

Romantik İlişkisi Olan Çiftler Arasındaki Çatışmaların Yordayıcısı Olarak Uyum Bozucu Erken Dönem Şemalar ve Bu Şemalar ile İlişkili Bilişsel Çarpıtmaların İlişki Uyumu ve Doyumuna Etkisi

Early Maladaptive Schemas as a Predictor of Conflicts Between Romantic Couples and The Effect of Cognitive Distortions Associated With These Schemas on Relationship Adjustment and Satisfaction

ÖZET

Yaşamın ilk yıllarında; ebeveynler, yakın çevre, deneyimlenen yaşantılarımız bizde hayata, diğer insanlara, dış dünyaya dair olumlu veya olumsuz birtakım öğrenmeler oluşturur. Romantik ilişkilere dair öğrenmelerimiz de benzer şekilde gelenek ve görenekler, iletişim araçları, ilk flört deneyimleri ve yaşamın ilk yıllarından ergenlik sonuna kadar geçen sürede kurulan ilk ilişki deneyimlerinden öğrenilirler (Dattilio, 2010). Diğer bir deyişle, erken dönem uyumsuz şemalar, erken dönem öğrenmelerimizin, deneyimlerimizin oluşturduğu izlerdir. (Roediger ve ark., 2016). Farrell (2014)'a göre; Erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk ve ergenlik yıllarında ebeveynlerden, yakın çevreden öğrenilenler, deneyimler, bedensel duyular, duygular ve olumlu, olumsuz bilişlerdir. Tekrarlayan yaşam döngüleri, bilişsel çarpıtmalar, başa çıkma yöntemleri, yüklemeler, hep beraber şemaları sürdürmeye ve güçlendirmeye yönelik bilişsel eylemlerdir (Young, 2003). "Uyum bozucu erken dönem şemalar ve şemalar ile ilişkili bilişsel çarpıtmaların, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadığı çatışmalar ve akademik başarıya olan yordayıcı etkisi." konusunda kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiş ve ilişkili bulunan 20 çalışmanın verileri meta-analiz yöntemiyle incelenmiştir. Meta-analizde toplam 8027 örneklem sayısına ulaşılmıştır. Çiftlerde uyum bozucu şemaların varlığının, evlilik ilişkisinde çiftler arasındaki uyuma olumsuz etki ettiği bulgusunun tüm çalışmalarda ortak olduğu görülmüştür. Yakın ilişkilerde şemalar ile ilişkili işlevsiz bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz yüklemelerin kaynağı olarak ise erken dönem uyum bozucu şemalar olarak görülmektedir (Hayes ve Personnet, 2016). Alanyazın da bulgular tutarlı olup, benzer sonuçlar elde edilmiş ve erken dönem uyum bozucu şemaların, ilişkilerde uyumsuz davranışlara sebep olduğu konusunda genel bir yargıya ulaşılmıştır. Bulgular ilişkili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler paylaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uyum Bozucu Erken Dönem Şemalar, Bilişsel Çarpıtma, Romantik İlişki Uyumu, Romantik İlişki Çatışması, Meta-Analiz

ABSTRACT

In the first years of life; Parents, close environment, our experiences create some positive or negative learnings about life, other people, and the outside . The finding that the presence of maladaptive schemas in couples negatively affects the harmony between couples in the marital relationship was common in all studies. Early maladaptive schemas are seen as the source of dysfunctional cognitive distortions and negative attributions associated with schemas in close relationships (Hayes & Personnet, 2016). In the literature, the findings are consistent, similar results have been obtained, and a general judgment has been reached that early maladaptive schemas cause maladaptive behaviors in relationships world. Our learning about romantic relationships is similarly learned from customs and traditions, communication tools, first dating experiences, and first relationship experiences from the first years of life to the end of adolescence (Dattilio, 2010). In other words, early maladaptive schemas are traces of our early learning and experiences. (Roediger et al., 2016). According to Farrell (2014), early maladaptive schemas are experiences, bodily sensations, emotions, and positive and negative cognitions learned from parents and close circles during childhood and adolescence. Repetitive life cycles, cognitive distortions, coping methods, attributions are cognitive actions aimed at maintaining and reinforcing schemas together.(Young, 2003). "The cognitive distortions associated with maladaptive early schemas and schemas Conflicts experienced by university students in their romantic relationships and its predictive effect on academic success." A comprehensive literature review was carried out on the subject and the data of 20 related studies were analyzed by meta-analysis method. A total of 8027 samples were reached in the meta-analysis.


Keywords: Early Maladaptive Schemas, Cognitive Distortions, Romantic Relationship satisfaction, Romantic Relationship Conflict, Cognitive Distortions, Meta-Analysis

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Uyum bozucu erken dönem şemalar, çocukluk ve ergenlik yıllarında oluşan anılar, bedensel duyular, duygular ve olumlu, olumsuz bilişlerden oluşan örüntülerdir (Farrell ve ark., 2014).

İlişkiler ile ilgili şemalar, yaşamın erken dönemlerinde; ebeveynler, yakın çevre, gelenek ve görenekler, iletişim araçları, ilk flört deneyimleri ve yaşamın ilk yıllarından ergenlik sonuna kadar geçen sürede kurulan ilk ilişki

Zeynep Hatice Ödemiş¹ 

How to Cite This Article

Ödemiş, Z. H. (2023). "Romantik İlişkisi Olan Çiftler Arasındaki Çatışmaların Yordayıcısı Olarak Uyum Bozucu Erken Dönem Şemalar ve Bu Şemalar ile İlişkili Bilişsel Çarpıtmaların İlişki Uyumu ve Doyumuna Etkisi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:110; pp:6749-6763. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.69534>

Arrival: 17 February 2023

Published: 30 April 2023

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0009-0008-0771917X

deneyimlerinden öğrenilirler (Dattilio, 2010). Bir başka deyişle, erken dönem uyumsuz şemalar, daha önceki ilişki deneyimlerimizin bizde bıraktığı izlerdir. (Roediger ve ark., 2016).

Romantik ilişkideki uyumu etkileyen faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ilk çalışmalar daha çok toplumsal ve ailesel değişkenler üzerinde yoğunlaşmıştır. 1970'lerden itibaren yapılan çalışmalarda ise çoğunlukla çiftlerin davranışlarına odaklanılmaya başlanmıştır. Bu araştırmalar çiftlerin ilişki içindeki davranışlarıyla alakalı olarak kendi algıları ile objektif gözlemcilerin algıları arasında farklılıklar olduğuna işaret etmiş ve bu farklılıkların, çiftlerin kendi davranışlarını yorumlama şekline kaynaklandığı anlaşılmıştır. Tüm bu bulgular ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz bilişlerle ilgili yeni çalışmalar yapma ihtiyacını doğurmuştur. (Fincham ve Bradbury, 1990; Dattilio, 1989; Eidelson ve Epstein, 1982; Hamamcı, 2005).

Uyum bozucu erken dönem şemalar ve ilişkili olumsuz bilişlere yönelik yapılan ilişki araştırmaları; çiftlerin ilişki uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Miller ve Bradbury, 1995; TutarelKışlak, 1997; Stackert ve Bursik, 2003; Kargın, 2014;).

Ancak ileriki yaşlarda yani yetişkinlik dönemlerinde, değişen yaşam koşullarına rağmen kişilerin dünyayı hala şemalarıyla bağlantılı olarak algılamaları ve bu şemaları sürdürecektikler vermeleri nedeniyle uyum bozucu hale gelirler. Bu bağlamda söylenebilir ki; erken dönem uyumsuz şemalar güçlü kalıp yargılardır kendilerini doğrulama, güçlendirme ve sürdürme eğilimi gösterirler (Young ve ark., 2003).

Bilişsel çarpıtmalar, yüklemeler, kendini yineleyen yaşam döngüleri ve başa çıkma yöntemleri hep birlikte şemaları sürdürmeye ve güçlendirmeye yönelik bilişsel eylemlerdir (Young, 2003). Bilişsel çarpıtmalar gerçeklikten uzak ve işlevsiz algılara, anlamsız, gerçek dışı beklentilere ve tahminleri doğururlar. Özellikle romantik ilişkilerde çiftler arasında anlaşmazlık varsa, ön yargılı olmaya yani bilişsel çarpıtmalar ile işlevsiz, gerçeklikten uzak olumsuz düşünceler üretmeye neden olurlar (Dattilio, 2010).

Romantik ilişki uyumunda etkisi araştırılan bir diğer bilişsel faktör ise yüklemelerdir. Yüklemeler, bireylerin başkalarının davranışlarını önceden tahmin etme imkanı sağlayarak çevresi üzerinde kontrol sağlama imkanı tanır. Bu amaçla yapılan bilişsel eylemler yüklemeler olarak adlandırılırlar (Baron ve Byrne, 2000).

Bu çalışma, ilişkili 20 farklı alanyazın verilerini kullanarak meta- analiz yapmak suretiyle; Uyum bozucu erken dönem şemaları ve ilişkili bilişsel çarpıtmaları, romantik ilişkilerdeki çatışmaların yordayıcısı olarak akademik başarıya etkisi ile birlikte inceledi. Alanyazın da toplam 8027 örneklem sayısı ile elde edilen bulgular birbiri ile tutarlı bulundu ve benzer sonuçlar elde edildi.

Erken dönem uyum bozucu şemaların, kişilerarası ilişkilerde uyumsuz davranışlara yol açtığı ve olumsuz ilişkilerin gelişmesine sebep olduğu konusunda genel bir yargıya ulaşıldı (Çolakoğlu E.T. , 2012). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde akademik başarı ile olan anlamlı ilişkisi de moderatör analiz yapılarak tesbit edildi. Meta-analiz sonucu ek olarak göstermektedir ki, erken yaşlarda duygusal açıdan sıcaklık ve yakınlık yoksunluğu, ebeveynlerin aşırı koruyucu ve reddedici tutumu; kuşkuculuk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, dayanıksızlık, boyun eğicilik, kendini feda etme ve duyguları bastırma şemalarının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Kıray, Ş.,2019).

Haklılık, onay arama ve cezalandırıcılık şemaları, öğrencilerde doğum kontrolü tutumu ile ilişkili bulunmuş, duygusal sıcaklık alan katılımcıların doğum kontrolüne önem verdiği görülmüştür. Cinsiyetlerin göre öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Uğur, E.,2013).

Akademik başarının çok yönlü bir değişken olduğu, otomatik düşünceler, sınav kaygısı ve tükenmişlik ile birlikte öz yeterlik, özdenetim becerisi gibi değişkenlerle ilişkisi incelenebilir diye not düşülmüştür. Bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler paylaşılmıştır.

KAVRAMSAL TANIMLAR

Meta-Analiz Yöntemi

Nicel bir yöntem olan meta-analiz, çalışma sonuçlarını birleştirmek için kullanılır. (Petticrew & Roberts, 2006). Yapılan tek bir çalışmanın, cevabı aranan soruya kesin ve doğru yanıt vermediği konusunda bilim adamları ve akademisyenlerin ortak söylemi vardır (Hedges & Olkin., 2013). Büyük örneklem üzerinde çalışma yapmak, ekonomik olara ve alandaki uzman yetersizliği sebebiyle her durumda mümkün olmamaktadır. Bu sebeple yapılan araştırmalar genellikle daha küçük örneklem üzerinde yapılmaktadır (Wolf, 1986). Literatür taraması yapıldığında, herhangi bir konuya ilişkin farklı örneklem ile yapılmış benzer pek çok çalışma bulunduğu ve bu araştırmalar birlikte incelendiği zaman birbiri ile çok tutarlı olmayan sonuçlar verebildiği görülmektedir (Smith, Constantine, Dunn, Dinehart & Montoya, 2006). Yapılan meta-analizde, ayrı ayrı çalışmalara ait etki değerleri, "p" değerleri koralasyon katsayıları gibi bulguların özet istatistikleri analiz edilmektedir (Hedges & Olkin, 1985). Bir

olgunun ya da bir etkinin toplumda görülme sıklığı, “etki büyüklüğü” olarak adlandırılmaktadır (Cohen, 2013). Meta-analizin diğer literatür taraması yöntemlerinden ayrışan yanı ise konu ile ilişkili tüm araştırma bulgularının bir araya getirilip bütünleştirilerek istatistiksel yöntemlerle analiz edilmesidir (Glass, Mc Gaw & Smith, 2012). Hedges & Olkin (1985)’e göre, meta-analiz tekniğinin temel amaçları aşağıdaki maddelerle özetlenebilir :

1. Küçük örneklem grupları ile yapılmış olan çalışmaları birleştirerek daha büyük bir örneklem elde etmek, böylece tahminlerin doğruluğunu ve gerçeklik gücünü arttırmak.
2. Alanyazındaki diğer araştırmaların sonuçlarındaki tutarsızlıkları incelemek, yorumlamak ve bu tutarsızlıkların nereden kaynaklandığını araştırmak.
3. Daha önce yapılmış olan konu ile ilişkili diğer araştırmalarda düşünülmemiş olan ancak etkisi olduğu düşünülen değişkenleri incelemek ve yorumlamak.
4. İleride yapılacak olan araştırmalara ve elde edilecek sonuçlara katkıda bulunmak, yardımcı olmak.
5. Elde edilen yeni bulgular ışığında ileriki zamanlarda araştırılabilecek yeni konular tesbit edip ortaya koymak.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar:

Çocukluk döneminde yaşanan anılar, bedensel duyular, duygular ve bilişlerin tümünden oluşan örüntüler (Farrell ve diğerleri, 2014).

Beck (1964), şemaları, bilişsel organizasyonun anlam oluşturan yapı taşları olarak tanımlar. Şemalar, bilgiyi seçen, önceliğe göre sıralayan, düzenleyen bir organizatör görevi görürler. (Epstein ve ark., 1988) da ise şemaları, kişinin kendisi, dış dünya ve diğer insanlara dair oluşturduğu süregelen ve kırılması zor temel varsayımlar olarak açıklar. Dattilio (2005), şemaların ilişkilerde sıklıkla ortaya çıkan bilişsel çatışma süreçlerini, yüklemeler, beklentiler varsayımlar ile şekillendirdiğini savunur. Dattilio, şemalar sayesinde nedensel bağlantılar kurduğumuzu, tahminler yürüterek hangi faktörlerin mevcut duruma yol açtığına dair önceden bir varsayım varabileceğimizi savunur. Böyle bir durumda yapılan olumsuz yüklemelerin, uyumlu ilişki yürütme, olay ve durumlara yapıcı tepkiler verme, problemleri çatışmasız çözüme becerisini ise olumsuz etkileyeceğini ileri sürer.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili Young & Kolosko ve Weishaar (2003) tanımı :

- ✓ Süregelen, yeğin temalar veya örüntülerdir.
- ✓ Yaşantılar, duygular, duyular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşurlar.
- ✓ Kişinin kendisi ve diğerleri olan ilişkilerini etkilerler.
- ✓ Çocukluk veya ergenlik yıllarında ortaya çıkarlar.
- ✓ Yaşam boyu gelişme ve pekişme eğilimindedirler.
- ✓ Kişinin işlevselliğini önemli ölçüde bozabilirler.

Uyum Bozan Şemalar ile Başa Çıkma Biçimleri

Şemalarla başa çıkarken üç uyumsuz yöntem kullanılır. Bu üç başa çıkma biçimi, evrensel olarak bireylerin tehdide karşı gösterdiği üç tepki ile ilişkilendirilebilir: *Savaşma, kaçma ya da hareketsiz kalma*. Kişiler, şemaları aktive olduğunda benzer şekilde; **Aşırı telafi** (savaş), **kaçınma** (kaç) ve veya **şema teslimi** (dona kal) olarak adlandırılan üç uyumsuz başa çıkma yöntemi ile tepki verirler. Genel olarak bu başa çıkma tepkileri bilinç dışından verilir ve şemanın devam etmesine, süregelen bir kısır döngü oluşmasına sebep olarak kişinin yaşam ve ilişki uyumunu bozarlar (Young ve ark., 2009).

Şema teslimi başa çıkma şeklinde kişi, şemaları çaresizce doğru olarak kabul eder. Kendilerine kötü davranan kişiler, ihtiyaçları karşılanmadığı halde kronik bir biçimde bir ilişkiyi sürdürmeleri veya ısrarcı olmaları çok sık karşılaşılan durumlardır. Şema terapi, teslim olmak suretiyle şemalarıyla başa çıkmayı tercih eden insanların karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda talepkar olmaz, teslimiyetçi bir kabul ile sorunlu bile olsa ilişkide kalmayı tercih eder. Bireyler şema teslimi yaptıklarında güçlü olduğunu düşündükleri yetişkinlerle ilişkilerinde daha itaatkar olurlar ve daha bağımlı davranışlar sergileyerek böylece kendilerini güvende hissetmiş olurlar. Ne var ki uzun vadede bu şekilde davranmak kişileri mutlu etmez. Şema teslimi, genellikle fedakarlık, onay arayıcılık ve boyun eğicilik şemalarıyla ilişkili olup bu kişiler diğerlerinin onayını alabilmek için çok çaba sarf eder ve başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının üstünde tutar (Rafaeli ve ark., 2012).

Şema Kaçınması, kişiyi duygusal açıdan kötü hissetmekten koruyormuş gibi görünse de uzun vadede ihtiyacı olan sevgiyi diğerlerinden alma, yapmakta olduğu işten doyum alma, yaşamdan keyif alma gibi ihtiyaçlarını

karşılamaaktan alıkoyar. Çünkü kişi, şemalarını aktive eden kişi ve durumlardan kaçınmaktadır. Örnek olarak yüksek standartlar şemasına sahip olan bir kişi şayet şema kaçınması yapıyorsa, mükemmel sonuca ulaşmak için bütün keyif veren sosyal aktivitelerden uzak durabilir. Ya da aynı şekilde terk edilme şemasına sahip bir birey acı çekme ihtimali ile duygusal ilişki kurmaktan kaçınabilir. Kaçınma tepkileri, agorafobi, sosyal fobi, tssb bozukluğu gibi kaygı bozukluklarında ve çekingen, bağımlı ve obsessif kişilik bozukluklarında daha sık görülebilmektedir. Kaçınma bazen de düşünmekten ve hatırlamaktan kaçınmak gibi bilişsel de olabilir. Örneğin kişi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir ortamında büyümüş ise yani duygusal yoksunluk şemasına sahip ise, yetişkinlik döneminde ailesi ile mesafeli bir ilişki kurup geçmiş üzerinde hiç durmayarak zamanını sadece eğlenceli aktivitelerle doldurmaya yönelebilir ki böylelikle acı verici anılarından kaçınmış olur.(Rafaeli ve ark.2012).

Aşırı Telif yöntemi ile şema başa çıkması ise tam tersine harekete geçerek başa çıkma yöntemidir. Örnek olarak “duygusal yoksunluk” şemasına sahip bir kişi cilveli olarak dikkat toplamayı öğrenebilir veya “değersizlik” ve “kusurluluk” şemasına sahip olan kişi, diğerlerinden daha üst bir statüde olabilmek için agresif bir tarz geliştirebilir. Benzer şekilde dayanıksızlık şemasına sahip olan kişi zorbaca davranarak korkusuz gibi kendini göstermeye çalışabilir. Narsisistlerdeki “kusurluluk” şeması, aşırı telif ile başarı ve fiziksel çekiciliğe aşırı önem şeklinde olabilir. Diğer şema tepkileri gibi sonuç olarak kişinin sosyal anlamda ve günlük işlevselliğini uzun vadede bozar (Rafaeli ve ark.,2012).

ŞEMA ALANLARI :

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar *beş kategoriye* ayrılır, buna “*şema alanları*” denir. Bu beş alanın altında ise toplam *18 şema* vardır (Young ve ark., 2009).

Ayrılma/Kopukluk/Reddedilmişlik Alanı :

Güvenli bağlanma ihtiyacının giderilememesi sonucu oluşan şemalar bu alanda toplanır. Bu alan şemalarına sahip bireyler, duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından karşılanmayacağı, karşılanırsa dahi bunun geçici olduğunu düşünürler. Genellikle, mesafeli, soğuk, sevgisiz, güven vermeyen aile ortamında büyümüş bireylerde görülür.

Alan 1 ile İlişkili Şemalar:

1. Terk Edilme Şeması: Bu şemaya sahipseniz, sevdiğiniz tarafından terk edileceğinize, hastalanıp öleceklerine, bir başkası için sizi terk edeceklerine veya tahmin edilemez, öngörülemez davranışlar sergileyebileceklerine, aniden ortadan kaybolabileceklerine inanırsınız. İlişkilerinizin şu veya bu şekilde mutlaka bitme tehlikesi olduğuna yoğun bir şekilde inanırsınız ve bu korku gerçek ya da algılanan bir kayıp ile gelirse, sizi terk eden ya da etme sinyalleri veren kişiye aşırı öfke duyarsınız. Eşinize veya partnerinize saldırganca tutumlar sergileyebilirsiniz. Terk edilmiş olmanın yarattığı acıdan kaçınmak için bazen siz ilişkinizi sebepsiz bitirebilirsiniz. Bazen de ilişkide kalır ancak kendinizi duygusal olarak geri çeker ve ilişkiden yeteri kadar doyum alamazsınız. Hatta doğru kişiler karşınıza çıksa bile yakın ilişki kurmaktan kaçınırsınız çünkü onu kaybetmekten ya da çok yaklaşırsanız incineceğinizden korkarsınız. Bu nedenle eşinizi cezalandırma isteği duyarsınız. Bu sebeplere bağlı olarak kronik anksiyete, depresyon riskiniz artar.

2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma/Kuşkuculuk Şeması: Bu şemaya sahip kişilerde başkalarından zarar göreceği, aldatılacağı, istismar edileceği, yalanlarla kandırılacağı algısını içerir. Kişide, diğerleri güvenilmezdir, kandırabilir, kullanabilir, aşağılayabilir, kötüye kullanılabilir veya canımızı acıtabilir düşüncesi hakimdir. Küçük yaşlarda ebeveynlerin taciz edici tutumları, aile içi fiziksel şiddete maruz kalma, ebeveynler tarafından aşağılanma veya sürekli eleştirel yaklaşım, tutarsız davranışlar, acı çektiğinizin görülmemesi, alaya maruz kalma gibi durumlar güvensizlik şemasının oluşmasında etkilidir. Bu şemaya sahip kişi, kendisini daima şüphe içinde kıvrandıracak insanları daha çekici gelebilir (şema kimyası). Benzer şekilde kendisini kullanabilecek insanlarla beraberliğinizi sürdürmeyi tercih eder; çünkü içsel olarak derinde, bunu hak ettiğine dair bir inancı vardır ve buna ikna olmuştur.

3. Duygusal Yoksunluk Şeması: Duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı algısına sahiptir bu alandaki şemalara sahip bireyler. Beraber olduğumuz kişiler bizi sevmez, bizimle ilgilenmez ve ihtiyacımız olduğunda, zor zamanımızda yanımızda olmaz, bize destek olmaz ve bizi dinleyip anlamaya çalışmaz, gerektiği zaman bize yol gösterip rehberlik etmez gibi düşüncelere sahiptirler. Duygusal yoksunluk şeması üç alanda kendini gösterir. Sizinle ilgilenecek, size önem ve değer verecek, fiziksel ilgi gösterecek kimsenin olmadığını hissetmek **ilgi** yoksunluğunun, düşünce, duygu ve hislerinizi, gerçekte kim olduğunuzu anlamaya çabalayacak yani sizi gerçekten dinleyecek hiç kimsenin olmadığını hissetmek **empati** yoksunluğunun ve size rehberlik edip yol gösterecek, gerektiğinde koruyacak kimsenin olmadığını hissetmek de **korunma** yoksunluğunun işareti olabilir.

4. Kusurluluk/Utanç Şeması: Bu şema kişinin kendisini kusurlu, işe yaramaz ve değersiz gördüğü, başkaları tarafından seilmeye layık olmadığı algısı ile ilişkilidir. Eleştiri, reddedilme ve suçlanmaya karşı aşırı duyarlılık, diğer insanlarla beraberken kendini diğerleri ile kıyaslama, güvensizlik veya bireyin kendinde görüp algıladığı kusurla ilgili utanç duygusunu kapsar. Kişinin algıladığı bu kusurlar bazı durumlarda bencillik, cinsel arzular, dürtüler, öfke duyguları gibi örtük kusurlar olabileceği gibi kendisinde beğenmediği fiziksel görüntü, sosyal iletişim veya ilişki kurma beceriksizliği gibi açık kusurlar da olabilir. Kusurluluk şeması genellikle **aşırı fedakarlık şeması** ile ilişkili görülür. Kişi, genellikle diğerlerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının üstünde tutarak aşırı fedakarlık yapar ve kusurluluk şemasını beslemiş olur. Bu şemaya sahip kişiler çoğunlukla soğuk, mesafeli ve ben-merkezci kişileri hayatına çeker ve bu da kişiyi duygusal açıdan daha da yalnız ve eksik, kusurlu hissettirir. Bu yolla kişi, ihtiyaçlarının diğerleri tarafından anlaşılıp giderilemeyeceği yönündeki içsel ön kabulünü doğrulamış olur.

5. Sosyal İzolasyon Şeması: Bu şema kişinin sosyal anlamda kişinin kendini farklı görmesi, herhangi bir grubun bir parçası olarak görememesi şeklinde kendini gösterir. Bu şema, kopukluk ve reddedilmişlik alt alanındaki dört şema ile benzer ihtiyaçlar, benzer yoksunluklar temelinde birleşse de daha çok çocukluk ve ergenlik yıllarında okul arkadaşları ya da mahalle arkadaşları gibi aile hayatı dışındaki sosyal alanlarda dışlanma sebebiyle ortaya çıkabilmektedir. Sosyal olma konusunda aile yeterince cesaretlendirmemişse veya aileden, ebeveynlerden herhangi bir sebeple utanma durumu varsa şema oluşması mümkündür. Bu şemaya sahip bazı kişiler, şayet duygusal ihtiyaçları giderilmez ise aşırı talepkar olabilir ve ilgi görmediklerinde aşırı öfkeli davranabilirler. Hatta bu kişilerde narsisistik örgütlenme de görülebilir. İstedikleri şeylerin doğal hakları olduğunu düşünürler. Genelde bu şemaya sahip kişilerde psikosomatik semptomlara çok rastlanır. Semptomların ortaya çıkmasında amaç ikincil kazançlar (ilgi çekmek) olabilir. Amaç ve kazanç diğerlerinden ilgi görmektir.

Alan 2: Zedelenmiş Otonomi Alanı

Bu alanda kişi kendini, bağımsız bir birey gibi hareket edebilme ve kendi gibi olabilme ve kendini ortaya koyabilme konusunda yetersizlik hisseder. Aşırı korumacı ve çocuğun özerkliğini zedeleyecek şekilde davranan, yeteneklerini göstermesi için çocuğu desteklemeyen ebeveynlik bu şemanın oluşmasında etkili rol oynar.

Alan 2 ile İlişkili Şemalar

6. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu şemada kişi problem çözme, mantıklı biçimde akıl yürütme ve karar alma veya sorunların üstesinden gelme gibi konularda kendini yeterli görmez. Bazı durumlarda ise kendini yeterli hissetmeme durumu kişide belli başlı alanlarda görülürken bazen de tüm işlevselliği etkiler ve kişi desteksiz yaşayamaz hale gelir. Bağımlılık -yetersizlik şemasına sahip biriyseniz, diğerlerinden çok yardım talep eder, size yardım ve rehberlik etmeleri için sürekli sizden daha üstün, akıllı olduğunu düşündüğünüz güçlü kişilere yönelirsiniz. Kendi başarılarınızı küçük görüp eksikliklerinize büyütle bakarsınız.

7. Dayanısızlık Şeması: Bu şema kişinin beklenmedik bir anda kötü bir şey olacağı kendini koruyamayacağına dair abartılı korku algısını içerir. Bu felaketleştirici düşünceler, bir hastalık konusunda olabildiği gibi çıldırmak gibi ya da doğal afet yani deprem, sel, cinayete kurban gitmek, bindiği uçağın düşmesi veya araba kazası ya da deprem gibi bir felaket de olabilir.

8. Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu şemaya sahip kişi, bir ya da iki kişi bakım veren anne ya da baba ya da her ikisi ile aşırı duygusal bağlanma yapısını içerir. Başkalarının desteği olmadan yaşayamayacağı ya da yaşamını devam ettiremeyeceği yönünde katı bir inanç hakimdir. İç içelik şeması derin bir boşluk hissi, bir hedefe ya da amaca sahip olmama, varlığının anlamını sorgulama şeklinde deneyimlenir. Bu şemaya sahipseniz, kendi istek ve arzularınız doğrultusunda bir şey yaptısıçulluluk hissi yaşarsınızda suçluluk hissedersiniz Tek başına yaşamak, yalnız olmak ile ilgili oldukça derin korkular duyabilirsiniz.

9. Başarısızlık Şeması: Bu şema kişinin başarısız olduğu ve yetersiz olduğu ve gelecekte de mutlaka bir biçimde başarısız olacağı veya diğer insanlarla karşılaştırıldığı zaman düşük statüde kaldığı, dahası, aptal, beceriksiz olduğu gibi inançlara sahip olması durumudur. Bu şemanın oluşmasında son derece eleştirel ebeveynler, ebeveynlerden her ikisi, sadece birisi çok başarılı kişiler olması ve hiçbir zaman onların yüksek standartlarını yakalayamayacağınızı düşünmeniz, başarılı olmanızı umursamamaları etkili olabildiği gibi okulda ya da sporda diğer çocuklar kadar iyi olamamanız, belki bir öğrenme güçlüğüünüz, dikkat eksikliğinizin olması da etkili olmuş olabilir. Başarısızlık sizin için bir şema yaşantısı ise, hayatınıza, size başarısız hissettirecek çok başarılı, örnek gösterilen, yüksek standartları olan kişileri alabilirsiniz.

Alan 3 : Zedelenmiş Sınırlar Alanı:

Bu alana ait şemalar çoğunlukla erken dönem ebeveyn ilişkilerinde ebeveynlerin aşırı serbest, sağlıklı sınırlar koymayan ve gerekli yönlendirmelerin, rehberliğin yapılmadığı, yetersiz olduğu veya yeteneklerin yüceltilmediği durumlarda gelişir. Yetişkinlik yaşlarında başkalarının haklarına saygı gösterme, işbirlikçi olma, verilen sözleri yerine getirme, gerçekçi hedefler koyma ve bunlara ulaşma konusunda sabırlı olma gibi durumlarda zorluklara neden olur.

Alan 3 ile İlişkili Şemalar:

10. Haklılık/Büyüklenmecilik: Bu şema kişinin kendisini özel ve ayrıcalıklı gördüğü, başkalarından daha iyi olduğu, daha üstün olduğu ve özel ayrıcalık ve haklara sahip olduğunu hissettiği şema alanıdır. Kişi onay almak için olmasa da başkaları üzerinde üstünlük ve güç sağlamak amacıyla çok başarılı olmak, çok zengin ve güçlü olmak gibi isteklerinde abartılı şekilde odaklanmıştır. Her durumda kişi kendini haklı görür. Genellikle bu şemaya sahip kişilerde empati duyguları gelişmemiştir.

11. Yetersiz Özdenetim Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, hedefler koymak ve bunlara ulaşmak konusunda gerekenleri yapmaktan kaçınma davranışı gösterir. Duygu ve dürtü kontrolünde zorluk yaşarlar. Huzursuz, sürekli bir yeri ağrıyan, her şeyden sıkılan, sorumluluklardan kaçınan insanlarda genellikle bu şema hakimdir. Bu şemaya sahip kişiler sorumluluk duygusundan ve yüksek çabadan kaçınırlar.

Alan 4: Diğer Yönelimlilik Alanı :

Duyguları ifade etme ihtiyaçları giderilmemiş bireylerde sıklıkla görülen şemaların bir araya geldiği alandır. Temel özellik, kişi kendi ihtiyaçları karşılanmamış olmasına rağmen, sevgi ve onay almak, olumsuz tepki almamak, bundan kaçınmak amacıyla karşı tarafın istekleri, ihtiyaçları ve beklentileri üzerine aşırı odaklanmadır. Kişi genellikle kendi duygusal ihtiyaçlarının farkında bile değildir. Prototipik aile özelliği, ihtiyaç olan sevgi, ilgi ve onaylanmanın koşula bağlı olduğu, sevgi ve onayın koşullu verildiği şekilde ebeveynliklerdir. Kişi bağlılık, aidiyet hissini sürdürmeye duyduğu ihtiyaç ile böyle bir şema davranışı geliştirirler.

Alan 4 ile İlişkili Şemalar:

12. Boyun Eğicilik Şeması: Bu şemada kişi kontrolü tümüyle başkalarına bırakır. Çünkü kendi duygu ve düşüncelerinin başkaları için bir önemi olmadığına inanır. Bastırılmış ihtiyaçlar tıpkı diğer şemalarda olduğu gibi uzun vadede uyum bozucu olup pasif-agresif davranış, somatik belirtiler, rol oynama, duygusal yakınlıktan kaçınma veya alkol-madde şeklinde kendini gösterebilir.

13. Kendini Feda Şeması: Başkalarının acılarına abartılı duyarlılıkla kendini ortaya koyan bu şema, kişinin, başkalarının ihtiyaçlarını öncelmesi; başkalarının taleplerini ve isteklerini karşılamak için her türlü fedakarlığı göstermesi şeklinde kendini gösterir. Amaç, diğerlerine sıkıntı vermemek, suçluluk duygusundan kaçınmaktır. Bazen kişi kendi ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda kendisine iyilik yapan insanlara karşı öfke davranışı gösterir. Kişinin kendi ihtiyaçları, konforu ve isteklerinden fedakarlık yaparak gönüllü bir şekilde diğerlerinin ihtiyaçlarını giderme konusunda aşırı odaklanması durumudur.

14. Onay Arayıcılık Şeması: Bu şema daha çok diğerlerinin onayını alma, kabul görme ve ilgi kazanmaya karşı aşırı duyarlılık ve ihtiyaç ile karakterizedir. Bu şemaya sahip kişiler normlara uygun ve kabul edilebilir şekilde davranmaya çok özen gösterirler. Kişi için önemli olan gerçekte nasıl ve ne olduğu değil, başkalarının onu nasıl gördüğü, davranışlarının diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğidir. Bu şemaya sahip kişilerde kişinin kendini değerli görmesi, başkalarının onayına bağlıdır. Bu grup kişiler, takdir alma, kabul görme çabasıyla para, başarı ve statüye çok önem verirler.

Alan 5 : Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı:

Bu alandaki şema'nın özelliği, gerçek kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının karşılanmadığı; aşırı katı ve cezalandırıcı çevrede yetişmiş bireylerde görülüyor olmasıdır. Kişi genellikle mutluluk ve keyif verici yakın ilişkiler ve riskli ancak mutluluk verici kendiliğinden olan duygu ve arzuları bastırır, performans odaklı ve ahlaki, toplumsal normlar ışığında sürekli diğerlerinin beklentileri karşılamaya odaklanır. Mükemmeliyetçilik ve duyguları açığa vuramama eğilimi görülür.

Alan 5 ile İlişkili Şemalar :

15. Karamsarlık Şeması: Karamsarlık-Hataya Katlanamama Şeması, olan bireylerde her şeyin kötü olacağına dair bir inanç hakimdir. Sürekli ekonomik veya sağlık ile ilgili bir felaket beklentisi vardır. Olması ihtimal olumsuz

durumların fazla abartıldığı bu şemaya sahip kişilerde yüksek düzeyde endişe yaşar ve sürekli tetikte olma, yakınma ve karar vermede güçlük yaşarlar.

16. Duyguları Bastırma Şeması: Başkaları tarafından kınanmak ve utanç duygusu yaşamaya karşı aşırı hassas olan bu grup şemaya sahip insanlar, bu utançtan kaçınmak amacıyla spontan duygu, düşünce ve davranışların sürekli bastırılmayı tercih ederler. Genellikle öfke, saldırganlık, oyun, sevinç ve cinsel heyecan gibi olumlu dürtülerin baskılanması ve kendi duygularını aktarmada güçlük şeklinde kendini gösterir: Normal ve doğal olan duygu, düşünce, davranış ve dürtülerin sürekli olarak baskı altına alınması ile karakterize bir şemadır. Bu kişilere göre huzur ve güven ancak sıkı bir denetim ile mümkündür.

17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Şeması: Genellikle kişilerin eleştiriden kaçınmak nedeniyle doğru kabul edilmiş yüksek standartları karşılamaya aşırı odaklanma ile kendini gösteren bir şemadır. Kişi kendisine ve başkalarına karşı sürekli eleştirel yaklaşır. Bu sebeple de gevşeme, yaşamdan zevk alma, doyum veren ilişkiler kurma gibi alanlarda büyük sıkıntılar yaşar. Yüksek standartlar şeması üç alanda (mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan katı kurallar, daima daha iyisini başarma) yoğun çaba olarak kendini gösterir.

18. Cezalandırıcılık Şeması: Bu şemaya göre yapılan hiçbir hata cezasız kalmamalıdır. Kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların standartlara ve belirlenmiş kural ve kanunlara uyması zorunluluğu, uyulmuyorsa da acımasızca cezalandırılabilmesi konusunda bir inanç ile karakterizedir. Kurallara uymayanlara katlanamama durumu vardır. Hataları affetme konusunda hiç esneklik tanımazlar. Şayet diğerleri, kişinin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamıyorsa, ona karşı cezalandırıcı öfkeli ve tümüyle hoşgörüsüz olma eğilimi gösterirler.

UYUMSUZ ERKEN DÖNEM ŞEMALAR ile İLGİLİ ARAŞTIRMALAR/ LİTARATÜR TARAMASI

Gürsoy, E. Y. (2021) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinde uyum bozucu erken dönem şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif duygu durum ilişkisi, 727'si kadın 349'u erkek olmak üzere toplam 1076 kişi üzerinde incelenmiştir. Young Şema Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği ve Beck Umutsuzluk ölçeği kullanılarak yapılan bu çalışmanın verileri T-Test, Anova, Manova, Pearson Momentler Çarpımı Koralasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. İlaveeten, erkeklerin duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon şemalarında kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

İran'da Yoosefi ve ark. (2010) araştırmasında da erken dönem uyum bozucu şemalar ile boşanma arasındaki ilişkiye bakılmıştır. 150 katılımcı boşanmış çiftlerden seçilirken 150k'si ise evli çiftlerden seçilmiştir. Bulgulara göre ayrılmış ya da boşanmış olan çiftlerde yüksek standartlar, kuşculuk ve duygusal yoksunluk şema alanlarında alınan puanlar daha yüksektir.

Thimm (2010) erken dönem uyum bozucu şemalarla yaşam içerisindeki gelişimsel vazifelerin yerine getirilmesi arasındaki ilişki incelenmiştir ve ortaya çıkan bulgularına göre kendini feda ve haklılık şemalar haricindeki şemalar anlamlı ve negatif yönde ilişkili ortaya koymuştur. Çalışmada orta düzey bir koralasyondan bahsedilebilir. ,

Maryam ve ark. (2015) tarafından Hintli ve 97 İranlı katılımcı ile terk edilme, bağımlılık ve boyun eğicilik şemaları, ilişkide doyumsuzluğu İranlı katılımcılarda anlamlı bir ilişki ortaya koyarken, Hint katılımcılarda anlamlı ilişki bulgusu veren şema duygusal yoksunluk şeması olmuştur.

Thimm (2013) yine yaptığı bir diğer çalışmada uyum bozucu etkisi olan şemalar ile kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunları incelemiştir. Psikiyatri kliniğinde tedavi gören 106 ayaklı hasta ile yaptığı bu çalışmada uyumsuz davranışlarla erken uyumsuz şemaların pozitif yönlü ilişkisini tespit etmiştir.

Çalışan kadınlarda uyum bozucu şemaları ve cinsel doyumlar arasındaki ilişki katsayısını ölçmek için Hashemian ve ark. (2015')'in 127 katılımcı ile yaptığı çalışmada duygusal yoksunluk, kusurluluk, güvensizlik ve terk edilme şemalarının cinsel doyumla negatif yönlü anlamlı derecede bir ilişkide olduğu ortaya konulmuştur.

Dumitrescu ve Rusu (2012), yaptığı çalışmada 182 katılımcıda erken dönem şema düzeyinin çiftlerarası ilişki doyumunu yordama gücünü ortaya koymuştur.

Erken dönem yaşantılar ve evlilik ilişki uyumunu inceleyen bir çalışmada ise hem kadınlarda hem de erkeklerde erken dönem yaşantıların, evlilik doyumunu ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Kadınlarda erken dönem aile hayatı algıları hem kendileri hem de eşlerinin evlilik uyumu düzeyi ile ilişkili bulunmuş, olumlu algılar olduğu durumda evlilik uyumu artmakta, olumsuz algılar olduğunda ise evlilik uyumu azalmaktadır (Sabatelli ve BartleHaring, 2003).

Roelofs ve ark. (2011), 222 ergenlik yaşındaki katılımcı ile yapılan çalışmada kopukluk ve reddedilmişlik alanı ve diğeri yönelimlilik alanlarının, ergen bireylerde bağlanma ilişkisindeki kalite ve depresif duygu arasında yordayıcı bir rol aldığı görülmüş, bilhassa da güvensizlik/istismar, sosyal izolasyon şemalarının anne babaya güven ve depresif duygu durumu arasındaki ilişkide anlamlı şekilde ilişkide bulunmuştur.

Calvete & Orue (2010)'ın 638 kız ve 580 erkek, toplam 1371 ergen üzerinde erken dönem uyum bozucu şemaların ergenlerin saldırgan davranışlarıyla ilişkisi araştırılmış ve çalışma bulgularına göre haklılık-büyükleme şeması proaktif saldırganlık ile ilişkili bulunurken, güvensizlik/suiistimal edilme şeması reaktif saldırganlıkla ilişkili bulunmuştur.

Evlilik doyumu ve kopukluk- reddedilmişlik şema alanı ile ilişkide çatışmanın çözümü arasında da anlamlı şekilde negatif yönde ilişki tesbit edilen çalışma ise Chay ve ark., (2014) tarafından 380 kadın üzerinde yapılmış olup evlilik doyumu ve zedelenmiş otonomi ile kendini ortaya koyma alanları arasında ise anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tesbit edilmiştir.

Zafary&Mohammadzadeh, (2015), 254 katılımcı ile yaptıkları çalışmada evlilik doyumu ve bütün şema alanları arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Evlilik doyumu ise yüksek derecede diğeri yönelimlilik alanını yordayan olarak tesbit edilmiştir.

382 üniversite öğrencisi üzerinde (Messman-Moore ve Coates, 2007)'un yaptığı çalışmada çocukluk yıllarında yaşanan psikolojik istismarın yetişkinlikte kişiler arası ilişki çatışmaları üzerindeki etki incelenmiştir. Psikolojik istismar ise ileriki yaşlarda kişiler arası çatışmayı olumsuz ebeveyn davranışından çok daha fazla yordama gücü olduğu bulunmuştur.

Kargin, (2014) araştırmasında erken dönem uyum bozan şema alanları cinsiyete göre çalışılmış ve evlilik uyumları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bulgular, kadınlarda zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, kopukluk, yüksek standartlar şema alanları ve evlilik uyumları arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu tesbit edilmiştir. Erkeklerde ise zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, kopukluk, diğerleri yönelimlilik şemaları ile evlilik uyumu arasında negatif yönde ilişkili bulunmuş, yüksek standartlar ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Yine benzer bir araştırma Caner (2009), cinsiyet farkı temel alınarak evli katılımcılarla yapılmış dönem uyum bozucu şemalarla anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

İlericiler (2015), tarafından yapılan çalışmada erken dönem şemaların, araştırma öncesi beklentiye teyit eden pozitif yönlü ilişkili olduğunu bulmuştur. Katılımcıların cinsiyetine göre şemalar ve evlilik ilişkisi uyumu fark gösterip göstermediğine bakıldığı zaman ise kadın/erkek katılımcıların zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları puanlarında anlamlı bir fark bulunmuş ancak diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark gözlenmemiştir. Bu bulguya göre erkeklerde kopukluk şeması puanları kadınlara göre daha yüksek, zedelenmiş otonomi alanı puanları ise kadınlardan daha düşük bulunmuştur.

Son olarak, Tortamış (2014), evli 208 bireyin katılımıyla yaptığı çalışmada, evli çiftlerde işlevsel olmayan ebeveynlik tutumunun, uyumsuz erken dönem şema alanları ve romantik ilişkide kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimi ilişkisini bulmaya çalışmış, ne ölçüde yordadığını incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, kıskançlık düzeyini kadınlarda zedelenmiş özerklik şemasının yordadığını ancak bununla birlikte erkeklerde ise bu değişkenle şema alanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bulgulara göre kadınlarda zedelenmiş özerklik şema alanı belirginleştikçe kıskançlık düzeyi de artış göstermektedir ve aldatma eğilimi ise kadınlarda kopukluk/reddedilmişlik şema alanı ile yordayıcı bir ilişkide bulunurken, erkeklerde aldatma eğilimi ile zedelenmiş özerklik şema alanı yordayıcı ilişkide bulunmuştur. Özetle, bu çalışmada uyum bozucu erken dönem şema alanları arasında cinsiyet farkı gözlenmemiştir.

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

En çok da ilişkilerde sorun ve çatışmalara neden olan bilgi işleme hataları (Beck, 1979). Kavram olarak bilişsel çarpıtmaları açıklarken Beck (1979), düşünsel ve mantık hataları yapma eğilimine vurgu yapar. Mantık hatalarını ise duygusal açıdan sorunlu bireylerin daha sık yapma eğiliminde olduğunu ve bunun da işlevselliği olumsuz yönde etkilediğini söyler. Bu biliş hataları algılamaya yönelik olup üç alanda toplanır: Eğer kişi, kendisi, dünya ve gelecek ile ilgili olumsuz algı ve bilişlere sahipse bu durum duygu ve davranışlarını olumsuz etkileyerek işlevselliğini bozar (Beck, 1979).

Bilişsel Çarpıtmalar Tablosu (Leahy, 2004) :

1.Zihin okuma: “Benim başarısız bir kişi olduğumu düşünüyör.”

2. **Falcılık:** “ Daha ilk günden kavga ettiğimize göre evliliğimiz kötü gidecek.”
3. **Felaketçilik:** “En son kavgadan sonra artık beni hiç sevmiyor olmalı”
4. **Etiketleme:** “Hiçbir şeyi güzel yapamıyorum. Çok yetersiz bir sevgiliyim.”
5. **Olumluyu görmeme :** “Bu zaten her sevgilinin yapması gerekli olan bir şey, yani sevgilimin bana iyi davranıyor olması çok da önemli bir durum değil.”
6. **Olumsuz süzgeç:** “Okulda beni seven bir kişi var mı bir bak.”
7. **Aşırı genelleme:** “Pek çok konuda fikir ayrılığımız var, sanırım biz birbirimize uygun değiliz.”
8. **Kutuplaşmış düşünme:** “Zaten bana ne zaman iyi davranmadın ki!”
9. **Zorunluluk ifadeleri:** “Bana bu kadar soğuk davranan biri beni sevmiyor demektir.”
10. **Kişiselleştirme:** “Evliliğimin sona ermesi tümüyle benim suçum.”
11. **Suçlama:** “Şu an bu noktadaysak sebebi o’dur.”
12. **Haksız kıyaslama:** “Onların evliliği bizimkine göre çok daha başarılı.”
13. **Pişmanlık yönelimi:** “Bu ilişkiye başlamak zaten bir hataydı.”
14. **Ya olursa:** “Ya ilişkimiz biterse? ”
15. **Duygusal çıkarım:** “İyi hissetmiyorum, o zaman ilişkim iyi gitmiyordur.”
16. **Yanlışlanamaz duruma getirme:** “Ben insanlar tarafından sevilen biri değilim.”
17. **Yargıya odaklanma:** “Ben bu endişeli halimle problemlerin üstesinden gelemem!”

Romantik İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Çalışmalar/ Literatür Taraması :

Kargin (2014) araştırmasında, kadın ve erkeklerde görülen kaçınma davranışı puanları ve evlilik uyumu puanlarında negatif ve anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur; yakınlıktan kaçınma puanları arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte her iki cinsiyette de gerçeklikten uzak beklentiler, zihin okuma puanları ile evlilikte uyum ve doyum arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Regresyon analizi kullanarak yaptığı çalışmada Çetin (2010), yakınlıktan kaçınma değişkeni ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, yakınlıktan kaçınma tutumunun evlilik uyumunu yordayıcı etkisi olduğunu bulmuştur.

Sarı, A. ,(2012) ise uyum bozucu erken dönem şemalar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye odaklandığı çalışmada, evlilik doyumu ile otomatik düşünce ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Otomatik düşünceler alt boyutu puanı yükseldikçe evlilik uyumu puanının düştüğü bulunmuştur.

Küçükçelik, E. (2015)’in 176 kadın katılımcı ile 64 erkek katılımcıdan oluşan 240 evli çift üzerinde yaptığı çalışmada; bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma, zihin okuma tutumlarının evlilik uyumu ile arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Güven&Sevim (2007), toplam 305 katılımcı (151 kadın,154 erkek) ile yaptıkları çalışmada Küçükçelik (2015) ile benzer sonuçlar bulmuş, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ile evlilik doyumu arasında düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişki olduğunu, bu değişkenin aynı zamanda evlilik uyumunu yordama gücünde olduğunu tespit etmiştir.

Hamamcı ve Çoban (2010), işlevsel olmayan ilişki inançlarının üniversiteye uyum ile ilişkisini 228 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma ile araştırmış ve düşük düzeyde ilişki bulmuştur. Bireylerin sosyal uyumları ölçüldüğünde, düşük düzeyde inanca sahip olanlarda, yüksek düzeyde inanca sahip bireylere oranla anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde sosyal uyum içerisinde oldukları tesbit edilmiştir. En düşük oranda uyum ilişkisi gösteren boyut ise gerçeklikten uzak ilişki beklentisi alt boyutu olarak bulunmuştur.

Hamamcı, E., (2005), evlilik ilişkisi ve işlevsel olmayan inançları 190 evli birey üzerinde araştırmış ve düşük düzeyde evlilik uyum ve doyumu olan bireylerde, yüksek uyum ve doyum düzeyine sahip olanlar ile karşılaştırıldığında, anlamlı ölçüde işlevselliği olmayan ilişki inançları tesbit etmiştir..Cinsiyetler arasında işlevsel olmayan ilişki inançları bakımından anlamlı bir fark görülmezken diğer bir değişken olan eğitim düzeyi değişkeni bakımından ise anlamlı fark olduğu gözlenmiştir.

Haferkamp (1994), ölçek olarak ilişki inançları ölçeği kullanarak yaptığı çalışmada, erkek ve kadınlarda evlilik doyumu ve işlevsel olmayan ilişki inançları arasında negatif ve anlamlı ilişki ortaya koymuştur. “Anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “eşler değişmezler” alt boyutlarının, çiftlerin evlilik doyumları ile negatif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür.

340 romantik ilişkisi olan üniversite öğrencinin katılımıyla 1993 yılında Bradbury ve Fincham'ın yaptığı araştırmada ise ilişki inançları ölçeğinden kadınların yüksek puan almalarının, evlilik çatışması sırasında erkeklere göre daha az kaçınma davranışı ortaya koymaları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkeklerin ölçekten yüksek puan almaları ise olumsuz bir etkiye daha yüksek seviyede karşılık verme eğiliminde oldukları şeklinde değerlendirilmiştir.

Aydın, Özdiñç&Aksu, (2015), Tebriz/İran'da 2014-2015 yılları arasında evlilik danışmanlığı merkezine çift terapisi almak üzere başvuran toplam 100 çift üzerinde işlevsel olmayan inançlar ile tükenmişlik ilişkisi çalışılmış, “İşlevsel Olmayan İnançlar Ölçeği”nin alt boyutlarından “suçlama eğilimi”, “duygusal sorumsuzluk” ve “mükemmeliyetçilik” dışındaki tüm boyutlarının tükenmişlik alt boyutu ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Dürtüsellik ile bilişsel çarpıtmalar ile arasındaki ilişkinin çalışıldığı (Najafi, 2016); ileri düzeyde dürtüsellik yine ileri düzeyde bilişsel çarpıtmalar ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, yaş ilerledikçe dürtüsellik ve bilişsel çarpıtma seviyesinin düştüğünü gözlemiştir. Bulgular ışığında araştırmacılar, bilişsel çarpıtmalarla ilişkili bilgi işleme süreçleri üzerinde müdahale sağlayan ve ileri seviyede dürtüsellikçe sahip olan bireylerde davranış düzenleme ve kontrollü olmaya katkı sağlayan bilişsel davranışçı terapilerin olumlu etkisi olabileceğini öngörmüşlerdir.

Mobini, (2006) ve Hamamcı (2005), evli 182 kadın ve erkek katılımcı ile işlevselliği olmayan ilişki inançları ile ilişki çatışmaları arasındaki ilişkiyi çalışmış; bireylerin, işlevselliği olmayan inançlara ileri seviyede sahip olduklarında evlilik içerisinde daha çok çatışma yaşadıkları ve çatışmalar karşısında ise daha yüksek düzeyde stres yaşadıklarını ölçmüştür.

2009 yılında Sava'nın gönüllü 154 katılımcı ile yaptığı araştırmada kişilik özellikleri bakımından düşük seviyede uyumluluk ve düşük seviyede uzlaşılabilirlik gösteren bireylerin, yüksek seviyede işlevsel olmayan inançlara da sahip olduklarını ortaya koymuştur. Buna göre işlevsel olmayan inançlar yüksek seviyede ise nevrotik kişilik özellikleri de o kadar çok görülür sonucuna ulaşılmıştır.

Stackert&Bursik (2003), Eidelson&Epstein (1982) tarafından ortak bir çalışma ile geliştirilmiş olan “İlişki İnançları Ölçeği” nin kullanıldığı çalışmada işlevsel olmayan ilişki inançları ölçüldüğünde erkeklerin ve kadınların topladıkları puanlar arasında kayda değer bir fark bulunamamış, üç alt ölçekte cinsiyetler arası fark tespit edilmiştir. Araştırmada, anlaşmazlığın katı sonuçları olduğuna dair inançların kadın katılımcılarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüş, ilişki doyum ve uyumu ile alakalı işlevsel olmayan inançlar arasındaki ilişki incelendiğinde ise bazı alt boyutlarda kadın ve erkek katılımcılarda ilişki uyum ve doyumla negatif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Eşlerin değişmeyeceği inancı, daha düşük düzeyde ilişki doyumunu ile pozitif koralasyonda çıkmış ve erkek katılımcılar açısından “cinsiyet ilişkili mükemmeliyetçilik”, kadın katılımcılar açısından ise “anlaşmazlık yıkıcıdır” inancının ilişki uyum ve doyumunu ile negatif yönde ilişkisi olduğu gözlenmiştir.

İlişki Uyumu ve Doyumu:

Bir ilişki içerisinde uyum ve doyum seviyesinin nasıl değerlendirilip ölçülebileceği konusunda araştırmacıların bulgularında farklılıklar vardır. Bazılarına göre bu iki kavram arasında yüksek bir ilişki vardır ve birbirlerinin yerine kullanılabilir derken ötekiler tam tersini iddia eder. Locke&Wallace (1959), ilişki doyumunu, beraberlikte alınan doyum veya mutluluk derecesi olarak tanımlarken, Spanier&Cole (1976), ilişkiden alınan doyum ve mutluluk kavramlarını bütünü içine alan ve ilişkide her iki tarafın mutlu olma ve doyum alma başarısını tanımlayan bir terim olarak açıklar.

İlişki uyumu ve doyum / Literatür Taraması:

Fincham, (2001) ilişki kalitesi ve yüklemeler arasındaki koralasyonu, yakın ilişki literatüründe büyük olasılıkla en güvenilir ilişki olduğunu iddia eder. Fincham&Bradbury (1992) ise nedensellik yüklemelerinin ilişkilerde eşlerden birinin bir olay hakkında yaptığı açıklama ve yorum ile ilişkili olduğunu açıklarken, sorumluluk yüklemelerinin, ilgili durumun ya da olayın sorumlusu ile ilgili yapılan yorum ile ilişkili olduğunu söyler.

Pekçok çalışma ilişki/evlilik uyum ve doyumunu ile sorumluluk yüklemeleri ve nedensellik arasında ilişki olduğunu ortaya koyar. Örneğin; (Bradbury&Fincham, 1990), stresli çiftler, olumsuz olayların ortaya çıkardığı etkiyi büyütür ve sorumluluğu genellikle eşlerine bağlar, durumu değiştirilemez ve ilişkiyi olumsuz yönde tümüyle etkiliyor

olarak görme eğiliminde olur şeklinde varsayımda bulunmaktadır. Stres seviyesi düşük çiftlerinse olumsuz olayların sorumluluğunu ve durum ile ilgili sorumluluğu eşlerine yüklemekten sorunu geçici ve kişiye özel değil, sadece o duruma özel bir sorun olarak görme eğiliminde olduklarını öngörür.

Fincham, Beach ve Nelson (1987) sorumluluk yüklemelerinin, evlilik doyumu ile nedensellik yüklemelerinden daha çok ilişkide olduğunu, ayrıca çatışmaları daha iyi yordadığını ortaya koymuşlardır. Daha önceki bazı çalışmalarda eş davranışları ve evlilik sorunları ile ilgili yüklemelerin, evlilik uyum ve doyumu ile ilişkili olduğunu göstermesi üzerine Fincham&Bradbury (1987), uzlamsal bir çalışmada ilişkide yükleme süreçleri ve yarattığı etkileri incelemiş, yapılan diğer araştırmalara benzer şekilde stres seviyesi yüksek ve stres seviyesi düşük ilişkilerde yükleme biçimlerinde farklar tespit etmiştir.

Beach ve Bradbury (1989) ise aynı şekilde daha önceki çalışmaların verileri ile paralel olarak evlilik uyum ve doyumunu, olumlu şeyleri isteyerek ve tarafsız biçimde takdirini hak eden olarak görme yorumuyla aynı paralelde olduğunu bulmuş; olumsuz durumları ise yanlı ve suçlama eğilimli olarak değerlendirme ile ters orantıda bulmuştur.

Holtzworth-Munroe & Jacobson (1985) yaptığı araştırmada, stressiz eşlerin ilişkiyi geliştirici ve işlevsel yüklemeler yapmaya stresli eşlerden daha fazla eğilimli oldukları ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte stresli eşler ilişkilerde stresi artırıcı ve devam ettirici yüklemeler yapmaya eğilimli bulunmuştur.

Durtschi ve ark. (2011), evliliğin kalitesini, çiftlerin birbirlerinin davranışları hakkında yaptıkları yüklemeler, olumlu ya da olumsuz yorumlar ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunun altını çizmiş ve ilk yıllarda yaşanan olayların, çiftlerin evlilik ilişkisi kalitesinin anlaşılması bakımından dört yılda bir yapılan ölçümlerle uzunlamasına bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulguları, yükleme biçimlerinin eşlerin davranış biçimlerini negatif ya da pozitif yönde etkilediklerini bunun da paralel olarak evlilik uyum ve doyumunu etkilediğini öne sürmüşlerdir. Çalışma, 280 evli çiftin üzerinde yapılmış, ilk yıllarda ortaya konan olumlu ya da düşmanca tutum ve davranışların, yükleme-evlilik-doyum ve ilişki kalitesi ilişkisinde etkili ve önemli rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Davey ve ark. (2001), sorumluluk yüklemelerinin nedensellik yüklemelerini takip eden özellikte yüklemeler olduğunu, nedensellik yüklemeleri ile sorumluluk yüklemelerinin, ilişki içi çatışmalarda aracı rol oynadığını ortaya çıkarmıştır. Miller ve Bradbury (1995) de benzer bir şekilde kadınların çatışmayı yükseltici yüklemeler yapma seviyesi yükseldikçe, eşleriyle sorun çözme becerilerinin azaldığını bulmuştur. Bu bulgulara dayanarak araştırmacılar, evlilik ve ilişki terapilerinin, çatışmaları azaltmada başarılı olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Karney at all. (1994), 80 çiftin katılımıyla yüklemeler-ilişki doyumu ilişkisini incelemiş, negatif duygulanımı fazla olan çiftlerin daha fazla olumsuz yüklemeler yapma eğiliminde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Negatif duygulanım olmadığı durumda bile bu ilişki sabit kalmıştır. Özet olarak kadınlar ve erkeklerin yükleme puanlarının pozitif bir ilişkide olduğu, çiftlerin olumsuz duygulanım puanlarının pozitif korelasyonda farklılaştığı, evlilik ilişkisinde uyum ve doyumu yüksek olmayan eşlerin daha uyumsuz yüklemeler yapma konusunda daha eğilimli olduğu ortaya konulmuştur.

Bradbury&Fincham (1990), klinik ortamda ve uzamsal nitelikte yirmi üç farklı araştırmayı incelemiş ve bir meta analiz çalışması yapmış, evlilik ilişkisi içerisindeki olumlu, olumsuz olaylara yapılan yüklemeleri tek tek değerlendirmiş ve iki farklı hipotez oluşturmuşlardır. Çalışmanın bulguları, stresli evliliklerde; olumlu olayların önemini azaltacak ve olumsuz olayların olumsuz etkilerini yükseltecek şekilde yüklemeler yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Stres seviyesi düşük olan ilişkilerde ise tersi bir durum gözlenmiştir. Gottman (1979), stresli ilişki yürüten çiftlerin mutlu çiftlere oranla daha fazla kolay tahmin edilebilir davranışlar sergilediklerini ortaya koyan çalışmasına vurgu yaparak, belirgin bir yükleme tarzına sahip olma durumunun daha çok mutsuz çiftlere ait bir özellik olduğu varsayılabilir yorumunu yapmıştır. BradburyFinc&ham (1990), Baucom ve ark. (1982) ise benzer biçimde mutlu olan çiftlerin işlevselliği olmayan yüklemeleri sadece geçici tatminsizlik duyguları yaşadığında yaptıklarının altını çizmiş ve farklı durumlar karşısında verilen duruma özel tepkiler olduğunu vurgulamışlardır. Özet olarak pek çok çalışma stresli eşlerin kendi davranış ve tutumlarına karşı daha kayırmacı ve pozitif yüklemeler yapmaya daha eğilimli olduklarına vurgu yapmaktadır

Türkiye’de ilişkilerdeki yüklemelere ilişkin çalışmalar sayıca az olup; Tutarel-Kışlak (1997) araştırmasında, eşleri ile uyumlu ilişki içinde olan kişilerin ölçeklere ait nedensellik alt boyutları puanlarının uyumsuz ilişkide olan bireylerden düşük olduğunu, istikrarlılık, genellik, odak gibi alt boyutlar açısından önemli bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır.

Curun (2006) araştırmasında, cinsiyet bakımından çiftler arasında evlilik uyum ve doyumu açısından önemli bir farklılık saptanmamış, kadınların nedensel yüklemeleri puanlarının daha çok güdü ve odak alt boyutlarına ait puanların ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlişkide uyum ve doyum, sorumluluk alt boyutu olan “niyet”in

en önemli yordayıcı değişken olduğuna işaret edilmiştir. İstikrar alt boyutu ise diğer bir evlilik uyum ve doyum yordayıcı değişkeni olarak belirlenmiştir.

Taysi (2007) çalışmasında yüklemeye değişkenlerinde çiftler arasında cinsiyete ait bir farklılık bulunmadığını, evli kadınların ve erkeklerin benzer biçimde puan ortalamalarının yüksek çıktığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Işinsu (2009)'da ilişkiden alınan doyum ve yüklemeye değişkenleri incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel bulgular bakımından anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir.

Güven (2010) tarafından yapılan araştırmada Taysi ve Curun (2006) tersine, ilişki yüklemeleri ve ilişki doyumunu arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğuna işaret etmiş, alt boyutlardan suçlama, genellik ve güdü, istikrarsızlık boyutlarında yüklemeleri erkeklere kıyasla daha fazla yaptıklarını ortaya koymuştur.

Kargin (2014) çalışması bulguları ise kadınlarda sorumluluk ve nedensellik yüklemeleri yükseldikçe bunun evlilik ve ilişki uyumunu azalttığını, evlilik ve ilişki uyumu olan kadınlarda ise niyet, istikrarlılık, güdü gibi yüklemelerinin, ilişki uyum problemi olan kadınların puan ortalamalarına göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, evlilikte ilişki uyumuna sahip erkeklerin de suçlama, niyet, güdü, genellik, istikrarlılık yüklemeye puan ortalamalarının ilişkide uyumu olmayan erkeklere göre daha düşük seviyede olduğu ortaya konulmuştur.

Berk (2009) araştırmasında, cinsiyet bakımından evlilik uyum ve doyumunda anlamlı bir farkın gözlenmediğini, yüklemeye stillerinde ise çiftlerin nasıl davrandıklarını yorumlarken sorumluluk yüklemesi alt boyutu olan "güdü" boyutuna kadınlarda erkeklere göre daha fazla başvurulduğunu tespit etmiştir.

YÖNTEM

Çalışma Deseni: Bu çalışmada amaç erken dönem olumsuz şemalar ile ilişki uyum ve doyum değişkenleri ilişkilerinin meta-analiz yöntemi ile netleştirilmesidir. Meta-analiz, birbirinden farklı çalışmalardan elde edilen bulguların birleştirilerek daha genel bir sonuç elde etmek için yapılan kapsamlı bir analiz yöntemidir (Dinçer, 2014).

Verilerin Toplanması/Çalışmaya Dahil Etme Kriterleri :

Meta-analize dahil edilecek çalışmaların belirlenmesinde, erken dönem uyum bozucu şemalar/ilişki, çift uyumu/bilişsel çarpıtmalar/ilişki doyumunu/yüklemeler gibi konuyla ilişkili terimler kullanılarak çok sayıda literatür taraması yapılmış ve en ilişkili ve uygun görülen ilişkili 20 çalışma analize dahil edilmek istenmiş ancak daha sonra korelasyonel analize uygun görülmeyen çalışmalar analiz dışı bırakılarak 7 çalışma meta-analize dahil edilmiştir.

BULGULAR

Meta-analiz çıktıları :

Uyum bozucu erken dönem şemalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler üzerine yapılan meta-analiz bulguları, şemalar ile evlilik uyumu arasında genel anlamda anlamlı ve negatif yönlü ($r = -.30, p < .01$) bir korelasyon ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. H1 hipotezi doğrulanmıştır. Cinsel doyum ($r = -.26, p < .01$), değerleri ve ilişki doyumunu ($r = -.45, p < .01$) değeri, evlilik uyumu ise ($r = -.34, p < .01$) değeri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı şekilde olumsuz ilişki bulgulanmıştır. Bu durum hipotezi doğrular niteliktedir. Ölçülen evlilik uyumu değişkeni ise erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilikte ilişki uyumu arasındaki korelasyon ilişkisinde moderatörlük görevi görmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç: Yapılan bu çalışmada temel amaç, uyum bozan erken dönem şemalar ve evlilik/ilişki uyumu arasındaki pozitif ya da negatif yönde tüm ilişkileri inceleyen çalışmaları derlemek ve meta-analiz tekniği ile analiz etmek suretiyle genel bir sonuca varmaktır. Analiz sonucu göstermektedir ki; uyum bozucu erken dönem şemalar ile evlilik/ilişki uyumu arasında genel anlamda olumsuz ve anlamlı derecede yüksek bir ilişki vardır. Çiftlerin uyum bozucu şemalara sahip olmaları, evlilik uyumu üzerinde bozucu etki yaratmaktadır. Yakın ilişkilerde şemalar ile bağlantılı bilişsel işlevsiz çarpıtmalar ve olumsuz yüklemelerin en önemli bir kaynağı erken dönem uyum bozucu şemalar olarak görülmektedir (Hayes ve Personnet, 2016). Çiftler, uyum bozan şemaları tetikleyici olumsuz çağrışım yapan durumlar ile karşılaştıklarında şemalar tetiklenmekte ve çiftler iletişime ket vermektedir (Young vd., 2003).

Tartışma: Alanyazın taraması yapıldığında karşılaşılan pek çok araştırma evlilik uyum ve doyum değişkenleri ile uyum bozucu erken dönem şemalar arasındaki negatif yönlü ilişkileri açıkça ortaya çıkarmaktadır. (Güner,2014).

İlişkide olan üzerinde yapılan bir çalışmada, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, içiçelik, kendini feda, dayansızlık, haklılık, kusurluluk şemalarının bir ilişkide uyum düzeyi ile olumlu ilişki göstermektedir (Soysal, 2017). Aynı şekilde romantik ilişkiye sahip çiftler arasında yapılan diğer bir araştırmada ise cezalandırılma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık, şemaları ile düzenli ilişki yürütme becerisi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Şahin, 2015). İlişki doyumu ve ilişki uyumu gibi daha öznel unsurlar ile bağlılık ve anlaşma gibi bilişsel faktörlerin uyum bozucu erken dönem şemalarla olumlu ilişki göstermesi ve bununla birlikte cinsel doyum ile olumsuz koralasyon göstermesi şema kimyası ve şema başa çıkma yöntemlerinden biri olan şema teslimi ile açıklanabilir.

Şema kimyası nedir? Şema kimyasına göre bireyler, partner seçerken bilinç dışında uyum bozucu erken dönem şemaların etkisiyle ve bu şemaları doğrulayıcı nitelikte seçimler yapmaktadırlar. Bu seçimler bazı durumlarda sağlıklı olmayan sonuçlar doğurabilmekte ve birtakım olumsuz ve yoğun duygusal tepkilerin oluşmasına neden olarak, şema teslimi yani şemayı doğrulayacak ilişkilere yoğunlaşmayı, geri çekilmeyi veya anlaşma, uyum göstermeyi doğurabilmektedir (Roediger, Behary ve Zarbock, 2016).

Uyum bozucu erken dönem şemalar bir moderatör değişken olarak incelendiği zaman, bağlılık, boyun eğicilik, kusurluluk şemalarının ilişki uyumu ile negatif yönde ve anlamlı derecede yüksek seviyede koralasyon gösterdikleri bulunmuştur. Bireyin kendisini eksik, noksan, yetersiz ve hatta istenmeyen, beceriksiz, yetenezsiz, kusurlu, değersiz hissettiği ve böyle olduğuna inandığı kusurluluk şeması, kopukluk şema alanı altında güçlü bir şemadır. Kişi kendinin sevilme ve ilgilenilmeye değer olmadığına dair güçlü bir inanca sahiptir (Simeone Di Francesco, 2017&Young, 2003).

Zedelenmiş özerklik şema alanında bağlılık şeması ise güçlü bir çekirdek şema olup kişinin davranışları bakımından sorumluluk alarak bağımsız bir şekilde hareket etmesini çok zorlaştıran ve diğerlerine bağımlı kılan bir şemadır (Simeone Di Francesco vd., 2017&Young vd., 2003).

Boyun eğicilik şeması telafi edici ve zedelenmiş sınırlar şema alt alanındaki bir başka güçlü şemadır. Kişinin, olumsuz olan tüm durumlardan kaçınmak ve bunları önlemek amacıyla (terk edilme, reddedilme vb.) diğerlerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının üzerinde tutma durumudur (Simeone-DiFrancesco vd., 2017; Young vd., 2003).

Öneriler: Bulgular ışığında, bu üç şema bir araya geldiğinde, evlilik ya da ilişkide uyum ve sürdürülebilirliği yoğun bir şekilde olumsuz etkilediği söylenebilir. Pek çok çalışmanın bulgularını sentezleyen bu çalışmanın, klinisyenlere tedavi planlamasında ışık tutabileceği gibi ilişkili yeni akademik çalışmalara da katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Soysal, E. (2017). Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve evlilik uyumunu yordaması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Çetin, T. B. (2010). Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Dinçer, S. (2014). Eğitim bilimlerinde uygulamalı meta-analiz. Ankara: Pegem Akademi.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression II. Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 10(6), 561-571.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. Psychological Bulletin, 107, 3-33.
- Esmaili, S. S., Mohammadi, A. Z., & Hakami, M. (2016). Predicting marital satisfaction on the basis of early maladaptive schema in married women, Tehran, Iran. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 5(6), 262-270.
- Güner, K. Z. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Aktaş, S. (2009). Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amato, P. R., Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. Journal of Personality and Social Psychology, 81(4), 627-638. Atkinson, Rita L.; Atkinson, Richard C., Smith, Edward E., Nolen-Hoeksama,

Aydın, G., Kandemir Özdiç, N., Aksu, M. (2015). The relationship between cognitive distortions and forgiveness in romantic relationships. *International Journal of Human Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the relationship belief inventory. Psychological Assessment, 5 (1), 92-101.*

Şahin, C. (2015). 20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç University, İstanbul, Türkiye.

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. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Chay, R. F., Zarei, E., Pour, F. N. (2014).

Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C., Theuwis, L. Gender differences in cognitive schema vulnerability and depressive symptoms in adolescents. *Behaviour Change, 29(3), 164 – 182.* 116 Burger, Jerry M. (2006). *Kişilik.* (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu).

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları.* (Çeviren: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Yıldız, Z. Ö. (2018). Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: Depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 19(38), 77-87.*

Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A. S., & Ahmadi, S. A. (2010). An investigation on early maladaptive schema in marital relationship as predictors of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage, 51(5), 269-292.*

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

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

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çetin, B. T. (2010). *Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Sabzikar, F., Bahrami Hidaji, M., & Sodagar, S. (2015). Predicting the marital adjustment based on the early maladaptive schemas in women. *Int J Biol Pharm Allied Sci 2015, 4(11), 1005-1012.*

Dakin, J., Wampler, R. (2008). Money doesn't buy happiness, but it helps: Marital satisfaction, psychological distress, and demographic differences between low- and middle-income clinic couples. *The American Journal of Family Therapy, 36, 300–311.*

Dallos, R. ve Draper, R. (2012). *Aile Terapisine Giriş Sistemin Teori ve Uygulama (3. Baskı).* (Çeviri Editörleri: Şahin Kesici ve Cenk Kiper). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

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

Durtschi, J. A., Fincham, F. D., Cui, M., Lorenz, F. O., Conger, R. D. (2011). Dyadic Processes in Early Marriage: Attributions, Behavior, and Marital Quality. *Family Relations, 60, 421 – 434.*

Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Eidelson,

R. J., Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical*

- Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., Dimattia, D., & Diguiseppe, R., (1989). Rational emotive couples therapy. New York: Pergamon.
- Ellis, Albert ve Harper, Robert A. (2005). Akılcı Yaşam Kılavuzu. (Çeviren: Semra Kont Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ellis A., Abrams M., Abrams L. (2009). Personality Theories: Critical Perspectives. (Edited by: Albert Ellis).
- Fincham, F. D. (1985a). Attribution processes in distressed and non-distressed couples: 2. Responsibility for marital problems. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 183-190.
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1987). Cognitive processes and conflict in close relationships: an attribution-eficacy model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1106-1118.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., Nelson, G. (1987). Attributional processes in distressed and nondistressed couples: 3. Causal and responsibility attributions for spouse behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 71-86.
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 457-468.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H. (1999). Conflict in Marriage: implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77. Fincham, F. D. (2001). Attributions in close relationships: From balkanization to integration. (Edited by: Garth Fletcher and Margaret Clark).
- Franklin, K. M., Janoff-Bulman, R., Roberts, J. E. (1990). Long-term impact of parental divorce on optimism and trust: change in general assumptions or narrow beliefs?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 743-755. 119
- Gilford, R., Bengston, V. (1979). Measuring marital satisfaction in three generations. *Journal of Marriage and Family*, 41, 387-398. Glick, Ira D. (2006). Depresyon Terapisi. (Çeviren: Yasemin Engin).