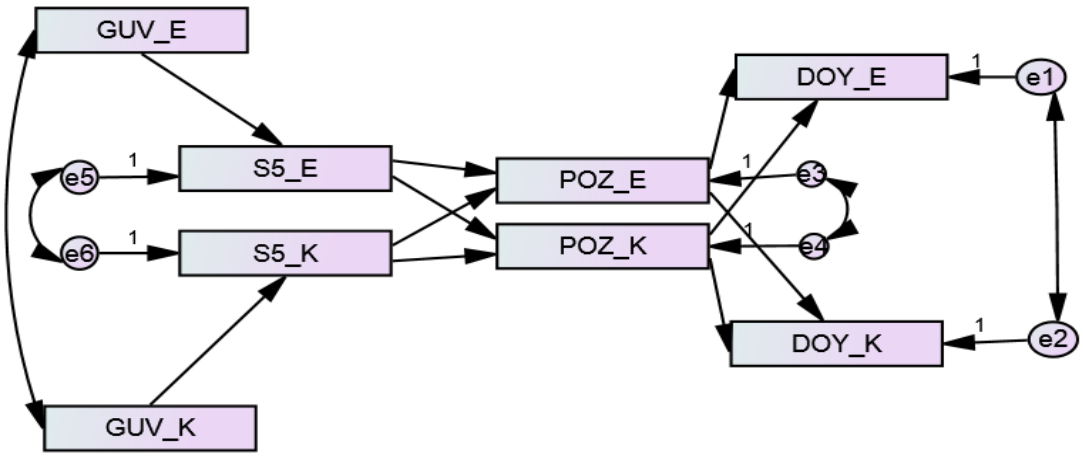
Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere ilişkin bulgular şu şekildedir: Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü (.15) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin güvenli bağlanma stilleri, birbirlerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada, aktör ve partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü (.29) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin zedelenmiş şema alanı, birbirlerini zedenmiş şema alanı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör

ve partnerin pozitif düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü (.33) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin pozitif düzenleme becerileri, birbirlerini pozitif düzenleme becerilerini de olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise, aktör ve partnerin evlilik doyumları arasında pozitif yönlü (.61) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin evlilik yaşamından doyum almaları, birbirlerinin evlilik doyumu almalarını pozitif yönde etkilemektedir.

4.6. Beşinci Hipotez Test Modeli

Araştırmanın beşinci hipotez modelinde kurulan ilişkiler şu şekildedir: *Aktör / Kadın;* güvenli bağlanma → diğeri yönelimlilik şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Aktör / Erkek;* güvenli bağlanma → diğeri yönelimlilik şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Kadın;* güvenli bağlanma → diğeri yönelimlilik şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu. *Partner / Erkek;* güvenli bağlanma → diğeri yönelimlilik şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı → pozitif düzenleme, pozitif düzenleme → evlilik doyumu şeklinde hipotez test modeli kurulmuştur. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma ↔ partner güvenli bağlanma, aktör diğeri yönelimlilik şema alanı ↔ partner diğeri yönelimlilik şema alanı, aktör pozitif düzenleme ↔ partner pozitif düzenleme ve aktör evlilik doyumu ↔partner evlilik doyumu ilişkisi modelde test edilmiştir.

Şekil 13. Beşinci Hipotez Modeli



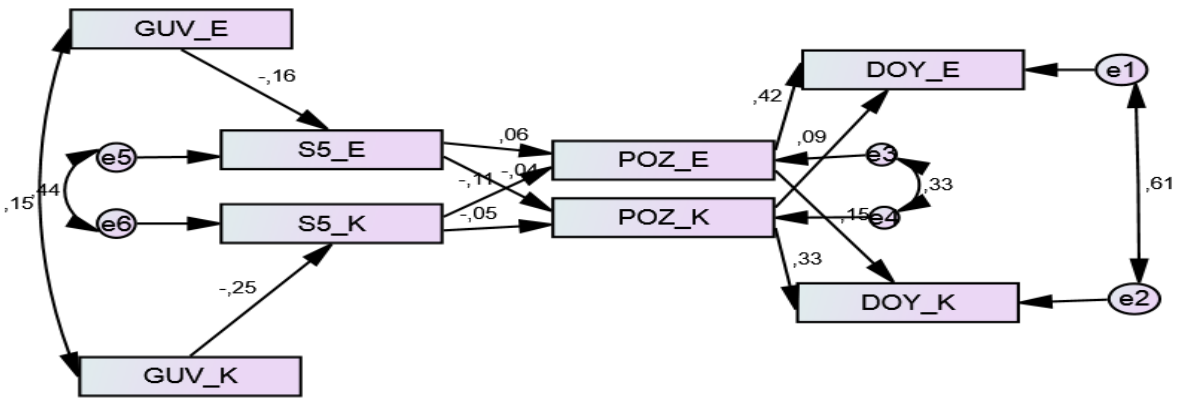
GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S5_E: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı Erkek, S5_K: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

Hipotez modelde, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin diğeri yönelimlilik şema alanı; diğeri yönelimlilik şema alanın pozitif düzenleme becerilerini; pozitif düzenleme becerileri evlilik doyumunu doğrudan etkiledikleri varsayılmıştır. Aynı zamanda, çiftlerin güvenli bağlanma düzeylerinin, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu; diğeri yönelimlilik şema alanın evlilik doyumunu dolaylı yani aracı değişkenlerle etkilediği varsayılmıştır. Kurulan ilişkiler aktör (eşin kendisi özelliklerine etkisi) ve partner (eşin, eşinin özelliklerine etkisi) değişkenleriyle birlikte test edilecektir. Aynı zamanda, aktör güvenli bağlanma stili ile partner güvenli bağlanma stili arasında, aktör diğer yönelimlilik şema alanı ile ↔ partner diğer yönelimlilik şema alanı arasında, aktör pozitif düzenleme becerileri ile ↔ partner pozitif düzenleme becerileri arasında ve aktör evlilik doyumu ile ↔partner evlilik doyumu arasında çift yönlü bir ilişki test edilecektir. Bu hipotezlerin doğruluğunu test etmek amacıyla path analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

4.6.1. Beşinci Hipotez Modeline İlişkin Elde Edilen Bulgular

Hipotez test modelinin analizi sonucunda, nihai modele ulaşılmıştır. Ulaşılan test modeli Şekil 14'de gösterilmiştir.

Şekil 14. Beşinci Hipotez Model Nihai Şekli



GUV_E: Güvenli Bağlanma Stili Erkek, GUV_K: Güvenli Bağlanma Stili Kadın, S5_E: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı Erkek, S5_K: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı Kadın, POZ_E: Pozitif Düzenleme Becerisi Erkek, POZ_K: Pozitif Düzenleme Becerisi Kadın, DOY_E: Evlilik Doyumu Erkek, DOY_E: Evlilik Doyumu Kadın.

Evlilik doyumunu, güvenli bağlanma, diğeri yönelimlilik şema alanı ve pozitif düzenleme ile aktör / partner ilişkisi içinde açıklanmaya çalışıldığı modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları kabul edilen sınırların oldukça üzerinde çıkmıştır. Nihai modele ilişkin uyum katsayıları Tablo 16 da verilmiştir.

Tablo 16. Beşinci Modele İlişkin Uyum Değerleri

	χ2 / df	***RMSEA***	***CFI***	***GFI***	***AGFI***	***NFI***	***IFI***	***TLI***
Uyum Değerleri	5.67	.12	.87	.95	.86	.85	.88	.74

Araştırma sonucunda, NFI, CFI, IFI, GFI, TLI ve AGFI'nın .90 ve üzerinde çıkması, Ki-Kare değerinin 5'in altında olması kurulan modelin iyi uyum gösterdiğini işaret etmektedir. RMSEA değerleri .05'in altında olması gerekirken, araştırmada bu değerlerin üstünde çıkmıştır. Fakat path modeline ait RMSEA değerlerinin 0.08' den küçük olmasının kabul edilebilir olduğu, bunun olmadığı durumlarda diğer istatistiki veriler bakılması gerekmektedir (Şimşek, 2007).

Araştırmada, modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin bulgular Tablo 17 de verilmiştir.

Tablo 17. Model Testi Sonucundaki Aktörlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Aktörler	**Değişkenler**	**Diğeri Yönelimlilik**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	-.25	-	-.25	-	.01	.01	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	-.17	-	-.17	-	-.01	-.01	. -	.00	.00
Kadın	**Diğeri Yönelimlilik**	-	-	-	-.05	-	-.05	-	-.03	-.03
Erkek	**Diğeri Yönelimlilik**	-	-	-	.06	-	.06	-	.02	.02

Tablo 17 devamı

Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.33	-	.33
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.42	-	.42

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Beşinci modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 17 de kadının güvenli bağlanma düzeyinin, diğeri yönelimlilik şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.25) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın güvenli bağlanmasıyla birlikte diğeri yönelimlilik şema alanın oluşumunun azaldığı söylenebilir. Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (.01) ve evlilik doyumunu (.01) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, kadının güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.05) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Fakat ortaya çıkan bu etki anlamlı bir etki değildir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını olumsuz yönde etkilediği fakat anlam oluşturacak bir etki olmadığı söylenebilir.

Araştırmada, kadının diğeri yönelimlilik şema alanının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi (-.03) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadının zedelenmiş şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda kadının pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.33) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Beşinci modele ilişkin, aktör etkilerinin gösterildiği Tablo 17 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, diğeri yönelimlilik şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda (-.17) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bu ilişkinin anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte diğeri yönelimlilik şema alanın oluşumu negatif yönlü ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme (-.01) ve evlilik doyumunu (-.00) etkilemediği görülmektedir. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik

doyumunu negatif ya da pozitif yönlü etkilemediğini söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme becerisini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Araştırma sonucunda ortaya çıkan etkinin anlamlı olmadığı, pozitif yönlü ve (.06) düzeyinde olduğu görünmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı, anlamlı olmasa da pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına pozitif yönlü katkı sağladığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanının, evlilik doyumuna pozitif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etkisi (.02) görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı olmasa da pozitif yönlü bir şekilde etkilediği söylenebilir. Araştırma sonucunda erkeğin pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Bu etkinin doğrudan ve toplam etki düzeyinin (.42) olduğu görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir.

Tablo 18. Model Testi Sonucundaki Partnerlerin (Kadın / Erkek) Araştırma Değişkenleri Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Partner	**Değişkenler**	**Diğeri Yönelimlilik**			**Pozitif Düzenleme**			**Evlilik doyumu**		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
Kadın	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.03	.03	-	.01	.01
Erkek	**Güvenli Bağlanma**	.00	-	.00	-	.01	.01	.-	.00	.00
Kadın	**Diğeri Yönelimlilik**	-	-	-	-.11	-	-.11	-	-.05	-.05
Erkek	**Diğeri Yönelimlilik**	-	-	-	-.04	-	-.04	-	-.01	-.01
Kadın	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.09	-	.09
Erkek	**Pozitif Düzenleme**	-	-	-	-	-	-	.15	-	.15

1: Doğrudan Etkiler; ***2:*** Dolaylı Etkiler; ***3:*** Toplam Etkiler

Beşinci modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 18 de kadının güvenli bağlanma düzeyinin, partnerin diğeri yönelimlilik şema alanını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediği (.00) bulunmuştur. Buna göre değerlendirildiğinde, kadının güvenli bağlanma stilinin, partnerin diğeri yönelimlilik şema alanının gelişimine herhangi bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, kadının güvenli

bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.03) ve partnerin evlilik doyumunu (.01) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, kadının güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, kadının diğeri yönelimlilik şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.11) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının diğeri yönelimlilik şema alanı kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyini düşürmektedir. Araştırma sonucunda kadının diğeri yönelimlilik şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (-.05) düzeyinde etkilediği görülmüştür. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü fakat anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, kadının diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu negatif ve anlamlı olmayan bir etki yaptığı söylenebilir. Araştırmada diğer bir sonuç ise, kadının pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu (.09) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olmadığını söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, kadın pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte düşük düzeyde de olsa, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

Beşinci modele ilişkin, partner etkilerinin gösterildiği Tablo 18 de erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, partnerin diğeri yönelimlilik şema alanını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediği (.00) bulunmuştur. Buna göre değerlendirildiğinde, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin diğeri yönelimlilik şema alanının gelişimine herhangi bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Araştırmada, erkeğin güvenli bağlanma düzeyi, partnerin pozitif düzenleme becerilerini (.01) ve partnerin evlilik doyumunu (.00) etkilemediği ortaya çıkmıştır. Buna göre, erkeğin güvenli bağlanma stilinin, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına ve partnerin evlilik doyumunu yaşamasına doğrudan ya da dolaylı bir katkısının olmadığını söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda (-.04) düzeyinde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin negatif yönlü ve anlamlı olmayan bir düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin diğeri

yönelimlilik şema alanı kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi etkilememektedir. Araştırma sonucunda erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu dolaylı ve toplamda (-.01) düzeyinde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu anlamsız bir şekilde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada diğer bir sonuç ise, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu anlamlı (.15) düzeyinde doğrudan etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür.

Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere ilişkin bulgular şu şekildedir: Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü (.15) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin güvenli bağlanma stilleri, birbirlerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmada, aktör ve partnerin diğeri yönelimlilik şema alanı arasında pozitif yönlü (.14) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin diğeri yönelimlilik şema alanı, birbirlerinin diğeri yönelimlilik şema alanı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin pozitif düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü (.33) anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin pozitif düzenleme becerileri, birbirlerini pozitif düzenleme becerilerini de olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise, aktör ve partnerin evlilik doyumları arasında pozitif yönlü (.61) düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin evlilik yaşamından doyum almaları, birbirlerinin evlilik doyumu almalarını pozitif yönde etkilemektedir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Hipotez 1

Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Kadınlar Üzerinde Aktör Etkileri

Aktör etkileri incelendiğinde kadınların güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş otonomi şemasını negatif yönlü etkilediği görülmüştür. Kadının güvenli bağlanmasıyla birlikte zedelenmiş otonomi şema alanı oluşumu azalmaktadır. Vajinismus tanısı alan kadınlar üzerine yapılan araştırmada güvensiz bağlanma stilinin vajinusmus tanısını yordadığı görülmüştür (Çeri, 2009). Bu veriler, kişisel ihtiyaçlarını ve sınırlarını belirleyemeyen zedelenmiş otonomi şema alanın; özerklik sahibi, olumlu benlik ve bakış açısına sahip güvenli bağlanma stili ile negatif yönlü ilişkisini açıklamaktadır.

Araştırmada, kadının güvenli bağlanma düzeyinin, pozitif düzenleme ve evlilik doyumunu etkilemediği görülmektedir. Bu bilginin literatürle paralel olmadığı görülmektedir. Olumlu benliğe ve bakış açısına, aynı zamanda güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin aynı şekilde pozitif düzenleme becerilerini daha çok göstermesi beklenmektedir fakat bu bilgiye ulaşılmamıştır. Shaver ve Mikulincer (2002)'e göre güvenli bağlanma duygusu; sıkıntıyı hafifletmeyi, rahat, destekleyici, samimi ilişkiler sürdürmeyi ve yapıcı, esnek, gerçekle başa çıkan çabalar aracılığıyla kişisel uzlaşmayı artırmayı hedefleyen duygusal düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. Bu durum kadınların eşlerinden algıladıkları eş destek düzeyinin, erkeklerin algıladıklarından daha düşük olması ile açıklanabilir (Çağ, 2011).

Araştırma sonucunda, kadının zedelenmiş otonomi düzeyinin, pozitif düzenleme becerilerini anlamlı olmasa da negatif yönde etkilediği görülmüştür. Bu bulgu literatürle tutarlıdır. Sosyal fobi belirti düzeyi yüksek olan kişilerin; zedelenmiş otonomi şema alanından yüksek puan aldıkları, duygusal düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca zedelenmiş otonomi şema alanına sahip olan bireylerin sosyal fobi belirtileri gösterdikleri görülmüştür (Eldoğan, 2012). Özerkliğe sahip olmayan, sınırlarını

bilmeyen birey, çevresiyle ilişkilerinde negatif bakış açısına sahip olmakta; bu da bize zedelenmiş otonomi ile pozitif düzenleme arasındaki negatif ilişkiyi açıklamaktadır.

Araştırmada, kadının zedelenmiş otonomi şemasının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı görülmüştür. Bu etki anlamlı olmasa da literatür ile paraleldir. Evlilikte problem çözme ve bilişsel çarpıtmanın evlilik doyumunu nasıl etkilediğinin araştırıldığı bir çalışmada ilişkilere yönelik olarak bilişsel çarpıtma alt boyutunda gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığı, ayrıca evlilikte problem çözme becerilerinin, evlilik doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yakın bir ilişki biçimi olan evlilikte, birlikte yaşamaya bağlı olarak ortaya çıkan birçok sorun yaşanmaktadır. Bu sorunların nedenleri veya şekli ne olursa olsun, eşler etkin problem çözme becerilerine sahip oldukları sürece evlilik doyumunun bu sorunlardan olumsuz etkilenmeyeceği ifade edilmiştir (Güven, 2005). Zedelenmiş otonomiye sahip bireylerin, evlilik doyumunu etkileyen sevgi, yakınlık, rahatlık gibi duyguları gösterememesi, araştırmamızda ortaya çıkan negatif ilişkiyle paralellik göstermektedir.

Araştırma sonucunda kadının pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Kadınlar pozitif düzenleme becerilerini kullandıklarında, evlilik yaşamından doyum almaktadırlar. Fitzpatrick ve Wombolt'un (1990) çalışmalarında, kadın ve erkeklerde gelişime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özelliğinin bireylerin evlilik uyumunu artırdığı görülmüştür. Mikulincer (1998b), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine ve başkaya yönelik olumlu algılamalarının daha fazla olduğu, daha az öfke davranışlarını gösterdiği, daha uygun tepkiler geliştirdiği ve öfkesini sürdürmediği ifade etmiştir. Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır'ın (2012) yapmış olduğu araştırmada duyguları düzenleme becerisinin kişilerin öznel iyi oluşuna olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca, klinik grup üzerinde yapılan araştırmada bireylerin duygusal düzenleme yapmada zorlandıkları ve daha fazla psikolojik sorun yaşadıkları görülmüştür (Rugancı, 2008). Pozitif düzenleme becerisine sahip bireyler, olaylara olumlu bakış açısı getirme, olaylardan daha fazla olumlu sonuçlar çıkarma, olumsuz olayları tolere etme nedeniyle başkalarına yakınlık kurmada güven ve rahatlık sağlamalarından dolayı evliliklerinden daha fazla doyum almaktadırlar.

Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Erkekler Üzerinde Aktör Etkileri

Aktör etkilerinin incelendiği erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş otonomi şema alanını negatif yönlü etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte zedelenmiş otonomi şema alanı oluşumu azalmaktadır. Bu veriler literatürle paraleldir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine yönelik olumlu benlik yapısına sahiptir hem de başkalarına olumlu yaklaşım sergilemektedir. Kendilerine olumlu bakış açısı geliştiren bireyler kendilerini sevilmeye ve güvenilmeye değer olarak görmektedirler. Bu sayede başkaları ile rahatça iletişime girebilir, yakın romantik ilişki geliştirebilir, kendi sınırlarını da koruyabilirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Algılanan ebeveynlik biçimlerinden kötümser/endişeli ve cezalandırıcı anne ile aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, küçümseyici ve kötümser/endişeli baba puanlarının, erken dönem uyumsuz şema alanlarında zedelenmiş otonomi şema alanının psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve pozitif yönde; özerk benliğin psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür (Akhun, 2012). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimlerinin, çocuk yetiştirme tutumları üzerinde bir etkiye sahip olduğu ve katılımcılardan zedelenmiş otonomi şema alanına sahip olanların, geldikleri aileleri ilgisiz olarak nitelediği görülmüştür (Yıldırım, 2013). Bu veriler, kişisel ihtiyaçlarını ve sınırlarını belirleyemeyen zedelenmiş otonomi şema alanının; özerklik sahibi, olumlu benliğe ve bakış açısına sahip güvenli bağlanma stili ile negatif yönlü ilişkisini açıklamaktadır.

Erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, pozitif düzenleme becerilerini ve evlilik doyumunu etkilemediği görülmektedir. Bu bilginin literatürle paralel olmadığı görülmektedir. Olumlu benlik ile bakış açısına ve güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin aynı şekilde pozitif düzenleme becerilerini daha çok göstermesi beklenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendine olan güveni, çevreyle etkileşimde daha aktif olmayı, bilişsel yapılarını esnetmeyi ve çevresel zorunluluklarla gerçekçi biçimde ilgilenmek için kendi planlarını yapmayı sağladığını ifade etmiştir (Mikulincer, 1997).

Araştırma sonucunda, erkeğin zedelenmiş otonomi düzeyinin, pozitif düzenleme becerilerini doğrudan veya dolaylı bir şekilde anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanı, pozitif düzenleme becerilerinin gelişimine veya kullanımına etki etmemektedir.

Özerkliğe sahip olmayan, sınırlarını bilmeyen bireyler, çevresiyle ilişkilerde de negatif bir bakış açısı göstermekte, bu da zedelenmiş otonomi ile pozitif düzenleme arasındaki negatif ilişkiyi açıklamaktadır. Köse (2009), yapmış olduğu araştırmasında erken dönem uyumsuz şemaların varlığının, pozitif duyguların oluşumunu azalttığını ortaya koymuştur. Algılanan ebeveynlik biçimlerinden kötümser/endişeli ve cezalandırıcı anne ile aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, küçümseyici ve kötümser/endişeli baba puanlarının, erken dönem uyumsuz şema alanlarında zedelenmiş otonomi şema alanının psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve pozitif yönde, özerk benliğin psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Ayrılma bireyleşme puanının psikolojik belirti düzeyini önemli bir oranda yordadığı ve duygu düzenleme güçlüğünde olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranışları sürdürme güçlüğü, duygusal tepkilerin belirgin olmaması ve duygusal stratejilerin kısıtlı kullanımı puanlarının psikolojik belirti düzeyi puanını anlamlı ve pozitif yönde yordadıkları görülmüştür (Akhun, 2012).

Erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanının, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Buna erkeklerin kadınlardan daha düşük evlilik doyumu almaları neden olabilir (Çağ, 2011). Fakat vajinusmus tanısı alan kadınların eşlerinde hastalıklar ve tehditler karşısında incinebilirlik şeması göstermelerinin eşlerinin vajinusmus tanısı almasına neden olduğu da görülmüştür (Çeri, 2009).

Araştırma sonucunda erkeğin pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullandığında, evlilik yaşamından doyum alabildiği söylenebilir. Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır'ın (2012) yapmış olduğu araştırmada duyguları düzenleme becerisinin kişilerin öznel iyi oluşuna olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca, klinik grup üzerinde yapılan araştırmada bireylerin duygusal düzenleme yapmada zorlandıkları ve daha fazla psikolojik sorun yaşadıkları görülmüştür (Rugancı, 2008). Fitzpatrick ve Wombolt (1990), çalışmalarında gelişime açıklık ve yumuşak başlılıktaki benzerliğin evlilik uyumuyla güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif düzenleme becerisine sahip bireylerin olaylara olumlu bakış açısı getirme ve olaylardan daha fazla olumlu sonuçlar çıkarabilmesi nedeniyle başkalarıyla yakınlık kurması, güven duyması ve ilişkilerinde rahat olmasının evlilik doyumunu arttırdığını ortaya koymuştur.

Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Kadınların Partnerleri Üzerine Etkileri

Birinci modele ilişkin bulgular partner etkilerinin, kadının güvenli bağlanma düzeyini, partnerin pozitif düzenleme becerilerini ve partnerin evlilik doyumunu etkilemediğini ortaya koymuştur. Bu bilginin literatürle tutarlı olmadığı görülmektedir. Shaver ve Mikulincer'e (2002), göre güvenli bağlanma duygusu, sıkıntıyı hafifletmeyi, rahat, destekleyici, samimi ilişkiler sürdürmeyi ve yapıcı, esnek, gerçekle başa çıkan çabalar aracılığıyla kişisel uzlaşmayı artırmayı hedefleyen duygusal düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumlu bakış açısı nedeniyle partnerinin olumsuz beklentiler içine girmesine neden olacak bir ilişki örüntüsü sergilemez. Bu sayede kadının güvenli bağlanma becerisinin partnerinin hem pozitif duygusal düzenleme becerisini hem de evlilik doyumunu daha yüksek bir oranda anlamlı şekilde yordaması beklenmektedir. Fakat bu veri elde edilememiştir.

Araştırma sonucunda, kadının zedelenmiş otonomi şemasının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda, kadının zedelenmiş otonomi şema alanı kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi düşmektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanlarındaki gelişim arttıkça eşin bağımlılık derecesi arttığı görülmüştür. Ayrıca kadınların babalarına yönelik aşırı koruyucu, küçümseyici olarak algılamalarının eşlerine yönelik olarak olumsuz değerlendirmelerde bulundukları görülmüştür (Caner, 2009). Zedelenmiş otonomiye sahip bireylerin bağımsız olma konusunda hassasiyetleri ve çocukluklarında tüm ihtiyaçlarının karşılanması, evlilik ilişkilerinde aynı şekilde ihtiyaçlarının karşılanması beklentileri oluşturmaktadır. Kadınların partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılama konusundaki olumsuz beklentileri partnerlerinde ilişkide rahat olamama ve gerçekçi beklentilerden uzak olmalarından dolayı partnerin pozitif düzenleme beceresini olumsuz etkilemektedir.

Kadınların zedelenmiş otonomi şema alanını kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür. Fincham ve Bradbury (1993), eş davranışlarına yönelik olumsuz yüklemelerin evlilik doyumunu düşürdüğü görülmüştür. Kaygılı ve kaçınmalı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumu düşmektedir (Sığırcı, 2010). Zedelenmiş otonominin şema alanının altında bulunan başarısızlık ve iç içe geçme/bağımlılık şemasından alınan yüksek puanların kadınların vajinismus olmasına neden olduğu görülmüştür (Çeri, 2009). Bu bulgular zedelenmiş otonomi şema alanına

sahip kadınların pozitif bakış açısından uzak ve olumsuz yüklemelere sahip olmalarının hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumlarının düşmesini açıklamaktadır.

Kadınların pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu pozitif yönde fakat anlamlı düzeyde etkilememektedir. Çağ'ın (2011), yaptığı araştırmaya göre eş desteği arttıkça evlilik doyumu da artmaktadır. Bulgularımızı destekler nitelikte olarak olumsuz yüklemeler ve işlevsel olmayan inançların da evlilik doyumunu azalttığı görülmüştür. Hamamcı (2005), yaptığı araştırmada düşük evlilik uyumu olan bireylerin daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip olduğu görülmüştür. Kadının pozitif düzenleme becerileri arttıkça, partneri evlilik ilişkilerinde daha rahat, güvenli ve doyurucu ilişki yaşmakta bu da partnerin evlilik doyumuna olumlu katkı sağlamaktadır.

Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Erkeklerin Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Birinci modele ilişkin, partner etkilerinin erkeğin güvenli bağlanma düzeyini, partnerin pozitif düzenleme becerilerini ve partnerin evlilik doyumunu etkilemediğini ortaya çıkartmıştır. Bu bilginin literatürle paralel olmadığı görülmektedir. Shaver ve Mikulincer'e (2002), göre güvenli bağlanma duygusu, sıkıntıyı hafifletmeyi, rahat, destekleyici, samimi ilişkiler sürdürmeyi ve yapıcı, esnek, gerçekle başa çıkan çabalar aracılığıyla kişisel uzlaşmayı artırmayı hedefleyen duygusal düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumlu bakış açısı nedeniyle partnerinin olumsuz beklentiler içine girmesine neden olacak bir ilişki örüntüsü sergilemez. Bu sayede erkeklerin güvenli bağlanma becerisinin partnerinin hem pozitif duygusal düzenleme becerisini hem de evlilik doyumunu daha yüksek bir oranda anlamlı şekilde yordaması beklenmektedir fakat bu veri elde edilememiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumlu bakış açısı nedeniyle partnerinin olumsuz beklentilerin içine girmesine neden olmayacak bir ilişki örüntüsü gösterir. Bu sayede erkeğin güvenli bağlanma becerisinin partnerinin hem pozitif duygusal düzenleme becerisini hem de evlilik doyumunu daha yüksek bir oranda anlamlı şekilde yordaması beklenmektedir. Fakat bu veri araştırmamızda elde edilememiştir.

Erkeğin zedelenmiş otonomi şemasının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde,

erkeğin zedelenmiş otonomi şema alanı kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi düşmektedir. Çeri (2009), vajinusmus tanısı alan kadınların eşlerinde daha çok kayıtsız bağlanma, duygusal yoksunluk, hastalıklar ve tehditler karşısında incinebilirlik, iç içe geçme ve endini Feda" şema alt boyutlarına sahip olduğu görülmüştür. Bu veri de bizim bulgumuzla tutarlıdır. Zedelenmiş otonomiye sahip bireylerin bağımsız olma konusunda hassasiyetleri ve çocukluklarında tüm ihtiyaçlarının karşılanması, evlilik ilişkilerinde aynı şekilde ihtiyaçlarının karşılanması beklentileri oluşturmaktadır. Kadınların partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılama konusundaki olumsuz beklentileri partnerlerinde ilişkide rahat olamama ve gerçekçi beklentilerden uzak olmalarından dolayı partnerin pozitif düzenleme beceresini olumsuz etkilemektedir.

Erkeğin zedelenmiş otonomi şemalarını kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumuna anlamlı düzeyde etkisi olmadığı görülmüştür. Çeri (2009), vajinusmus tanısı alan kadınların eşlerinde daha çok kayıtsız bağlanma, duygusal yoksunluk, hastalıklar ve tehditler karsısında incinebilirlik, boyutlarının eşlerindeki vajinismus tanısını yordamakta olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguya, araştırmamızda ulaşılamamıştır.

Erkeğin pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu pozitif yönlü etkilemektedir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin pozitif düzenleme becerisini kullanması ile birlikte, partnerin evlilik yaşamından doyum aldığını söylemek mümkündür. Erkeğin pozitif düzenleme becerileri arttıkça partneri evlilik ilişkilerinde daha rahat, güvenli ve doyurucu ilişki yaşmakta buda partnerin evlilik doyumuna olumlu bir katkı sağlamaktadır. Fitzpatrick ve Wombolt (1990), yapmış olduğu çalışmada gelişime açıklık ve yumuşak başlılıktaki benzerliğin evlilik uyumuna olumlu katkı sağladığını ifade etmiştir.

Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Çift Yönlü İlişkileri

Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere ilişkin bulgular şu şekildedir: Araştırma sonucu incelendiğinde, aktör ve partnerin güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, aktör veya partnerin güvenli bağlanma stilleri, birbirlerini olumlu yönde etkilemektedir. Evlilik doyumu yüksek olan karı ve kocanın eşleşmeleri incelendiğinde güvenli-güvenli şeklindeki bağlanmaların daha sık olduğu bulunmuştur. Bunun yanında evlilik doyumu düşük olan kadınlarda eşleşme kaçınan-kaçınan biçiminde görülmüştür. Evlilik doyumu düşük

kocalar kaygılı-kaçınan şeklinde evlilikte eşlenmişlerdir (Maclean, 2001). Hirschberger, Srivastava, Marsh, Cowan, ve Cowan'ın (2009) ise evlilik doyumunun bağlanma stilleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında güvenli bağlanmanın tek taraflı olmadığını yani eğer eşlerden bir tanesi güvenli bağlanıyor ve evliliğinde doyum hissediyorsa eşinin de güvenli bağlandığını ve daha fazla doyum hissettiğini bildirmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik olumlu benlik algısı geliştirmeleri, başkalarına güvenmeleri ve ilişkilerinde iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilerinin olması karşılıklı olarak bağlanma stillerini olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırmada, aktör ve partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, aktör veya partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanının, birbirlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu konuda daha ileri araştırmaların yapılması gerekmektedir. Ancak bu veriyi zedelenmiş sınırlara sahip bireylerin karşılıklı olarak uyumsuz şemalarını tatmin etmeleri ile açıklanabilir. Young, Klosko ve Weishaar (2003), şemaların kendini sürdürücü özelliğinin yakın (romantik) ilişkilere yansıması açısından "şema kimyası" kavramından söz etmektedirler. Şema kimyasına göre; kişiler erken dönemde uyum bozucu şemalarını aktive edecek olan kişileri daha çekici bulmakta ve ilişki için bu kişileri seçmekte veya ilişkiyi bu yönde sürdürecek davranışlar sergilemektedirler. Yani yaşantısal olarak şemalarını sürdürecek eşler seçmektedirler.

Aktör ve partnerin pozitif düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör veya partnerin pozitif düzenleme becerilerinin, birbirlerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Fitzpatrick ve Wombolt (1990), gelişime açıklık ve yumuşak başlılıktaki benzerliğin evlilik uyumuna olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Aktör ve partnerin pozitif düzenleme becerileri ilişkilerinde olumlu yaklaşım sergilemelerini ve olumlu sonuçların çıkarılması, pozitif duygulanım oluşturulmasıyla birbirlerini olumlu etkilediği araştırmamızda da ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın diğer bir sonucunda ise aktör ve partnerin evlilik doyumları arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör veya partnerin evlilik yaşamından doyum almaları, birbirlerinin evlilik doyumu almalarını pozitif yönde etkilemektedir. Maclean (2001), tarafından yapılan araştırmada evlilik doyumu yüksek olan karı ve kocanın eşleşmeleri incelendiğinde güvenli-güvenli şeklindeki

bağlanmaların daha sık olduğu görülmüştür. Bunun yanında evlilik doyumu düşük olan kadınlarda eşleşme kaçınan-kaçınan biçiminde görülmüştür. Evlilik doyumu düşük kocalar kaygılı-kaçınan şeklinde evlilikte eşlenmişlerdir. Evlilikten yüksek doyum sağlayan eşlerin, partnerlerine ve evlilik ilişkilerine bakış açısı daha olumlu olduğundan, ilişkilerinde daha verici, daha sıcak yaklaşımlar sergilediklerinden ve daha fazla olumlu duygulara sahip olmalarından dolayı bir birlerinin evlilik doyumlarını pozitif yönde etkilemektedirler.

5.2. Hipotez 2

Kopukluk Şema Alanının Kadınlar Üzerinde Aktör Etkileri

İkinci modele ilişkin, aktör etkileri incelendiğinde kadının güvenli bağlanma düzeyinin, kopukluk şema alanını negatif yönlü etkisi olduğu görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, kadının güvenli bağlanmasıyla birlikte kopukluk şemaları oluşumu azalmaktadır. Bu veriler literatürle paraleldir. Vajinismus tanısı alan kadınların eşlerinin yakın ilişkiden uzak durdukları ve kendi kişisel sınırlarına çok özen gösterdikleri görülmüştür. Bu kadınların ayrıca kendilerine yönelik olumsuz algılamaları bulunmaktadır (Çeri, 2009). Kadınlarda kopukluk/rededilmişlik şema alanının, eşin daha kopuk ve kontrolcü, daha az güvenilir olarak değerlendirilmesini yordadığı görülmüştür (Caner, 2009). Algılanan ebeveynlik biçimlerinden kötümser/endişeli ve cezalandırıcı anne ile aşırı koruyucu, koşullu, küçümseyici ve kötümser baba puanlarının, erken dönem uyumsuz şema alanlarında kopukluk şema alanını psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve pozitif yönde, özerk benliğin psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür (Akhun, 2012). Ayrıca kopukluk şema alanına sahip olan bireylerin geldikleri aileleri ilgisiz olarak nitelediği görülmüştür (Yıldırım, 2013). Kopukluk şema alanındaki bireyler kararlılık, güven, destek, sevgi ve aidiyetlik ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inandıklarından dolayı ilişkilerinde dengesizlik yaşarlar ve terk edileceklerini düşünürler, bu da bize bu kişilerin başkalarına güvenli bağlanamayacağını göstermektedir.

Kadının kopukluk şema alanının, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının kopukluk şema alanının, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu bulgu literatürle paraleldir. Vajinismus tanısı alan kadınların eşlerinin yakın ilişkiden uzak durdukları ve kendi kişisel sınırlarına çok özen gösterdikleri görülmüştür. Bu kadınların ayrıca kendilerine yönelik olumsuz

algılamaları bulunmaktadır (Çeri, 2009). Ayrıca sosyal fobi belirti düzeyi yüksek olan kişilerin; zedelenmiş otonomi şema alanından yüksek puan aldıkları, duygusal düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca kopukluk şema alanına sahip olan bireylerin sosyal fobi belirtileri gösterdikleri görülmüştür (Eldoğan, 2012). Kopukluk şema alanı alanındaki bireyler ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançlarından dolayı ve ilişkilerinde dengesizlik ve terk edilecekleri düşüncesinden dolayı pozitif düşünme becerisi geliştirememektedirler.

Kadının kopukluk şema alanının, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bu etki anlamlı olmasa da literatür ile paraleldir. Caner (2009) kopukluk ve diğerleri yönelimlilik alanlarında şema alanı olan kişilerin ayrılık kaygısı yüksek, reddedilmemek amacıyla ilişki kurulan kişilerin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutma eğilimi olan kişiler olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında, bu kişilerin eşlerini bağımlı olarak değerlendirmeleri, şema modeli ile uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Kopukluk şema alanı alanındaki bireyler ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançlarından dolayı ve ilişkilerinde dengesizlik ve terk edilecekleri düşüncesinden dolayı pozitif düşünme becerisi geliştirememekte bu olumsuz ve otomatik düşünceler evlilik doyumunu negatif yönde etkilemektedir.

Kopukluk Şema Alanının Erkekler Üzerinde Aktör Etkileri

İkinci modele ilişkin, aktör etkileri incelendiğinde erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, kopukluk şema alanını negatif yönlü etkilediği görülmüştür. Erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte kopukluk şema alanının oluşumu azalmaktadır. Bu veriler literatürle paraleldir. Kopukluk şema alanına sahip erkeklerin eşlerini kopuk, bağımlı, kontrolcü olarak değerlendirdiği görülmüştür (Caner, 2009). Ayrıca erkekler kadınlara göre kopukluk şema alanından daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Boysan, 2012). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine yönelik olumlu benlik yapısına sahiptir hem de başkalarına olumlu yaklaşım sergilemektedir. Kendilerine olumlu bakış açısı geliştiren bireyler kendilerini sevilmeye ve güvenilmeye değer olarak görmektedirler. Bu sayede başkaları ile rahatça iletişime girebilir, yakın romantik ilişki geliştirebilir, kendi sınırlarını da koruyabilirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Başkaları güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentiler geliştiren bireylerin kopukluk şema alanındaki ihtiyaçların karşılanmasından

dolayı diğerine güvenli bağlanma olasılığı artmaktadır. Bu sayede kişilerde sağlıklı ilişkiler geliştirecekler ve kopukluk şemasının gelişme olasılığı azalacaktır.

Erkeğin kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme becerisini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediği görülmüştür. Erkeğin kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme becerilerin kullanmasına pozitif yönlü katkı sağladığı fakat bu katkının anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Kadınlarda kopukluk şema alanı, pozitif düzenleme becerisi arasında negatif yönlü bir ilişki varken erkeklerde bunun pozitif olması erkeklerin evlilik yaşantılarında daha düşük beklentiye sahip olması ile açıklanabilir. Bu bilgi literatürle tutarlıdır. Bağlanma stilleri, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık ve empati ile evli çiftlerin eşlerine incinme dereceleri üzerine yapılan bir araştırmada evli bireylerde cinsiyet temelli farklılık bulunmuştur. Çalışmada, evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Alpay, 2009). Ayrıca kadınların evlilikte yaşadıkları sorunlarda daha fazla kendilerini suçladıklarını erkeklerin ise olaylardan uzak kalmayı tercih ettikleri, görmezden geldikleri görülmüştür (Çelenoğlu, 2011). Karney ve Bradbury (2000), evlilik doyumdaki olumsuz değişimin cinsiyeten kaynaklandığı, erkeklerin sadece kendi ilişkilerine odaklanırken kadınların hem kendi hem de eşlerinin ilişkilerine odaklandıkları ayrıca erkeklerin ilişki için tehdit görmedikleri birçok şeyi kadınların tehdit görmeleri nedeniyle evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir.

Erkeğin kopukluk şema alanının, evlilik doyumuna bir etkisi bulunmamaktadır. Bu bulgu literatür ile tutarlılık değildir. Kopukluk şema alanındaki kişilerin güven ilişkisi kurmada güçlükler yaşadıkları, sevgi, aidiyet, güven ihtiyaçlarının karşılanamayacağına dair inançları olduğunu belirtmişlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).Kopukluk şema alanındaki bireyler ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançlarından dolayı ve ilişkilerinde dengesizlik ve terk edilecekleri düşüncesinden dolayı pozitif düşünme becerisi geliştirememekte bu olumsuz ve otomatik düşünceler evlilik doyumunu negatif yönde etkilemektedir.

Kopukluk Şema Alanının Kadınların Partnerleri Üzerine Etkileri

Kadının kopukluk şemasının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının kopukluk şema alanını kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi düşmektedir. Kopukluk şema alanındaki

kişilerin güvenli ilişki kurmada güçlükler yaşadıkları, sevgi, aidiyet, güven ihtiyaçlarının karşılanamayacağına dair inançları olduğu belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu şema alanından yüksek puan alan kişilerin eşlerini daha az güvenilir bulmaları ve ihtiyaçlarının karşılanmasının mümkün olmadığına dair inançları ilişiklerinde partnerine olumsuz yansımakta ve partnerinin pozitif düzenleme yapmasının önüne geçmektedir.

Kadının kopukluk şema alanının, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Kopukluk şema alanındaki kişilerin güven ilişkisi kurmada güçlükler yaşadıkları, sevgi, aidiyet, güven ihtiyaçlarının karşılanamayacağına dair inançları olduğunu belirtmişlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu bulgular kopukluk şema alanına sahip kadınların pozitif bakış açısından uzak ve olumsuz yüklemelere sahip olmalarının partnerlerinin evlilik doyumlarının düşmesine neden olduğunu açıklar.

Kopukluk Şema Alanının Erkeğin Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Erkeğin kopukluk şema alanı, partnerin pozitif düzenleme becerilerini anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür. Bu bağlamda, erkeğin kopukluk şema alanını kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyini etkilememektedir. Çeri (2009), vajinusmus tanısı alan kadınların eşlerinde daha çok kayıtsız bağlanma, duygusal yoksunluk, hastalıklar ve tehditler karşısında incinebilirlik, iç içe geçme ve kendini feda boyutları görüldüğünü ifade etmiştir. Kopukluk şema alanından yüksek puan alan kişilerin eşlerini daha az güvenilir bulmaları ve ihtiyaçlarının karşılanmasının mümkün olmadığına dair inançları ilişiklerinde partnerine olumsuz yansımakta ve partnerinin pozitif düzenleme yapmasının önüne geçmektedir.

Erkeğin kopukluk şema alanını kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumuna anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Beştav (2007), tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da, kişilerin ilişkiye yönelik "anlaşmazlıkların yıkıcı olacağı" veya "kadınlarla erkeklerin birbirini anlayamayacağı" şeklindeki inançlarının düşük ilişki doyumuna yönelimlilik görülmüştür. Kopukluk şema alanına sahip erkeklerin eşleriyle yeterince sıcak ve doyurucu ilişki içine girememeleri, kadınların zamanla evlilik konusundaki beklentilerinin düşmesi ve eşlerini olduğu gibi kabullenmesi ile açıklanabilir. Ayrıca korelasyon tablosundan erkelerin kopukluk şema alanı ile kadınların kopukluk şema alanı arasında orta düzeyde korelasyon bulunmaktadır.

Kopukluk Şema Alanının Çift Yönlü İlişkileri

Aktör ve partnerin kopukluk şema alanı arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Aktör veya partnerin kopukluk şema alanı, birbirlerinin kopukluk şema alanlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Kopukluk şema alanı alanındaki kişilerin güven ilişkisi kurmada güçlükler yaşadıkları, sevgi, aidiyet, güven ihtiyaçlarının karşılanamayacağına dair inançları olduğu belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu kişilerin diğer kişilerin zarar vericiliğini veya uzak-soğuk davranacağını kaçınılmaz olarak algıladıkları için (Young ve Lindemann, 2002) duygusal olarak kopuk, küçük düşürücü, aşırı eleştirel eşler seçebilir veya eşlerini bu yönde algılama eğiliminde olmaları beklenmektedir. Bu şema alanından yüksek puan alan kişilerin eşlerini daha az güvenilir, daha çok kopuk ve kontrolcü olarak değerlendirdiklerine ilişkin bulgunun da bu görüşü destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bulguyla ilgili olarak modelin önerdiği bir diğer olasılık, iki eşin yetersizlik duyguları içinde iç içe geçtiklerinden yapışık bir ilişki biçimini sürdürebilecekleri (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) ve kendilerine benzer kişileri eş olarak seçip patolojik bir uyum sergiliyor olmaları ile açıklanabilir.

5.3. Hipotez 3

Yüksek Standartlar Şema Alanının Kadınlar Üzerinde Aktör Etkileri

Üçüncü modele ilişkin, aktör etkileri incelendiğinde kadının güvenli bağlanma düzeyinin, yüksek standartlar şema alanına negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Kadın güvenli bağlanmasıyla birlikte yüksek standartlar şema alanı oluşumu azalmaktadır. Çeri (2009), yüksek standart alt ölçek puanları ile bağlanma alt ölçeklerinden alınan puanlar karşılaştırıldığında en yüksek puanı korkulu bağlanan katılımcılar daha sonra saplantılı bağlanan katılımcıların en düşük düzeyde ise kayıtsız ve güvenli bağlanan katılımcıların aldığı görülmüştür. Yüksek standart şema alanına sahip bireyler performansları hakkında katı, içselleşmiş kurallarla karşılamak için çaba gösterirler, içten ve spontan davranamazlar. Bu şema alanındaki bireylerin getirmiş olduğu bu yaklaşım diğeri ile ilişkiye girmede pozitif bir yaklaşım sergileyememekte, sıcak ve spontan olamamaktadır. Bu yaklaşım da onların ilişkilerini olumsuz etkilemektedir.

Araştırma sonucunda, kadının yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü etkilese de istatistiki olarak anlamlı bir etkisi olduğu

görülmemiştir. Kadının yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir. Bu bulgu literatürle paraleldir. Vajinismus tanısı alan kadınların eşlerinin yakın ilişkiden uzak durdukları ve kendi kişisel sınırlarına çok özen gösterdikleri, kendilerine yönelik olumsuz algılamaları bulundukları görülmüştür (Çeri, 2009). Yüksek standart şema alanına sahip bireylerin kendileri hakkında katı, içselleşmiş kuralları onların içten ve spontan davranmalarını olumsuz etkilemektedirler. Bu bireyler genellikle mükemmeliyetçi, zaman ve iş baskısını üzerinde hisseden, 'meli-malı' ları hayli fazla olan kişiler olmasından dolayı hayata ve olaylara bakış açısı genellikle katı ve olumsuz olan kişilerdir. Bu yüzden yüksek standartlar şema alanı ile pozitif düzenleme becerisi arasında negatif yönlü bir ilişkiyi açıklamaktadır.

Kadının yüksek standartlar şema alanı, evlilik doyumuna bir etkisi bulunmamaktadır. Yüksek standart şema alanına sahip bireylerin kendileri hakkında katı, içselleşmiş kuralları onların içten ve spontan davranmalarını olumsuz etkilemektedirler. Bu bireyler genellikle mükemmeliyetçi, zaman ve iş baskısını üzerinde hisseden, 'meli-malı' ları hayli fazla olan kişiler olmasından dolayı hayata ve olaylara bakış açısı genellikle katı ve olumsuz olan kişilerdir. Çeri (2009), yüksek standart alt ölçek puanları ile bağlanma alt ölçeklerinden alınan puanlar karşılaştırıldığında en yüksek puanı korkulu bağlanan katılımcılar daha sonra saplantılı bağlanan katılımcıların en düşük düzeyde ise kayıtsız ve güvenli bağlanan katılımcıların aldığı görülmüştür.

Yüksek Standartlar Şema Alanının Erkekler Üzerinde Aktör Etkileri

Üçüncü modele ilişkin, aktör etkileri incelendiğinde erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, yüksek standartlar şema alanını negatif yönlü, etkilediği görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte yüksek standartlar şema alanın oluşumu azalmaktadır. Bu veriler literatürle tutarlıdır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine yönelik olumlu benlik yapısına sahiptir hem de başkalarına olumlu yaklaşım sergilemektedir. Kendilerine olumlu bakış açısı geliştiren bireyler kendilerini sevilmeye ve güvenilmeye değer olarak görmektedirler. Bu sayede başkaları ile rahatça iletişime girebilir, yakın romantik ilişki geliştirebilir, kendi sınırlarını da koruyabilirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Caner (2009), yapmış olduğu araştırmada yüksek standartlar şema alanına sahip evli bireylerin ebeveynlerini kuralcı olarak algılanmasının eşlerinin bağımlı olarak değerlendirilmesi arasında aracı

rolü olduğu gözlenmiştir. Yüksek standart şema alanına sahip bireyler performansları hakkında katı, içselleşmiş kurallarla karşılamak için çaba gösterirler, içten ve spontan davranamazlar. Bu şema alanındaki bireylerin göstermiş olduğu bu yaklaşım diğeri ile ilişkiye girmede negatif yönlü etkileşim getirmekte ve başkaları ile sıcak samimi ilişkiler kurmada zorlanmaktadır.

Erkeğin yüksek standartlar şema alanının, pozitif düzenleme becerisini etkilemediği görülmüştür. Erkeğin yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasına pozitif yönlü katkı sağladığı fakat bu katkının yeterli düzeyde olmadığını söylemek mümkündür. Beştav (2007), tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da, kişilerin ilişkiye yönelik anlaşmazlıkların yıkıcı olacağı veya kadınlarla erkeklerin birbirini anlayamayacağı, şeklindeki inançlarının düşük ilişki doyumuna neden olduğunu saptamıştır. Bu algılama bireylerin her nasılsa standartlarımız karşılanmayacak düşüncesiyle olayları pozitif algılanmasına neden olduğu ve bu bulgunun cinsiyet faktöründen kaynaklandığı düşüncesi ile açıklanabilir.

Erkeğin yüksek standartlar şema alanının, evlilik doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Beştav (2007), tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da, kişilerin ilişkiye yönelik anlaşmazlıkların yıkıcı olacağı veya kadınlarla erkeklerin birbirini anlayamayacağı, şeklindeki inançlarının düşük ilişki doyumuna neden olduğu görülmüştür. Bu algılama bireylerin her nasılsa standartlarımız karşılanmayacak düşüncesiyle olayları pozitif algılanmasına neden olduğu ve evlilik doyumunu etkilediği ve bu bulgunun cinsiyet faktöründen kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yüksek Standartlar Şema Alanının Kadınların Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Kadının yüksek standartlar şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerine anlamlı bir etkisinin olmadığını görülmüştür. Kadının yüksek standartlar şema alanını kullanma düzeyinin artması ile birlikte, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyini düşürse de, bu bulgu anlamlı değildir. Vajinusmus tanısı alan kadınların katı standartlar açısından vajinusmus tanısı almamış olanlara göre ortalamaları anlamlı oranda yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek standartlar alt ölçeklerinden korkulu bağlanan katılımcılar saplantılı bağlanan katılımcılardan; saplantılı bağlanan katılımcıların ise kayıtsız ve güvenli bağlanan katılımcılardan

anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Çeri, 2009). Yeme bozukluğu tanısı alan veya yeme tutum bozukluğu gösteren grubun yüksek standartlar şema alanından daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Batur, 2004). Bu veriler bize kadınların ulaşmak istedikleri yüksek ve katı standartların yaşamlarını zorladıklarını ve partnerlerinin pozitif duygusal düzenlemeleri üzerinde negatif etki yaptığını göstermektedir.

Kadının yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumuna negatif yönlü bir etkisi olsa da bu etkinin anlamlı bir etki olmadığı görülmüştür. Vajinusmus tanısı alan kadınların katı standartlar açısından Vajinusmus tanısı almamış olanlara göre ortalamaları anlamlı oranda yüksek olduğu görülmüştür ve kişiler anlamlı düzeyde en düşük güvenli bağlanma stilinden puan almışlardır (Çeri, 2009). Bu veriler bize kadınların ulaşmak istedikleri yüksek ve katı standartların yaşamlarını zorlaştırdığı ve partnerlerinin duyguları üzerinde negatif etki yaptığını bunun sonucunda da eşlerinin evlilik doyumlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Yüksek Standartlar Şema Alanının Erkeğin Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Erkeğin yüksek standartlar şema alanı ile partnerin pozitif düzenleme becerisi ile negatif yönlü bir ilişkisi olsa da bu ilişki anlamlı düzeyde değildir. Partnerin pozitif düzenleme becerisi kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyini etkilememektedir. Vajinismus tanısı alan kadınların eşlerinin yakın ilişkiden uzak durdukları ve kendi kişisel sınırlarına çok özen gösterdikleri görülmüştür. Bu kadınların ayrıca kendilerine yönelik olumsuz algılamaları bulunmaktadır (Çeri, 2009). Erkeklerin katı ve yüksek standartları gerekli şekilde yakınlık göstermemeleri eşlerinin olumsuz duygular yaşamalarına ve pozitif bir bakış açısından uzak kalmalarına neden olmaktadır.

Erkeğin yüksek standartlar şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumu üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Erkeklerin sahip olduğu katı ve yüksek standartların eşlerinin evlilik doyumunu düşürmesi beklenirken, araştırmada bu bulguya rastlanılmamıştır. Bu bulgunun cinsiyetten kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

Yüksek Standartlar Şema Alanının Çift Yönlü İlişkileri

Aktör veya partnerin yüksek standartlar şema alanı, birbirlerinin yüksek standartlar şema alanlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki özellikleri (güven,

kendini açma, sevgi, bağlılık, fiziksel ve duygusal yakınlık gibi) arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada; terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve hak görme şemaları olumsuz özellikleri; yüksek standartlar şemasının olumlu ilişki özeliklerini sergilediği görülmüştür (Stiles, 2004). Yüksek standart şemasına sahip bireyler ihtiyaçlar karşısında sürekli dikkatli ve tetikte olmakta ilişkilerinde ölçülü olmayı beraberinde getirdiğinden dolayı eşlerin şemaları birbirlerini pozitif yönde etkilemektedir.

5.4. Hipotez 4

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Kadınlar Üzerinde Aktör Etkileri

Dördüncü modele ilişkin, aktör etkileri incelendiğinde kadının güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş sınırlar şemasını negatif yönlü etkilediği, kadın güvenli bağlanmasıyla birlikte zedelenmiş sınırlar şema alanı oluşumu azalmaktadır. Shaver ve Mikulincer'e (2002) göre güvenli bağlanma duygusu, sıkıntıyı hafifletmeyi, rahat, destekleyici, samimi ilişkiler sürdürmeyi ve yapıcı, esnek, gerçekle başa çıkan çabalar aracılığıyla kişisel uzlaşmayı artırmayı hedefleyen duygusal düzenlemeyi benlik tabanlı kolaylaştırır. Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireyler, küçük olayları büyütmekte, kendilerinin ayrıcalıklı hissetmekte ve iletişim kurmada gerçekçi hedefler belirlemekte zorlandıklarından dolayı karşılarında ki bireyler ile sağlıklı ilişkiye girememektedirler. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Kadınların zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını negatif yönde etkilediği fakat anlamlı bir etki yapmadığı görülmüştür. Erken uyumsuz şema alanları, tutumlar ve otomatik düşüncelerinin, depresif duygu durumuna ve intihar düşüncelerine etkisini ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan çalışmada; katılımcılar arasında en belirgin olan zedelenmiş sınırlar şema alanı olduğu görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlar arttığında, otomatik düşüncelerin sıklığı ve uyumsuz şemaların aktivasyonunun arttığı sonucuna varılmıştır (Kevlekçi, 2013). Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireylerin, küçük olayları büyütmekte, kendilerini ayrıcalıklı hissetmekte, bazen karşılanamaz ve gerçekçi olmayan taleplerinden dolayı olaylara daha negatif bir bakış açısıyla yaklaşmaları araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırmada, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi görülmüştür. Güvensiz bağlanma stiline sahip kadınların vajinusmus tanısı almada kendini feda, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim bağımlılık, iç içe geçme şema alt boyutlarının vajinusmus tanısı alma olasılığını artırdığı görülmüştür (Çeri, 2009). Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireyler, küçük olayları büyütmekte, kendilerini ayrıcalıklı hissetmekte ve iletişim kurmada gerçekçi hedefler belirlemede zorlandıklarından dolayı eşleri ile de sağlıklı ilişkiye girememektedirler. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Erkekler Üzerinde Aktör Etkileri

Aktör etkilerinin erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin, zedelenmiş sınırlar şema alanına negatif yönlü bir etkisinin olduğu fakat bu etkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine yönelik olumlu benlik yapısına sahiptir hem de başkalarına olumlu yaklaşım sergilemektedir. Kendilerine olumlu bakış açısı geliştiren bireyler kendilerini sevilmeye ve güvenilmeye değer olarak görmektedirler. Bu sayede başkaları ile rahatça iletişime girebilir, yakın romantik ilişki geliştirebilir, kendi sınırlarını da koruyabilirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireyler, küçük olayları büyütmekte, kendilerini ayrıcalıklı hissetmekte ve iletişim kurmada gerçekçi hedefler belirlemede zorlandıklarından dolayı karşılarında ki bireyler ile sağlıklı ilişkiye girememektedirler. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Araştırma sonucunda, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme becerisini anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme becerilerin kullanmasına pozitif yönlü katkı sağladığını söylemek mümkündür. Zedelenmiş sınırlara sahip bireyler sahip oldukları yetersizlik algısı ile karşılaştıkları problemler ile baş edemeyeceğini inanırlar. Sürekli kendilerine destek verecek birilerini ararlar. Başkaları ile etkileşime girerken kendi öncelik ve ihtiyaçlarını göz ardı ederler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile pozitif düzenleme arasında kadınlar üzerinde negatif yönlü bir etki bulunurken erkeklerde pozitif yönlü bir etkinin bulunması bu bulgunun cinsiyetten kaynaklanabileceğini akla getirmektedir.

Araştırmada, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanının, evlilik doyumuna pozitif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etkisi olduğu görülmüştür. Zedelenmiş sınırlara sahip bireyler sahip oldukları yetersizlik algısı ile karşılaştıkları problemler ile baş edemeyeceğini inanırlar. Sürekli kendilerine destek verecek birilerini ararlar. Başkaları ile etkileşime girerken kendi öncelik ve ihtiyaçlarını göz ardı ederler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile evlilik doyumu arasında kadınlar üzerinde negatif yönlü bir etki bulunurken erkeklerde pozitif yönlü bir etkinin bulunması bu bulgunun cinsiyetten kaynaklanabileceğini akla getirmektedir.

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Kadınların Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Araştırma sonucunda, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı, partnerin pozitif düzenleme becerilerine negatif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı görülmüştür. Erken uyumsuz şema alanları, tutumlar ve otomatik düşüncelerinin, depresif duygu durumuna ve intihar düşüncelerine etkisini ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan çalışmada; katılımcılar arasında en belirgin olan zedelenmiş sınırlar şema alanı, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması olmuştur (Kevlekçi, 2013). Vajinusmus tanısı alan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada zedelenmiş sınırlar şema alanından yüksek puan almanın vajinusmus olma olasılığını artırdığı görülmüştür (Çeri, 2009). Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireyler, küçük olayları büyütmekte, kendilerini ayrıcalıklı hissetmekte ve iletişim kurmada gerçekçi hedefler belirlemekte zorlandıklarından dolayı karşılarındaki bireyler ile sağlıklı ilişkiye girememektedirler. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Araştırma sonucunda kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumuna negatif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı görülmüştür. Buna göre, kadının zedelenmiş sınırlar şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumunu negatif ve anlamlı olmayan bir etki gösterdiğini söylemek mümkündür. Vajinusmus tanısı alan kadınların zedelenmiş sınırlar açısından yüksek puan aldığı görülmüştür. Araştırmada zedelenmiş sınırlar şemasına sahip bireylerin en düşük puan aldıkları boyut güvenli bağlanma stili olmuştur. Zedelenmiş sınırla şema boyutu güvenli bağlanma ile ters yönlü bir ilişki sergilemektedir (Çeri, 2009). Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireyler, küçük olayları büyütmekte, kendilerini ayrıcalıklı hissetmekte ve iletişim kurmada gerçekçi hedefler belirlemede

zorlandıklarından dolayı karşılarında ki bireyler ile sağlıklı ilişkiye girememektedirler. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Erkeklerin Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Araştırma sonucunda, erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı, partnerin pozitif düzenleme becerilerine pozitif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı görülmüştür. Beştav (2007), tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, kişilerin ilişkiye yönelik anlaşmazlıkların yıkıcı olacağı veya kadınlarla erkeklerin birbirini anlayamayacağı şeklindeki inançlarının düşük ilişki doyumuna neden olduğu görülmüştür. Zedelenmiş sınırlara sahip erkeklerin eşlerine yönelik büyüklük taslamaları, kendilerini ayrıcalıklı hissetmeleri kadınların eşlerine yönelik beklentilerini düşürmesine neden olmakta ve daha fazla pozitif duygusal düzenleme yapması ile açıklanabilir. Bu açıdan bakıldığında cinsiyet ve diğer kişilik özellikleri açısından ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Erkeğin zedelenmiş sınırlar şema alanı kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumunu pozitif fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı görülmüştür. Bu bulgu literatürle paralel değildir. Beştav (2007) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da, kişilerin ilişkiye yönelik anlaşmazlıkların yıkıcı olacağı veya kadınlarla erkeklerin birbirini anlayamayacağı şeklindeki inançlarının düşük ilişki doyumuna neden olduğu görülmüştür. Zedelenmiş sınırlara sahip erkeklerin eşlerine yönelik büyüklük taslamaları, ayrıcalıklı davranmaları, kadınların eşlerine yönelik düşük beklentileri ve ilişkinin yürümesi için daha fazla pozitif duygusal düzenleme ilişkilerini yürütmeyle açıklanabilir. Bu açıdan bakıldığında cinsiyet ve diğer kişilik özellikleri açısından ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Çift Yönlü İlişkileri

Araştırmada, aktör ve partnerin zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre düşünüldüğünde, aktör ya da partnerin zedelenmiş şema alanı, birbirlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Korelasyon tablosu incelendiğinde kadın ve erkeklerin zedelenmiş sınırlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon görülmüştür. Bu veri eşlerin kendilerine benzer kişileri eş olarak seçip patolojik bir uyum sergiliyor olmaları ile açıklanabilir.

5.5. Hipotez 5

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının Kadınlar Üzerinde Aktör Etkileri

Beşinci modele ilişkin, aktör etkilerinin incelendiğinde kadının güvenli bağlanma düzeyinin, diğeri yönelimlilik şema alanını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda etkilediği görülmüştür. Kadınların güvenli bağlanmasıyla birlikte diğeri yönelimlilik şema alanının oluşumunun azaldığı söylenebilir. Shaver ve Mikulincer'e (2002), göre güvenli bağlanma duygusu, sıkıntıyı hafifletmeyi, rahat, destekleyici, samimi ilişkiler sürdürmeyi; yapıcı, esnek, gerçekle başa çıkan çabalar aracılığıyla kişisel uzlaşmayı artırmayı hedefleyen duygusal düzenlemeyi kolaylaştırır. Diğeri yönelimli kişiler kendi ihtiyaçlarını diğerlerinden geride tuttuğu ve onay beklentisi yüksek olduğu için bu açıdan bakıldığında araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Kadının diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü, fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme becerilerini kullanmasını olumsuz yönde etkilediği fakat bunun istatiksel açıdan anlamlı bir etki olmadığı görülmüştür. Kendini feda şemasına sahip bireylerin daha fazla anksiyete yaşadığı görülmüştür. Ayrıca kendini feda şema alt boyutuna sahip olan bireylerin daha çok korkulu bağlanama, sonra saplantılı bağlanma ve en düşük düzeyde kayıtsız ve güvenli bağlanma stillerine sahip olduğu görülmüştür (Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract ve Jordan, 2002). Kadınların kendini feda şema alt boyutuna sahip olmasının vajinismus olma olasılığını arttırdığı görülmüştür. Ayrıca kadınların kendini feda şema alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir (Çeri, 2009). Diğeri yönelimli kişiler kendi ihtiyaçlarını diğerlerinden geride tuttuğu ve onay beklentisi yüksek olduğu için bu ihtiyaçlarının kolayca karşılanamayacağını düşündüklerinden pozitif düzenleme yapmakta zorlanmaktadırlar bu açıdan bakıldığında araştırmanın bulgusu literatürü desteklediği görülmektedir.

Kadının diğeri yönelimlilik şemasının, evlilik doyumuna negatif fakat anlamlı olmayan bir etkisi görülmüştür. Kadınların kendini feda şema alt boyutuna sahip olmasının vajinismus olma olasılığını arttırdığı görülmüştür. Ayrıca kadınların kendini feda şema alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları erkeklere göre yüksektir (Çeri, 2009). Diğeri yönelimli bireyler hata yaptıklarında cezalandırması gerektiği ve hak ettiği kadar takdir edilmeyeceklerini düşündükleri için evlilik doyum düzeyleri düşmektedir. Bu veride literatürle tutarlılık göstermektedir.

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının Erkekler Üzerinde Aktör Etkileri

Beşinci modele ilişkin, aktör etkileri incelendiğinde erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin diğeri yönelimlilik şema alanını negatif yönlü etkilediği görülmüştür. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bu ilişkinin anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin güvenli bağlanmasıyla birlikte diğeri yönelimlilik şema alanının oluşumu negatif yönlü ve anlamlı düzeyde azaldığını söylemek mümkündür. Bu veriler literatürle paraleldir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine yönelik olumlu benlik yapısına sahiptir hem de başkalarına olumlu yaklaşım sergilemektedir. Kendilerine olumlu bakış açısı geliştiren bireyler kendilerini sevilmeye ve güvenilmeye değer olarak görmektedirler. Bu sayede başkaları ile rahatça iletişime girebilir, yakın romantik ilişki geliştirebilir, kendi sınırlarını da koruyabilirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Diğeri yönelimli kişiler kendi ihtiyaçlarını diğerlerinden geride tuttuğu ve onay beklentisi yüksek olduğu için bu açıdan bakıldığında araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme becerisini etki etmediği görülmüştür. Birey ilişkide yakınlık yaşama onay almak için kendi ihtiyaçlarını göz ardı eder. Sürekli karşı tarafın duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanır. Sıcak ve samimi ilişkiye duyduğu ihtiyaçtan dolayı kendi gerçek duyguların tam olarak farkında değildir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu veriler erkeklerin evlilikte daha düşük beklentiye sahip olmaları ve cinsiyet farklılığıyla açıklanabilir.

Araştırmada, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanının, evlilik doyumuna pozitif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı, evlilik doyumuna anlamlı olmasa da pozitif yönlü bir şekilde etkilediği söylenebilir. Kadınların kendini feda şema alt boyutuna sahip olmasının vajinismus olma olasılığını arttırdığı görülmüştür (Çeri, 2009). Kadının diğeri yönelimlilik şema alanı evlilik doyumuyla negatif yönlü bir etki olurken erkeklerde bunun pozitif yönlü olmasının cinsiyet farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının Kadınların Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Araştırma sonucunda, kadının diğeri yönelimlilik şema alanı, partnerin pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kadının diğeri yönelimlilik şema alanını kullanma düzeyinin artması,

partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyini düşürmektedir. Kadınların kendini feda şema alt boyutuna sahip olmasının vajinismus olma olasılığını arttırdığı görülmüştür (Çeri, 2009). Diğeri yönelimli kadınlar onay beklentisi yüksek ve hatalara karşı aşırı duyarlı olmasından dolayı araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir.

Kadının diğeri yönelimlilik şema alanını kullanma düzeyinin, partnerin evlilik doyumuna negatif yönlü fakat anlamlı olmayan bir etki yaptığı gözlenmiştir. Kadınların kendini feda şema alt boyutuna sahip olmasının vajinismus olma olasılığını arttırdığı görülmüştür (Çeri, 2009). Pozitif düzenlemede olduğu gibi evlilik doyumunda da diğeri yönelimli kadınlar onay beklentisi yüksek ve hatalara karşı aşırı duyarlı olmasından dolayı partnerlerinin evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir. Bu veri araştırmanın literatür ile tutarlı olduğunu göstermektedir.

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının Erkeklerin Partnerleri Üzerindeki Etkileri

Erkeklerin diğeri yönelimlilik şema alanı, partnerin pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü fakat anlamlı olmayan düzeyde etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı kullanma düzeyinin artması, partnerin pozitif düzenleme becerilerini kullanma düzeyi etkilememektedir. Diğeri yönelimli kadınlar onay beklentisi yüksek ve hatalara karşı aşırı duyarlı olmasından dolayı araştırmanın literatürü desteklediği görülmektedir. Vajinusmus tanısı alan kadınların eşlerini yakın ilişkiye girmekten çekinen ve kişisel sınırlarına çok fazla özen gösteren kişiler olarak tanımlamışlardır (Çeri, 2009).

Erkeğin diğeri yönelimlilik şema alanı, pozitif düzenleme üzerinden partnerin evlilik doyumuna etkisi olmadığı görülmüştür. Pozitif düzenlemede olduğu gibi evlilik doyumunda diğeri yönelimli kadınlar onay beklentisi yüksek ve hatalara karşı aşırı duyarlı olmasından dolayı partnerlerinin evlilik doyumunu olumsuz etkilemekte buda araştırmanın literatürü desteklediğini göstermektedir.

Diğeri Yönelimlik Şema Alanının Çift Yönlü İlişkileri

Araştırmada, aktör ve partnerin diğeri yönelimlilik şema alanları arasında pozitif yönlü etkisinin olduğu görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, aktör veya partnerin diğeri yönelimlilik şema alanı, birbirlerinin diğeri yönelimlilik şema alanlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bulgu modelin önerisi ile paralellik göstermektedir. Erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların kendilerini iyi yönetemediği olaylara olumsuz bir

bakış açısı ile yaklaştığı kendi duygusal ihtiyaçlarının yeterince önemsenmediği ve karşılanma imkanın olmadığı inancına sahiptirler. Onay almak onlar için çok önemlidir bu yüzden ilişkilerinde bağımlı bir yapı geliştirirler (Yaka, 2011). Diğeri yönelimli bireyler ilişkilerine çok önem veren onay arayan bireyler oldukları için diğeri yönelimli şemalara sahip bireyler karşılıklı olarak bu şemanın doyurulmasını sağlamaya yönelik davranışlar göstermektedirler.

VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada evli bireylerin evlilik doyumunu açıklamaya yönelik olarak; güvenli bağlanma stilleri, uyumsuz şema alanları ve pozitif duygusal düzenleme değişkenlerinin evlilik doyumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde evlilik doyumuna yönelik geliştirilen modelin test edilmesine yönelik yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlar göz önünde bulundurarak yapılacak yeni araştırmalara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1.Sonuçlar

Kadının güvenli bağlanma düzeyinin uyumsuz şema alanları üzerinde aktör etkileri incelendiğinde, zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik şemasını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda etkilediği görülmüştür. Yani kadınların güvenli bağlanma boyutu kadınların uyumsuz şema alanlarının tümünü negatif yönde etkilediği görülmüştür.

Erkeğin güvenli bağlanma düzeyinin uyumsuz şema alanları üzerinde aktör etkileri incelendiğinde, zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik şemasını negatif yönlü, doğrudan ve toplamda etkilediği görülmüştür. Yani erkeklerin güvenli bağlanma boyutu erkeklerin uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş sınırlar şema alanı dışında tüm şema alanlarını negatif yönde etkilediği görülmüştür.

Kadınların şema alanlarının aktör etkileri incelendiğinde, kadının kopukluk şemasının pozitif düzenleme becerilerini negatif yönlü, doğrudan ve toplamda etkilerken, erkeklerde zedelenmiş sınırlar şemasının pozitif düzenleme becerisini, pozitif yönlü doğrudan ya da dolaylı bir şekilde anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur.

Kadının ve erkeğin pozitif düzenleme becerisinin aktör etkileri incelendiğinde; kadının ve erkeğin pozitif düzenleme becerisinin, evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur.

Kadınların partnerleri üzerindeki etkileri incelendiğinde, zedelenmiş otonomi, kopukluk, diğeri yönelimlilik şemasının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda negatif yönlü etkilediği görülmüştür. Erkeklerin partnerleri üzerindeki etkileri incelendiğinde, zedelenmiş otonomi şema alanının, partnerin pozitif düzenleme becerilerini doğrudan ve toplamda negatif yönlü etkilediği görülmüştür.

Erkeklerin pozitif düzenleme becerilerini kullanması, partnerin evlilik doyumunu anlamlı ve doğrudan etkilemektedir. Erkeğin pozitif düzenleme becerisini kullanması kadının evlilik yaşamından doyum almasını sağlamaktadır.

Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere bakıldığında aktör ve partnerin güvenli bağlanma stilleri, pozitif düzenleme becerileri ve evlilik doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Araştırma modelinde çift yönlü ilişkilere bakıldığında, aktör ve partnerin zedelenmiş sınırlar, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik şema alanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Araştırma sonucunda aktör ya da partnerin şema alanlarının, birbirlerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

6.2. Öneriler

Bu kısımda araştırmadan elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler alan araştırmacılarına, evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara yönelik olarak ayrı ayrı belirtilmiştir.

6.2.1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

Bu araştırmada evlilik doyumu; bağlanma stilleri, uyumsuz şemalar ve duygusal düzenleme üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik olarak farklı değişkenler (affetme, duygusal zekâ, duygu kontrolü, öfke kontrolü, iletişim becerileri, iyilik hali) ve daha küçük modeller ile çalışılması evlilik doyumunu açıklamaya katkı sağlayabilir.

Evlilik doyumumu açıklamaya yönelik model test edilmesi konusunda ülkeler arası karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Araştırmada çift yönlü ilişkiler incelendiğinde de eşlerin birbirlerinin uyumsuz şema alanlarını pozitif yönlü etkilediği görülmüştür. İlişkilerde bu etkinin anlaşılabilmesi, uyumsuz şema alanlarının birbirlerini nasıl etkilediklerini anlamak için evlilik öncesinden başlayarak evliliğin ileriki yıllarını kapsayacak boylamsal araştırmalar yapılabilir.

Araştırmada pozitif düzenleme üzerine partner etkileri incelenirken kadınların pozitif düzenleme becerilerinin kocalarının zedelenmiş otonomi, kopukluk, diğeri yönelimlilik şema alanlarını negatif yönde etkilediği, erkeklerin pozitif düzenleme becerileri ise karılarının sadece zedelenmiş otonomi şema alanını negatif yönde etkilendiği görülmüştür. Bu sonucun erkek ve kadınların göstermiş olduğu davranış örüntüleri, iletişim becerileri ve cinsiyet rolü boyutunda ele alınarak incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada çift yönlü ilişkiler incelendiğinde güvenli bağlanma stilleri, pozitif düzenleme becerileri ve evlilik doyumları arasında pozitif ilişki görülmüştür. Pozitif değişkenlerin birbirlerini pozitif bir şekilde etkilediği araştırmada görülmüştür. Evlilik doyumunu olumsuz etkileyecek güvenli bağlanma stilleri dışında kalan bağlanma stilleri, pozitif duygusal düzenlemenin dışında kalan duygusal düzenleme alanlarıyla yapılacak araştırmaların evlilikte karşılaşılan sorunlara ışık tutması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Travmatik olaylar yaşayan ailelerde aynı model test edilerek karşılaştırmalı sonuçlar elde edilebilir.

6.2.2. Evlilik ve aile Danışmanlığı Alanında Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler

Bu araştırma evli bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş olsa da sonuçları tüm yakın ilişkilere ışık tutacak veriler sağlamıştır. Bu açıdan yakın ilişki problemleri ele alınırken konuya daha bütüncül bir yaklaşım sergilenebilir.

Pozitif duygusal düzenleme becerisi uyumsuz şemaların etkilerini azalttığından dolayı danışma ortamında danışanların pozitif duygusal düzenleme becerisi kazanması konusunda çalışmalar yapılabilir.

Pozitif duygusal düzenleme becerilerin evlilik doyumuna olumlu etkileri olmasının; ilişkilerinde problem yaşayan kişiler üzerinde pozitif duygusal düzenleme becerileri geliştirilmesi konusunda çalışmalar yapılabileceğini göstermektedir. Ayrıca

evlilik eğitim programlarında pozitif duygusal düzenleme becerileri konusunda hazırlanacak eğitim modüllerinin evlilikte karşılaşılan problemlerin önüne geçilmesine ve sorunların azalmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada evli bireylerin sahip olduğu uyumsuz şemalarının ilişkilerinde diğer eşinde uyumsuz şema alanlarını harekete geçirdiği ortaya çıkarmıştır. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanların her iki eşin uyumsuz şema alanlarını dikkate alarak çalışma yapmasının faydalı olacağı söylenebilir.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörler göz önünde bulundurarak, çiftlere evlilik öncesi eğitim programları, danışmanlık hizmetleri verilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Acar, H. (1998). *Ankara'da Sosyal Hizmet Kuruluşlarında Çalışan Üniversite Mezunu Evli Personelin Evlilik Doyumu.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachmnet Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 4, 709-716.

Akar, A. (2012). *Üniversite Öğrencilerin Kimlik Statüleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akbağ, M., & Erden İmamoğlu S. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice* 10 (2) Bahar/Spring, 651-682.

Akhun, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aktürk, E.G. (2010). *Attachment Figure Transference, Caregiving Styles and Marital Satisfaction in Arranged and Love Marriages.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akyunus-İnce M. (2012). *Cogitive Aspects of Personality Disorders: Influences of Basic Personality Traits, Cogitive Emotion Regulation, and Interpersonal Problems.* Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Altan, Ö. (2006). *The Effects of Maternal Socialization and Temperament on Children's Emotion Regulation.* Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Anar, B. (2011). *Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rolleri İle Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bartholomew, K. (1990). Adult Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.

Battal, A. (2008). *Boşanma Sebepleri*. Eflatun Matbaacılık, İstanbul.

Batur, S. (2004). *Yeme Tutum Bozukluğu Gösterenlerde ve Göstermeyenlerde Temel Bilişsel Şemalar.* Doktora Tezi, Ankara Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Benoit, M., Bouthillier, D., Moss, E., Rousseau, C.& Alain B. (2010). Emotion Regulation Strategies as Mediators of The Association Between Level of Attachment Security and PTSD Symptoms Following Trauma in Adulthood. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23 (1), pp 101-118.

Berk, M. (2009). Evli *Öğretmenlerin Yükleme Tarzları ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). *Attraction and close relationships*. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), The handbook of social psychology (4th ed., Vol. 2, pp. 193-281). New York: McGraw-Hill.

Beştav, F. G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Birtchnell, J. & Kennard, J. (1984). Early and Current Factors Associated with Poorquality Marriage. *Social Psychiatry,* 19: 31-40.

Birtchnell, J. (1993). Does Recollection of Exposure to Poor Maternal Care in Childhood Affect Later Ability to Relate. *The British Journal of Psychiatry,* 162: 335-344.

Birtchnell, J., Evans, C., Kennard, J. (1988). Life History Factors Associated with Neurotic Symptomatology in a Rural Community Sample of 40-49 Year Old Women. *Journal of Affective Disorders*, 14, 271-285.

Borg ,W. R. & Gall, M. D. (1989). *Educational Research.* New York: Logman.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*, volume 3, *Loss: Sadness and Depression*, New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*: Vol, 1. *Attachment*, New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1969). *Attachment*. London: Penguin Books.

Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Vol. 2. *Separation: Anxiety and Anger.* New York: Basic Books.

Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması*. Doktara Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bülbül İ. (2011). *Kendini Zehirleme Yoluyla İntihar Girişimi Nedeniyle Bir Üniversite Hastanesine Başvuranlarda Algılanan Sosyal Destek, Dini Yönelim Ve Bağlanma Özelliklerinin Araştırılması*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.

Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü* (4. basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut, I. (1993) *Ruh Hastalığının Aile İşlevlerine Etkisi.* Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları, Ankara.

Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Campbell L, Simpson JA, Kashy DA, Rholes WS. (2001). Attachment Orientations, Dependence, and Behavior in a Stressful Situation: An Application of The Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18:821–843.

Caner, M. (2009). *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ceylan, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Civan, A. (2011). *Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları İle Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Cohn, D. A., & Silver, D. H. (1992). Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships", *Journal of Family Issues*, Vol.13 (4), pp. 432-450.

Cole, P.M., Martin S.E. & Dennis T.A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development* , 75:317–333.

Colin, V. (1996). *Human Attachment*. New York: McGraw-Hill.

Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2000). Working Models of Attachment: Implications for The Perception of Partner Behavior. Paper Presented at The International Conference on Personal Relationships, Brisbane, Queensland, Australia. Complexity Crowd Out Evidence. *Southern Economic Journal* 71(3): 556–565.

Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The Actor-Partner Interdependence Model: A Model of Bidirectional Effects in Developmental Studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 101-109. (DV)

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

Çağ, P. (2011). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ve Eş Desteği.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çakmak, E. (2011). *Vajinismusu Olan Kadınlarda Bağlanmanın Cinsel İşlevler ve Klinik Bulgulara Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof.Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Çelenoğlu, A. (2011). *Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına Göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çeri, O. (2009). *Vajinusmus Tanısı Alan Kadınlar ve Eşlerinde Temel Bilişsel Şemalar ile Bağlanma Stillerinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Rolleri ve Yardım Arama Tutumu*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çiftçi, D. (2010). *Kişinin Ebeveyn İlişki Algısı İle Yetişkinlik Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Cihan-Güngör, H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme.* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik.* Ankara: Pegem Akademi.

Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Kişilerarası İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Davila, J. (2001). Refining the Association between Excessive Reassurance Seeking and Depressive Symptoms: The Role of Related Interpersonal Constructs. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20,538-559.

Davila, J., & Bradbury, N. (2002). Attachment Insecurity And The Distinction Between Unhappy Spouses Who Do And Do Not Divorce, *Journal Of Family Psychology*, Vol. 15, Nr. 3, Pp. 371-393.

Demirli, A. (2007). *The Role of Gender, Attachment Dimensions, and Family Environment in Loneliness.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, pp, 89-99.

Dilmaç, B., Hamarta, E., & Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 127-159.

Dozois, D. J. A., Bieling, P. J., Patelis-Siotis, I., Hoar, L., Chudzik, S., McCabe, K. & Westra H. A. (2009). Changes in Self-Schema Structure in Cognitive Therapy for Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77 (6), 1078-1088.

Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erkenci, Z. (2011). *İlköğretim 8. Sınıfta Öğrenim Gören Öğrencilerin Ailelerine İlişkin Değerlendirmeleri ile Anne-Babalarının Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ertan, N. (2013). *Okul Öncesi Çağdaki Çocukların "Duygusal Düzenleme" ve "Baş Etme Stratejileri" Arasındaki İlişkinin, "Çaba Sarf Ederek Kendini Denetleme" Aracılığıyla İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ertan, Ö. (2002). *The Role of Attachment Styles in Partner Pairing and Satisfaction Within Marriage in Critical and Non-Critical Stages*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erzi, S. (2012). *Kız Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Feeney, C. & Collins, L. (2001). Predictors of Caregiving in Adult Intimate Relationships and Attachment Theoretical Perspective, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.80, Nr.6, pp. 972-994.

Feeney, J. (2002). Attachment, Marital Interaction And Relationships Satisfaction: A Diary Study, *Personal Relationships*, Vol. 9, Nr.1, Pp. 39-55.

Feeney, J.A. Noller, P. & Callen V. J. (1994). Attachment Style, Comminication and Satisfaction in The Early Years of Marriage, in Bartholomew and Perlman (eds), *Attachment Processes In Adulthood: The advances ın Personal relationships*, Vol.5, ss.269-308, Jessica Kingsley Publishers, Londan.

Fışıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for Measurement of Marital Quality With Turkish Couples. *European Journal of Psychological Assessment,* 16 (3): 214-218.

Fincham, F.D., & Bradbury, T.N. (1993). Marital Satisfaction, Depression, and Attributions: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 442-452.

Fincham, F.D., Harold, G.T., & Gano-Phillips,S. (2000). The Longutudinal Association Between Attributions and Marital Satisfaction: Direction of Effects and Role of Efficacy Expectations. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267-285.

Fitzpatrick, M.A. & Wombolt, F.S. (1990). Where is All Said Done Toward an Integration of Intrapersonal and Interpersonal Models of Marital and Family Communication, *Communication Research*. August, vol.20.

Fraenkel, J. R., & Norman, E. W. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education.* Boston: McGraw-Hil.

Goldsmith, H.H. & Alansky, J. (1987). Maternal and Infant, Temperamental Predictors of Attachment: a Meta-Analytic Review", *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 55(3), 805–16.

Gonzaga, C. (2001). Love and the Commitment Problem in Romantic Relations and Friendship", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.81, Nr.4,pp.247-262.

Gök, A. G. (2012). *Associated Factors of Psychologıcal Well-Being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes, and Parenting Styles*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Griffin D. W., & Bartholomew K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology,* Vol 67(3), 430-445.

Gross, J.J. (1998a). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology,* Vol. 74, No. 1, 224-237.

Gross, J.J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.

Gürkan, B. (2012). *Şemalar ve Baş Etme Yollarının Obezitesi Olan Bireylerin Kaygı, Depresyon, Benlik Saygısı ve İntihar Oranları Üzerindeki Etkisinin Şema Kuramı Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güven, T. (2010). *Eşler Arası Şiddete Yönelik Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri ve Evlilik Doyumu.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.

Hazan, C & Shaver, P. R. (1994). "Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships", *Psychological Inquiry***,** Vol. 1, , pp.1-22.

Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P. & Cowan, P. A. (2009). Attachment, Marital Satisfaction and Divorce During the First Fifteen Years of Parenthood. *Personal Relationship,* 16, 401-420.

Hünler, O. S. & Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi* 18 (51), 99 - 108

Irkörücü, A. (2012). *An Investıgation of Attitude Towards Help Seeking of Middle East Technical University Students Wth Respect to Attachment Style and Early Maladaptve Schemas.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

İlhan, T., & Özdemir, Y. (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Kimlik Statüleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi,* 19, 227-241.

Kankotan, Z. Z. (2008). *The Role of Attachment Dımensıons, Relationship Status, and Gender in the Components of Subjective Well-Being*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karahan, D. (2006). *Erken Disfonksiyonel Şemaların Obsesif- Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalar ve Sağlıklı Kişilerdeki Aktivasyonlarının Karşılaştırılması.* Tıpta Uzmanlık Tezi. Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul

Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (2000). Attributions in marriage: State or trait A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 295-309.

Kashy, D. A., & Kenny, D. A. (2000). The Analysis of Data From Dyads and Groups. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of Research Methods in Social Psychology* (pp. 451-477). New York: Cambridge University Press. (ME)

Kaya-Balkan, İ. (2009). *Bağlanma Stillerinin Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkisi.* İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kelley, H.H., Holmes, J.G., Kerr, N., Reis, H., Rusbut, C. & Van Lange, P.A. (2003). *An Atlas of İnterpersonal Situations,* Cambridge, UK: Cambridge Universtity Press.

Kenny, D.A., Kasy, D.A. & Cook W.L. (2006). *Dyadic Data Analysis*. The Guilford Press New York, London.

Kevlekçi, M. (2013). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Tutumlar ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygu Durum ve İntihar Düşüncelerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kirby, J.S. (2005). *A Study of The Marital Satisfaction Levels of Participants in a Marriage Education Course.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Louisiana, Lafeyette.

Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E. (1994). Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 66 (3).

Klein, M. (1952). Some Theoretical Conclusions Regarding the Emotional Life of the Infant. Klein M., Heimann, P., Isaacs, S. (der.) *Developments in Psychoanalysis*, London: Hogarth Press.

Konukçu, H.B., Akkoyunlu S, & Türkçapar M.H. (2010). Early Maladaptive Schemas in Depressed Women and Its Relationship with Depression. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2 (2), 98-105.

Kopp, C. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology, 25*, 343–354.

Köse, B. (2009). *Associations of Psychological Well-Being with Early Maladaptive Schemas and Self-Construals.* Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kuyumcu, B. (2005). *Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu İle Gestalt Temas Biçimleri, Bağlanma Stilleri ve Başa çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Lamb, M. E., Thompson, R. A., Gardner, W., Charnov, E. L., & Estes, D. (1984). Security of Infantile Attachment as Assessed in the "Strange Situation": Its Study and Biological Interpretation. *Behavioral and Brain Sciences*, 7, 127-147.

Ledermann, T., Macho, S., & Kenny, D. A. (2011). Assessing Mediation in Dyadic Data Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Structural Equation Modeling*, 18, 595-612.

Lewis, R. A. & Spanier, E. B. (1979). Theorizing about the Guality and Stability of Marrige. In W. R. Burr, R. Hill, F.I. Nye ve I.L. Reis (Ed.), *Contemporary Theories About The Family*. Vol. 1. 268-294

Maclean, P. (2001). *Attachment in Marriage: Predicting Marital Satisfaction from Partner Matching Using a Three -Group Typology of Adult Attachment Style*. Doktora Tezi, Purdue Üniversitesi.

Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early Maladaptive Schemas and Adult Attachment in a UK Clinical Population. *Psychology and Psychotherapy: Theory,Research and Practice* 78, 549–564.

Masters, J. C. (1991). Strategies and Mechanisms for The Personal and Social Control of Emotion.In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge: Cambridge University Press.

McClure, K.S., Halpern, J., Wolper, P.A. & Donahu, J.J., (2005). Emotion Regulation and Intellectual Disability. *Journal on Developmental Disabilities,Vol:15/2, 38-44.*

Mikulincer, M. (1997). Adult Attachment Style and Infromation Processing: Individual Differences in Curiosity and Cognitive Closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, No:72, Sayfa: 1217-1230.

Mikulincer, M. (1998b). Adult Attachment Style and Individual Differences in Functional Versus Dysfunctional Experiences of Anger. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 513-524.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,* Bahar 10(2), 325-345.

Özen, A. (2012). *Experience and Expression of Emotions in Marital Conflict: An Attachment Theory Perspective*. DoktoraTezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özer, M. (2011). *Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik (Anne) Tarzı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi.* PDREM Yayınları, Ankara.

Özkan, Ö. (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. Norton & Co, New York.

Platts, H., Tyson, & M., Mason, O. (2002). Adult Attachment Style and Core Beliefs: Are They Linked *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 332-348.

Polat, Ü. (2013). *Geç Ergenlerin Yaklaşmacı/Kacınmacı Benlik Düzenleme Odakları ile Ebeveylerine Bağlanma ve Onlardan Ayrılma Bireyleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Riggs, S.A., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2002). Adult *Attachment and* History of Psychotherapy in a Normative Sample. *Psychotherapy, 39*, 344-353.

Rime, B. (2007). Interpersonal Emotion Regulation. *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 466–485). New York, NY: Guilford Publications.

Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H. & Cherry, M. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (4), 515-529.

Rugancı, R. H. (2008). *The Relationship Among Attachment Style, Affect Regulatıon, Psychologıcal Distress And Mental Construct of The Relational World.* Doktora Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sarıtaş, D., & Gençöz T. (2011). Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Annelerinin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Çocuk Yetiştirme Davranışları ile İlişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*: 18 (2).

Shaver, P. R. & Miculincer, M. (2002). Attachment-Related Psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4 (2), 133-161.

Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems. In R. J. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 68-75).

Sığırcı, A. (2010). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Sımsıkı, H. (2011). *Baba Katılımının Ebeveyn Tutumu, Bağlanma Stili ve Çift Uyumu Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sokolski, D.M., & Hendrick,S.S. (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*. C.26, SS.39-49.

Solmuş, T. (2002). Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler", *Türk Psikoloji Bülteni*, Vol.8, Nr.24-25, ss.105-113.

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

Sözügeçer, Z. (2011). *Çocuklardaki Davranış Problemlerinin, Bağlanma Stilleri, Aile İşlevleri ve Anne Kabul Algıları Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Spanier, G. S. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing The Quality Styles and Global Self-Esteem. *Basic and Applied Social Psychology, 19,* 1-16.

Spanier, G. B. & Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review of the Seventies. *Journal of Marrriage and The Family*, 42, 825-39.

Stiles, O. E. (2004). *Early Maladaptive Schemas and Intimacy in Young Adult's Romantic Relationships*. Doktora Tezi, Alliant International University.

Sümer, N. & Güngör, D. (1999a). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi,* 14 (43), 71-106.

Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74

Şahin, B. (2011). *Alkol Bağımlıları ve Eşlerinde Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimi ve Mizaç Karakter Özellikleri Arasındaki İlişki*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şahin, G. (2009). *Yetiştirme Yurdunda ve Ailesi Yanında Yaşayan ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Kimlik Statüleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Şenkal, İ. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş*. Ankara: Ekinoks.

Taşdemir, T. (2011). *Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Kişilerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İncelenmesi: Sağlıklı Bireylerle Bir Karşılaştırma Çalışması.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Temel, E. D. (2013). *Mediating Role of Marital Satisfaction in the Types of Infidelity – Forgiveness, Trait Positive Affect–Forgiveness And Coping–Forgiveness Relationships in Married Men and Women.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Terzi, Ş., & Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.

Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monograpss of the Society for Research in Chilkd Development, Vol. 59, No:2/3, The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations. http://www.jstor.org, (2005).

Tutarel–Kışlak Ş., & Göztepe I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 3 (2).

Turan-Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi,* Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Antalya.

Üncü, S. (2007). *Duygusal Zeka ve Evlilik Doyum İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Volling, B. Notaro, P.C. & Larsen, J.J. (1998). "Adult Attachment Styles: Relations with Emotional Well- Being, Marriage, and Parenting", *Family, Relations,* Vol.47, Nr.4, pp.355-368.

Weiss, R. S. (1982). Attachment in Adult Life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior,* (pp. 111-184). New York: Wiley.

Welburn, K., Coristine, M; Dagg, P; Pontefract, A & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire-Short Form: Factor Analysis and Relationship Between Schemas and Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (4), 519-530.

Yaka, A.İ. (2011). *Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Öz-Yönetim ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yıldırım, T. (2013). *3-6 Yaşında Olup Anaokuluna Giden Çocukların Annelerinde Algıladıkları Ebeveynlik Biçimleri ile Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, A. (2013). *Anne Baba Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy. A Practitioner's Guide.* New York: The Guilford Press.

Young, J., & Lindemann, M. (2002). An Integrative Schema-Focused Model for Personality Disorders. In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds), *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application* (pp. 93–109). New York: Springer Publishing Company

Young, J. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema –Focused Approach.* Sarasota, FL: Professional Resource Pres.

Young, J. (1999). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema –Focused Approach (rev. ed.).* Sarasota, FL: Professional Resource Pres.

Zerenoğlu, L. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleriyle Çocukluktaki Örselenme Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Elektronik Kaynaklar:

http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.doistab_id=1593

http://www.tuik.gov.tr/Start.do;jsessionid=QlFjS71YH4vTn7TRLTgZ31w8DbGfNdhQnS5Qwl7dk1qYsTSDgthP!61679825

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Ek 2: İlişki Ölçekleri Anketi

Ek 3: Young Şema Ölçeği-Kısa Formu 3

Ek 4: Evlilikte Pozitif Duygusal Düzenleme Ölçeği

Ek 5: Çift Uyum Ölçeği

EKLER

EK-1

Sayın Katılımcı,

Bu uygulama doktora tez çalışması kapsamında yapılmakta olan bilimsel bir çalışmadır. Veri toplama aracının, birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde yakın ilişkilerde bağlanma, üçüncü bölümde kişisel şemalar, dördüncü bölümde evlilikte duygusal düzenleme; beşinci bölümde ise evlilikte mutluluğunuzu ölçmeye çalışan ölçekler bulunmaktadır. Araştırmanın sağlıklı sonuçlanması ölçek maddelerine vereceğiniz **içten cevaplarla** yakından ilişkilidir. Ölçekleri cevaplarken **isim belirtmemeniz**, kendinize en uygun cevapları vermeniz ve ölçek maddelerini **boş bırakmamanız** istenmektedir. Ölçekleri cevaplamaya başladıktan sonra cevaplamaların tümünü bitirene kadar **ara vermemeniz** araştırma bütünlüğü acısından önemlidir. Ölçekleri cevapladıktan sonra ölçekle birlikte zarfa koyup, zarfın ağzını kapatarak iade ediniz. Bu şekilde kişisel bilgilerinizin gizli kalmasının sağlanması amaçlanmaktadır.

Göstermiş olduğunuz anlayış ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Arş. Gör. Osman ÇAKIR

Bölüm I

1- Yaşınız : (……..)

2- Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

3- Eğitim Durumunuz: Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )

4- Kaçıncı Evliliğiniz: 1 ( ) 2( ) 3( ) 4 ve daha fazla ( )

5- Kaç Yaşında Evlendiniz:

6- Çocuk sayısınız:
a-Çocuk yok ( ) b-1 ( ) c-2 ( ) d-3 ( ) e-4 ( ) f- 5ve daha fazla ( )

7- Evlilik Şekliniz:
Görücü Usulü ( ) Flört ( ) Aile/akraba isteğiyle ( ) Diğer:**.....**

8- Evlilik Kararınızı Aileniz Onayladı mı: Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

9- Mesleğiniz:

10- Gelir Durumunuz: a-0-750 ( ) b-751-1500 ( ) c-1501-2500 ( ) d-2501-5000 ( ) e-5000 ve üzeri ( )

Ek II

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde **tanımladığını** aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7							
Beni Hiç Tanımlamıyor			**Beni Kısmen Tanımlıyor**			**Tamamıyla Beni Tanımlıyor**	
1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem	1	2	3	4	5	6	7
2.							
3.							
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5.							
6.							
7.							
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım	1	2	3	4	5	6	7
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız	1	2	3	4	5	6	7
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
26.							
27.							
28.							
29.							
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek III

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

1----------2----------3----------4----------5----------6						
Benim için Tamamıyla yanlış						**Beni Mükemmel Şekilde Tanımlıyor**
1- Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı	1	2	3	4	5	6
9- Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar, başaramadım	1	2	3	4	5	6
10- Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11- Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
12- Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsediğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
28- Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum	1	2	3	4	5	6
29- En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
33- İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
45- İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim	1	2	3	4	5	6
46- Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım	1	2	3	4	5	6
55- Okul hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim	1	2	3	4	5	6
56- Ailemin tüm parasını kaybedip fakir ve zavallı duruma düşmesinden endişe duyarım	1	2	3	4	5	6
57- Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
67- İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım	1	2	3	4	5	6
72- Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum	1	2	3	4	5	6
73- Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum	1	2	3	4	5	6
79- Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım	1	2	3	4	5	6

Ek IV

AÇIKLAMA: Aşağıda, eşinizle yaşadığınız olaylar sonucunda hissettiğiniz duygu durumunuzdaki farklılıklar sonucunda yapmış olduğunuz davranışlar ve yaklaşımlar neler olduğunu anlamaya yönelik sorular hazırlanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin. Emin olamadığınız sorularda cevabınızın doğru olup olmadığı düşüncesinden ziyade ne hissettiğinizi ve neler yaptığınızı dikkate alarak cevap verin.

Kesinlikle Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Genellikle Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	2	3	4	5

1.	Eşimle ilgili olumsuz bir duygu yaşadığımda (sinirlendiğim, üzüldüğüm zamanlarda) abartmamam gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	Eşime çok kızdığımda bile ona espri yapabilirim.	1	2	3	4	5
3.	Eşimle olumsuz bir olay yaşadığımda gülüp geçerim.	1	2	3	4	5
4.	Eşimle anlaşmazlık yaşadığımda karşılıklı yarar sağlayacağımız çözümler ararım.	1	2	3	4	5
5.	Eşimle ciddi konuları şakaya vurarak ele alırım.	1	2	3	4	5
6.	Eşim hatasını anlasın diye karikatür, resim vb. gösteririm.	1	2	3	4	5
7.	Eşimin olumsuz özelliklerine sabır gösterdiğimde, karşılığını uzun vadede alacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
8.	Eşimden gelen mesajların tonunu anlar ve ona göre tepkide bulunurum.	1	2	3	4	5
9.	Eşimin eleştirilerini dikkate alırım.	1	2	3	4	5
10.	Eşimin benim hakkımda yaptığı eleştirilerin doğruluğu üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.	Eşimin bana karşı yaptığı iyiliklerden dolayı anlaşmazlık yaşadığım durumlarda, ona karşı daha hoşgörülü olurum.	1	2	3	4	5
12.	Eşimin yaptığı eleştirileri kendimi geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm.	1	2	3	4	5
13.	Eşimle ilgili bir sorun yaşadığımda etraftaki çiftlere göre eşimin iyi bir eş olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
14.	Eşimle olumsuz bir olay yaşadığımda onu düşünmek yerine, olumlu şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
15.	Eşim ile yaşadığım problemin boyutlarını anlamak için biraz zaman geçmesini beklerim	1	2	3	4	5
16.	Eşimle ilgili bir sorun yaşadığımda eşimin iyi yanlarını düşünüp halime şükrederim.	1	2	3	4	5
17.	Eşime sinirlendiğimde onunla ilgili olumlu şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
18.	Eşime karşı öfkelendiğim zaman, pişman olacağım şeyleri söylemekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
19.	Eşimle ilgili bir sorun yaşadığımda eşimin sahip olduğu diğer olumlu özellikleri düşünerek mutlu olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
20.	Eşimle olumsuz bir olay yaşadığımda, bütün işler zamanla yoluna girecektir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
21.	Eşime söyleyemediklerimi mizah ile ifade ederim.	1	2	3	4	5
22.	Eşimle ilişkilerimi sıkıntıya sokacak olan bir durumda hemen tepki vermem.	1	2	3	4	5

Ek V

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıkları vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyde birini seçerek belirtiniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Hemen hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
1. Ailesiyle ilgili parasal işlerin idaresinde……						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11. Birlikte geçirilen zaman miktarı……						
12.						
13.						
14. Mesleki kararlar…….						

	Her zaman	Hemen hemen herzaman	Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
15.						
16.						
17.						
18. Eşinize güvenir misiniz?						
19.						
20.						
21.						

	Her gün	Hemen hemen hergün	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
22.					

	Hepsine	Çoğuna	Bazılarına	Çok azına	Hiç birine
23. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?....					

Aşağıdaki olaylar siz ve eşiniz arasında ne sıklıkta geçer?

	Hiçbir Zaman	Ayda birden az	Ayda bir veya iki defa	Hafta bir veya iki defa	Günde bir defa	Günde birden fazla
24.						
25.						
26.						
27. Bir iş üzerinde birlikte çalışmak……..						

Eşlerin bazı zamanlar anlaştıkları, bazen anlaşamadıkları konular vardır. Eğer aşağıdaki maddeler son birkaç hafta içinde siz ve eşiniz arasında görüş farklılığı veya problem yaratıyorsa belirtiniz (Evet veya Hayır'ı işaretleyiniz)

31. Aşağıdaki ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki "mutlu" birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

[ ] Aşırı mutsuz [ ] Oldukça mutsuz [ ] Az mutsuz [ ] Mutlu [ ] Oldukça mutlu [ ] Aşırı mutlu [ ] Tam anlamıyla mutlu

32.Aşağıdaki belirtilen cümlelerden ilişkinizin geleceği hakkında ne hissettiğinizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeyi lütfen işaretleyiniz

[ ] İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapamayacağım hiçbir şey yoktur.