

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

**ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI VE ROMANTİK İLİŞKİ
DOYUMUNUN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümevra SAVAŞ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi BURCU SEVİM

İSTANBUL-2021

T.C
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARI VE ROMANTİK İLİŞKİ
DOYUMUNUN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyra SAVAŞ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez __/__/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

14/06/2021

Sümeýra SAVAŞ



ÖNSÖZ

Eğitim hayatım boyunca beni destekleyen, cesaretlendiren sevgili Prof. Dr. Lütfü Hanoğlu'na yoluma ışık tuttuğu için teşekkür ediyorum. Bu tezi en doğru şekilde sunmamı sağlayan tez danışmanım, değerli hocam Psk. Dr. Burcu Sevim'e katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Çevirilerde her zorlandığımda şikayet etmeden, sabırla bana yardım eden canım dostum, çocukluk arkadaşım Cansu Kömeç'e; veri toplama aşamasında canla başla uğraşıp herkesi seferber eden biricik arkadaşım, kıymetlim Ezgi Çiftçi başta olmak üzere katılımcılara ulaşmamda aracı olan tüm dostlarıma ve aileme; bu süreçte benim en çok nazımı çeken, hayatımın her alanında beni destekleyen, her umutsuzluğa düştüğümde beni motive eden Umut Akçiçek'e teşekkür ederim. Ayrıca her daim desteğini üzerimden çekmeyen, kariyeriyle, duruşuyla bana örnek olan halam Mine Hanoğlu'na teşekkürü borç bilirim.

Akademik hayatım boyunca başarılı bir iş kadını olabilmemin hayalini kuran sevgili annem Ayşe Savaş ve babam Osman Savaş, anlayışınız, iyi kalbiniz, her daim bana güvendiğiniz ve yanımda olduğunuz için size minnettarım. Son olarak büyükbabam Necati Savaş tanıdığım en merhametli, en güzel gülen öğretmen sendin. Bana bıraktığın güzel anılar için teşekkür ederim. Gönlümde denizler kadar uçsuz bucaksızsın..

14/06/2021

Sümeyra SAVAŞ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TABLO LİSTESİ	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: ŞEMA TERAPİ ve ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR	6
1.1. Şema Terapi Modeli	6
1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	7
1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemanın Kökenleri	9
1.4. Şema Alanları ve İlgili Şema Boyutları.....	11
1.4.1. Kopukluk ve Reddedilme Alanı	11
1.4.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans.....	14
1.4.3. Zedelenmiş Sınırlar	15
1.4.4. Başkası Yönelimlilik.....	16
1.4.5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama.....	18
1.5. Şema Terapi Modeli ve Çift Terapisi	19
1.6. Şema Terapi ve Çiftlere Dair Çalışmalar	20
1.7. Romantik İlişki İnancı ve İlişki Doyumu	23
1.7.1. Romantik İlişki ve Başlangıcı.....	23
1.7.2. Romantik İlişkide İnanç.....	25
1.7.3. İlişki Doyumu	28
1.7.4. Romantik İlişki İnançlarının İlişki Doyumuna Etkisiyle İlgili Araştırmalar	29
BÖLÜM 2: YÖNTEM	33
2.1. Araştırmanın Modeli	33
2.2. Örneklem	33
2.3. Veri Toplama Araçları.....	34
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	34
2.3.2. Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 YŞÖ-KF3	34
2.3.3. İlişki İnançları Ölçeği	35
2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği.....	36

BÖLÜM 3: BULGULAR.....	37
3.1. Betimsel Analizler	37
3.2. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguları	40
3.3. İlişki İnançlarının Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguları.....	44
3.4. İlişki Doyumunu ve İlişki İnançları Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Bulgular	60
3.5. İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasında İlişkiyi İnceleyen Bulgular	61
3.6. İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Bulgular	63
3.7. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenler, İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Tarafından Yordanmasına Yönelik Bulgular	64
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	69
4.1. İlişki Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi.....	69
4.2. İlişki İnançlarının Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi.....	71
4.3. İlişki Doyumu ve İlişki İnançları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	74
4.4. İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	75
4.5. İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	78
4.6. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenler, İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Tarafından Yordanmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	79
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	96
ÖZGEÇMİŞ.....	107

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1.2.1. Yıkıcı Erken Dönem Şema Örnekleri	9
Tablo 3.1.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	37
Tablo 3.1.2. Araştırma Verilerinin Dağılımı	39
Tablo 3.1.3. Araştırma Verilerinin Box's M Değerleri	40
Tablo 3.2.1. İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesi	41
Tablo 3.2.2. İlişki Doyumunun Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	41
Tablo 3.2.3. İlişki Doyumunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	42
Tablo 3.2.4. İlişki Doyumunun Romantik İlişki Türüne Göre İncelenmesi.....	42
Tablo 3.2.5. İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesi	43
Tablo 3.2.6. İlişki Doyumunun Yaşanılan Şehre Göre İncelenmesi	43
Tablo 3.3.1. İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	44
Tablo 3.3.2. İlişki İnançlarında Cinsiyete Göre Manova Analizi.....	45
Tablo 3.3.3. İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 3.3.4. İlişki İnançlarının Yaş Grubuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	46
Tablo 3.3.5. İlişki İnançlarında Yaş Grubuna Göre Manova Analizi	47
Tablo 3.3.6. İlişki İnançlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 3.3.7. İlişki İnançlarının Eğitim Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	49
Tablo 3.3.8. İlişki İnançlarında Eğitim Durumuna Göre Manova Analizi.....	50
Tablo 3.3.9. İlişki İnançlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	51
Tablo 3.3.10. İlişki İnançlarının Romantik İlişki Türüne Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	52
Tablo 3.3.11. İlişki İnançlarında Romantik İlişki Türüne Göre Manova Analizi	53
Tablo 3.3.12. İlişki İnançlarının Romantik İlişki Türüne Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 3.3.13. İlişki İnançlarının İlişki Süresine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	55
Tablo 3.3.14. İlişki İnançlarında İlişki Süresine Göre Manova Analizi.....	56
Tablo 3.3.15. İlişki İnançlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması.....	56
Tablo 3.3.16. İlişki İnançlarının Yaşanılan Şehre Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	57
Tablo 3.3.17. İlişki İnançlarında Yaşanılan Şehre Göre Manova Analizi.....	58
Tablo 3.3.18. İlişki İnançlarının Yaşanılan Şehre Göre Karşılaştırılması.....	59
Tablo 3.4.1. İlişki Doyumu ve İlişki İnançları Arasındaki İlişki	60

Tablo 3.5.1. İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki	61
Tablo 3.6.1. İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki	63
Tablo 3.7.1. İlişki Doyumunun Yordanmasına Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi	64
Tablo 3.7.2. İlişki Doyumunun İlişki İnançlarına Göre İncelenmesi	66
Tablo 3.7.3. İlişki İnançlarının İlişki Doyumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	66
Tablo 3.7.4. İlişki İnançlarında İlişki Doyumuna Göre Manova Analizi.....	67
Tablo 3.7.5. İlişki İnançlarının İlişki Doyumuna Göre Karşılaştırılması.....	67



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Özeti

Tezin Başlığı: Romantik İlişki İnançları ve Romantik İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi

Tezin Yazarı: Sümeyra SAVAŞ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

Kabul Tarihi: 14/06/2021

Sayfa Sayısı: iv (ön kısım) +95 (tez) + 11(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bu araştırmanın amacı erken dönem uyumsuz şemaların ilişki inancı ve ilişki doyumunu nasıl etkilediği ve hangi şemaların aracı rol oynadığını incelemektir. Çalışmanın örneklemini 313 kız, 144 erkek olmak üzere toplam 457 kişiden oluşmaktadır. Bu kişilerin 210'u sevgili, 38'i nişanlı, 209'u ise evlidir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği- KF3, İlişki İnançları Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği online uygulanmıştır.

İlk olarak ilişki doyumu ve demografik ilişki incelenmiştir. Bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü anova uygulanmıştır. Bu değerlendirme doğrultusunda romantik ilişki türü ve ilişki süresinde anlamlı bir fark gözlenmiştir. İlişki inançlarının demografik değişkenlere göre incelenmesinde manova analizi kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş, eğitim ve ilişkisi süresine ilişkin değerlendirmelere bakıldığında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. İlişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki pearson korelasyon ile değerlendirilmiştir. İlişki doyumunun ilişki inançları arasındaki ilişkiye bakıldığında birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve romantik idealizm alt boyutlarının birbirlerini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir. Diğer önemli bir sonuç ise başarısızlık şeması hariç diğer tüm şemalar ilişki inançlarını pozitif yönde etkilemektedir.

Araştırmanın sonuçları ilgili literatürler ışığında tartışılmış, alanyazına katkıları ve kısıtlılıklarına yönelik bilgilendirmeler yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İlişki Doyumu, İlişki İnançları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Şema Terapi

ABSTRACT

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

Title of the Thesis: Examination of romantic relationship beliefs and relationship satisfaction through early maladaptive schemas	
Author: Sümeyra SAVAŞ	Supervisor: Dr. Lecturer Burcu SEVİM
Date: 14/06/2021	Nu, of Pages: iv(pre text.)+ 95(main body)+ 11(App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The aim of this study is to examain how early incompatible schemes affect relationship belief and relationship satisfaction and with schemes play an instrumental role. The sample of the study consisted of 457 people, 313 girls and 144 boys. 210 of these people are lovers, 38 are engaged, and 209 are married.. No restrictions were imposed on the educational status of participants. Demographic information form Young schema scale – Short Form 3, relationship beliefs scale and relationship satisfaction scale were applied online to the participants. Abstract First, relationship satisfaction and demographic relationship were studied. Independent groups t-test and one-way anova were applied. According to this assessment, a significant difference in the type of romantic relationship and duration of the relationship was observed. Manova analysis was used to examine relationship beliefs according to demographic variables. A significant difference was found when evaluating gender, age, education and duration of their relationship. The relationship between relationship satisfaction, relationship beliefs, and early adjustment patterns was evaluated by pearson correlation. Looking at the relationship between relationship beliefs of relationship satisfaction, we must be completely open and honest with each other, and it has been concluded that the sub-dimensions of romantic idealism positively influence each other. A study of the relationship between early incompatible schemes and relationship satisfaction shows that relationship satisfaction decreases as scores obtained from early incompatible schemes increase. Another important result is that all other schemes, except the failure scheme, positively affect relationship beliefs. The results of the research were discussed in the light of the relevant literature, and information was made about their contribution to the field and their limitations.	
Anahtar Kelimeler: Relationship Satisfaction, Relationship Belief, Early Incompatible Schemes, Schema Therapy	

GİRİŞ

Yakın ilişkilere bakıldığında ebeveyn- çocuk ilişkisi, akran ilişkileri, romantik ilişkiler gibi bir çeşitlilik söz konusudur (Ercan ve Eryılmaz; 2013). Erken dönemde ebeveynlerle ve ileriki dönemlerde akranlarla yaşanan olumsuz deneyimler sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar oluşmaktadır. İlk etkileşim ebeveyn- çocuk arasında sağlandığı için aile şemaların birinci kökenini oluşturur (Young, 1999; Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Young ve Klosko, 2011). Diğer taraftan akranlarla kurulan ilişkilerde erken dönem uyumsuz şemalar için oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde karşı cinsle girilen etkileşimler fazlalaşır. Bu dönemde edinilen romantik ilişkiler, yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin bir provasası şeklinde değerlendirilir (Furman, 2002). Romantik ilişkiler aracılığıyla karşılanan destek, ilgi, yakınlık, cinsel tatmin gibi ihtiyaçlar özellikle ergenlik ve genç erişkinlik döneminde kimlik ve kişilik gelişimini etkileyen bir gelişimsel görev olarak kabul edilmektedir (Erikson, 1968; Arnett, 2000; Furman, 2002). Bu dönemlerde yaşanan zarar verici ilişkiler, ileriki dönemlerde bu atmosferin tekrarlanmasına zemin hazırladığı gibi ilişkisel güçlüklerle de neden olmaktadır (Young vd., 2009; Young ve Klosko, 2011).

Duygusal ilişki süreçlerini etkileyen ve problemlerin oluşmasına neden olan birçok etken vardır. Bunlardan birinin romantik ilişki inançları olduğu bilinmektedir. İlişkiye dair gerçekçi olmayan beklentiler, idealler, ilişkinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili düşünceler ve olayları yorumlama biçimleri ilişki inançlarını etkilemektedir (Eidelson ve Epstein, 1982; Sarı ve Owen, 2016). Stackert ve Bursik (2003) ilişkiye dair yapılan değerlendirmelerin gerçekçi olmamasının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceğini söyler. Fakat doyum verici bir ilişki kişiden kişiye farklılık gösterir çünkü herkesin ilişkiden beklentileri farklıdır. Yani çiftlerin kişilik özellikleri ilişkiye özgü bir bakış açısı geliştirmelerine neden olmakta ve bu durum ilişki doyumunu etkilemektedir.

İzleyen bölümlerde ilk olarak şema terapi olmak üzere bu modelin öne sürdüğü erken dönem uyumsuz şemalar, şemaların kökenleri, şema terapi modelinde çift terapisi ve araştırmaları, romantik ilişki ve başlangıcı, ilişki inançları, ilişki doyumu ve ilgili araştırmalara daha ayrıntılı şekilde yer verilmiştir.

Araştırmanın Konusu

Çalışma romantik ilişkiye sahip olan sevgili, sözlü/nişanlı ve evli katılımcılardan oluşmaktadır. Rodiger (2015) kişilerin erken çocukluk döneminden itibaren kurdukları etkileşimler nasılsa, bu etkileşimlere uygun ilişki inançları geliştirdiğini söylemektedir. İlişki inançları işlevsel değilse neden olacağı problemler ilişki doyumunu etkileyecektir. Dolayısıyla erken çocukluk döneminde oluşan erken dönem uyumsuz şemaların ilişki inançlarında oluşturduğu etkiyi gözlemlemek ve bu inançların ilişki doyumuna etkisini kapsamlı bir şekilde değerlendirmek çalışmamızın konusunu oluşturmaktadır. Ayrıca sosyodemografik değişkenlerin ilişki inançları ve ilişki doyumu üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulmuştur.

Araştırmanın Önemi

Geçmiş yaşantılar ve travmalar erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunu etkilediği gibi gerçekçi olmayan inançların oluşmasında da etkili olduğu görülmüştür (Kayser ve Himle, 1994; akt. Sarı, 2008; Young ve Klosko, 2011). Aynı zamanda ebeveynlerin ve başka çiftlerin ilişkilerini gözlemleyerek ilişkiye dair bir takım inançlar gelişmektedir (Sharp ve Ganong, 2000). Bu yüzden oluşan erken dönem uyumsuz şemaların bazı işlevsel olmayan inançların sürdürülmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki inançlarının arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda, bu araştırmadan elde edilen sonuçların, literatürde ki eksikliğin giderilmesi için bir adım olabileceği ve yeni araştırmalara temel oluşturabileceği düşünülmektedir. Uyumsuz şemalar bir olay tarafından tetiklendiğinde olumsuz duygular ve işlevsel olmayan düşünceler aktif olmaya başlamaktadır (Bricker ve Young, 2012). Bu araştırmanın, uyumsuz şemaların romantik ilişkilerde neden olduğu gerçekçi olmayan inançlar ve bu inançların ilişki doyumuna etkisine kapsamlı bir bakış açısı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çift ve evlilik danışmanlığı alanına katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, kökenini çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerden alan erken dönem uyumsuz şemaların ilişki inançlarını ve ilişki doyumunu nasıl etkilediği ve hangi şemaların rol oynadığını incelemektir. Erken yaşantılar söz konusu olduğunda çocukla

ilk iletişim kuran ebeveynler şemaların birincil kökenini oluşturmaktadır. Şemaların benlik algısı ve kişilerarası ilişkileri etkileyen ve kişinin farkındalığı dışında yaşam boyunca kendini tekrar eden örüntüler olduğu bilinmektedir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011; Bricker ve Young, 2012). Bu nedenle yakın ilişkilerin bir türü olarak ele alınan romantik ilişkilerin erken dönem uyum bozucu şemalardan etkilendiği düşünülmektedir.

Erken çocukluk döneminde yaşanan ilişki eksikleri ya da sorunlar ilişki doyumunun düşmesine neden olabileceği ileri sürülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Alan yazında ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemalarla çalışmalar (Stiles, 2004; Yoosefi vd., 2010; Abbas, 2016; Dumitrescu ve Rusu, 2012; Yiğit ve Çelik, 2016; Özbacı ve Körük, 2018) olduğu gibi ilişki inançları ve ilişki doyumu ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Metts ve Cupach, 1990; Möller ve Van Zyl, 1991; Hamamcı, 2005; Stackert ve Bursik, 2003; Sarı ve Owen, 2016; Güven ve Sevim, 2007). Yapılan sonuçlarda ilişki doyumunu etkileyen uyumsuz şemalar farklılıklar gösterse de, gerçekçi olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bu çalışma erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişkilerdeki inanç ve doyuma etkisini gözler önüne sereceğini düşünülmektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Veri toplamak için katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, İlişki İnançları Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya katılımcılar internet üzerinden erişim sağlamıştır. Bu araştırma, ilişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Araştırma amacı kapsamında örneklem grubundan toplanan veriler, SPSS-22 programına aktarılarak analiz edilmiştir. Yapılan her analiz, tablo formatında organize edilerek bulgular bölümünde sunulmuştur.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırma, ilişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu kapsamda, araştırmanın sınıadığı hipotezler şunlardır:

H₁: Erkeklerin ilişki doyumu kadınlara göre daha fazladır.

H₂: Yaşı büyük olanların ilişki doyumu yaşı küçük olanlardan daha fazladır.

H₃: Lisans ve lisansüstü programlardan mezun olan kişilerin ilişki doyumu, ilköğretim ve lise mezunlarından daha fazladır.

H₄: Evlilerin ilişki doyumu, sözlü/nişanlı ve ilişkisi olan kişilerden daha fazladır.

H₅: İlişki süresi 6 yıldan fazla olanların ilişki doyumu, diğerlerin fazladır.

H₆: Kadınların ilişki inançları erkeklere göre daha fazladır.

H₇: Yaşı küçük olanların ilişki inançları yaşı büyük olanlardan daha fazladır.

H₈: İlköğretim ve lise mezunu olan kişilerin ilişki inançları, lisans ve lisansüstü programlardan mezun olan kişilerden daha fazladır.

H₉: İlişkisi olan ve sözlü/nişanlı olan kişilerin ilişki inançları, evlilerden daha yüksektir.

H₁₀: İlişki süresi 6 yıldan az olan kişilerin ilişki inançları ilişki süresi 6 yıldan fazla olan kişilerin ilişki inançlarından daha fazladır.

H₁₁: İlişki inançları yüksek olan kişilerin ilişki doyumu düşüktür.

H₁₂: Erken dönem uyum bozucu şemalar aktive oldukça ilişki doyumu düşmektedir.

H₁₃: Erken dönem uyum bozucu şemalar ilişki inançlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

H₁₄: İlişki doyumu düşük kişilerin ilişki inançları yüksektir.

H₁₅: İlişki inançları ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H₁₆: Erken dönem uyum bozucu şemaları yüksek olan kişilerin ilişki doyumu düşüktür.

H₁₇: Erken dönem uyum bozucu şemaları yüksek olan kişilerin ilişki inançları yüksektir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bulgularını yorumlarken göz önünde bulundurmamız gereken bazı kısıtlılıklar mevcuttur.

1. Araştırmanın sonuçları Young Şema Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan katılan katılımcıların kişisel bilgileri Sosyodemografik Bilgi Formundaki sorularla sınırlıdır.
3. Araştırma kartopu yöntemiyle ulaşılan 457 katılımcı ile sınırlıdır.
4. Araştırma örneklemini Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan ilişkisi olan bireyler ile sınırlıdır.
5. Anketin katılımcılara ulaşma dönemi COVID-19 virüsünün ülkemizde tespit edildiği döneme denk gelmiştir. Bu durumun birçok kişiyi psikolojik açıdan olumsuz etkilediğini göz önünde bulunduracak olursak sonuçların etkilenebileceği ihtimali göz ardı edilmemelidir.

BÖLÜM 1: ŞEMA TERAPİ ve ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

1.1. Şema Terapi Modeli

Şemalar, bireyin kendisi ve çevresi hakkında sorgulamadan kabul ettiği değişime karşı dirençli inançlardır (Bricker ve Young, 2012). İnsanların, erken çocukluk döneminden itibaren kurdukları etkileşimler nasılsa, bilinç dışı süreçte bu etkileşimlere uygun ilişki inançları gelişmektedir. Geliştirilen ilişki inançları sonucunda kişi, etkileşim kuracağı diğer kişileri kendi inanç sistemi doğrultusunda algıladığı görülür. Bu eğilim şemanın bir göstergesidir (Roediger, 2015). Şemalar kişinin kendisi ve dünya ile ilgili tutarlı bir görüş sürdürmesini sağlamaktadır. Yani şemalar bilişsel istikrarı sürdürmeye yarayan bir şekilde işlenmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

İlk olarak bilişsel gelişimsel literatüründe yer alan şema kavramı, gerçeklik ve deneyimler üzerine oluşan örüntülerin, bireylerin algılama ve tepkilerini etkilediğinden bahsetmektedir (Rafaeli vd., 2013). Bilişsel- Davranışçı ekolle çalıştığı dönemde Jeffry Young bu terapinin kişilik bozuklukları ve karakterolojik sorunlar yaşayan bireylere yardım etmekte zorlandığı ve bu bireylerin terapiye yeterince uyum gösteremediğini fark etmesi sonucunda arkadaşlarıyla şema terapi modelini geliştirmiştir. Şema terapi, Bilişsel-Davranışçı terapi başta olmak üzere gestalt, nesne ilişkileri, yapısalcı, bağlanma ve psikanalitik yaklaşımlarını içeren bütüncül bir terapi modelidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). DiFrancesco, Roediger, Stevens'a (2017) göre şema terapinin güçlü yönlerinden biri bilişsel-davranışçı terapi gibi anlaşılması kolay bir terapiden köken almasıdır.

Şema terapi, akut psikiyatrik semptomlar yatıştıktan sonra, karakterolojik problemlerin olduğu birçok Eksen I ve Eksen II bozuklukları için kullanılabilir. Bu modelin temel çıkış noktası kişilik bozukluklarının tedavisi olsa da kronik depresyon, kronik anksiyete, yeme bozuklukları, çiftler arasında yaşanan problemler gibi uzun süreli sıkıntıların tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmıştır (Young vd., 2009). Roediger (2015) pek çok Eksen I bozukluğunun kişilik gelişimi içerisinde edindikleri işlevsiz davranış biçimlerinden dolayı oluştuğunu söyler. Klaus Grawe (1994), bir insanın çocuklukta yaşadığı hayat koşullarına sağladığı uyum kişilik yapısını etkiler, uyum bozulduğunda

ise bir diğer uyum çabası olarak Eksen I bozuklukları geliştirir. Yani birçok Eksen I bozukluğunun arkasında yatan neden kişilik yapısındaki problemlerdir. Kişilik yapısının tedavi planından ayrı tutulması, semptomların kısa bir süre sonra ortaya çıkma sebeplerinden biri olabilir (Roediger, 2015).

Şema kuramı, çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişmesi için erken çocukluk döneminde çekirdek duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini savunur. Bunlar güvenli bağlanma, özerklik, yeterlik ve kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun son olarak makul sınırlar ve özdenetim olarak tanımlanmaktadır. Erken dönemde bakım veren kişiler tarafından bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması veya gereğinden fazla karşılanması sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar oluşmaktadır. Şema terapi bilişsel, duygusal, kişiler arası bir model geliştirerek kişilerin çekirdek duygusal ihtiyaçlarını giderebilmek için uyumlu yollar bulmasına yardım etmeye çalışır. (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Şema odaklı terapi de gelmek istenen nokta şemaların iyileşmesidir. Tedavi bilişsel, duygusal, davranışsal müdahaleleri içerir. Kişilerin şemalarını belirlemek ilk adım olmak üzere, terapi içerisinde şemaların ele alınması, bilişsel yeniden yapılandırma, imgeleme, şemalar ile kişinin sağlıklı tarafıyla diyalog kurma, sınırlı yeniden ebeveynlik gibi çeşitli tekniklerden yararlanılmaktadır (Young vd., 2009).

1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemaların, çocuklukta ebeveynler ve diğer önemli kişilerle devam eden olumsuz etkileşimlerinin sonucunda bir yanıt olarak geliştiği düşünülmektedir (Young, 1999). Başka bir ifadeyle erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk ve ergenlik dönemlerinde tekrarlayıcı toksik deneyimler sonucunda oluşur (Young vd., 2009; Young ve Klosko, 2011). Şemalar olumsuz deneyimler sonucunda oluştuktan sonra kişinin farkındalığı dışında sürmeye devam eder. Düşüncelerimiz ve duygularımız tarafından yönetilen şemalar, bir olay tarafından tetiklendiğinde olumsuz duygular yaşamaya ve işlevsiz düşüncelere sahip olmaya eğilim göstermektedir (Bricker ve Young, 2012). Örneğin yüksek standartlar şemasına sahip bir kişi iş yerinde yıllık raporların toplanmasına yakın bir zamanda kaygı yaşayabilir ve ‘daha çok çalışmalıyım, yeterince çalışmazsam aptal olduğumu düşünecekler, kovulacağım’ gibi gerçekçi olmayan değerlendirmeler yapabilir (Young vd., 2009).

Kökenini çocukluk ve ergenlik döneminden alan şemalar bireyin kendine ve çevresine bakış açısını etkileyen katı ve dirençli bir yapıya sahiptir. Kişilerin şemaları aktive olduğunda şemanın ifade ettiği olumsuz sonuca güçlü bir inanç duydukları görülür. Yani kişi ne yaparsa yapsın seilmeyen, değersiz, yetersiz olduğunu düşünebilir (Young,1999). Anılar, bilişler, düşünceler, travmatik olaylar, mizaç erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına neden olan yapılarıdır. Erken dönemde yaşanan ortamın atmosferini ileride kurulan ilişkilerde görmek mümkündür (Young ve Klosko, 2011). Bu yüzden olumsuz deneyimler sonucunda oluşan şemalar her ne kadar acı verici olsa da rahat ve tanıdık. Bu nedenle kişiler şemalarını destekleyen olaylara ve kişilere karşı yakınlık duyar. Kişilerin şemalarından vazgeçmeleri, kendilerinin kim olduğunu ve dünyayı nasıl algıladıklarını fark etmeleri kendi güvenli alanlarından çıkmaları anlamına gelir ve bu da şemaların değişmesini zorlayan sebeplerden biridir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009 ; Young ve Klosko, 2011).

Erken dönem uyumsuz şemalar geçmişte yaşanan olaylar ve deneyimlerin, gelecekteki algı ve deneyimleri etkileyecek katı, istikrarlı duygusal ve bilişsel örüntülere neden olmaktadır (Young 1990; akt. Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade, Ahmadi, 2010). Şemaların şiddeti ne kadar fazlaysa onu aktive edecek durumlar ve duygusal yoğunluk o kadar fazla olur. Hayatta kalmak için mücadele eden şemalar yaşam süreci boyunca benzer deneyimlerle kendini sürdürmekte ve Jill, Michiel, & Vreeswijk'e (2008) göre bu durum bireyin bilişsel tutarlılığa ulaşma çabasının bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. (Yoosefi vd., 2010) Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında en büyük etki ailedir. Ailenin etkisi çocuk büyüdükçe azalır ama aile şemalar için birincil köken oluşturmaya devam eder. (Rafeeli vd., 2013). Erken çocuklukta yaşanabilecek yıkıcı aile ortamına örnekler Tablo 1.1.2.1' de verilmektedir

Tablo 1.2.1. Yıkıcı Erken Dönem Şema Örnekleri

1. Ebeveynlerinizden bir tanesinin sözel, fiziksel veya cinsel tacizleri ve diğerlerinin pasif ve çaresiz kalması
2. Ebeveynlerinizin duygusal olarak mesafeli olup sizden başarılı olmanız için yüksek beklentileri olması.
3. Ebeveyninizin sürekli kavga etmesi. Sizin aralarında kalmanız.
4. Ebeveynlerden bir tanesinin hasta ve depresif olup diğerinin etrafta olmaması. Sizin bakım veren olmanız.
5. Bir ebeveyn ile iç içe geçmeniz. Sizden eşin yerini dolduracak biri gibi davranmanız beklenmesi
6. Bir ebeveynin korkak ve aşırı koruyucu olması. Bu ebeveynin yalnız kalmaktan korkması ve size yapışması.
7. Ebeveyninizin sizi eleştirmesi. Yaptıklarınızın hiçbir zaman yeteri kadar iyi olmaması.
8. Ebeveyninizin çok fazla serbestlik tanınması. Size sınır koymaması.

Kaynak: Young ve Klosko, 2003: 49.

1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemanın Kökenleri

1.Çekirdek Duygusal Gereksinimler: Young ve arkadaşları (2009) beş tane çekirdek duygusal ihtiyacın erken çocukluk döneminde yeteri kadar karşılanmaması ya da gereğinden fazla karşılanmasının erken dönem uyumsuz şemalara yol açtığını düşünmektedir. Bu ihtiyaçlar;

- a. Başkalarına güvenli bağlanma
- b. Özerklik, yeterlik, kimlik algısı
- c. İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü
- d. Kendiliğindenlik ve oyun
- e. Makul sınırlar ve özdenetimdir.

Evrensel olan bu duygusal ihtiyaçlar sağlıklı bireylerde uyumlayıcı bir şekilde giderilmektedir.

2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri: Çocuklukta ebeveynlerle olan etkileşimler erken dönem uyumsuz şemaların birincil kökenini oluşturur. Erişkin dünyasında aktive olan şemalar genellikle çocuklukta aile ve ebeveynlerle yaşanan olumsuz deneyimlerin benzerleridir. Okul ortamı, arkadaş çevresi gibi sosyal ortamlarda şemaların gelişmesinde etkili olur. Fakat ileriki dönemlerde gelişen bu şemalar, çekirdek aile

içinde oluşan şemalar kadar güçlü ve yaygın değildir. Şemaların oluşmasında etkili olduğu düşünülen dört tane erken dönem yaşantı ele alınmaktadır (Young vd., 2009; Rafeeli vd., 2013).

- a. *İhtiyaçların toksik engellenişi*: Bakımverenler istikrarsız, mesafeli, sevgi ihtiyacını yeterince karşılamamış kişilerdir. Çocuk iyi olan şeyleri yeterince deneyimleyemediği için Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme gibi şemalar ortaya çıkabilir.
- b. *Örselenme ya da kurban edilme*: Bakım verenler tarafından çocuk psikolojik ve fiziksel anlamda kötüye kullanılmıştır. Bu yaşam deneyimine sahip kişiler çocukluk döneminde zarar görmüş, tehlikeli ve tehdidin olduğu bir aile ortamında büyümüş veya mağdur edilmişlerdir. En temel duygusal çekirdek inançlardan biri olan güvenlik ihtiyacının karşılanmadığı görülmektedir. Bu yüzden erişkinlikte Kusurluluk/Utanç, Güvensizlik/Kötüye Kullanım, Zarara Karşı Dayanıksızlık gibi şemalar gelişebilir.
- c. *İyi olan şeyden çok fazla deneyimlemek*: İhtiyaç duyduklarından fazla koruyan, müdahale eden, karışan ebeveynler çocukların temel duygusal ihtiyacı olan özerklik ihtiyacının karşılanmamasına neden olmaktadır. Bu şemaya sahip çocuklar şımartılarak yetiştirilmişlerdir. Diğer yandan her şeye tolerans gösteren, sınırsız bir özgürlük tanınan çocuklarda aynı şemanın oluştuğu görülmektedir. Bu deneyimleri yaşayan çocuklarda ileriki yaşlarda görülebilecek şemalar Bağımlılık/Yetersizlik, Haklılık/Üstünlük şemalarıdır.
- d. *Seçici içselleştirme ya da önemli ötekilerle özleşme*: Çocuğun ebeveynlerinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını içselleştirmesidir. Ebeveynlerin çocuklarına rol model olması beklenen bir durumdur. Örneğin ailede şiddet gören bir çocuk şiddet davranışını içselleştirip uygulayabileceği gibi kurban rolünü üstlenip şiddette karşı pasif hale de gelebilir. Başka bir örnek ise aşırı kaygılı bir anneyle yetişen bir çocuk dünyanın güvensiz ve tehlikeli olduğunu öğrenir. Bu yüzden kendiside annesiyle aynı kaygıları taşıyabilir. Fakat ebeveynle özdeşleşmek her zaman olan bir durum değildir.

3. *Duygusal Mizaç*: Her çocuğun doğuştan getirdiği farklı bir kişilik yapısı ve mizacı vardır. Bazı çocuklar daha utangaç, kaygılı, sinirli vb. bir yapıya sahip olabilir. Bu farklılık aynı şemaya sahip çocukların bile farklı şekilde etkilenmesine sebep olmaktadır. Diğer bir ifadeyle şemalar, çocuğun mizacı ve çevresinin etkisi sonucunda gelişmektedir. Örneğin aileleri tarafından reddedilmiş iki çocuktan sakin olanı içine kapanırken, girişken olan sosyalleşip daha olumlu bağlar kurabilir. Biyolojik çalışmalarında desteklediği gibi mizaç olaylara karşı tutumları etkilemektedir. Bu yüzden mizacın kişilerin baş etme biçimlerini belirlemede rol oynadığı görülmektedir. Agresif yapıya sahip kişilerin aşırı telafi, pasif yapıya sahip kişilerin ise kaçınma ya da teslim olma baş etme biçimlerini daha fazla kullandıkları görülür (Young vd., 2009; Rafeeli vd., 2013).

1.4. Şema Alanları ve İlgili Şema Boyutları

18 tane erken dönem uyumsuz şema, karşılanmamış temel ihtiyaçlardan oluşan beş ‘şema alanında’ sınıflandırılmıştır. Bricker ve Young (2012) birçok danışanın en az iki veya üç ve genellikle daha fazla şemaya sahip olduklarını söylemektedir.

1.4.1. Kopukluk ve Reddedilme Alanı

Bu şemaya sahip bireylerin aileleri soğuk, reddedici, istismarcı, mesafeli ve kopuk kişilerdir. Bu alandaki şemalara sahip olan bireyler diğer alanlara göre en çok zarar görmüş ve genellikle travmatik bir çocukluk geçirmişlerdir. Erişkin dönemde ise ya zarar verici ilişki yapısına devam ederler ya da zarar görmemek için ilişkiden kaçınırlar. Bu şema alanında *Terk edilme/İstikrarsızlık*, *Duygusal Yoksunluk*, *Kusurluluk/Utangaç*, *Sosyal İzolasyon şemaları* bulunmaktadır (Rafeeli vd., 2013; Young vd., 2009).

a) *Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması*

Bu şemaya sahip kişiler duygusal yakınlık kurduğu kişileri eninde sonunda kaybedeceğine inanır (Bricker ve Young, 2012). İnsanların tutarlı ve istikrarlı bir şekilde destek sunacak kadar güvenilir olmadığını düşünür (Stiles,2004). Bu şemada ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamada tutarsız olması, uzun süre çocuğu yalnız ve gözetimsiz bırakması sık görülen bir durumdur (Bricker ve Young, 2012). Ayrıca erken yaşta ebeveyn kaybı, boşanma, sık sık mahalle, şehir, bakıcı değiştirme, işkolik ebeveynlere sahip olma bu şemanın gelişmesine neden olabilecek durumlardan bazılarıdır (Arntz ve Jacob, 2016). Bir çocuğun güvenli ve sabit bir aile ortamına ihtiyacı vardır. Ebeveynler hem fiziksel hem de duygusal olarak çocukları için orada olmalıdır (Young ve Klosko, 2011). Bu şemaya sahip kişiler böyle bir ortamdan mahrum kalarak yetişmişlerdir.

b) *Duygusal Yoksunluk Şeması*

Bu şemaya sahip kişiler ise duygusal ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanmayacağını düşünür. Bu ihtiyaçlar üç kategoride tanımlanabilir. Birincisi bakım ihtiyacı yakınlık, sevgi, sıcaklık arkadaşlığı; ikincisi empati ihtiyacı anlama, dinleme, duyguları paylaşmayı; üçüncüsü koruma ihtiyacı güç, yön, rehberlik alma ihtiyaçlarını içermektedir (Stiles,2004; Bricker ve Young, 2012; Rafaeli vd., 2013). Üç tane gereksinim duyulan ihtiyaç önemli kişilerin varlığına rağmen yeterli şekilde karşılanamamıştır (Roediger, 2015). Bu kişiler ‘ben kimse için özel olmayacağım, kimse bana değer vermeyecek’ gibi düşüncelere sahiptir (Karaosmanoğlu, Şaşoğlu ve Azizlerli, 2019). Genellikle duygusal yoksunluk şeması olan kişiler soğuk ve duyguların ifade edilmediği, şefkat gösterilmeyen, çocuğun yön bulması için desteklenmediği ailelerden gelmektedir (Caner, 2009). Aşırı korumacı aile dinamiği olan kişilerin ise yetişkin yaşamda aileden ayrılma, özerk olarak işlev görememesine neden olmaktadır (Young ve Lindemann, 2002; akt. Stiles, 2004).

c) *Güvensizlik/ Kötüye Kullanılma Şeması*

Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının, fırsat bulduklarında kendilerini bencil amaçları doğrultusunda kullanacağını düşünürler (Young vd., 2009). Örneğin başkaları tarafından incineceği, kandırılacağı, kötüye kullanılacağı, aldatılacağı,

manipüle edileceğine dair inançları vardır (Young ve Lindemann, 2002; akt. Stiles, 2004; Rodiger,2015). Bu şemaya sahip danışanların sık sık aile üyeleri tarafından istismara ve haksız muameleye uğradığı görülür (Bricker ve Young, 2012). Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar yetişkinlik döneminde insanların ve dünyanın güvensiz olduğunu düşünür. Bu yüzden kişilerarası ilişkilerinde mesafeli, soğuk, çekimser tutum gösterebilirler (Arntz ve Jacob, 2016). Diğer yandan zarar görmek onlar için kaçınılmazdır (Caner,2009). Bu yüzden çocukluklarındaki gibi diğerleri tarafından istismar edilmeye, sömürülmeye izin verebilirler (Roediger,2015).

d) Kusurluluk/Utanç Şeması

Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini kusurlu, değersiz, kötü, istenmeyen, işe yaramaz olarak görmektedir. Bu durum başkaları tarafından fark edilirse sevilmeceklerine inanırlar (Young vd., 2009 ; Rafeeli vd., 2013). Örneğin kusurluluk şeması olan bir kişi ona defalarca sevildiği söylene bile buna inanmaz, kendini kusurlu görmeye devam eder (Karaosmanoğlu vd., 2019). Bu kusurlar saldırgan dürtüler, kabul edilemez cinsel tutkular gibi örtük; sosyal becerisizlik, fiziksel görünümünden memnun olmama gibi açık şekilde görülebilir (Rafeeli vd., 2013). Kişinin kusurlu olduklarına dair inancı utanç duygusu hissetmelerine neden olur (Bricker ve Young, 2012). Şemanın kökeninde çocuğu değersizleştiren, cezalandıran, aşağılayan bir ebeveyn tutumu yatmaktadır (Roediger,2015).

e) Sosyal İzolasyon Şeması

Kişiler, diğerlerinden farklı olduklarını düşünür, hiçbir gruba veya topluluğa ait olduğunu hissetmezler (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010). Bu şemanın gelişim kökeni genellikle geç ergenlik döneminde ev dışındaki dışlanmalar sonucunda ortaya çıkar (Rafeeli ve ark. 2013; Arntz ve Jacob, 2016). Stiles (2004) göre kişinin kendini çirkin, sıkıcı, cinsel açıdan cazibesiz hissetmesi yalnız ve farklı hissetmesine neden olmaktadır.

1.4.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Bu şema alanındaki erken aile ortamı aşırı korumacı, iç içe geçmiş, çocuğun kendine güvenini zedeleyen ve aile ortamı dışında kendini ortaya koymasını engelleyen (Rafeeli vd., 2013) ya da tam tersi neredeyse onlara hiç bakmamış, ilgilenmemiş bakım verenlerdir (Young vd., 2009). Her iki uçta özerklik ile ilgili problemlere neden olmaktadır. Bu şemaya sahip kişilerin bağımsız hareket edebilme, kendini başarılı bir şekilde ortaya koyma girişimleri engellenmiş ve erişkin yaşamında bir çocuk gibi kalmışlardır. Bu alanda *Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçmiş/Gelişmemiş Benlik ve Başarısızlık* olmak üzere toplam dört şema yer almaktadır (Rafeeli vd., 2013 ; Young vd., 2009).

a) Bağımlılık/Yetersizlik Şeması

Bu öz yaşantı, aşırı derece kontrolcü olan ebeveynlerin, çocukları yerine birçok kararı vermesi sonucunda ortaya çıkar (Roediger,2015). Bu tip ebeveynler evhamlı, çocukların bağımsız hareket etmesine izin vermeyen, önleyici tutumlar sergilerler (Bricker ve Young, 2012; Young ve Klosko, 2011). Bu çocukların yetişkinlik dönemlerinde karar verme, bağımsız olma, günlük hayat problemlerini çözme, yeni görevleri başlatma gibi durumlarda problem yaşadığı ve (Bricker ve Young, 2012) yardım almadan bu sorumlulukları yerine getirmekte zorlandığı görülür. Bu şemaya sahip kişilerdeki temel duygu yetersizlik ve çaresizliktir (Stiles,2004).

b) Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık

Beklenmedik bir anda bir felaketin olacağına dair abartılı korkuları vardır. Bu felaketler kalp krizi gibi tıbbi olaylar, delirmek gibi duygusal olaylar, uçak kazaları ve depremler gibi çevresel olaylardan kaynaklanabilir (Young,1990; akt.Yoosefi vd., 2010). Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu düşünen kaygılı tutumları olan bireylerdir (Bricker ve Young, 2012). Diğer yandan çocukluk döneminde yaşanan bir hastalık ya da deprem, trafik kazası gibi travmatik bir olay bu şemanın oluşmasında etkili olabilir. Bu şemaya sahip kişiler gündelik hayatlarında genellikle kaygılı ve endişeli bir yapıya sahiptirler (Caner,2009).

c) İç İçe Geçmiş/Gelişmemiş Benlik

Genelde ebeveynlerle yaşanan aşırı duygusal bağıllık, kişilerin bireyselleşmesine ve sosyal ilişkilerinin zarar görmesine neden olur (Stiles, 2004). Kişinin mutluluğu iç içe geçmiş olduğu kişinin memnuniyetine bağlıdır. Bu kişiyle/kişilerle temas kuramadığında kendilerini boşlukta ve güvensiz hissederler (Roediger,2015). Ayrıca bu şema açık bir kimlik duygusu bulamama, kaybolma, yönelim eksikliği, bazı durumlarda varlığını sorgulama gibi duygu ve düşüncelere sebep olabilmektedir (Rafeeli vd., 2013; Young vd., 2009). Bu şemaya sahip kişiler sıklıkla kontrolcü ve kişinin kendi benliğini gelişmesini engelleyebilecek kadar korumacı ebeveynlere sahiptir (Bricker ve Young, 2012).

d) Başarısızlık Şeması

Kariyer, okul, spor gibi alanlarda başarısızlığın kaçınılmaz olduğuna inanmaktadırlar (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010; Rafeeli vd., 2013; Young vd., 2009). Akranları gibi performans gösteremediklerine inandıkları için kendilerini yeteneksiz ve beceriksiz hissederler. Bu şemaya sahip kişilerin başarısız olduklarına dair güçlü bir inancı olduğu için başarmaya çalışmadığı görülür (Bricker ve Young, 2012). Şemanın gelişimsel kökenini bakımveren kişilerin performans gerektiren durumlara karşı aşırı eleştirel davranması ya da başarıya karşı hiç geri bildirim vermemesinden kaynaklanır (Roediger,2015). Bazı kişiler yetersizlik, becerisizlik duygularını telafi etmek için yüksek statü ve başarı elde ederler. Bu durum kişinin başarısız olmaya karşı kaygı ve korkusundan kaynaklanmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

1.4.3. Zedelenmiş Sınırlar

Bu alandaki bireyler genellikle yönlendirmenin olmadığı, fazla serbest ve müsamahalı ailelerde yetişmişlerdir. Disiplin ve sorumluluk almaktan yoksun bırakılmış, normal düzeydeki rahatsızlıklara bile katlanması beklenmemiş çocuklar; iş birliği yapma, başkalarının haklarına saygı gösterme, sözlerini yerine getirme gibi durumlarda zorluk çekerler. Uzun vadeli hedeflere ulaşamazlar. Özdenetimsiz bir aile ortamında yetişen bireyler bencil, sorumsuz, şımarık, narsistlik özellikler sergilerler. Bu alanda *Haklılık/Üstünlük ve Yetersiz Öz-denetim/Öz- disiplin* olmak üzere iki şema vardır (Rafeeli vd., 2013 ; Young vd., 2009).

a) Haklılık/Üstünlük Şeması

Bu şemaya sahip kişiler kendilerinin özel hak ve imtiyazları olduğunu düşünmektedir. Başkalarının ihtiyaç ve duygularına karşı bir hassasiyetleri yoktur (Roediger,2015). İsteddiği her şeyi hemen yapabilmek ve söyleyebilmek isterler. Çocuklarını sosyal açıdan uygun şekilde sınırlandıramayan ebeveynler bu şemanın oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemasına sahip bireylerin telafi olarak haklılık şemasını geliştirdiği görülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip kişilerin başarı, zenginlik, ün gibi güç ve kontrol sağlayabileceği bir üstünlük arayışı vardır (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010). Talepkar, baskın, empatiden yoksun davranışlar sergilerler (Young vd., 2009).

b) Yetersiz Öz-Denetim/Öz Disiplin Şeması

Bu öz yaşantıda kişilerin hedeflerine ulaşmak için yeterli derecede özdenetim sağlayamadığı görülür. Engellenmeye karşı toleransları yoktur. Dürtülerinin ve düşüncelerinin aşırı ifadesini kısıtlayamazlar (Rafeeli vd., 2013). Bu şemaya sahip kişilerin kendini kontrol edebilme becerisi az olduğunda suç ve bağımlılık davranışları görülür (Young vd., 2009). Bu şemaya sahip kişiler acıyı tolere eder, sorumluluktan ve çatışmadan kaçınırlar (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010). Bu şemanın gelişimsel kökeni yeterince disiplin ve sınırlar sağlayamamış ebeveyn tutumlarının yanı sıra aşırı kontrolün olduğu aile ortamlarında da görülebilmektedir (Caner, 2009).

1.4.4. Başkası Yönelimlilik

Bu alandaki bireyler aitlik, onay kazanma, sevgi gibi hisleri elde etmek veya sürdürmek için kendilerinden çok karşı tarafın isteklerine önem verirler. Genellikle koşula dayalı bir ortamda büyüyen çocuklar, sevgi ve onay alabilmeleri için kendi ihtiyaç ve isteklerini bastırmak zorunda kalmışlardır. Ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarından çok kendi ihtiyaçları ve sosyal görünümüne önem verirler. Böyle ailelerde yetişmiş çocuklar erişkin yaşamlarında duygularını ve ihtiyaçlarını bastırmaya devam ederler. Ayrıca kendilerine yönelik farkındalıkları az olup, öfke gibi duygusal tepkilerini de bastırırlar. Bu alanda *Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay arayıcılık/Kabul arayıcılık* olmak üzere üç tane şema alanı bulunmaktadır (Rafeeli vd., 2013; Young vd., 2009).

a) Boyun Eğicilik Şeması

Bu şemaya sahip kişiler kendi arzularının diğer insanlar için önemsiz ve geçersiz olduğunu düşünmektedir. Tepki almaktan ve terk edilmekten korktukları için kendi kararları ve tercihleri üzerindeki kontrolü başkalarına bırakırlar (Stiles,2004; Young vd., 2009). Boyun eğen kişiler kendi duygularını ve arzularını görmezden gelmektedir. Karşı tarafı memnun etmeye dayalı ilişkiler kuran kişiler kendilerini kapana kısılmış gibi hissederler (Young vd., 2009; Bricker ve Young, 2012). Bu durum pasif-agresif davranışlara, öfke patlamalarına, psikosomatik semptomlara ve madde kullanımına neden olabilir. Bu şemanın kökeninde çocuğun duygularının, ihtiyaçlarının önemli olmadığı hissini veren, cezalandırıcı aile ortamı görülmektedir (Roediger,2015).

b) Kendini Feda Şeması

Söz konusu kişiler, kendi mutlulukları pahasına başkalarının ihtiyaçlarını karşılar, kendi ihtiyaçlarını önemsedikleri zamanda suçlu hissederler (Bricker ve Young, 2012). Bu şema genellikle başka kişilerin acısına karşı şiddetli duyarlılık gösterilmesi sonucunda doğmaktadır (Rafeeli vd., 2013). Kendini feda şemasına sahip kişilerin, ettikleri yardım sonucunda benlik saygılarının arttığı görülür (Bricker ve Young, 2012). Gelişimsel kökenine bakıldığında ebeveynler çocuklarını kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için kullandığı görülür. Çocuklar ebeveynlerinin işlerini erken yaşta üstlenmeye başlamıştır. Bu ilişki tarzına alışmış çocuk yetişkinlik döneminde sevgi görmek için başkalarının isteklerini yerine getirmeye devam edebilir (Roediger,2015).

c) Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık Şeması

Bu alandaki bireyler gerçek bir kendilik algısı geliştirmek yerine, diğer insanlardan onay almayı tercih ederler. Statü, görünüm, para gibi etmenleri tanınma ve onay kazanmanın bir aracı olarak kullanırlar (Young vd., 2009; Bricker ve Young, 2012; Rafeeli vd., 2013). Genellikle çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden koşulsuz sevgi ve kabul görmemişler. Bakım veren kişilerin istenilen davranışı yapmaları ile ilgili beklentileri, daha sonraki yıllarda beklenen ve istenilen davranışı yaparak dikkat çekmeye, onay kazanmaya çalışmasına neden olabilir (Roediger,2015).

1.4.5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu alanın kökeninde sert, acımasız katı kuralların olduğu, baskı altına alınmış, talepkar bir aile ortamı yatmaktadır. Bu kişilerin kendi yaşamlarıyla ilgili mutluluk, kendini ifade, yakın ilişkiler ve rahatlama pahasına uydukları katı kuralları vardır. Her zaman dikkatli ve tetikte olmaları gerektiğini düşünürler. Eğer böyle olmazlarsa her şeyin bozulacağına dair kötümser bakış açıları vardır. *Olumsuzluk/Karamsarlık, Duyguları Baskılama, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Cezalandırıcılık* olmak üzere bu alanda dört tane şema bulunmaktadır (Rafeeli vd., 2013 ; Young vd., 2009).

a) *Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması*

Bu şemaya sahip kişiler hayatın olumlu yönlerini küçümserken olumsuz yönlerine (ölüm, hayal kırıklığı, ihanet, çatışma, küskünlük vb.) odaklanmaktadır (Young vd., 2009; Bricker ve Young, 2012). Kişi iş, finansal ve kişiler arası ilişkilerin eninde sonunda kötüye gideceğine inanır. (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010; Young vd., 2009). Hayatlarındaki ayrıntılarla ve gelecekteki olası problemlerle çok ilgilendikleri için hayatlarında iyi giden durumların tadını çıkaramazlar (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip bireylerin kronik endişe, belirsizlik, yakınma yaşadığı görülmektedir (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010; Rafeeli vd., 2013). Sürekli olarak kötü bir şey olacağına dair kaygı duyan ebeveynlerinin olduğu söylenebilir (Roediger,2015).

b) *Duyguları Baskılama Şeması*

Bireyler öfke, mutluluk, üzüntü gibi duygularını ifade emekte zorluk çekerler (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010). Bu şema öfkeyi kontrol etmek, olumlu duyguları bastırmak, duygularını görmezden gelmek ve son olarak rasyonelliğe aşırı vurgu yapmayı içermektedir (Stiles, 2004). Bu davranışları genellikle eleştirilmekten çekindikleri ve kontrolü kaybetmekten korktukları için yaptıkları görülür (Young vd., 2009). Soğuk, duygusuz, katı sınırlandırmaların olduğu, spontane davranışların cezalandırıldığı aile ortamında yetişmişlerdir (Roediger,2015).

c) Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Bu öz yaşantıda kişi, ne yaparsa yapsın yeterince iyi olmadığını düşünür (Bricker ve Young, 2012). İçsel yüksek standartlarını karşılamaya çalışarak eleştiriden kaçmaya çalışırlar. Yüksek standartlar kendini sıklıkla mükemmeliyetçilik, hayatın birçok alanında gerçekçi olmayan kurallar, zaman ve verimlilikle ilgili aşırı meşguliyetle gösterir (Rafeeli vd., 2013; Young vd., 2009). Genellikle bu şemaya sahip kişilerin ebeveynleri, onlara başarı koşuluna dayalı sevgi göstermiştir (Bricker ve Young, 2012). Bu yüzden ‘yalnızca iyi olursam bir değerim olur’ gibi düşüncelere sahip oldukları görülür (Roediger,2015).

d) Cezalandırıcılık Şeması

Bu şema, insanların yaptıkları hatalar sonunca sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inanmaktadır. Çoğu zaman kusurlu gördükleri davranışlara karşı öfkeli olurlar (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip kişilerin başkalarının yanlışlarını görmezden gelme ve duygularıyla empati kurmakta zorlandıkları görülmektedir (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010). Çocukluklarında genelde performansa çok önem veren, cezalandırıcı bir tarza sahip aile ortamında yetişmişlerdir (Bricker ve Young, 2012).

1.5. Şema Terapi Modeli ve Çift Terapisi

Yakın ilişkiler kapsamında ele alınan romantik ilişkiler, fiziksel yakınlık ve kabulün olduğu bir ilişki biçimidir. Her romantik ilişkinin kendine özel bir yoğunluk ve sevgi ifadeleri içerdiği görülmektedir (Collins ve Van Dulmen, 2006). Her ilişkinin dinamiği farkı olsa da, uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisiyle başlamaktadır (Collins ve Van Dulmen, 2006; Sarı ve Owen, 2016). Sağlıklı romantik ilişkinin varlığı yüksek özgüven, benlik saygısı ve olumlu bir kişilik gelişimini gösterir (Furman, 2002). Diğer yandan çiftler arasında uyuşmazlıklara neden olan kişiliğin önemi göz ardı edilmektedir (DiFrancesco, Roediger, ve Stevens, 2017). Oysaki çocuklukta bakım verenlerle yaşanan zarar verici ilişki tarzı yetişkinlik döneminde ilişkisel güçlükler neden olmaktadır (Young vd., 2009; Young ve Klosko, 2011). Yang ve arkadaşlarına (2010) göre genel nüfusun %70’den fazlasında kişilik problemleri görülür (DiFrancesco vd., 2017). Bu araştırma sonucunda karakter özelliklerinin ilişkisel problemlere neden

olması kaçınılmaz bir durumdur. Travis Atkinson'a (2012) göre ilişkisel güçlüklerin altında yatan uyumsuz şemaların değerlendirilmesi ve ayırt edilmesi için şema terapi, çift terapistlerine geniş bir alan sunmaktadır (DiFrancesco vd., 2017).

Günümüzde çift problemlerinin çözümü için uzman bir görüş alma talepleri artmaktadır. Şema terapide çift ve evlilik sorunları için daha çok tercih edilen bir yaklaşım haline gelmektedir (DiFrancesco, 2009; akt. Tortamış, 2014). Çocuklukta hoş olmayan deneyimler sonucunda ortaya çıkan uyumsuz şemalar karakterolojik problemler ve çiftler arasındaki bir çok problemin sebebi olabilir. Ayrıca kişiler ilişkilerini yorumlarken yanlış anlaşılma, gerçekçi olmayan beklentiler, çarpık tutumlar gibi bir takım doğru olmayan önyargılarla birlikteliklerini olumsuz etkiler. Bir uzmandan destek alınmaması durumunda ise ilişki problemleri artar ve ayrılmalar görülür (Yoosefi vd., 2010). Young ve Gluhoski (1997), Clifton (1995), D'Andrea (2004), ve Cecero ve arkadaşları (2004) araştırmaları çiftlerin terk etme, güvensizlik/istismar, kusurluluk gibi şemalardan dolayı acı çektiği, duygusal yoksunluk şemasından dolayı boşanmaya/ayrılığa daha duyarlı hale geldiğini doğrulamıştır (Yoosefi vd., 2010).

Şema terapi ilk önce eşlerin karşılanmamış ihtiyaçlarının kavramsallaştırmasını sonra bu ihtiyaçların hangi uyumsuz şemalara sebep olduğunu anlamasını sağlar. Eşlerin başa çıkma yöntemleri, baskın modları ve şemalarını tetikleyen olayları anlamlandırır ve her bir eşin ihtiyaçlarının şefkatli, dengeli, yargısız, ilgili bir şekilde karşılanmasına yardımcı olur. Bu süreç sonunda zarar verici ilişkileri ve negatif etkileşimlerini değiştirme şansı elde eden çiftler işlevsel tutumlar kazanırlar (DiFrancesco, 2009; akt. Tortamış, 2014).

1.6. Şema Terapi ve Çiftlere Dair Çalışmalar

Khatamsazi, Forouzandeh ve Ghaderi (2017) yaptığı araştırmada evli olan kadınlarda ki ilişki kalitesi ve ilişki doyumunun şema terapi üzerindeki etkisini incelemiştir. 30 kadın denek rastgele test ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Test grubuna haftada iki kez 45 dakikalık seanslar halinde şema terapisi uygulanırken kontrol grubuna tedavi uygulanmamıştır. Bu araştırmanın sonucunda şema terapisi alan kişilerin evlilik yaşamlarında daha fazla doyum kazanmış ve ilişki kalitesinde iyileşme görülmüştür. Sonuç olarak, şema terapi, evlilik doyumunu ve kalitesini arttırmada etkili bulunmuştur.

Abbas ise (2016) 25 ve 45 yaşları arasındaki evli çiftlerin ilişki doyumunu erken dönem uyumsuz şemalar üzerinden araştırmıştır. Araştırma grubunu 100 erkek 100 kadın olmak üzere toplam 200 kişi oluşturmaktadır. Yapılan çalışmanın sonucunda kuşkuculuk/utanç, terk edilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, güvensizlik/istismar, duygusal inhibisyonun ilişki doyumuyla arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Stiles (2004), romantik ilişkisi olan 18-24 yaş arası üniversite öğrencileriyle, romantik ilişkilerdeki yakınlık düzeyini erken dönem uyumsuz şemalar üzerinden incelemiştir. Bu çalışma da Duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç şemalarına sahip kişilerin ilişkideki yakınlık düzeyleri düşük bulunmuştur. Yüksek standartlar şemasına sahip kişilerin ise ilişkide yakınlık düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu çalışma erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki samimiyetinin arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Diğer bir çalışma olan evli veya romantik ilişkiye sahip bireylerin ilişki doyumunun, erken dönem uyumsuz şemalar, kendilik algısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi Yiğit ve Çelik (2016) tarafından yapılmıştır. 17-54 yaş arası 434 kişiyle örneklem grubu oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda evli ve romantik ilişkisi olan bireylerin kopukluk/reddetme alanının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı gözlenmiştir. Bu şema alanındaki artış ne kadar fazla olursa doyum o kadar düşmektedir. Özbacı ve Körük (2018), meta-analiz yöntemi ile erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara bakıldığında genel olarak erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki uyumu arasında olumsuz ve anlamlı derecede yüksek bir korelasyon bulunmuştur. Boyun eğicilik, bağıllık ve kusurluluk şemalarının evlilik uyumuyla ilişkisi olumsuz yönde belirlenmiştir. Eğer partnerler uyum bozucu şemalara sahipse evlilik uyumlarının olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Dumitrescu ve Rusu, (2012) yaptığı araştırmada terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, boyun eğme, kendini feda, onay arama ve karamsarlık şemalarının düşük ilişki doyumuna sebep olduğunu bulmuştur.

Hosseini, Rahimi ve Nouri (2016), sosyal desteğin ve erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişkisi olan kadınların ruh sağlığı seviyesini inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. En az üç ay romantik ilişkisi olan 170 üniversite öğrencisi kadın katılımcıyla çalışmışlardır. Araştırma bulgularında gelişmemiş benlik, başarısızlık,

utanç, duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerin ruh sağlığını etkilediği görülmektedir. Bu şemalar özerklik, sosyal performans, anksiyete, depresyon gibi rahatsızlıkların oluşmasına neden olduğundan yüksek kolerasyon göstermektedir. Yıldız'ın (2018), 44'ü erkek, 106'sı kadın toplam 150 evli bireyden oluşan örneklem grubuyla yaptığı çalışmada sosyal izolasyon, güvensizlik, iç içe geçme, bağımlılık şemalarında puan arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir. Ayrıca evlilik doyumu düşük bireylerde duygusal yoksunluk şemasının depresyonu arttırdığı, yüksek standartlar şemasının ise kaygı seviyesinin azalmasına etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tortamış (2014), evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimini şema terapi modeli çerçevesinde incelemiştir. Örneklem grubunu kartopu yöntemiyle ulaşılan 208 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda kadınlarda kopukluk/reddedilmişlik şema alanı, anneye ve babaya dair algılanan izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimlerinin aldatmaya yatkınlığı oluşturduğu görülürken; erkeklerde zedelenmiş özerklik, anneye ve babaya dair algılanan izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi son olarak cezalandırıcı tutumlar aldatmayla ilişkili bulunmuştur. Kadınlarda romantik kıskançlık düzeyini etkileyen değişkenlerin zedelenmiş özerklik şema alanı, anneye ve babaya dair algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveyn tutumları olduğu görülmüştür. Erkeklerin romantik kıskançlık düzeyine bakıldığında ise sadece anneye dair algılanan koşullu/başarı odaklı tutumların ilişkisi olduğu görülür.

Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Ahmadi ve Sadat Fatehi (2010) tarafından yapılan araştırmada boşanma belirleyicilerini erken dönem uyumsuz şemalar üzerinden açıklamak için boşanmak üzere olan 155 çift ve boşanmak üzere olmayan 150 çift ile çalışmışlardır. Erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek için Young Şema Ölçeği uygulanmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre kötüye kullanılma, duygusal bastırma, kusurluluk, terk edilme şemaları boşanmayı anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Ayrıca yetersiz özdenetim, başarısızlık, hak görme/üstünlük, kendini feda etme, yüksek standartlar, cezalandırıcılık şemalarına sahip çiftlerin boşanmaya ve evlilik memnuniyetsizliğine yatkın olduğu görülmüştür.

Eşici (2014), üniversite öğrencilerinin bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik ihtiyaçlarının romantik ilişkisini nasıl etkilediği ile ilgili çalışma yapmıştır. 327 kız 134 erkekten oluşan örneklem grubu 18-25 yaşları arasındadır. Yapılan değerlendirmelerde psikolojik ihtiyaçlar, ilişki kalitesini etkileyen en güçlü yordayıcı olarak görülmektedir. Ayrıca kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın ilişki kalitesi içinde zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırların ve psikolojik ihtiyaçların aracı değişkenler olduğunu bulmuştur.

1.7. Romantik İlişki İnancı ve İlişki Doyumu

1.7.1. Romantik İlişki ve Başlangıcı

İnsanoğlu var olduğu günden beri diğer insanlarla ilişki kurmaya ihtiyaç duymuştur. Ebeveyn- çocuk ilişkisi, arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler yakın ilişkiler kapsamında ele alınır. Bu ilişkiler arasında ki temel farklılık ilişkinin niteliğine göre yakınlığın değişiyor olmasıdır (Ercan ve Eryılmaz; 2013). Yakınlık kavramına Erikson (1968) insanın gelişim evlerini açıkladığı psikososyal kuramında yer vermiştir. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık ismini verdiği genç yetişkinliğe denk gelen bu dönemde kimliğini bulan birey kendi kimliğini diğerleriyle birleştirmeye hazırdır. Bu dönemdeki en büyük tehdit derin, anlamlı ilişki geliştirememesidir. Böyle bir durumda yalıtılmışlık yaşanır (Erikson; 1968). Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin oluşmaya başladığı dönem olsa da olumlu bir kimlik duygusu için Erikson'ın önceki gelişim dönemleri de önemlidir. Genç yetişkinlik ise kimlik gelişiminin tamamlandığı bir dönemdir (Ercan ve Eryılmaz; 2011).

Ergenlik döneminde gençler, edindiği romantik deneyimlerle yetişkinlik döneminde ki romantik ilişkilerinin niteliğini ve uyum düzeyini etkiler (Furman, 2002). Bu yüzden bu iki dönem romantik ilişkiler için önemli olup, aynı zamanda gelişimsel bir görev olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2000). Çünkü gençler, romantik ilişkiler aracılığıyla bazı gelişimsel görevleri yerine getirmektedir. Özgün bir kimlik oluşturmak, ilişki becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle yakınlık kurmak, cinsel istekleriyle sağlıklı bir şekilde baş etmek olmak üzere romantik ilişkiler aracılığıyla gelişen üç tane gelişim döneminden bahsedebiliriz (Feldman ve Gowen, 1998; akt. Gürçay, Hamamcı, Saraç; 2015). Özetle romantik ilişkiler kimlik keşfinin bir parçasıdır.

Zimmer-Gembeck'e göre (1999) romantik ilişkinin başlaması gelişimsel bir görevdir. 17-19 yaş arası kız öğrencilerle yaptığı çalışmada romantik ilişki başlama yaşını 14.7 bulmuştur. Kızların lise öncesi ve lise zamanında ortalama dört ilişkiye sahip olduğu ve bu ilişkilerin ortalama 8.6 ay sürdüğü görülmektedir. 9. sınıfta kızların ortalama %51'i en az bir romantik ilişki yaşadığını bildirirken, 12. sınıfta en az bir romantik ilişki yaşayanların ortalaması %79'a çıktığı görülmektedir. Ergen kızların yarısının partnerleri ile geçirdikleri zamanın arttığı, arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanın azaldığı görülür. Laursen ve Williams'ın (1997) 11- 17 yaş arasındaki öğrencilerle yaptığı çalışmada ise romantik ilişkisi olan erkeklerin partnerleriyle daha fazla zaman geçirirken, kızların partnerleri ve arkadaşlarına eşit derece zaman ayırdığı gözlenmiştir. Sonuç olarak ergenlik döneminde genel olarak bağımlılık ve yakınlığın aile üyelerinden akranlara kaydığı ortaya çıkmıştır. Özellikle lisenin son döneminde ki ergenler etkinlikleri ve iletişim sıklığını ebeveynlerden çok romantik ilişkiler ve arkadaşlıklarında yaşamayı tercih etmektedir.

Erikson'ın kuramında ergenlikten sonra yetişkinlik dönemi gelmektedir. Arnett'e (2000) göre son yarım yüzyılda sanayileşen toplumla birlikte yetişkinliğe geçişte ve yetişkinlik rollerinde değişiklikler olmaya başlamıştır. Evlilik, ebeveyn olma, aileden ayrı yaşama yirmili yaşların sonuna doğru ertelenmiştir. Bu dönemin ne ergenliği ne de genç erişkinliği tam olarak yansıtmadığını söyleyen Arnett (2000) bir hazırlık dönemi olarak gördüğü bu dönemi 'beliren yetişkinlik' olarak tanımlamıştır. Yani birey belli bir geçiş döneminden sonra yetişkinliğe adım atmaktadır. Yetişkinlik sorumluluklarının geciktiği ve kimliğini bulma arayışının devam ettiği bu dönem 18-29 yaşları arasında kapsamaktadır (Arnett; 2000). Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemiyle ilgili Atak ve Çok'un (2015) yaptığı çalışmada beliren yetişkinlik yaşı 19-26 yaşları arasında bulunmuştur. Bu değişim şehirli, eğitilmiş ve yaşam değişikliklerine açık kişiler için geçerli olduğu belirtilmiştir (Atak, Büyükpabuşcu, Çok, Çokamay, Tatlı; 2016). Üniversite yıllarına denk gelen bu dönem romantik ilişkilerin en yoğun yaşandığı dönemdir. Romantik ilişkiyi gençlerin yakın olma isteği ve ihtiyaçlarını karşılamak için kurdukları bir ilişki olarak tanımlayabiliriz (Durmuş ve Sumbaş; 2018).

Beliren yetişkinlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden biride romantik ilişkiyi başlatmak ve sürdürmektir (Eşici, 2014). Romantik yakınlığı başlatmanın belirleyicileri

olarak Atak ve Eryılmaz'ın (2007) yaptığı çalışma da kendilik algısı, duygusal ve bilişsel yakınlık, davranışsal yakınlık, öz bilgi ve romantik sözleşme olmak üzere beş faktör belirlenmiştir. Kadınlarda daha çok kendilik algısı, kendilik bilgisi kullanılırken erkeklerde ise duygusal ve bilişsel yakınlık ve romantik sözleşmenin tercih edildiği görülmüştür. Davranışsal yakınlık içinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan bu araştırmada romantik yakınlığı başlatma açısından cinsiyete dayalı bir farklılık görünmese de diğer araştırmalarda aksi bulgulara rastlanmaktadır. Ercan ve Eryılmaz (2010, 2011) cinsiyetin romantik yakınlığı başlatma sürecini etkilediği ve erkeklerin daha rahat romantik yakınlığı başlatabildiğini bulmuştur. Bu durumu Türkiye'nin toplumsal yapısıyla açıklayabiliriz. Kızlar genellikle evin sorumluluğunu alan ve anne rolünü üstlenen bir yapıyla yetiştirilirken, erkeklerin daha özgür, bağımsız, saldırgan olmalarına izin verilerek yetiştirilmektedir. Ayrıca erkeğin görevi gibi görülen romantik ilişkiyi başlatmanın toplumun namus değerleriyle de ilişkisi vardır. Bu durumda toplumsal yapının bireylerin romantik ilişki tutumlarını etkilediğini söyleyebiliriz (Güneri, Sümer ve Yıldırım, 1999; akt. Ercan ve Eryılmaz; 2010, 2011). Ercan ve Eryılmaz'ın (2010) başka bir çalışmasında kendilik algısı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kendilik algısı olumsuz olan bireyler daha fazla yalnızlık yaşarlar. Aynı zamanda yalnızlık yaşayan bireyler diğerleri tarafından istenmediği, anlaşılmadığı, reddedileceği, yargılanacağı gibi gerçekçi olmayan inançlara sahiplerdir (Young, 1982 ; akt. Ercan ve Eryılmaz, 2010). Ayrıca bu çalışmada erkeklerin daha rahat romantik yakınlığı başlatabildiği bulgusu diğer çalışmaları doğrulamaktadır.

1.7.2. Romantik İlişkide İnanç

Romantik ilişki inançları, bireylerin ilişkilerine dair geliştirdikleri bir takım beklentileri, idealleri, algıları içermektedir (Eidelson ve Epstein, 1982). İnançlar genellikle ebeveyn ilişkileri gibi çevredeki yakın ilişkileri gözlemleyerek veya medya yoluyla gelişerek kişinin romantik ilişkilerini etkilemektedir (Sharp ve Ganong, 2000). İlişki içerisinde problem yaşayan bireylerin ilişkileri ve partnerleri hakkında gerçekçi olmayan inançlarının ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Örneğin birbirlerini çok iyi tanıdığını düşünen partnerlerin iletişim olmadan birbirlerinin ihtiyaçlarını ve isteklerini anlayabileceği düşüncesi ilişkide memnuniyetsizliğe neden olmaktadır (Eidelson ve Epstein, 1982). Gerçekçi olmayan inançlar gerçekçi olmayan

beklentilerden kaynaklanır. Evlilik öncesi, evlilikle ilgili beklentiler karşılanmadığında ilişki memnuniyeti azalır. Kişi, romantik ilişkiye dair ideallerinin gerçekçi olmadığını fark ettiğinde hayal kırıklığı yaşadığı görülmektedir (Sharp & Ganong, 2000). Sharp ve Ganong (2000) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada bütünleştirici bir eğitimin evlilik hakkındaki yüksek romantik inançlarının değişmesinde etkili olduğunu söylemektedir.

Kişinin ilişkisinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili düşünceleri ve ilişkiden beklentilerinin ne olduğu ilişkiye dair inançlarını göstermektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995; akt. Sarı, 2008). İşlevsel düşünceler; gerçekçi, esnek bir yapıya sahip, kişinin hedeflerine ulaşmasını sağlayan düşüncelerdir. İşlevsel olmayan düşünceler ise katı, mantıksız, kişinin hedeflerine ulaşmasını zorlaştıran bir yapıya sahiptir (Ellis ve Dryden, 1997). İrrasyonel ve işlevsel olmayan düşüncelerin çift uyumunu olumsuz yönde etkilediği görülürken, rasyonel ve işlevsel düşünce yapısı ilişki uyumunu olumlu yönde etkiler. Yani çiftin iyi bir uyum yakalayabilmesi için her iki eşinde rasyonel ve işlevsel düşünmesi gerekmektedir (Ellis, 1986; Ellis & Harper, 1975; Epstein, 1986; akt. Moller ve Van der Merwe, 1991). Herkes gerçekçi olmayan düşüncelere sahip olabilir fakat kişi kendini rahatsız eden akılcı olmayan düşüncelerini fark edip değiştirebilir. Değiştirmekte başarısız olan bireylerde duygusal rahatsızlık olabileceği düşünülmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

Gerçekçi/işlevsel olmayan inançların bireylerin yaşamında nasıl geliştiği ve sürdüğüne dair yapılan araştırmada geçmişte önemli kişilerle olan yaşantılar ve travmaların bu inançların oluşmasında etkili olduğu görülmüştür (Kayser ve Himle, 1994; akt. Sarı, 2008). Cobb ve arkadaşlarına (2003) göre romantik ilişki deneyimi olmayan veya az tecrübeye sahip olan bireylerin aile içindeki romantik ilişkileri gözlemleyerek irrasyonel ilişki beklentisi oluşturabilir (Demirtas-Zorbaz, Ulas ve Kepir-Savoly, 2015). Sosyal öğrenme teorisine göre ilişki deneyimleri sonucunda bireylerin edindikleri bilgiler düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirir (Dembo, 1991; akt. Demirtas-Zorbaz, Ulas ve Kepir-Savoly, 2015). Yani romantik ilişki deneyimleri arttığında bireyler daha akılcı beklentiler geliştirirler.

Bilişsel çarpık inançlar genellikle ilişkilerde anlaşmazlıkların temelini oluşturur ve hatalı düşünme paternleri bireylerin alışılmış düşünce süreçlerinin bir parçası haline gelerek gelişir (Dattilio & Patesky, 1990; akt. Hamamcı, 2005). Gerçekçi olmayan ve

talepkar beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığı ve öfkeye neden olur (Ellis, Sichel, Yeager, DiMattia, & DiGuiseppe, 1989 akt. Hamamcı , 2005). Epstein, Finnegan ve Bythell'in (1979) çalışmasında yüksek gerçekçi olmayan inançları olan bireylerin olmayanlara göre, eşlerinin duygularını ve ilişkilerinin duygusal kalitesini daha fazla olumsuz değerlendirdikleri görülmüştür (Hamamcı, 2005). Aynı zamanda Knee (1998) göre romantik ilişkilerde gerçekçi olmayan inançlar iletişim sorunlarına ve olumsuz problem çözme davranışlarına neden olur (Bilir, 2016). Romans ve DeBord (1995) romantik ilişkilerde görülen işlevsel olmayan ilişki inançlarını 9 faktöre ayırmıştır. Bu faktörler aşağıda maddeler halinde gösterilmektedir.

1. Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız
2. Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz.
3. Her şeyi birlikte yapmalıyız.
4. Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız.
5. Birbirimizi değiştirebilmeliyiz.
6. İyi ilişkilerin sürdürülebilmesi kolaydır.
7. Aramızdaki her şey mükemmel olmalı.
8. Romantik ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız.
9. Romantik idealizm.

Ellis (1986) akılcı olmayan ilişki inançlarını bireyin hem kendisine hem de ilişkinin doğasına dair mantıksız, katı ve değişime karşı dirençli bir yapıda tanımlamaktadır (Karabacak ve Çiftçi, 2016). İlişki problemleri tedavisinde inanç, beklenti ve atıflar gibi evlilik işleyişini etkileyebilecek bilişsel değişkenlerin önemi fark edilmiştir (Eidelson ve Epstein, 1981). Ellis ve Harper (1975) eşlerin birbirlerine karşı olumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerinin altında gerçekçi olmayan inançlarının olduğunu düşünmektedir (Eidelson ve Epstein, 1981). İrrasyonel inançlara sahip olan kişilerin yakın ilişkilerinde yaşadıkları olayları rasyonel bir şekilde yorumlayamadığı görülür. (Kurdek, 1993; akt. Sharp ve Ganong 2000).

1.7.3. İlişki Doyumu

İlişki doyumu, bireylerin ilişkilerine dair memnuniyet, mutluluk ve tatmin gibi olumlu duygular hissetmesiyle oluşur (Hawkings, 1968; akt. Yüceol, 2016). Fakat her ilişkinin doyum verici olmaması bireylerin ilişkileri hakkında yaptıkları öznel değerlendirmelerle ilişkilidir (Hendrick ve Hendrick; 1989,1995; akt. Sarı, 2008). Aynı zamanda bireylerin ilişkiye dair beklentileri ilişki doyumunun kişiden kişiye değişmesine neden olmaktadır. İlişki inançları (Metts ve Cupach, 1990; Moller ve Van Zyl, 1991; Sarı ve Owen, 2016), problem çözme becerileri (Metts ve Cupach, 1990), ilişki süresi (Yalçın, 2014; Çelik ve Yiğit, 2016) gibi değişkenler ilişki doyumunu etkileyen dinamiklerden bazılarıdır.

Erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler yetişkinlikte ilişkisel güçlükler neden olmaktadır. Kişiler arasında yaşanan ilişkisel güçlüklerin ilişki doyumunu düşürebileceği Rafaeli, Young ve Klosko (2012) tarafından ileri sürülmüştür. Şema terapi modeline göre erken dönem uyumsuz şemaların 18 tanesinden 11'i doyurucu olmayan ilişkilerin yaşanmasına neden olabilmektedir. Bunlar terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik, duygusal yoksunluk, boyun eğme, bağımlılık/yetersizlik, yüksek standartlar/ aşırı eleştiricilik, yapışıklık/gelişmemiş benlik, onay arama, kusurluluk/utanç, cezalandırılma ve hak görme şemalarıdır (Young ve Gluhoski, 1997; akt. Çelik ve Yiğit, 2016).

Thibaut ve Kelley'nin (1959) *Etkileşim Kuramı*'na göre bireyler ilişkiden ne kadar doyum aldıklarıyla ilgili öznel değerlendirmelerde bulunurlar. Bu değerlendirmeler 'karşılaştırma düzeyi' ve 'seçenekler arası karşılaştırma düzeyi' olarak ikiye ayrılır. Karşılaştırma düzeyi doyum ve doyumsuzluk boyutları arasındaki nötr noktayı ifade etmektedir. Bireylerin mevcut ilişkisi ve geçmiş ilişkileri sonucundaki kazançların ortalaması nötr noktayı temsil eder. Eğer mevcut ilişki bu nötr noktanın üzerindeyse doyum yüksek, aşağısında ise doyum düşük olarak değerlendirilir. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyinde ise mevcut ilişkiden elde edilen doyum olası ilişkilerle karşılaştırılır. Karşılaştırma sonucunda mevcut ilişkiden alınan doyum olası ilişkilerden yüksekse ilişki sürdürülür, değilse bitirilir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007).

Bir ilişkide olumsuz davranışların artması ilişki doyumunu düşürmektedir. Olumsuz davranışların oluşturduğu çatışmalar için profesyonel yardım isteyen çiftlerin terapötik müdahalelerle daha tatmin edici çözümlere ulaştığı görülmektedir (Cramer, 2014).

Cutrona (1996) ilişki doyumunu arttıracabilecek dört farklı sosyal desteğin etkisinden bahsetmektedir (Cramer, 2014).

1. Kişinin stresli zamanlarında geri çekilmesi ve izolasyonu engellemesi,
2. Depresyonu engellemesi,
3. Çatışmanın artmasını engellemesi,
4. İlişkinin duygusal yakınlığını arttırabildiğidir.

Kişilerin yaşamındaki önemli bireylerin kendilik algısını, kendisiyle ilgili değerlendirmeleri ve kişilik gelişimini etkilediği görülmektedir (Hopkins ve Klein, 1993; Kwan ve vd., 2004; Safran ve Segal, 1990; akt. Çelik ve Yiğit, 2016). Kendilik algısıyla, kişilerarası ilişki tarzlarının, ilişki doyumu veya memnuniyeti etkilediği ortaya konmuş ve bunların bazı anksiyete bozukluğu ve öfkeyle ilişkileri vurgulanmıştır (Şahin, Batı-gün ve Uzun, 2011).

Romantik ilişkilerde uyumu etkileyecek belirleyiciler; eşlerin birbirlerinin gereksinimlerini karşılaması, davranışsal bağlılık ve duygusal düşkünlüktür. Bu belirleyicilerin evlilik doyumunu etkilediği görülmektedir. Ayrıca ilişkilerde zaman geçtikçe artan yakınlığın ilişki doyumunu da arttırdığı görülür (Grych vd., 1992; akt. Yalçın, 2014). Başka bir çalışmada ise evli bireylerin ilişki doyumu romantik ilişki yaşayanlara göre daha yüksek görülmektedir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Buna bağlı olarak alan yazında ilişki türü ve ilişki süresi ilişki doyumunu etkileyen önemli belirleyicilerdir.

1.7.4. Romantik İlişki İnançlarının İlişki Doyumuna Etkisiyle İlgili Araştırmalar

Möller ve Van Zyl (1991) yaptığı çalışmada 46 evli çiftle çalışmıştır. İnançlarla ilgili aşırı değerlendirmeleri ve kişisel algıyı ölçebilmek için İlişkide İnançlar Envanterini kullanmıştır. Bu envanterde yer alan *cinsel mükemmeliyetçilik* ve *anlaşmazlık yıkıcıdır* alt boyutlarının evlilik doyumu ile arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca evlilik uyumu daha düşük olan çiftlerin, evlilik uyumu yüksek olanlara göre olumsuz değerlendirmelerinin fazla olduğu görülmüştür. Hamamcı'nın (2005) Türkiye'de evli bireylerle yapmış olduğu çalışmada evlilik uyumu düşük bireylerin gerçekçi olmayan inançlarının fazla olması sonucu Möller ve Van Zyl'in (1991) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Kadınlarda *zihin okumanın* evlilik doyumuyla pozitif bir ilişkisi olması bu çalışmanın beklenmedik bir sonucudur. Bu sonuç Türkiye gibi geleneksel ve erkeklerin daha baskın olduğu bir toplum yapısında kadınların evliliklerini sürdürebilecekleri bir yöntem olarak görebileceği düşünülmektedir.

Stackert ve Bursik (2003) romantik ilişkisi olan 118 lisans öğrencisi ile çalışmıştır. Yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre kadınlar da *anlaşmazlık yıkıcıdır*, erkekler de *cinsel mükemmeliyetçilik* konusunda gerçekçi olmayan inanca sahip oldukları görülmüştür. İrrasyonel inançlara güçlü bağlılık gösteren kişilerin ilişki doyumu azalmaktadır. Bu yüzden kadınlar da *anlaşmazlığın yıkıcı* olduğuna dair inançları ve erkeklerin *cinsel mükemmeliyetçilikle* ilgili irrasyonel inançları ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca kadınların potansiyel ilişki sorunlarına (Choo, Levine, & Hatfield, 1996) erkeklere göre daha duyarlı olması gerçekçi olmayan anlaşmazlık görüşüne olan yatkınlığını açıklamaktadır (akt. Stackert ve Bursik, 2003). Gizir ise (2013) Mersin üniversitesinde öğrenim gören 434 kız, 308 erkek olmak toplam 742 öğrenciyle çalışmıştır. Bu araştırmanın erkek öğrencilerin işlevsel olmayan romantik ilişki inançları arasında yer alan *her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız ve birbirimizi değiştirebilmeliyiz* alt boyutlarındaki inançların kız öğrencilere oranla daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Hamamcı, Gürçay ve Saraç'ın (2015) yaptığı çalışmada ise romantik ilişkisi olan 299 lisans öğrencisiyle çalışılmış ve romantik ilişki doyumu araştırılmıştır. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılarak ilişki doyumunu anlamlı olarak yordayan ilk alt boyut *farklı düşünmek* olarak bulunmuştur. Bu sonuç Stackert ve Bursik'in (2003) *anlaşmazlık yıkıcıdır* alt boyutu ile birbirini desteklemektedir. Burada ifade edilmek istenen bireylerin partnerleriyle aynı fikirde olması gerektiğine dair inançlardır. Olmaması halinde ilişki doyumu azalır ve kişiler bunu telafi edebilmek için birbirlerini değiştirmeye çalışırlar. Diğer bir alt boyut olan *aşırı beklentilerin* puanları arttıkça ilişki doyumunun artmakta olduğu görülmektedir. Bu durumu Türk toplumunun kolektif kültür yapısına sahip olmasıyla açıklamışlardır. Bu kültür yapısıyla yetişen bireylerin partnerinin desteğini alma konusundaki beklentileri eğer karşılanıyorsa ilişki doyumu arttığı görülür. *Cinsiyet farklılıkları* alt boyutunda ise alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun azaldığı görülür. Toplumda kadın ve erkeğe bir takım roller yüklenmesi cinsiyet farklılıklarının oluşmasına sebep olmakta ve bireylerin inançlarını şekillendirmektedir. Bu inançlardan dolayı bireyler partnerlerinin onları anlamayacaklarını düşünmesi ilişkideki yakınlığı ve doyumu olumsuz olarak etkilemektedir.

Sarı ve Owen'nın (2016) araştırmasına baktığımızda 434 üniversite öğrencisinden oluşan araştırma grubuyla yapılan çalışmada *aşırı beklentiler ve farklı düşünme* alt boyutlarının ilişki doyumuyla olumlu yönde ilişkisi olduğu sonucu Batı'da yapılmış araştırmalarla (Stackert ve Bursik, 2003; Möller ve Van Zyl 1991) tutarlı olmadığı görülmüştür. Bu durumu Goodwin ve Gains'in (2004) yaptığı çalışmayla açıklamak mümkündür. Batı ve doğu toplumları arasındaki ilişki inançları farkına dikkat çekmişlerdir (Sarı ve Owen, 2016). Fakat Hamamcı, Gürçay ve Saraç'ın çalışmasıyla karşılaştırdığımız zaman *farklı düşünmek* alt boyutunun bu çalışma bulgularından farklı olarak ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği görülür. Durumun aydınlatılabilmesi için farklı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Diğer yandan *cinsiyet farklılıklarına* ilişkin inançların ilişki doyumunu olumsuz etkilemesi sonucu birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Hamamcı, 2005; Metts ve Cupach, 1990; Möller ve Van Zyl, 1997; Saraç, Hamamcı ve Gürçay, 2015). Araştırmada farklı olarak bağlanmanın *kaçınma ve kaygı* boyutlarının ilişki doyumuyla ilişkisi incelenmiş ve negatif yönde etkilediği görülmüştür.

Metts ve Cupach'ın (1990) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada problem çözme şekillerinin işlevsiz inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracı ettiği sonucuna ulaşmıştır. Anlaşmazlığın yıkıcı olduğu ve ilişkilerinin değişmeyeceğini düşünen bireyler kaçmaya ve üstesinden gelebileceği problemleri yok saymaya yatkındırlar. Böyle tepkilerin düşük ilişki doyumuna neden olacağı tahmin edilebilir bir durumdur. Yani bireylerin ilişkiye dair inançlarının davranışlarını etkilediği ve bunun sonucunda da ilişki doyumunun yüksek veya düşük olduğu görülmektedir.

Güven ve Sevim'in (2007) 305 evli bireyle yürüttüğü çalışmada evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığını bulmuştur. Bir takım gerçekçi olmayan beklentiler ilişki sürecince karşılanmadığında ilişkilerde sorunlara neden olur. İlişki mitleri olarak da ifade edebileceğimiz gerçekçi olmayan beklentiler ilişki doyumunu azalttığı görülmektedir. Bu çalışmada Hamamcı'nın (2005) çalışmasından farklı olarak zihin okuma ve yakınlıktan kaçınma değişkenlerinin ilişki doyumuyla bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu durumu araştırma grubunun genel olarak evlilik doyumu seviyesinin yüksek olmasıyla açıklayabiliriz. Cramer 'ın (2004)

üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise sosyal desteğin ilişki doyumu üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sosyal destek, depresyon seviyesini düşürerek ilişki doyumunu pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Genel olarak alanyazında ki çalışmaların sonucuna bakıldığında (Metts ve Cupach, 1990; Möller ve Van Zyl, 1991; Hamamcı, 2005; Stackert ve Bursik, 2003; Sarı ve Owen, 2016; Güven ve Sevim, 2007) gerçekçi olmayan inançlarla ilişki doyumu arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki doyumunu olumsuz etkileyen inançlar araştırmalara göre farklılık göstermektedir. Bu alandaki çalışmalar yaygın olarak evli çiftlerle yürütülmüşse de üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda mevcuttur.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan analizlerde ilk olarak, araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri ve araştırma sürecinde toplanan verilerin dağılımları paylaşılmıştır. Bu bağlamda, örneklem grubunun demografik bilgilerine yönelik frekans ve yüzde değerleri hesap edilmiştir. Daha sonra Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu sebeple, araştırmaya parametrik analiz yöntemleri kullanılarak devam edilmiştir.

Araştırma hipotezleri kapsamında, ilişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda ilk olarak, ilişki doyumu demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet gibi 2 gruplu değişkenler bağımsız gruplar t testiyle ve yaş grubu, eğitim durumu, romantik ilişki türü, ilişki süresi ve şehir gibi 2’den fazla sayıdaki değişkenler ise tek yönlü anova analiziyle incelenmiştir. Ayrıca, ilişki inançlarında alt boyutlar olduğu için demografik değişkenlere göre incelemede manova analizi kullanılmıştır. İlişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki ise pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. İlişki doyumunun demografik değişkenler, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar tarafından yordanması ise hiyerarşik regresyon analizi ile analiz edilmiştir.

2.2. Örneklem

Bu araştırma 313 kadın, 144 erkek olmak üzere 457 kişinin katılımı ile yürütülmüştür. Örneklemde yer alan katılımcıların tümü çalışmanın konusu itibari ile romantik ilişkiye sahiptir. Bu kişilerin 210’u sevgili, 38’i nişanlı, 209’u ise evlidir. Katılımcıların ilişki sürelerine baktığımızda ise 58 kişinin 6 aydan az, 43 kişinin 6-12 ay arası, 144 kişinin 1-3 yıl arası, 79 kişinin 3-6 yıl arası ve 163 kişinin 6 yıldan fazla ilişkileri devam etmektedir. Katılımcıların 195’nin yaşı 25 ve altı, 114’ünün 26-30 arası, 54’ünün 30-35 arası, 96 kişinin ise 36 ve üstü yaşı olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim seviyelerine bakıldığında dağılım şu şekilde görülmektedir; 30 kişi ilköğretim, 91 kişi

lise, 70 kişi önlisans, 190 kişi lisans, 76 kişi ise lisansüstü. Örnekleme grubunun çalışmaya katıldığı şehirler başta İstanbul olmak üzere sırasıyla İstanbul, Ankara ve Kocaeli’nde yoğunluk göstermektedir. Geri kalan 33 kişi ise diğer şehirlerden katılmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu formda yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri, ilişki durumları ve süreleriyle ilgili sorular sorularak katılımcıların sosyo-demografik özellikleri belirlenmesi hedeflenmiştir.

2.3.2. Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 YŞÖ-KF3

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi için Young Şema Ölçeği-KF3 uygulanmıştır. Jeffrey Young’ın Şema Terapi (2003) temelinde geliştirdiği kısa formda, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Başkası Yönelimlilik, Aşırı Uyarılma ve Baskılama şema alanlarını kapsayan toplam 18 alt boyut önermektedir. 90 maddeden oluşan ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Yani her bir alt ölçek için en az 5 en fazla 30 puan alınabilir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yürütülmüştür. Temel Birleşenler Analizi sonucunda yorumlanabilir 14 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Bu faktörler *Duygusal Yoksunluk, Basarisızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanısızlık ve Yüksek Standartlar*’dır. Yapılan çalışmada İç İç Geçme ile Bağımlılık, Hak Görme/Büüklük ile Yetersiz Özdenetim ve Sosyal İzolasyon ile Güvensizlik/Suistimal Edilme şemaları birleşmiştir. Ayrıca, Boyun Eğiciliğe ilişkin maddeler, İç İç Geçme/Bağımlılık ve Terk Edilme boyutlarında birleşmiştir. Ölçek; benim için tamamıyla yanlış (1), benim için büyük ölçüde yanlış (2), bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz daha fazla (3), benim için orta derece doğru (4), benim için çoğunlukla doğru (5), beni mükemmel şekilde tanımlıyor (6) şeklinde ifade edilen 6’lı likert tipi oluşmaktadır. Şema alanları

için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları .53-.81 arası değişirken, alt ölçekler için .63-.80 arasında değiştiği belirlenmiştir.

2.3.3. İlişki İnançları Ölçeği

İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ) Remons ve DeBord (1995) tarafından geliştirilmiştir. 71 maddeden oluşan bu ölçekte alınan puanlar arttıkça gerçekçi olmayan ilişki inançlarının da arttığı görülmektedir. Alınabilecek en düşük puan 71 iken en yüksek puan 426'dır. Bu ölçeğin faktörleri '*Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız*' (14 madde), '*Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz*' (7 madde), '*Her şeyi birlikte yapmalıyız*' (8 madde), '*Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız*' (9 madde), '*Birbirimizi değiştirebilmeliyiz*' (9 madde), '*Aramızdaki her şey mükemmel olmalı*' (7 madde), '*İyi ilişkilerin sürdürülmesi kolay olmalıdır*' (6 madde), '*Romantik bir ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız*' (5 madde) ve '*Romantik idealizm*' (6 madde) olmak üzere toplam 9 faktörden oluşmaktadır. 9 alt ölçek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının .68 ile .91 arasında değiştiği belirlenmiştir. (Remons ve DeBord, 1995)

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Gizir (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara bakıldığında Cronbach alfa değeri ise .95 olarak bulunmuştur. Bu değer İlişki İnançları Ölçeği testinin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu gösterir. Toplam 37 madde 6 faktörden oluşan ölçeğin faktörleri sırasıyla şu şekilde belirlenmiştir; *Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız*' (8 madde), '*Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz*' (6 madde), '*Her şeyi birlikte yapmalıyız*' (5 madde), '*Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız*' (7 madde), '*Birbirimizi değiştirebilmeliyiz*' (5 madde) ve '*Romantik idealizm*' (6 madde). Faktörlerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları .79 ile .85 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçekten en düşük 37 en yüksek 185 puan alınabilmektedir. Son olarak Remons ve DeBord'un (1995) oluşturduğu ölçekte 6'lı likert tipi kullanılırken, Gizir'in (2012) Türkçeye uyarladığı ölçek 5'li likert tipi üzerinden değerlendirilmiştir.

2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği

Katılımcıların ilişki doyumuna ilişkin verilerini belirleyebilmek için Hendrick'in (1988) geliştirdiği İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçek 7 maddeden oluşmakta olup, 7'li likert tipi ile ölçülmektedir. Maddeler *hiç karşılamıyor* (1), *çok iyi karşılıyor* (7) aralığının da olmak üzere katılımcılar tarafından ilişkilerine duygu ve düşüncesini yansıtacak bir madde seçilmesi istenmektedir. Ölçekte ki 4. Ve 7. Maddeler ters maddelerdir. Ölçekten ne kadar yüksek puan alınırsa ilişki doyumunun o kadar yüksek olduğu görülmektedir.

İlişki Doyumu Ölçeği'nin Türkçeye çevrilmesi Curun (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orjinaline uygun olarak tek faktörlü bir yapısı vardır. Son olarak iç tutarlılığı .86 olması yüksek güvenilirliği olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel Analizler

Bu araştırma, 457 kişinin katılımı ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerine yönelik frekans ve yüzde değerleri hesap edilmiş ve ulaşılan bulgular aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 3.1.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Kadın	313	68.5
	Erkek	144	31.5
Yaş Grubu	25 yaş ve altı	195	42.7
	26-30 yaş	114	24.9
	31-35 yaş	54	11.8
	36 yaş ve üzeri	94	20.6
Eğitim Durumu	İlköğretim	30	6.6
	Lise	91	19.9
	Önlisans	70	15.3
	Lisans	190	41.6
	Lisansüstü	76	16.6
Romantik İlişki Türü	Sevgili	210	46.0
	Sözlü/Nişanlı	38	8.3
	Evli	209	45.7
İlişki Süresi	6 aydan az	58	12.7
	6-12 ay	43	9.4
	1-3 yıl	114	24.9
	3-6 yıl	79	17.3
	6 yıldan fazla	163	35.7
Şehir	İstanbul	320	70.0
	İzmir	43	9.4
	Ankara	31	6.8
	Kocaeli	30	6.6
	Diğer	33	7.2
Toplam		457	100.0

Tablo 3.1.1'deki frekans ve yüzde analizine göre, araştırmaya katılan bireylerin %68.5'i kadın ve %31.5'i erkektir. Ayrıca, katılımcıların %42.7'si 25 yaş ve altı, %24.9'u 26-30 yaş, %11.8'i 31-35 yaş ve %20.6'sı ise 36 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %6.6'sı ilköğretim, %19.9'u lise, %15.3'ü önlisans, %41.6'sı lisans ve %16.6'sı ise lisansüstü programlar mezunudur. Katılımcıların %46'sının ilişki durumu sevgililik iken %8.3'ü sözlü/nişanlı ve %45.7'si ise evlidir. Katılımcıların ilişki süresi incelendiğinde; %12.7'sinin 6 aydan az, %9.4'ünün 6-12 ay, %24.9'unun 1-3 yıl, %17.3'ünün 3-6 yıl ve %35.7'sinin ise 6 yıldan fazla süreyle ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, katılımcıların %70'i İstanbul, %9.4'ü İzmir, %6.8'i Ankara, %6.6'sı Kocaeli ve %7.2'si ise diğer şehirlerde yaşamaktadır.

Bir araştırmadaki katılımcı sayısı, 50 kişinin üzerinde olduğunda, verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Bu bağlamda, örneklem grubundan toplanan verilerin normallik kontrolü, Kolmogorov-Smirnov testiyle incelenmiş ve ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

Bir araştırmadaki katılımcı sayısı, 50 kişinin üzerinde olduğunda, verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır. Fakat sosyal bilimlerde normallik varsayımının karşılama durumu çoğu zamana çarpıklık ve basıklık sayılarının referans alınması ile kontrol edilmektedir (Büyüköztürk, 2010). Bu bağlamda, örneklem grubundan toplanan verilerin normallik kontrolüne yönelik bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.1.2. Araştırma Verilerinin Dağılımı

Ölçek	Boyut	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	Toplam	-1.04	.76
İlişki İnançları	Toplam	-.27	-.52
	Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız	-.69	-.29
	Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz	-.25	-.72
	Her şeyi birlikte yapmalıyız	.18	-.87
	Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız	-.34	-.60
	Birbirimizi değiştirebilmeliyiz	.20	-.58
	Romantik İdealizm	-.27	-.72
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	Toplam	.71	.64
	Duygusal Yoksunluk	1.54	1.88
	Başarısızlık	1.29	1.25
	Karamsarlık	.71	-.27
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.69	-.06
	Duyguları Bastırma	.77	-.15
	Onay Arayıcılık	-.02	-.44
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1.35	1.53
	Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	-.06	-.09
	Kendini Feda	.29	-.37
	Terk Edilme	1.41	1.87
	Kusurluluk	.04	-.36
	Cezalandırılma	2.01	4.75
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.92	.17
	Yüksek Standartlar	.27	-.78

Kolmogorov-Smirnov testi yorumlanırken; çarpıklık değeri 2.25 ve basıklık değeri 7.00'nin altında olduğu durumlarda, araştırma verileri normal dağılım göstermektedir (Enders, 2001; Yalçıntaş, 2019).

Tablo 3.1.2'ye göre, katılımcıların ilişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalarına yönelik toplanan verilerin çarpıklık değeri 2.25 ve basıklık değeri ise 7'nin altındadır. Buna göre araştırma verileri normal dağılım göstermektedir.

Tablo 3.1.3. Araştırma Verilerinin Box's M Değerleri

Değişken	Box's M	P
Cinsiyet	41.52	.01
Yaş Grubu	73.08	.23
Eğitim Durumu	83.68	.60
İlişki Türü	54.29	.13
İlişki Süresi	90.09	.03
Şehir	102.75	.18

Tablo 3.1.3'e göre, katılımcıların ilişki inançlarına ait verilerin Box's M değerlerinin anlamlılık düzeyi .001'den büyüktür. Bu sebeple, araştırma verilerinin kovaryans matrislerinin homojen olduğu tespit edilmiş ve verilerin manova analizine uygun olduğu belirlenmiştir.

3.2. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguları

Araştırma hipotezleri kapsamında; ilişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda ilk olarak, ilişki doyumu demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet gibi 2 gruplu değişkenler bağımsız gruplar t testiyle ve yaş grubu, eğitim durumu, romantik ilişki türü, ilişki süresi ve şehir gibi 2'den fazla sayıdaki değişkenler ise tek yönlü anova analiziyle incelenmiştir. Ayrıca, ilişki inançlarının demografik değişkenlere göre incelemesinde ise manova analizi kullanılmıştır. İlişki doyumu, ilişki inançları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki ise pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3.2.1. İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesi

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	Sd	P
Kadın	313	5.52	1.20	-.38	455	.70
Erkek	144	5.57	1.14			

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

Tablo 3.2.1’deki bağımsız gruplar t testine göre; katılımcıların ilişki doyumu cinsiyete göre incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenememiştir [$t_{455}=-.38$; $p=.70$].

Tablo 3.2.2. İlişki Doyumunun Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Yaş Grubu	N	$\bar{x}$	ss	F	p
25 yaş ve altı	195	5.56	1.14	2.53	.06
26-30 yaş	114	5.73	1.04		
31-35 yaş	54	5.51	1.47		
36 yaş ve üzeri	94	5.28	1.20		
Toplam	457	5.54	1.18		

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

Daha önce yapılan araştırmalardaki kategorizasyonlar ve katılımcıların yaş gruplarına göre kategorizasyonlar ve katılımcıların yaş gruplarına yönelik dağılımlar göz önüne alındığında, 5 yıl aralıklı yaş gruplaması uygun görülmüştür. Bu bağlamda yapılan gruplama Tablo 3.2.2’de paylaşılmıştır.

Tablo 3.2.2’deki tek yönlü ANOVA analizine göre; katılımcıların ilişki doyumu yaş grubuna göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir [$F_{(3,453)}=2.53$; $p=.06$].

Tablo 3.2.3. İlişki Doyumunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
İlköğretim	30	5.29	1.37	1.61	.17
Lise	91	5.42	1.11		
Önlisans	70	5.75	1.16		
Üniversite	190	5.49	1.23		
Lisansüstü	76	5.70	1.02		
Toplam	457	5.54	1.18		

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

Tablo 3.2.3'teki tek yönlü ANOVA analizine göre; katılımcıların ilişki doyumu eğitim durumuna göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir [$F_{(4,452)}=1.61$; $p=.17$].

Tablo 3.2.4. İlişki Doyumunun Romantik İlişki Türüne Göre İncelenmesi

İlişki Türü	N	$\bar{x}$	Ss	F	P	Fark
Sevgili	210	5.40	1.15	4.39	.01**	2>1
Sözlü/Nişanlı	38	5.99	.89			
Evli	209	5.59	1.23			
Toplam	457	5.54	1.18			

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

1: Sevgili; 2: Sözlü/Nişanlı; 3: Evli

Tablo 3.2.4'teki tek yönlü ANOVA analizine göre; katılımcıların ilişki doyumu romantik ilişki türüne göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmiştir fakat evli grubun puanlarında anlamlı bir fark belirlenememiştir. [$F_{(2,454)}=4.39$; $p=.01$].

Gruplar arasında meydana gelen farklılaşmanın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden tukey testi yapılmıştır. Buna göre, sözlü/nişanlı katılımcıların ($5.99 \pm .89$) ilişki doyumu sevgilisi olan katılımcılardan (5.40 ± 1.15) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.2.5. İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesi

İlişki Süresi	N	$\bar{x}$	Ss	F	P	Fark
6 aydan az	58	4.62	1.13	13.74	.000***	2>1 3>1 4>1 5>1
6-12 ay	43	5.67	1.06			
1-3 yıl	114	5.75	.98			
3-6 yıl	79	5.94	.97			
6 yıldan fazla	163	5.48	1.27			
Toplam	457	5.54	1.18			

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

1: 6 aydan az; 2: 6-12 ay; 3: 1-3 yıl; 4: 3-6 yıl; 5: 6 yıldan fazla

Tablo 3.2.5'teki tek yönlü ANOVA analizine göre; katılımcıların ilişki doyumu ilişki süresine göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmiştir [$F_{(4,452)}=13.74$; $p=.000$].

Gruplar arasında meydana gelen farklılaşmanın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden tukey testi yapılmıştır. Buna göre, 6-12 ay (5.67 ± 1.06), 1-3 yıl ($5.75 \pm .98$), 3-6 yıl ($5.94 \pm .97$) ve 6 yıldan fazla (5.48 ± 1.27) süreyle ilişkisi olan katılımcıların ilişki doyumu 6 aydan az (4.62 ± 1.13) süreyle ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.2.6. İlişki Doyumunun Yaşanılan Şehre Göre İncelenmesi

Yaşanılan Şehir	n	$\bar{x}$	Ss	F	P
İstanbul	320	5.60	1.14	.76	.55
İzmir	43	5.39	1.23		
Ankara	31	5.49	1.22		
Kocaeli	30	5.30	1.52		
Diğer	33	5.43	1.10		
Toplam	457	5.54	1.18		

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

Tablo 3.2.6'daki tek yönlü ANOVA analizine göre; katılımcıların ilişki doyumu yaşanan şehir göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir [$F_{(4,452)}=.76$; $p=.55$].

3.3. İlişki İnançlarının Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutların cinsiyete göre incelenmesinde manova analizi kullanılmıştır. Bu kapsamda ulaşılan tanımlayıcı istatistikler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.3.1. İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	Ss
İlişki İnançları (Toplam)	Kadın	313	3.21	.81
	Erkek	144	3.45	.82
	Toplam	457	3.29	.82
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	Kadın	313	3.83	.88
	Erkek	144	3.92	.92
	Toplam	457	3.86	.89
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	Kadın	313	3.31	1.00
	Erkek	144	3.36	.98
	Toplam	457	3.33	.99
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	Kadın	313	2.63	1.09
	Erkek	144	3.01	1.09
	Toplam	457	2.75	1.10
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	Kadın	313	3.26	.98
	Erkek	144	3.61	.92
	Toplam	457	3.37	.97
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	Kadın	313	2.67	.98
	Erkek	144	3.06	.95
	Toplam	457	2.79	.99
Romantik İdealizm	Kadın	313	3.18	.98
	Erkek	144	3.45	1.04
	Toplam	457	3.26	1.00

Tablo 3.3.1'deki betimsel istatistiklere göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutlar cinsiyete göre incelendiğinde; kadın ve erkeklerin birbirlerinden farklı puan aldıkları belirlenmiştir. Bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için manova analizi yapılmıştır.

Tablo 3.3.2. İlişki İnançlarında Cinsiyete Göre Manova Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Cinsiyet	.93	5.49	6	450	.000***	.07

Tablo 3.3.2'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks' λ =.93; $F_{(6,450)}=5.49$; $p=.000$]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.3.3. İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
Cinsiyet	İlişki İnançları (Toplam)	5.81	1	5.81	8.71	.003	.019	2>1
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	.91	1	.91	1.14	.287	.002	
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	.22	1	.22	.22	.636	.000	
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	14.22	1	14.22	12.03	.001	.026	2>1
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	12.11	1	12.11	13.18	.000	.028	2>1
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	15.03	1	15.03	15.95	.000	.034	2>1
	Romantik İdealizm	7.26	1	7.26	7.28	.007	.016	2>1
Hata	İlişki İnançları (Toplam)	303.61	455	.67				
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	363.20	455	.80				
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	448.51	455	.99				

	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	537.62	455	1.18				
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	417.83	455	.92				
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	428.79	455	.94				
	Romantik İdealizm	453.17	455	1.00				
Toplam	İlişki İnançları (Toplam)	5249.88	457					
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	7156.67	457					
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	5505.42	457					
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	4007.08	457					
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	5617.51	457					
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	3996.52	457					
	Romantik İdealizm	5327.11	457					

1: Kadın; 2: Erkek

Tablo 3.3.3'teki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançları toplam puanında ve her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm boyutlarında erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir. Fakat birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

Tablo 3.3.4. İlişki İnançlarının Yaş Grubuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	Ss
İlişki İnançları (Toplam)	25 yaş ve altı	195	3.31	.78
	26-30 yaş	114	3.27	.84
	31-35 yaş	54	3.46	.77
	36 yaş ve üzeri	94	3.16	.90
	Toplam	457	3.29	.82
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	25 yaş ve altı	195	3.86	.86
	26-30 yaş	114	3.93	.93
	31-35 yaş	54	4.10	.75
	36 yaş ve üzeri	94	3.62	.96
	Toplam	457	3.86	.89

Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	25 yaş ve altı	195	3.39	.96
	26-30 yaş	114	3.33	1.02
	31-35 yaş	54	3.50	.93
	36 yaş ve üzeri	94	3.08	1.03
	Toplam	457	3.33	.99
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	25 yaş ve altı	195	2.68	1.07
	26-30 yaş	114	2.57	1.13
	31-35 yaş	54	3.15	1.07
	36 yaş ve üzeri	94	2.87	1.09
	Toplam	457	2.75	1.10
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	25 yaş ve altı	195	3.39	.91
	26-30 yaş	114	3.34	1.05
	31-35 yaş	54	3.54	.98
	36 yaş ve üzeri	94	3.26	.99
	Toplam	457	3.37	.97
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	25 yaş ve altı	195	2.84	.95
	26-30 yaş	114	2.76	1.00
	31-35 yaş	54	2.84	1.01
	36 yaş ve üzeri	94	2.69	1.04
	Toplam	457	2.79	.99
Romantik İdealizm	25 yaş ve altı	195	3.30	1.00
	26-30 yaş	114	3.28	1.00
	31-35 yaş	54	3.26	.96
	36 yaş ve üzeri	94	3.17	1.06
	Toplam	457	3.26	1.00

Tablo 3.3.4'teki betimsel istatistiklere göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutlar yaş grubuna göre incelendiğinde; 25 yaş ve altı, 26-30 yaş, 31-35 yaş ve 36 yaş ve üzeri yaş gruplarında yer alan katılımcıların birbirlerinden farklı puan aldıkları belirlenmiştir. Bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için manova analizi yapılmıştır.

Tablo 3.3.5. İlişki İnançlarında Yaş Grubuna Göre Manova Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Yaş Grubu	.88	3.15	18	1267	.000	.04

Tablo 3.3.5'teki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda yaş grubuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks' λ =.88; $F_{(18,1267)}=3.15$; p =.000]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.3.6. İlişki İnançlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
Yaş Grubu	İlişki İnançları (Toplam)	3.18	3	1.06	1.570	.196	.010	
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	9.05	3	3.02	3.850	.010	.025	3>4
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	8.28	3	2.76	2.837	.038	.018	3>4
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	14.55	3	4.85	4.089	.007	.026	3>1,2
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	2.90	3	.97	1.026	.381	.007	
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	1.76	3	.59	.603	.614	.004	
	Romantik İdealizm	1.14	3	.38	.376	.770	.002	
Hata	İlişki İnançları (Toplam)	306.24	453	.68				
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	355.05	453	.78				
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	44.45	453	.97				
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	537.29	453	1.19				
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	427.04	453	.94				
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	442.05	453	.98				
	Romantik İdealizm	459.28	453	1.01				
Toplam	İlişki İnançları (Toplam)	5249.88	457					
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	7156.67	457					
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	5505.42	457					
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	4007.08	457					
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	5617.51	457					
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	3996.52	457					
	Romantik İdealizm	5327.11	457					

1: 25 yaş ve altı; 2: 26-30 yaş; 3: 31-35 yaş; 4: 36 yaş ve üzeri

Tablo 3.3.6'daki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançları toplam puanında ve birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm boyutlarında herhangi bir yaş grubuyla anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmemiştir. Fakat birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz ve her şeyi birlikte yapmalıyız boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir.

Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz boyutlarında 31-35 yaş grubundaki katılımcıların puanları 36 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, her şeyi birlikte yapmalıyız boyutunda ise, 31-35 yaş grubundaki katılımcıların puanları, 25 yaş altı ve 26-30 yaş gruplarında yer alan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.3.7. İlişki İnançlarının Eğitim Durumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	Ss
İlişki İnançları (Toplam)	İlköğretim	30	3.38	.73
	Lise	91	3.49	.83
	Önlisans	70	3.46	.83
	Lisans	190	3.20	.79
	Lisansüstü	76	3.06	.86
	Toplam	457	3.29	.82
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	İlköğretim	30	3.87	.90
	Lise	91	3.93	.87
	Önlisans	70	4.05	.96
	Lisans	190	3.78	.85
	Lisansüstü	76	3.77	.97
	Toplam	457	3.86	.89
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	İlköğretim	30	3.43	.89
	Lise	91	3.45	.96
	Önlisans	70	3.51	1.06
	Lisans	190	3.27	.95
	Lisansüstü	76	3.10	1.07
	Toplam	457	3.33	.99
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	İlköğretim	30	3.04	1.01
	Lise	91	3.13	1.13
	Önlisans	70	2.93	1.10
	Lisans	190	2.59	1.06
	Lisansüstü	76	2.40	1.02
	Toplam	457	2.75	1.10

Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılamalıyız	İlköğretim	30	3.44	.75
	Lise	91	3.59	.91
	Önlisans	70	3.42	1.02
	Lisans	190	3.32	.97
	Lisansüstü	76	3.16	1.03
	Toplam	457	3.37	.97
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	İlköğretim	30	2.82	.91
	Lise	91	3.09	1.01
	Önlisans	70	2.99	.96
	Lisans	190	2.69	.94
	Lisansüstü	76	2.47	1.01
	Toplam	457	2.79	.99
Romantik İdealizm	İlköğretim	30	3.37	.92
	Lise	91	3.49	.98
	Önlisans	70	3.49	1.02
	Lisans	190	3.16	1.01
	Lisansüstü	76	3.01	.97
	Toplam	457	3.26	1.00

Tablo 3.3.7’deki betimsel istatistiklere göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutlar eğitim durumuna göre incelendiğinde; ilköğretim, lise, önlisans, lisans ve lisansüstü programlardan mezun olan katılımcıların birbirlerinden farklı puan aldıkları belirlenmiştir. Bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için manova analizi yapılmıştır.

Tablo 3.3.8. İlişki İnançlarında Eğitim Durumuna Göre Manova Analizi

Etki	Wilks’ λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Eğitim	.90	1.98	24	1560	.003	.03

Tablo 3.3.8’deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks’ λ =.90; $F_{(24,1560)}$ =1.98; p =.003]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.3.9. İlişki İnançlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
Eğitim Durumu	İlişki İnançları (Toplam)	11.39	4	2.85	4.319	.002	.037	2>4,5 3>5
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	4.67	4	1.17	1.468	.211	.013	
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	8.37	4	2.09	2.147	.074	.019	
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	32.34	4	8.09	7.035	.000	.059	1>5 2>4,5 3>5
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	8.42	4	2.11	2.259	.062	.020	
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	2.39	4	5.10	5.443	.000	.046	2>4,5 3>5
	Romantik İdealizm	15.71	4	3.93	3.992	.003	.034	2,3>5
Hata	İlişki İnançları (Toplam)	298.03	452	.66				
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	359.43	452	.80				
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	44.36	452	.97				
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	519.50	452	1.15				
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	421.51	452	.93				
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	423.42	452	.94				
	Romantik İdealizm	444.72	452	.98				
Toplam	İlişki İnançları (Toplam)	5249.88	457					
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	7156.67	457					
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	5505.42	457					
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	4007.08	457					
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	5617.51	457					
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	3996.52	457					
	Romantik İdealizm	5327.11	457					

1: İlköğretim; 2: Lise; 3: Önlisans; 4: Lisans; 5: Lisansüstü

Tablo 3.3.9'daki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançları toplam puanında ve her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmiştir. Fakat birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz ve birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

İlişki inançları toplam puanında, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz boyutunda, lise mezunu katılımcıların puanlarının lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı boyutlarda, önlisans mezunu katılımcıların puanlarının lisansüstü mezunu katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Her şeyi birlikte yapmalıyız boyutunda, ilköğretim mezunlarının puanları lisansüstü mezunlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca romantik idealizm boyutunda, lise ve önlisans mezunlarının puanları lisansüstü mezunlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.3.10. İlişki İnançlarının Romantik İlişki Türüne Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	ss
İlişki İnançları (Toplam)	Sevgili	210	3.30	.80
	Sözlü/Nişanlı	38	3.35	.93
	Evli	209	3.26	.83
	Toplam	457	3.29	.82
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	Sevgili	210	3.88	.88
	Sözlü/Nişanlı	38	3.91	.86
	Evli	209	3.82	.91
	Toplam	457	3.86	.89
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	Sevgili	210	3.34	.94
	Sözlü/Nişanlı	38	3.32	1.09
	Evli	209	3.31	1.03
	Toplam	457	3.33	.99
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	Sevgili	210	2.68	1.13
	Sözlü/Nişanlı	38	2.95	1.10
	Evli	209	2.78	1.07
	Toplam	457	2.75	1.10
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılamalıyız	Sevgili	210	3.42	.96
	Sözlü/Nişanlı	38	3.39	1.09
	Evli	209	3.32	.96
	Toplam	457	3.37	.97
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	Sevgili	210	2.84	.95
	Sözlü/Nişanlı	38	2.88	1.21
	Evli	209	2.72	.98
	Toplam	457	2.79	.99

Romantik İdealizm	Sevgili	210	3.23	1.00
	Sözlü/Nişanlı	38	3.34	1.11
	Evli	209	3.28	.99
	Toplam	457	3.26	1.00

Tablo 3.3.10'daki betimsel istatistiklere göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutlar romantik ilişki türüne göre incelendiğinde; sevgilisi olan, sözlü/nişanlı ve evli katılımcıların birbirlerinden farklı puan aldıkları belirlenmiştir. Bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için manova analizi yapılmıştır.

Tablo 3.3.11. İlişki İnançlarında Romantik İlişki Türüne Göre Manova Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki Türü	.97	1.25	12	898	.24	.02

Tablo 3.3.11'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda romantik ilişki türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks' λ =.97; $F_{(12,898)}=1.25$; p =.24].

Tablo 3.3.12. İlişki İnançlarının Romantik İlişki Türüne Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
İlişki Türü	İlişki İnançları (Toplam)	.31	2	.16	.229	.796	.001
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	.57	2	.28	.354	.702	.002
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	.13	2	.07	.066	.936	.000
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	2.66	2	1.33	1.098	.335	.005
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	1.02	2	.51	.537	.585	.002
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	2.01	2	1.00	1.031	.357	.005
	Romantik İdealizm	.48	2	.24	.235	.790	.001

Hata	İlişki İnançları (Toplam)	309.11	454	.68			
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	363.54	454	.80			
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	448.60	454	.99			
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	549.19	454	1.21			
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	428.92	454	.94			
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	441.81	454	.97			
	Romantik İdealizm	459.95	454	1.01			
Toplam	İlişki İnançları (Toplam)	5249.88	457				
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	7156.67	457				
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	5505.42	457				
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	4007.08	457				
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	5617.51	457				
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	3996.52	457				
	Romantik İdealizm	5327.11	457				

Tablo 3.3.12'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançları toplam puanında ve birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmemiştir.

Tablo 3.3.13. İlişki İnançlarının İlişki Süresine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	Ss
İlişki İnançları (Toplam)	6 aydan az	58	3.18	.64
	6-12 ay	43	3.48	.75
	1-3 yıl	114	3.34	.77
	3-6 yıl	79	3.17	.98
	6 yıldan fazla	163	3.30	.85
	Toplam	457	3.29	.82
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	6 aydan az	58	3.61	.79
	6-12 ay	43	4.14	.71
	1-3 yıl	114	3.97	.83
	3-6 yıl	79	3.83	1.04
	6 yıldan fazla	163	3.80	.91
	Toplam	457	3.86	.89
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	6 aydan az	58	3.25	.79
	6-12 ay	43	3.46	.93
	1-3 yıl	114	3.40	.93
	3-6 yıl	79	3.27	1.18
	6 yıldan fazla	163	3.29	1.02
	Toplam	457	3.33	.99
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	6 aydan az	58	2.64	1.05
	6-12 ay	43	2.81	1.15
	1-3 yıl	114	2.81	1.06
	3-6 yıl	79	2.51	1.21
	6 yıldan fazla	163	2.84	1.07
	Toplam	457	2.75	1.10
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	6 aydan az	58	3.40	.83
	6-12 ay	43	3.69	.88
	1-3 yıl	114	3.36	.91
	3-6 yıl	79	3.13	1.13
	6 yıldan fazla	163	3.39	.98
	Toplam	457	3.37	.97
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	6 aydan az	58	2.81	.79
	6-12 ay	43	2.86	.94
	1-3 yıl	114	2.84	.97
	3-6 yıl	79	2.66	1.06
	6 yıldan fazla	163	2.78	1.04
	Toplam	457	2.79	.99
Romantik İdealizm	6 aydan az	58	3.03	.82
	6-12 ay	43	3.44	1.04
	1-3 yıl	114	3.29	.95
	3-6 yıl	79	3.19	1.09
	6 yıldan fazla	163	3.31	1.04
	Toplam	457	3.26	1.00

Tablo 3.3.13'teki betimsel istatistiklere göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutlar ilişki süresine göre incelendiğinde; 6 aydan az, 6-12 ay, 1-3 yıl, 3-6 yıl ve 6 yıldan fazla süreyle ilişkisi olan katılımcıların birbirlerinden farklı puan aldıkları belirlenmiştir. Bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için manova analizi yapılmıştır.

Tablo 3.3.14. İlişki İnançlarında İlişki Süresine Göre Manova Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
İlişki Süresi	.91	1.82	24	1560	.01	.02

Tablo 3.3.14'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda ilişki süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks' λ =.91; $F_{(24,1560)}=1.82$; p =.01]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.3.15. İlişki İnançlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
İlişki Süresi	İlişki İnançları (Toplam)	3.73	4	.93	1.377	.241	.012	
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	9.02	4	2.25	2.870	.023	.025	2>1
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	2.23	4	.56	.563	.689	.005	
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	7.01	4	1.75	1.454	.215	.013	
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	8.88	4	2.22	2.384	.051	.021	
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	1.80	4	.45	.460	.765	.004	
	Romantik İdealizm	5.52	4	1.38	1.372	.243	.012	
Hata	İlişki İnançları (Toplam)	305.70	452	.68				
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	355.09	452	.79				
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	446.50	452	.99				
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	544.83	452	1.21				
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	421.06	452	.93				
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	442.01	452	.98				

	Romantik İdealizm	454.90	452	1.01				
Toplam	İlişki İnançları (Toplam)	5249.88	457					
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	7156.67	457					
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	5505.42	457					
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	4007.08	457					
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılamalıyız	5617.51	457					
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	3996.52	457					
	Romantik İdealizm	5327.11	457					

1: 6 aydan az; 2: 6-12 ay; 3: 1-3 yıl; 4: 3-6 yıl; 5: 6 yıldan fazla

Tablo 3.3.15'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançları toplam puanında ve birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenememiştir. Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız boyutunda ise 6-12 ay süreyle ilişki olan katılımcıların puanları, 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.3.16. İlişki İnançlarının Yaşanılan Şehre Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	Ss
İlişki İnançları (Toplam)	İstanbul	320	3.27	.82
	İzmir	43	3.34	.92
	Ankara	31	3.29	.83
	Kocaeli	30	3.47	.65
	Diğer	33	3.26	.89
	Toplam	457	3.29	.82
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	İstanbul	320	3.84	.89
	İzmir	43	3.80	1.02
	Ankara	31	3.81	.81
	Kocaeli	30	4.26	.70
	Diğer	33	3.78	.92
	Toplam	457	3.86	.89
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	İstanbul	320	3.32	.99
	İzmir	43	3.27	1.00
	Ankara	31	3.35	1.04
	Kocaeli	30	3.56	.95
	Diğer	33	3.20	.98
	Toplam	457	3.33	.99

Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	İstanbul	320	2.69	1.08
	İzmir	43	2.86	1.18
	Ankara	31	2.95	1.16
	Kocaeli	30	2.87	1.14
	Diğer	33	2.85	1.15
	Toplam	457	2.75	1.10
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	İstanbul	320	3.35	.97
	İzmir	43	3.45	.99
	Ankara	31	3.36	.99
	Kocaeli	30	3.50	.89
	Diğer	33	3.31	1.04
	Toplam	457	3.37	.97
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	İstanbul	320	2.76	.97
	İzmir	43	2.99	1.07
	Ankara	31	2.71	.99
	Kocaeli	30	2.83	.82
	Diğer	33	2.87	1.15
	Toplam	457	2.79	.99
Romantik İdealizm	İstanbul	320	3.25	1.00
	İzmir	43	3.39	1.09
	Ankara	31	3.20	1.00
	Kocaeli	30	3.36	.97
	Diğer	33	3.24	1.03
	Toplam	457	3.26	1.00

Tablo 3.3.16'daki betimsel istatistiklere göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutlar yaşanılan şehre göre incelendiğinde; İstanbul, İzmir, Ankara, Kocaeli ve diğer şehirlerde yaşayan katılımcıların birbirlerinden farklı puan aldıkları belirlenmiştir. Bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için manova analizi yapılmıştır.

Tablo 3.3.17. İlişki İnançlarında Yaşanılan Şehre Göre Manova Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	P	η^2
Şehir	.95	1.01	24	1560	.45	.01

Tablo 3.3.17'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda yaşanılan şehre göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir [Wilks' λ =.95; $F_{(24,1560)}=1.01$; p =.45].

Tablo 3.3.18. İlişki İnançlarının Yaşanılan Şehre Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Eğitim Durumu	İlişki İnançları (Toplam)	1.35	4	.34	.497	.738	.004
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	5.49	4	1.37	1.728	.143	.015
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	2.31	4	.58	.584	.675	.005
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	3.46	4	.87	.713	.583	.006
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	.98	4	.24	.258	.905	.002
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	2.59	4	.65	.664	.618	.006
	Romantik İdealizm	1.16	4	.29	.285	.888	.003
Hata	İlişki İnançları (Toplam)	308.07	452	.68			
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	358.62	452	.79			
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	446.42	452	.99			
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	548.38	452	1.21			
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	428.96	452	.95			
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	441.23	452	.98			
	Romantik İdealizm	459.27	452	1.02			
Toplam	İlişki İnançları (Toplam)	5249.88	457				
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	7156.67	457				
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	5505.42	457				
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	4007.08	457				
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	5617.51	457				
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	3996.52	457				
	Romantik İdealizm	5327.11	457				

Tablo 3.3.18'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançları toplam puanında ve birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmemiştir.

3.4. İlişki Doyumunu ve İlişki İnançları Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Bulgular

Tablo 3.4.1. İlişki Doyumu ve İlişki İnançları Arasındaki İlişki

		İlişki Doyumu
İlişki İnançları (Toplam)	R	.156**
	P	.001
	N	457
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	R	.246**
	P	.000
	N	457
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	R	.075
	P	.111
	N	457
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	R	.021
	P	.659
	N	457
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	R	.071
	P	.131
	N	457
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	R	.024
	P	.603
	N	457
Romantik İdealizm	R	.306**
	P	.000
	N	457

Tablo 3.4.1'deki korelasyon analizine göre; katılımcıların ilişki doyumu ve ilişki inançları ile bu inançlara ait birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve romantik idealizm alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yüksek ilişki tespit edilmiştir. Fakat birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız ve birbirimizi değiştirebilmeliyiz alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmemiştir [İlişki İnançları (Toplam): ($r=.156^{**}$; $p=.001$); Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız: ($r=.246^{**}$; $p=.000$); Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz: ($r=.075$; $p=.111$); Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız: ($r=.021$; $p=.659$); Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız: ($r=.071$; $p=.131$); Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz: ($r=.024$; $p=.603$); Romantik İdealizm: ($r=.306^{**}$; $p=.000$)].

3.5. İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasında İlişkiyi İnceleyen Bulgular

Tablo 3.5.1. İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki

		İlişki Doyumu
Duygusal Yoksunluk	R	-.393**
	P	.000
	N	457
Başarısızlık	R	-.243**
	P	.000
	N	457
Karamsarlık	R	-.221**
	P	.000
	N	457
Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	R	-.340**
	P	.000
	N	457
Duyguları Bastırma	R	-.321**
	P	.000
	N	457
Onay Arayıcılık	R	-.129**
	P	.006
	N	457
İç İçe Geçme/Bağımlılık	R	-.319**
	P	.000
	N	457
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	R	-.179**
	P	.000
	N	457
Kendini Feda	R	-.172**
	P	.000
	N	457
Terk Edilme	R	-.182**
	P	.000
	N	457
Kusurluluk	R	-.047
	P	.317
	N	457
Cezalandırılma	R	-.277**
	P	.000
	N	457
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	R	-.266**
	P	.000
	N	457
Yüksek Standartlar	R	-.075
	P	.112
	N	457

Tablo 3.5.1'deki korelasyon analizine göre, katılımcıların ilişki doyumu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat kusurluluk ve yüksek standartlar şemalarında anlamlı düzeyde ilişki belirlenememiştir [Duygusal Yoksunluk: ($r=-.393^{**}$; $p=.000$); Başarısızlık: ($r=-.243^{**}$; $p=.000$); Karamsarlık: ($r=-.221^{**}$; $p=.000$); Sosyal İzolasyon/Güvensizlik: ($r=-.340^{**}$; $p=.000$); Duyguları Bastırma: ($r=-.321^{**}$; $p=.000$); Onay Arayıcılık: ($r=-.129^{**}$; $p=.006$); İç İçe Geçme/Bağımlılık: ($r=-.319^{**}$; $p=.000$); Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim: ($r=-.179^{**}$; $p=.01$); Kendini Fedâ: ($r=-.172^{**}$; $p=.000$); Terk Edilme: ($r=-.182^{**}$; $p=.000$); Kusurluluk: ($r=-.047$; $p=.317$); Cezalandırılma: ($r=-.277^{**}$; $p=.000$); Tehditler Karşısında Dayanıksızlık: ($r=-.266^{**}$; $p=.000$); Yüksek Standartlar: ($r=-.075$; $p=.112$)].

3.6. İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Bulgular

Tablo 3.6.1. İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5	6	7
Duygusal Yoksunluk	R	.201**	.016	.143**	.316**	.219**	.239**	.123**
	p	.000	.733	.002	.000	.000	.000	.008
	N	457	457	457	457	457	457	457
Başarısızlık	R	.090	.011	.099*	.093*	.141**	.088	.026
	p	.055	.811	.035	.047	.003	.059	.575
	N	457	457	457	457	457	457	457
Karamsarlık	R	.172**	.080	.166**	.151**	.193**	.158**	.127**
	p	.000	.088	.000	.001	.000	.001	.007
	N	457	457	457	457	457	457	457
Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	R	.186**	.052	.182**	.213**	.229**	.208**	.075
	p	.000	.267	.000	.000	.000	.000	.108
	N	457	457	457	457	457	457	457
Duyguları Bastırma	R	.097*	-.023	.113*	.160**	.115*	.151**	.008
	p	.038	.617	.016	.001	.014	.001	.860
	N	457	457	457	457	457	457	457
Onay Arayıcılık	R	.298**	.211**	.223**	.258**	.334**	.254**	.216**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	457	457	457	457	457	457	457
İç İçe Geçme/Bağımlılık	R	.147**	-.002	.124**	.206**	.171**	.184**	.090
	p	.002	.965	.008	.000	.000	.000	.053
	N	457	457	457	457	457	457	457
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	R	.151**	.112*	.150**	.125**	.163**	.141**	.069
	p	.001	.017	.001	.008	.000	.002	.139
	N	457	457	457	457	457	457	457
Kendini Feda	R	.279**	.180**	.214**	.316**	.269**	.213**	.219**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	457	457	457	457	457	457	457
Terk Edilme	R	.232**	.080	.199**	.264**	.254**	.224**	.173**
	p	.000	.088	.000	.000	.000	.000	.000
	N	457	457	457	457	457	457	457
Kusurluluk	R	.323**	.239**	.238**	.303**	.330**	.264**	.249**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	457	457	457	457	457	457	457
Cezalandırılma	R	.148**	-.011	.082	.224**	.207**	.194**	.085
	p	.001	.812	.079	.000	.000	.000	.068
	N	457	457	457	457	457	457	457
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	R	.192**	.034	.145**	.241**	.232**	.198**	.146**
	p	.000	.471	.002	.000	.000	.000	.002
	N	457	457	457	457	457	457	457
Yüksek Standartlar	R	.189**	.093*	.138**	.209**	.214**	.193**	.119*
	p	.000	.048	.003	.000	.000	.000	.011
	N	457	457	457	457	457	457	457

1: İlişki İnançları (Toplam); 2: Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız; 3: Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz; 4: Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız; 5: Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız; 6: Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz; 7: Romantik İdealizm

Tablo 3.6.1'deki korelasyon analizine göre, katılımcıların ilişki inançları ile duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat başarısızlık şemasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenememiştir [Duygusal Yoksunluk: ($r=.201^{**}$; $p=.000$); Başarısızlık: ($r=.090$; $p=.055$); Karamsarlık: ($r=.172^{**}$; $p=.000$); Sosyal İzolasyon/Güvensizlik: ($r=.186^{**}$; $p=.000$); Duyguları Bastırma: ($r=.097^{*}$; $p=.038$); Onay Arayıcılık: ($r=.298^{**}$; $p=.000$); İç İçe Geçme/Bağımlılık: ($r=.147^{**}$; $p=.002$); Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim: ($r=.151^{**}$; $p=.001$); Kendini Feda: ($r=.279^{**}$; $p=.000$); Terk Edilme: ($r=.232^{**}$; $p=.000$); Kusurluluk: ($r=.323^{**}$; $p=.000$); Cezalandırılma: ($r=.148^{**}$; $p=.001$); Tehditler Karşısında Dayanıksızlık: ($r=.192^{**}$; $p=.000$); Yüksek Standartlar: ($r=.189^{**}$; $p=.000$)].

3.7. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenler, İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Tarafından Yordanmasına Yönelik Bulgular

Tablo 3.7.1. İlişki Doyumunun Yordanmasına Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi

	1. Model			2. Model			3. Model		
	B	SH	B	B	SH	β	B	SH	β
İlişki Süresi	.24	.05	.28***	.18	.04	.22***	.13	.04	.16**
Yaş	-.23	.05	-.23***	-.17	.05	-.17**	-.15	.05	-.15**
İlişki İnançları				-.96	.15	-.67***	-.52	.14	-.36**
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız				.54	.10	.41***	.28	.09	.21**
Romantik İdealizm				.68	.09	.58***	.56	.08	.48***
Duygusal Yoksunluk							-.28	.06	-.25***
Başarısızlık							.07	.07	.06
Karamsarlık							-.08	.05	-.09
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik							-.10	.07	-.08
Duyguları Bastırma							-.12	.05	-.12*
Onay Arayıcılık							-.08	.06	-.07
İç İçe Geçme/Bağımlılık							-.20	.09	-.14*
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim							-.06	.06	-.05

Kendini Feda							-.05	.05	-.05
Terk Edilme							.22	.08	.17**
Cezalandırılma							.18	.06	.16**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık							-.03	.07	-.03
R²	.06			.21			.36		
F	15.23***			25.76***			16.19***		

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

Tablo 3.7.1'deki hiyerarşik regresyon analizine göre, ilişki doyumunun bağımsız değişkenler açısından incelendiği hiyerarşik regresyon analizinde, modele 1. adımda girilen bağımsız değişkenlerin modele anlamlı düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu değişkenlerin modelin %06'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca ilişki süresi ve yaş değişkenlerinin modele özgün katkısı olduğu belirlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 3.7.1'deki hiyerarşik regresyon analizine göre, ilişki doyumunun bağımsız değişkenler açısından incelendiği hiyerarşik regresyon analizinde, modele 2. adımda girilen bağımsız değişkenlerin modele anlamlı düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu değişkenin modelin %21'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca ilişki süresi, yaş, ilişki inançları, birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız ve romantik idealizm değişkenlerinin modele özgün katkısı olduğu belirlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 3.7.1'deki hiyerarşik regresyon analizine göre, ilişki doyumunun bağımsız değişkenler açısından incelendiği hiyerarşik regresyon analizinde, modele 3. adımda girilen bağımsız değişkenlerin modele anlamlı düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu değişkenin modelin %36'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca ilişki süresi, yaş, ilişki inançları, birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız, romantik idealizm, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve cezalandırılma değişkenlerinin modele özgün katkısı olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özenetim, kendini feda ve tehditler karşısında dayanıksızlık değişkenlerinin modele özgün katkısı olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 3.7.2. İlişki Doyumunun İlişki İnançlarına Göre İncelenmesi

İlişki İnançları	N	$\bar{x}$	Ss	T	Sd	P
Düşük	207	5.36	1.17	-2.95	455	.003**
Yüksek	250	5.68	1.16			

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

Tablo 3.7.2'deki bağımsız gruplar t testine göre; katılımcıların ilişki doyumu ilişki inançlarına göre incelendiğinde, ilişki inancı yüksek olan katılımcıların puanı (5.68±1.16) ilişki inancı düşük olan katılımcıların puanından (5.36±1.17) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [$t_{455}=-2.95$; $p=.003$].

Tablo 3.7.3. İlişki İnançlarının İlişki Doyumuna Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	Ss
İlişki İnançları (Toplam)	Düşük	182	3.16	.81
	Yüksek	275	3.37	.83
	Total	457	3.29	.82
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	Düşük	182	3.61	.92
	Yüksek	275	4.02	.84
	Total	457	3.86	.89
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	Düşük	182	3.26	.94
	Yüksek	275	3.37	1.02
	Total	457	3.33	.99
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	Düşük	182	2.74	1.10
	Yüksek	275	2.76	1.10
	Total	457	2.75	1.10
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	Düşük	182	3.31	.93
	Yüksek	275	3.41	1.00
	Total	457	3.37	.97
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	Düşük	182	2.79	.93
	Yüksek	275	2.79	1.02
	Total	457	2.79	.99
Romantik İdealizm	Düşük	182	2.93	.98
	Yüksek	275	3.48	.97
	Total	457	3.26	1.00

Tablo 3.7.3'deki tanımlayıcı istatistiklere göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki inançları ve bu inançlara ait alt boyutlar ilişki doyumuna göre incelendiğinde; ilişki doyumu düşük ve yüksek olan katılımcıların birbirlerinden farklı puan aldıkları belirlenmiştir. Bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için manova analizi yapılmıştır.

Tablo 3.7.4. İlişki İnançlarında İlişki Doyumuna Göre Manova Analizi

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
İlişki Doyumu	.84	14.61	6	450	.000***	.16

Tablo 3.7.4'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda ilişki doyumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks' λ =.93; $F_{(6,450)}=5.34$; p =.000]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.7.5. İlişki İnançlarının İlişki Doyumuna Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark
İlişki Doyumu	İlişki İnançları (Toplam)	5.142	1	5.142	7.690	.006	.017	2>1
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	18.730	1	18.730	24.675	.000	.051	2>1
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	1.188	1	1.188	1.208	.272	.003	
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	.064	1	.064	.052	.819	.000	
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	1.002	1	1.002	1.063	.303	.002	
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	.000	1	.000	.000	.996	.000	
	Romantik İdealizm	32.969	1	32.969	35.093	.000	.072	2>1
Hata	İlişki İnançları (Toplam)	304.281	455	.669				
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	345.374	455	.759				

	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	447.540	455	.984				
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	551.779	455	1.213				
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	428.937	455	.943				
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	443.816	455	.975				
	Romantik İdealizm	427.457	455	.939				
Toplam	İlişki İnançları (Toplam)	5249.885	457					
	Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	7156.672	457					
	Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	5505.417	457					
	Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	4007.080	457					
	Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	5617.510	457					
	Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	3996.520	457					
	Romantik İdealizm	5327.111	457					

1: Düşük; 2: Yüksek

Tablo 3.7.5'deki MANOVA analizine göre, katılımcıların ilişki inançları birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız ve birbirimizi değiştirebilmeliyiz boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir Fakat toplam puan ile birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve romantik idealizm boyutlarında ilişki doyumu yüksek olan katılımcıların puanı ilişki doyumu düşük olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada, sosyodemografik etkenlerin ilişki doyumu ve ilişki inançlarıyla arasında farklılaşma olup olmadığı, romantik ilişki inançlarının ve ilişki doyumuna etkisi ve erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişki inançları ve ilişki doyumu üzerindeki rolü incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmanın sorularına ilişkin uygulanan analizlerden elde edilen verilerin literatür ışığında değerlendirilmesi, tartışılması ve yorumlanması amaçlanmaktadır.

4.1. İlişki Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

İlişki doyumunun cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Stackert ve Bursik (2002), Hamamcı (2005), Beştav (2007), Atıcı ve Özbiçer (2018), Karataş (2019), Saraç, Hamamcı ve Güçray'ın (2015) araştırmaları bu bulgu ile paralellik göstermektedir. Diğer taraftan literatür de farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Debord, Romans ve Krieshok (1996) yaptığı araştırmada kadın katılımcıların ilişki doyumu erkek katılımcılara kıyasla daha az görülmektedir. Ülkemizde Sarı'nın (2008) araştırması bu çalışmayla benzerlik göstermektedir. Fowers (1991) ise cinsiyetin evlilik doyumunda etkili olduğu fakat evlilikteki mutluluğa önemli bir katkı sağlamadığını ifade etmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda ülkemizde yapılan birçok araştırmayla benzer sonuçlar elde ettiğimiz görülmektedir. Literatürde rastlanan farklı sonuçlar ise örneklem grubunun yaş ortalaması, katılımcı sayıları, medeni durumları gibi diğer değişkenlerin farklılık göstermesinin bir sonucu olabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre ilişki doyumu incelediğinde elde edilen analiz sonuçları anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Literatür incelendiğinde bu konuda tutarlı bir sonuç olmadığı görülür. Bazı araştırmalar bu çalışmadaki mevcut bulguyla paralellik gösterirken (Saraç, Hamamcı, Güçray, 2015; Ulutaş, 2018; Karataş, 2019), bazıları ilişki doyumu ve yaşın pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalarda yaş ilerledikçe ilişki doyumunun arttığı görülmektedir (Tezer, 1994; Özaydın,2016; Atıcı ve Özbiçer, 2018). Diğer taraftan Jose ve Alfons'un (2007) evli

bireyler ile yürüttüğü çalışmada yaş arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulgusuna ulaşmıştır (akt. Özaydın,2016). Türkiye’de yapılan Yıldız (2018) ve Taşköprü’nün (2013) çalışmaları bu sonuca paralellik göstermektedir. Sonuç olarak ilişki doyumunun cinsiyet ve yaş ilişkisine kesin bir yanıt verebilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu görülmektedir. Yine de araştırmada çıkan sonuca göre değerlendirecek erken veya ileri yaşlarda olmak fark etmeksizin kişilerin ilişkiye dair beklentileri neyse ilişki doyumunu etkileyecektir. Burada önemli olan nokta yaştan çok çiftlerin ilişkileri olduğu düşünülmektedir. İlişki doyumu ile eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir düzeyde bir farklılaşma gözlenmemiştir. Literatürde ilişki doyumunu eğitim düzeyleri ile değerlendiren başka bir araştırmaya rastlanamamıştır. Fakat Tynes (1990) yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyinin cinsiyete göre ilişki doyumunu nasıl etkilediğini incelemiştir. Kadınlar eşlerinden daha yüksek eğitim seviyesine sahip ise eşlerin daha fazla ilişki doyumu yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Toplumsal roller her ne kadar normatif olarak görülse de erkeklerin eğitim düzeyinin daha fazla olması çiftlerin ilişkisinde daha fazla memnuniyete yol açmadığı gibi kadınların eğitiminin daha yüksek olması da çiftlerin memnuniyetsizliğine neden olmadığı görüşündedir.

Yapılan diğer bir analiz ilişki doyumu ve romantik ilişki türü arasındadır. Sonuçlara bakıldığında sözlü/nişanlı katılımcıların, sevgilisi olan katılımcılara göre ilişki doyumu anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç Saraç, Hamamcı ve Güçray’(2015), Büyükaşahin ve Hovardaoğlu’nun (2007) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Bu bulguları değerlendirecek olursak sevgililik dönemi sözlü/nişanlı çiftlere kıyasla ilişkinin erken dönemini içermektedir. Çiftlerin birbirlerini yeni tanıdıkları bu dönemde ilişkideki yakınlık ve bağlılığın tam anlamıyla oturmaması ilişki doyumunun daha düşük olmasına sebep olabilir. Diğer yandan sözlü/nişanlı çiftler birbirlerini daha iyi tanıdıkları, ilişkilerinin daha resmileştiği bir süreçtir. Ailelerin tanıştığı ve evliliğe hazırlığın başladığı bu dönemin ilişki doyumunu olumlu yönde etkilendiği düşünülür. Saraç, Hamamcı ve Güçray’a (2015) göre, flört dönemindeki bireyler nişanlı ve evli olan bireylerle karşılaştırıldıklarında daha az yakınlık ve bağlılık hissetmekte; bu yüzden ilişkiye yönelik kaygılar yaşadıkları görüldüğünü söylemektedir. Bu durumda ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Yüceol (2016) çalışmasında ‘flört’ ve ‘sözlü, nişanlı veya evli’ olarak ayrılan iki grup arasında flört dönemindeki kişilerin ilişki doyumu daha düşük bularak benzer bir sonuca ulaşmıştır. Yiğit ve Çelik (2016)

çalışmasında ise evli olan bireylerin ilişki doyumunun romantik ilişkisi olan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşan diğer bir çalışmadır.

İlişki süresi değişkenine göre ilişki doyumu incelendiğinde 6-12 ay, 1-3 yıl, 3-6 yıl ve 6 yıldan fazla ilişkiye sahip katılımcıların 6 aydan az ilişkiye sahip katılımcılara göre ilişki doyumu anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Rusbult'un (1980) yatırım modeline göre ilişki süresi ilişkideki en önemli yatırımlardan biridir. Bu modele göre ilişki süresi arttıkça ilişkiye olan bağlanım da artmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda 6 aydan az ilişkiye sahip kişilerin anlaşmazlıklarının fazla ve bağlılığın daha az olabileceği göz önünde bulundurularak ilişki doyumlarının diğer gruplara nazaran az olmasını açıklamaktadır. Literatürde ki çalışmalara baktığımızda ilişki süresinin doyumuyla ilişkisini ele alan çalışmaların genellikle evli bireylerle yürütüldüğü görülür. Evli olan bireylerde ilişki süresi arttıkça ilişki doyumu azalmakta olduğunu (Yiğit ve Çelik, 2016; Kublay ve Oktan, 2015; Taşköprü,2013; Yıldız,2018) gösteren birçok çalışma mevcuttur. Çalışmanın bulgularıyla kıyaslayacak olursak 6 yıldan fazla ilişkiye sahip kişilerin 6-12 ay, 1-3 yıl, 3-6 yıl ilişki süresi olan kişilere göre ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir. Zaman arttıkça ilişki doyumunun azalması diğer çalışmalarla paralellik gösterir. Bunun sebebi ise zamanla ilişkinin rutine bağlaması, çiftlerin sıkılması, birbirlerine tahammüllerinin azalması olabilir. Bazı araştırma bulguları ise ilişki doyumu ve ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir (Saraç, Hamamcı ve Güçray 2015; Ulutaş, 2018). Son olarak katılımcıların ilişki doyumu yaşanılan şehre göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir.

4.2. İlişki İnançlarının Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların ilişki inançları ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmektedir. Erkek katılımcıların işlevsel olmayan romantik ilişki inançları arasında yer alan *her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm*'in kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Fakat *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* inançlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Gizir'in (2013) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada romantik idealizm inancının

cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmaması dışında diğer inançlarda benzer sonuçlara ulaşmıştır. Demirtas-Zorbaz, Ulas ve Kepir-Savoly'i (2015), Sharp ve Ganong (2000), Sprecher ve Metts (1999) ise erkeklerin işlevsel olmayan romantik ilişki inançlarının kadınlara göre daha fazla olduğu bulgusuna ulaşan diğer çalışmalardır. Stackert ve Bursik ise (2003) kadınlar da *anlaşmazlık yıkıcıdır*, erkekler de *cinsel mükemmeliyetçilik* inançlarında gerçekçi olmayan inanca sahip oldukları bulgusuna ulaşmıştır. İlişki inançlarında cinsiyet farklılığının oluşmasındaki en temel sebeplerinden biri toplumsal cinsiyet görüşü olduğu düşünülmektedir. Toplumun sahip olduğu kültür, kadın ve erkeklerin nasıl düşünmeleri ve nasıl davranmaları gerektiğiyle ilgili roller belirler (Günay ve Bener, 2011; Sezgin 2015). Bu durum erkeklerin ve kadınların ilişkiye dair bakış açılarının farklı olmasında önemli bir etkisi olduğu düşündürür.

İlişki inançları ve yaş değişkeni arasında ilişki incelendiğinde *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* inançlarının 31-35 yaş grubundaki katılımcıların sonuçları, 36 yaş ve üzeri katılımcıların sonuçlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. *Her şeyi birlikte yapmalıyız* boyutunda ise, 31-35 yaş grubundaki katılımcıların sonuçları, 25 yaş altı ve 26-30 yaş gruplarında yer alan katılımcıların sonuçlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatüre baktığımızda genellikle yaş arttıkça artan romantik ilişki deneyimleri, kişilerin daha akılcı beklentiler geliştirmesini sağlar. Bunun sebebi sosyal öğrenme teorisine göre ilişki deneyimleri arttıkça bireylerin düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirme kapasitesi geliştirmesidir (Dembo, 1991; akt. Demirtas-Zorbaz, Ulas ve Kepir-Savoly, 2015). Tuğba (2008) ve Küçükarslan ve Gizir (2014) çalışmaları bu düşünceyle paralellik göstermektedir. Literatürde bu araştırmanın bulgularına benzer bir sonuca ulaşılmamıştır. Bunun sebebi çalışmalarda yaş aralıklarının farklılık göstermesi ve genellikle sadece evli ve üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubunun olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Fakat literatürdeki bilgilerle çalışmaya uygun değerlendirmeler yapmak mümkündür. Eidelson ve Epstein (1982) birbirlerini çok iyi tanıdığını düşünen partnerlerin iletişim olmadan birbirlerinin ihtiyaçlarını ve isteklerini anlayabileceği gibi gerçekçi olmayan bir inanca sahip olabileceklerini söyler. Bu durum birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz inancının oluşmasına neden olabilir. Ayrıca 31-35 yaş arasındaki çiftler ilişkilerinin daha yakın ve

bağlılığın daha fazla olması gerektiği beklentisinin birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve her şeyi birlikte yapmalıyız inancına sebep olabilir. Erikson'ın gelişim evrelerine göre yetişkinliğe geçiş aşaması uzun bir zaman dilimini kapsaması, bu süreçte ilişki inançlarının farklılık göstermesine neden olmaktadır (Van Der Zee ve Hembrecht, 2009). Yani yaş ilerledikçe ilişki inançları değişiklik gösterir. Literatürde ilişki inancı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulamayan çalışmalarda mevcuttur (Hamamcı, 2005; Bilge ve Arslan, 1999; Özkan, 2016)

İlişki inançları ve eğitim arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ilişki inançları toplamında ve *her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz* ve *romantik idealizm* inançlarında olduğu görülmektedir. Genel olarak sonucu değerlendirdiğimizde yüksek öğrenim gören kişilerin işlevsel olmayan düşüncelerinin daha az olduğu görülmektedir. Literatürde ilişki inançları ve eğitimin ilişkisini inceleyen pek çalışma bulunmasa da benzer sonuçlara ulaşan çalışmaya rastlanmıştır (Bilge ve Arslan, 1999). Bilge ve Arslan (1999) yüksek eğitime sahip kişilerin daha çok uyarıcıya maruz kalmalarının daha bilimsel bir şekilde problem çözme becerisi geliştirebileceğini düşünmektedir. Diğer bir çalışmada eğitim düzeyinin artmasının akılcı olmayan inançların değişiminde etkili olmadığı bulgusuna ulaşmıştır (Yurt, 1999). Küçükarslan ve Gizir (2014) ilişki inancını sınıf düzeyinde değerlendirmiştir. Son sınıf öğrencilerin birinci sınıflara göre aşkı daha gerçekçi değerlendikleri sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların ilişki türü ve inançları arasındaki ilişki incelediğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bilge ve Arslan'ın (1999) çalışmasında medeni duruma göre ilişki inançlarının değişmediği bulgusuyla çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çocuklukta ve ergenlik döneminde ebeveynler ve diğer önemli kişilerle yaşanan olumsuz yaşantılar sonucunda ortaya çıkan şemalar, bir olay tarafından tetiklendiğinde işlevsiz düşüncelere sahip olma eğilimi gösterirler (Bricker ve Young, 2012). Bu bilgi doğrultusunda kişilerin çocukluk yıllarından beri yaşantısal deneyimleriyle geliştirdikleri inançlar flört, sözlü/nişanlı ve evli oldukları zamanda olayları aynı doğrultuda değerlendirebileceğini düşündürmektedir. Literatürde genellikle evli bireylerle çalışma yürütüldüğü görülmektedir. Hamamcı (2005) yapmış olduğu çalışmada düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireylerin yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduklarını belirtmektedir. Diğer bir

değişken olan ilişki süresinin, ilişki inancıyla olan ilişkisine bakıldığında *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız* inancının 6-12 ay süreyle ilişkisi olan katılımcıların sonuçları, 6 aydan az süreyle ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer inançlar ve ilişki sürelerine bakıldığında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir. Yüceol'un (2016) çalışmasında ilişki süresi kısa olan çiftlerin akılcı olmayan inançlarının daha az olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu konuda durumun daha iyi aydınlatılabilmesi için daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Son olarak ilişki inançlarını yaşadıkları şehre göre değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Romantik ilişki inançlarının şehirlere göre değişmediği bulgusuyla literatür de karşılaştırılacak bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonuç kişisel tecrübe ve yakın çevreyi gözlemleyerek öğrenilen inançların bir şehre genelleyemeyecek kadar kişisel algılar oluşturduğunu düşündürmektedir.

4.3. İlişki Doyumu ve İlişki İnançları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

İlişki doyumu ve ilişki inançları arasındaki ilişkiye bakıldığında *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız* ve *romantik idealizm* inançlarının anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. *Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız* ve *birbirimizi değiştirebilmeliyiz* inançlarında ise anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir. Yani çiftlerin birbirlerine karşı açık ve dürüst olması ve romantik ilişkiyi koruyabilme inancının ilişki doyumunu arttırdığı görülmektedir. Bu çalışmada İlişki İnançları Ölçeği kullanılmıştır. Literatüre baktığımızda benzer çalışmalarda Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanıldığı da görülmektedir. Bu çalışmalarda farklı boyutlar bulunsa da içerik olarak aynı durumu destekleyen ortak inançlara rastlanmaktadır. *Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmayız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız* inançları aşırı beklentiler inancı ile benzerlik göstermektedir. Partnerim benimle tüm duygu, düşüncelerini paylaşmalı, benden bir şey gizlememeli gibi aşırı beklentileri içermektedir. *Her şeyi birlikte yapmalıyız* ile zaman kullanımı benzerlik gösteren diğer inançtır. Eğer birbirimizi yeteri kadar seviyorsak her şeyi birlikte yapmalı, başkalarıyla çok vakit geçirmemeliyiz gibi gerçekçi olmayan beklentileri ifade eden maddeleri içerir. Diğer inançlardan *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* ve zihin

okumada ona söylemeden aklımdan geçenleri anlayabilmeli, istek ve inançlarımı bilebilmeli yönünden gerçekçi olmayan inançları içermektedir. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinde diğer inançlar olan *farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları* İlişki İnançları Ölçeği ile ortak bir inancı temsil etmemektedir.

Stackert ve Bursik (2003) irrasyonel inançlar ve ısrarlı beklentilerin ilişki memnuniyetini olumsuz yönde etkilediğini söylemektedir. Yaptıkları çalışmada kadınların *anlaşmazlık yıkıcıdır* ve *partnerlerin değişeceği* yönünde gerçekçi olmayan inançlarının fazla olduğu görülmektedir. Erkeklerde ise *cinsel mükemmeliyetçilik* inancında gerçekçi olmayan inanç daha fazladır. Möller ve Van Zyl (1991) yaptığı çalışmada ise aynı inançların evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Türk evli bireylerle yapılan çalışmada kadınların *zihin okuma* inancının evlilik doyumuyla pozitif bir ilişkisi bulunmuştur (Hamamcı, 2005). Sarı ve Owen'nın (2016) çalışmasında *aşırı beklentiler* ve *farklı düşünme* inançlarının ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkisi tespit etmiştir. Saraç, Hamamcı, Gürçay (2015) çalışmasında *farklı düşünmek* inancından alınan sonuçlar arttıkça ilişki doyumunu azalırken, *aşırı beklentiler* inancında sonuçlar arttıkça ilişki doyumunun arttığı görülmektedir. Yani birbirimize tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve aşırı beklentiler boyutları benzer maddeleri içerdikleri yönünden değerlendirirsek bütün çalışmalar da ilişki doyumuyla pozitif yönde bir ilişki görüldüğü sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonuçta çiftlerin birbirlerinden bir şey gizlemeden her şeyi anlatmasının ilişkide güven duygusunu oluşturduğunu, bu güven duygusunun da ilişkideki doyumunu arttırdığını düşündürmektedir. Ayrıca tüm duygu, düşüncelerini birbirleriyle paylaşılabilmenin 'biz olabilme' ile inancını pekiştirmesi ilişkiyi pozitif yönde etkileyecektir. Genel olarak çalışmalar değerlendirildiğinde ilişki inançları farklılık gösterse de ilişki doyumuyla arasında pozitif veya negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

4.4. İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

İlişki doyum ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında ilişki incelendiğinde *terk edilme, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, onay arayıcılık, başarısızlık, ayrıcalık/yetersiz*

özdenetim, kendini feda, karamsarlık, duyguları bastırma ve cezalandırılma şemaları arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. *Kusurluluk ve yüksek standartlar* şemalarında ise anlamlı düzeyde ilişki belirlenememiştir. Terk edilme şemasına sahip kişiler kurdukları yakın ilişkilerde eninde sonunda terk edileceklerine inanırlar. Bu inanç ilişki doyumunun negatif yönde etkilemesine neden olacaktır. Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerin anlaşılma, dinlenme, sevilme gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançları vardır (Stiles,2004; Bricker ve Young, 2012). Çocukluklarında duygularını ifade etme ve paylaşma ortamı bulamayan bu kişiler, romantik ilişkilerinde bu paterni devam ettirmesi ilişki doyumlarını olumsuz yönde etkileyeceğini düşündürmektedir. Bir diğer şema sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip kişiler hiçbir yere ait hissetmezler. Kırılacakları, aldatılacakları güvensiz bir dünyada olduklarını düşündükleri için kimsenin dürüst ve güvenilir olduklarına inanmazlar. Bu düşünceler ilişki doyumunu olumsuz etkileyeceği gibi ilişkilerinde çekimser, soğuk olmalarına neden olabilir. Tehditler karşında dayanıksız şemasına sahip kişiler her durumda bir sıkıntı, problem olabileceğine dair korkular yaşarlar. Romantik ilişki içerisindeyken de bir problem yaşabileceğine dair kaygı duyabilirler. Bu gerçekçi olmayan inancın ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyeceğini düşündürmektedir. İç içe geçme/bağımlılık şemasında aşırı korumacı, çocuğun kendine güvenini zedeleyen, aşırı kontrolcü ebeveynlerin tutumlarından oluştuğu bilinmektedir (Rafeeli vd., 2013). Kişiler kendi başlarına karar alamaz, problem çözemez sürekli partnerinin desteğine ihtiyaç duyabilirler. Yetişkin dünyasında adeta bir çocuk gibi kalan bu kişiler partnerlerini yorabilir, bunaltabilirler. İstedikleri desteğe ulaşamadıklarında ise ilişkiden istedikleri doyumu sağlayamayacaklardır. Başarısızlık şemasına sahip kişilerin ise birçok alanda olduğu gibi kendilerini romantik ilişkilerde de başarısız, beceriksiz gördüğü düşünülebilir. Bu düşünce ilişkiden kaçınmasına neden olabileceği gibi ilişki içerisindeyken de kendini yetersiz hissetmesi ilişki doyumunu düşürecektir. Diğer bir şema olan ayrıcalık/yetersiz özdenetim şeması çocuklarına sınır koymamış, disiplin ve sorumluluktan yoksun bırakılmış ebeveynler tarafından yetiştirilmiştir (Rafeli vd., 2013; Young vd.,2009) Kendi istediklerinin olmasına alışkın, istediği şeyleri yapmak ve söylemekten kaçınmayan bu kişiler romantik ilişkilerdeki sorumluluklar partnerinin kısıtlaması, beklentisi normal olsa dahi bu kişileri bunaltacaktır. Bu yüzden alışkın oldukları bu patern ilişki doyumunu olumsuz etkileyeceğini düşündürmektedir. Kendini feda ve onay arayıcılık şemalarında ise onay kazanma ve sevgi hissedebilmeleri için

karşı tarafın isteklerini yerine getirirler (Rafeli vd., 2013; Young vd.,2009). Bu durum kişilerin suistimal edilmesine neden olabileceği gibi; ne yaparlarsa yapsınlar istedikleri kabulü ve onayı alamayabilirler. Bu yüzden her iki durumda da ilişki doyumunun olumsuz etkileneceği düşünülmektedir. Diğer bir şema olan karamsarlık şemasında kişiler hayatın olumsuzluklarına çok fazla odaklanırlar. İlişkileri iyi bile gitse olumsuzlukları bulup bunlar üzerine düşünmeye ya da gelecekteki olası problemleri düşünüp kaygı ve mutsuzluk hissetmeye başlarlar. Böyle bir durumda ilişki doyumunun düşük olması beklenen bir durumdur. Duygularını bastırma şemasında kişiler öfke, mutluluk, üzüntü gibi duygularını ifade emekte zorluk çekerler (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010). Romantik ilişkiler açısından değerlendirdiğimizde duygularını ifade edememesi partnerleri tarafından yanlış anlaşılabilir. Bu durum anlaşmazlıklara, anlaşmazlıklarda ilişki doyumunun düşmesine neden olabilir. Diğer taraftan kendini ifade ederse eleştirileceğini düşünen bu kişilerin duygularını içinde yaşaması zamanla kişinin doyumunu düşürebileceğini düşündürmektedir. Son olarak cezalandırıcılık şemasına sahip kişilerin başkalarının yanlışlarını görmezden gelme ve empati kurmakta zorlandıkları görülmektedir (Young,1990; akt.Yoosefi vd.,2010). Onlar için herhangi bir yanlış cezalandırılması gereken büyük bir olaydır. Hayattın içinde olduğu gibi romantik ilişkilerde de hataların olması kaçınılmazdır. Bu şemaya sahip kişiler bu olayları tolere etmekte zorlandıkları için ilişki doyumunun etkilenmesine neden olacaktır.

Kusurluluk şemasına bakıldığında bu şemaya sahip kişilerin kendilerini istenmeyen kusurlu, değersiz olarak değerlendirdikleri görülür (Young vd., 2009 ; Rafeeli vd., 2013). Romantik ilişkiler bu durumu telafi edebilecekleri güzel bir yol olabilir. İlişkilerinde istenen, değerli görünen, kusurlarına rağmen sevilen bir ilişki kurabilirler. Kusurluluk şemasına sahip kişiler kusurlarının anlaşılacağı endişesiyle bu telafi şekli yeterli gelmese de ilişki doyumunu etkileyecek düzeyde olmayabilir. Yüksek standartlar şemasında ise kişiler yalnızca iyi, başarılı, güzel olursa bir değeri olacağını düşünür ve böyle olabilmek için fazlasıyla çaba harcarlar. Bu çabaları sonucunda değerli görüldükleri bir ilişkide olmaları onlar için olması gerektir. Bu yüzden ilişki doyumu pozitif veya negatif yönde etkilemeyecektir. Kişilerin flört, sözlü/nişanlı ve evli olması fark etmeksizin ilişkilerde yaşanan problemlerle ilgili bir uzmana başvurdıklarında, erken dönem uyumsuz şemalar açısından değerlendirmesi ilişki problemlerinin

anlamlandırmaları ve çözümlemelerini sağlayabileceği gibi, ilişki doyumunu da artmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu yüzden şema terapinin çift terapisine olumlu yönde katkı sağlayacağı yadsınamaz. Araştırmamızda sözlü/nişanlı olan grubun ilişki doyumunun diğer gruplara göre yüksek çıkması o dönemi içeren farklı değişkenlerin ilişki doyumunda olumlu etkisi olduğu yönündedir

Literatüre baktığımızda ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemaların arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalara baktığımızda Yiğit ve Çelik (2016) hem evli hem de romantik ilişkisi olan bireyler ile yaptığı çalışmada her iki grubu ayrı olarak değerlendirmiştir. Romantik ilişkisi olan bireylerin *kopukluk*, *zedelenmiş otonomi* ve *diğeri yönelimlilik* şema alanlarının ilişki doyumunu olumsuz yönde anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Evli olan katılımcıların ise *kopukluk* ve *zedelenmiş otonomi* şema alanlarının olumsuz yönde anlamlı düzeyde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Yıldız'ın (2018) evli bireyden oluşan örneklem grubuyla yaptığı çalışmada *sosyal izolasyon*, *güvensizlik*, *iç içe geçme*, *bağımlılık* şemalarında alınan puan arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulgusuna ulaşmıştır. Dumitrescu ve Rusu'n ise (2012) *terk edilme*, *duygusal yoksunluk*, *kusurluluk*, *sosyal izolasyon*, *bağımlılık*, *tehditler karşısında dayanıksızlık*, *boyun eğme*, *kendini feda*, *onay arama* ve *karamsarlık* şemalarının düşük ilişki doyumuna sebep olduğunu bulmuştur. Abbas (2016) evli bireylerle yaptığı çalışmada *kuşkuculuk/utanç*, *terk edilme/istikrarsızlık*, *duygusal yoksunluk*, *güvensizlik/istismar*, *duygusal inhibisyonun* ilişki doyumuyla arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki bulmuştur. Bu bilgiler ışığında erken dönem uyumsuz şemalar değişiklik gösterse de romantik ilişkilerde yaşanan ilişki doyumunu negatif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

4.5. İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

İlişki inançları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye baktığımızda başarısızlık şeması hariç diğer tüm şemalarla pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani erken dönem uyumsuz şemalardan alınan sonuçlar arttıkça işlevsel olmayan inançlarda artmaktadır. Rodiger (2015) çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşantıların işlevsel olmayan inançlar geliştirdiği ve bu inançlar doğrultusunda karşılarındaki kişiyi algıladığını ifade etmiştir. Bu doğrultuda değerlendirdiğimizde

kişilerin çocukluk döneminde olumsuz yaşantılarının fazla olması şemaların oluşumunu arttıracak; şemaların artması ise gerçekçi olmayan inançların artmasına neden olacaktır. Bu değerlendirme bizim çalışmamızla tutarlıdır. Erken dönem uyumsuz şemalardan kaynaklanan gerçekçi olmayan inançlar yetişkinlik hayatımızda yakın ilişkilerde varlıklarını sürdürürler. Yakın ilişkilerden biri olan romantik ilişkilerinde gerçekçi olmayan inançlardan etkilenmesi beklenen bir durumdur. Yani çocukluğumuzdan itibaren oluşan şemalar bizim düşüncelerimizi ve karşımızdaki kişiye dair algılarımızı etkilemektedir. Bricker ve Young (2012) uygunsuz şemalar ileriki yıllarda bir olay tetiklendiğinde işlevsiz düşünceler aktifleştirdiğini söyleyerek benzer bir durumdan bahsetmektedir. İşlevsiz düşünceler ileriki yıllarda da peşimizi bırakmamakta ve kurduğumuz ilişkilerde kendini göstermektedir. Sadece başarısızlık şeması ile ilişki inancı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Başarısız şemasına sahip kişiler okul, spor, kariyer alanlarında yaşıtlarına göre yeteneksiz, başarısız olduğunu düşünürler (Bricker ve Young, 2012). Yani başarısızlık şemasına sahip kişilerin daha çok akademik, mesleki yönlerden kendini değerlendirmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda romantik ilişki inancını etkiyecek bir inanç geliştirmemesi beklenebilecek bir sonuçtur. Literatürde ilişki inançları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı için farklı bir sonuç gösterilememektedir. Bu yüzden bu sonuçların daha iyi değerlendirebilmesi için farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmakla birlikte bu bulgunun literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak şema terapinin kişilerin sahip olduğu işlevsel olmayan inançlarının sebeplerini anlamaları ve buna neden olan çocuklukta olumsuz yaşantılarla bağlantı kurulmasını sağlayan önemli bir terapi yöntemi olduğu düşünülmektedir.

4.6. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenler, İlişki İnançları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Tarafından Yordanmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

İlişki doyumunun yordanmasına ait hiyerarşik regresyon incelendiğinde sosyodemografik değişkenlerden *yaş* ve *ilişki süresi*; ilişki inançlarında *ilişki inançları toplam puanı*, *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız*, *romantik idealizm*; erken dönem uyumsuz şemalarda ise *duygusal yoksunluk*, *duyguları bastırma*, *iç içe geçme/bağımlılık*, *terk edilme* ve cezalandırma alt boyutlarının %36 oranda modele

anlamalı düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir. Diğer yandan *başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, ayrıcalık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve tehditler karşısında dayanıksızlığın* modele özgün katkısı olmadığı belirlenmiştir. Yiğit ve Çelik'in (2016) çalışmasına baktığımızda evli ve romantik ilişkisi olan bireyler için yapılan araştırmada evli bireylerde ilişki doyumunu ilişki süresi ve kopukluk şema alanı; romantik ilişkisi olan bireylerde ise sadece kopukluk şema alanının olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ilişki süresinin herhangi bir ilişki türüyle ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği sonucu Yiğit ve Çelik'in (2016) çalışmasıyla farklılık göstermektedir. İlişki süresinin farklı çıkmasının nedeni bu çalışmadaki yaş grubunun ağırlıklı olarak genç bireylerden oluşması olabilir. Genç grubun ilişkiyi değerlendirme biçimleri daha farklı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma genel olarak ilişkinin ilk 6 yılının daha ayrıntılı değerlendirildiği söylenebilir. Bu ilişki süresi farklılıkları çalışmaların farklı sonuçlar elde etmesine neden olabilir. Ayrıca sadece kopukluk şema alanı değil; zedelenmiş özerklik ve performans, aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanlarının bazılarının ilişki doyumunu anlamalı düzeyde etkilediği görölmektedir. Birçok şema boyutunun ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğunu söyleyen çalışmalar mevcuttur (Dumitrescu ve Rusu, 2012; DiFrancesco, Roediger, Stevens, 2017).

İlişki doyumunu ilişki inançlarına göre incelediğimizde ilişki inançları yüksek olan grubun ilişki doyumunun da yüksek; ilişki inançları düşük olan grubun ilişki doyumunun düşük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Epstein, Finnegan ve Bythell'in (1979) yapmış olduğu çalışmada yüksek gerçekçi olmayan inançları olan bireylerin eşlerinin duygularını ve ilişkilerinin duygusal kalitesini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Hamamcı,2005). Diğer bir ifadeyle irrasyonel inançlara güçlü bir şekilde bağlı olan kişilerin ilişki doyumunun azaldığı görölmektedir (Stackert ve Bursik, 2003). Bu bilgiler bizim çalışmamızın sonucuyla farklılık göstermektedir. Fakat Türkiye'de yapılan çalışmalara baktığımızda çalışmamıza benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Hamamcı, Gürçay ve Saraç'ın (2015) çalışmasına baktığımızda ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada *aşırı beklentiler* inancının sonuçları arttıkça ilişki doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç Sarı'nın (2007) çalışmasıyla benzer bir sonuca ulaşmıştır. Aşırı beklentiler inancının Romans ve DeBord'un (1995) tanımladığı akılcı olmayan inançlarla *birbirimizin bütün ihtiyaçlarını*

karşılmalıyız, birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız inançlarıyla benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda değerlendirdiğimizde ilgili boyutların sonuçları arttıkça ilişki doyumunun artması Hamamcı, Gürçay ve Saraç'ın (2015) ve Sarı'nın (2007) çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir. Bu durumu Türk toplumunun yapısıyla açıklayabiliriz. Paylaşmayı, bir şeyleri ortaklaşa yapmayı ve yakınlığı içeren ilişki tarzına alışkın bir toplumda yetişen bireyler aynı beklentiyi ilişkilerinde de gösterebilirler. Ayrıca yüksek beklentileri bulunan bireyler, bu beklentilerine uygun partner seçimi yapıyor olabilirler. Bu durumda karşılıklı olarak karşılanan bu beklentiler ilişkinin doyumunu olumlu olarak etkilediğini düşündürmektedir. Sarı ve Owen (2016) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırma sonucunda *aşırı beklentiler ve farklı düşünme* inançlarının ilişki doyumuyla olumlu yönde ilişkisi olduğu sonucu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucun Batı'da yapılmış araştırmalarla (Stackert ve Bursik, 2003; Möller ve Van Zyl 1991) tutarlı olmadığı söylemektedirler. Bu bilgi doğrultusunda Batı toplumlarından daha farklı ilişki dinamiklerimiz olduğunu düşünebiliriz. Örneğin partnerim benimle tüm duygu ve düşüncelerini paylaşmalı, partnerim bana her zaman açık ve dürüst olmalı gibi gerçekçi olmayan inançlar biz olabilme arzusunun pekiştiriyor olması ilişki doyumunu arttıran bir etken olabilir.

İlişki inançlarının ilişki doyumuna göre karşılaşması sonucunda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. İlişki inançlarının ilişki doyumuna göre karşılaştırılması sonucunda *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız* ve *romantik idealizm* inançlarının, ilişki doyumu yüksek olan katılımcıların sonuçları ilişki doyumu düşük olan katılımcıların sonuçlarından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilirken, diğer inançlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir. Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız inancı çiftlerin birbirlerine karşı her şeyi paylaşmalı, bir şey gizlememeleri yönündeki düşüncelerden oluşmaktadır. Bu düşünceler ilişkideki biz olabilme inancını arttıran bir etken olabilir. Ayrıca partnerim benden bir şey gizlemez, bir şey olsa bana anlatır gibi düşüncelerin ilişkilerde birbirlerine karşı güven duygusu oluşturduğu düşünülür. Bu yüzden ilişki doyumları yüksek olan kişilerde bu inançların olması beklenebilecek bir durumdur. Diğer inanç olan romantik idealizm; ilişkinin kalıcı olması, sonsuza dek sürmesi, partnerinin onun için doğru insan olması gibi düşünceleri içermektedir. İlişkinin kalıcı olması,

bitmeyeceği yönündeki inançlar ilişkilerdeki bağılılığı arttırabilir. Ayrıca bu dünyada kendi için doğru insanı bulduğuna inanan kişilerin ilişkisine vereceği önem arttıracağı gibi ilişki doyumunu da yükseltecektir. Literatüre baktığımızda ilgili değişkenleri benzer bir analiz ile değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu yüzden bu araştırmanın diğer çalışmalara yol gösterici olacağı düşünölmektedir. Bundan kaynaklı başka çalışmalar referans gösterilememektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada romantik ilişki inançları ve ilişki doyumunun sosyodemografik değişkenler ve erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amacın yanı sıra ilişki inançlarının ilişki doyumuna etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Literatüre baktığımızda benzer çalışmaların genellikle evli bireyler ve üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü görülmektedir. Bu çalışma ise sevgili, sözlü/nişanlı ve evli bireyleri içeren bir örnekleme sahiptir. Ayrıca eğitim durumuyla ilgili bir kısıtlama getirilmemiştir. Literatürde bunun gibi örnekleme sahip araştırmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

İlişki doyumunun yaş, cinsiyet, eğitim ve yaşanan şehre göre incelendiği değişkenlerde anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Diğer değişkenlerden biri olan romantik ilişki türünde sözlü/nişanlı katılımcıların ilişki doyumu ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki süresinde ise 6 aydan az ilişkiye sahip katılımcılar ilişki doyumu en düşük olan grup olmuştur. Bu bulguların literatürde yer alan bazı çalışmalarla tutarlılık gösterirken bazılarıyla da tutarlılık göstermediği gözlenmiştir.

İlişki inançlarının cinsiyet, yaş, eğitim, ilişki süresine ilişkin bulgularına bakıldığında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu görülmektedir. İlişki türü ve yaşanan şehre göre incelenen değişkenlerde ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Literatürde ilişki inançlarının cinsiyet ve yaş değişkeni haricinde diğer değişkenlerle değerlendiren çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu yüzden daha kesin bir değerlendirme yapabilmek için başka çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

İlişki doyumunun ilişki inançları arasındaki ilişkiye bakıldığında birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve romantik idealizm alt boyutlarının birbirlerini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında çeşitli bulgulara rastlanmaktadır. Bunun temel sebebi ilişkini inançlarını ölçen farklı ölçeklerin

bulunması, farklı alt boyutlarla elde edilen sonuçlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yinede genel olarak bulgular değerlendirildiğinde alt boyutlar farklılık gösterse de ilişki doyumuyla arasında pozitif veya negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir. Bu farklılığın sebebini kültürel sebepler, katılımcı yaşları ve ilişki türüyle açıklanabilir.

İlişki doyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki de duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutlarıyla negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puanlar arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Literatüre bakıldığında hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan çalışmalarda negatif yönde ilişki tespit edilen bulgular mevcuttur. Fakat ülkemizde yapılan çalışmaların kısıtlı olması yapılacak yeni çalışmaların öneminin göstergesidir.

Araştırmadan elde edilen diğer önemli bir sonuç, başarısızlık şeması hariç diğer tüm şemaların ilişki inançlarını pozitif bir yönde yordamasıdır. İlişki inançları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiği herhangi çalışmaya rastlanmadığı için herhangi bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Bu sonuç doğrultusunda yapılacak değerlendirmelere ihtiyaç vardır. Şema terapi, çiftlerin geçmiş yıllardan getirmiş oldukları işlevsel olmayan inançlarını ilişkilerine nasıl yansıdığını anlamaları sağlayan ve çözümlenmesini sağlayacak tekniklerle bu alanda katkı sağlayacak bir terapi olduğunu söyleyebiliriz.

İlişki doyumunun yordanmasına ait hiyerarşik regresyon analizinde bağımsız değişkenlerin bir bütün olarak, ilişki doyumunu etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler ayrıntılı değerlendirildiğinde ilişki inançlarında ilişki inançları toplam puanı, birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız, romantik idealizm; erken dönem uyumsuz şemalarda ise duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı düzeyde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve

tehditler karşısında dayanıksızlık değişkenlerinin modele özgün katkısı olmadığı belirlenmiştir. Bu sonucun diğer çalışmalarla benzerlik gösterdiği analizleri olduğu gibi aksi analizlerde mevcuttur.

İlişki doyumu ilişki inançlarına göre incelendiğinde, ilişki inancı yüksek olan katılımcıların sonuçları ilişki inancı düşük olan katılımcıların sonuçlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun değerlendirilmesi sonucunda Türkiye’de yapılan bazı çalışmaların araştırmamızın bulgularıyla benzer sonuçlara ulaştığı gözlenmiştir. Fakat tam tersi bulgularda mevcuttur. Özellikle Batı toplumunda yapılan çalışmalardan farklı sonuçlar elde etmesi Türklerin ilişki dinamiklerinin farklılık gösterdiğini düşündürmektedir. İlişki inançları ilişki doyumuna göre incelendiğinde ise ilişki inançlarında ve bu inançlara ait alt boyutlarda ilişki doyumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşma ilişki inançları toplam puan, birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ve romantik idealizm boyutlarında ilişki doyumu yüksek olan katılımcıların puanı ilişki doyumu düşük olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda ilgili değişkenleri benzer bir analiz ile değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmamızda ki sonuçlar dikkate alınarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Örneklemimizde yer alan kişilerin cinsiyet dağılımı eşit düzeyde sağlanamamıştır. Bu yüzden kadın-erkek eşitliğinin daha iyi sağlanabildiği çalışmaların daha güvenilir bir sonuç sağlayacağı düşünülmektedir.
- Araştırmamızda eğitim seviyesi yüksek katılımcıların sayısı daha fazladır. Aynı şekilde eğitim seviyesinin daha eşit dağılım gösterebileceği çalışmalar önerilmektedir.
- İlişki inançları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiği herhangi çalışmaya rastlanmadığı için herhangi bir karşılaştırma yapılamamaktır. Bu yüzden daha kesin bir değerlendirme yapabilmek için başka çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
- İlişki sürelerini belli bir aralıkta değerlendiriyor olmak tam ilişkisi sürelerini bilemiyor olmamıza sebep olmuştur. Bu yüzden ilişki sürelerini katılımcıların

yazabileceği bir alan oluşturmak ilerideki araştırmalar için daha iyi bir sonuç sağlayacağını düşündürmektedir.

- Araştırmanın internet ortamında yapılmış olması ve soruların uzun olması katılımcıların her soruyu titizlikle cevapladığı yönünde belirsizlik oluştırmaktadır. Bu yüzden yüz yüze yapılacak çalışmalar literatüre farklı katkı sağlayabilir.
- şema terapisinin etkisini daha iyi görebilmek için çiftlerin şema terapiden önce ilişki inançları ve doyumunu, şema terapiden sonra ilişki inançları ve doyumunu karşılaştırılabilir.
- Erken dönem uyumsuz şemaları etkileyecek farklı değişkenlerle romantik ilişkiler incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Abbas, S. P. (2016). Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples. *International Journal of Humanities and Cultural Studies* ISSN 2356-5926, 665-676.
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi/şema mod yaklaşımına giriş rehberi* (G.S. Pekak, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Atak, H. ve Eryılmaz, A. (2007). Hazır ya da değilim? Beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmanın belirleyicileri. *İzmir Ekonomi Üniversitesi Yayınları*, 15, 91-102. ISBN: 978-975-8789-16-0
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atak, H., Erten-Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Atıcı, M. ve Özbiçer, S.M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *International Journal of Human Sciences*, 15(1), 266- 279.
- Bricker, D. C. & Young, J. E. (2012). A client’s guide to schema therapy. *Schema Therapy İnstitüte*, 2-23.

- Bilir, S.E. (2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde işlevsel olmayan ilişki inançları ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Bilge, F. ve Arslan, A. (1999). Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(16), 24-31
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı İlişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Collins, W. A. & Van Dulmen, M. (2015). The course of true love (s).... *Origins and pathways in the development of romantic relationships*, 63-86.
- Cramer, D (2004) Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 138(6), 532-542.
- Debord, J., Romans, S. C, ve Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology*, 130, 263-280.
- Demirtas-Zorbaz, S., Ulas, O., & Kepir-Savoly, D. D. (2015). University student's relationship's believes: sample of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 495-499.
- DiFrancesco,C., Roediger, E., Stevens, B.A. (2017). Çiftlerle Şema Terapi. (I.G. Danışman, Çev. Ed) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

- Dumitrescu, D. & Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63-76.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715–720.
- Epstein, N. & Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9 (4), 13-22.
- Ercan, L. ve Eryılmaz, A. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? Kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (29), 63-80.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, Norton.
- Eryılmaz, A. & Atak, H. (2007). Hazır ya da değilim: Beliren yetişkinlik (emerging adulthood) döneminde romantik yakınlığı başlatmanın belirleyicileri. 1. *Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi Bildiri Metinleri*, İzmir Ekonomi Üniversitesi Yayınları No: 15.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Eryılmaz, A ve Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380.

- Eryılmaz, A ve Ercan, L. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? Kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 63-80.
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Fowers, B.J. (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, Vol.24, Nos. 3/4
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177–180.
- Gizir, C.A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Gizir,C.A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38 (170), 373-383.
- Günay, G. ve Bener, Ö. (2011). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Çerçevesinde Aile İçi Yaşamı Algılama Biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Yıl: 15, Sayı: 3, Aralık, 157-171.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 49-61.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (3), 245- 260.
- Hosseini, S., Rahimi, F., Nouri, R. (2016). On the effectiveness of the early maladaptive schemas and social support on the level of mental health in female students with romantic relationship. *International Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences*, 92-103.

- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.
- Karabacak, A ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology* 36(2), 25-43.
- Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M. ve Azizerli, N. (2016). *İlişkiler: Başlatmak – Sürdürmek– Bitirmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Khatamsaz, B., Forouzandeh, E., Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(1).
- Kublay, D. Ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Laursen, B, Williams, V. A. (1997). Perceptions of interdependence and closeness in family and peer relationships among adolescents with and without romantic partners. *New Directions For Child Development*, 78, 3-20.
- Mavruk-Özbiçer, S. ve Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.

- Metts, S. & Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problemsolving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Moller, A. T. & Van Zyl, P. D. (1991). Relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28-33.
- Öcal-Yüceol, S.E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Özaydın, H.M. (2016). *Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: ilişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyodemografik faktörler*. Nişantaşı Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul
- Özbacı, N., Körük,S. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Bir meta- analiz. 20. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 72-80.
- Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü*. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2013). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (H. A. Karaosmanoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rodiger, E. (2015). *Şema terapi nedir?* (S. Ataman,Çev. Ed) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Romans, J. C., & DeBord, J. (1995). Development of the relationship beliefs.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A Test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.

- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Sarı, T. ve Korkut-Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 204-216
- Sezgin, D. (2015). Toplumsal cinsiyet perspektifinde sağlık ve tıbbileşme. *Sosyoloji Araştırma Dergisi*, 18 (1), 153-186
- Sharp, E.A., & Ganong, L.H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49, 71-76.
- Songüt, G., Karaosmanoğlu, A., Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A. ve Cole, C. L. (1975). Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 263-275.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419–1429.
- Stiles O. E. (2004). Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationship. *Alliant international university*, San Francisco.

- Sumbas, E ve Durmuş, E. (2018). Romantik yakınlığı başlatmanın yordayıcı olarak cinsiyet ve romantik ilişki inançları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (55).
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Tezer, E. (1994). Evlilik ve İş Doyumu ilişkisi: ikili Çatışmalar ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (1), 1-12.
- Tortamış, M (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma modelinin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Tynes, S.R. (1990). Educational heterogamy and marital satisfaction between spouses. *Social Science Research*, 19, 153-174.
- Van der Zee, F. ve M. Hembrecht (2009). The role of dysfunctional relationship beliefs in relationship satisfaction A comparison of singles with satisfied and less satisfied coupled people in their endorsement of irrational and anxious relationship beliefs.<http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/36739/Hembrecht%200105791.pdf?sequence=1>

- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, Ö.Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2015). 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. ve 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. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009) *Şema terapi*. T. Özakkaş (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfet*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.) İstanbul: Psikonet.
- Yurtal, F. (1999). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(15), 41-48.
- Zimmer-Gembeck, M. J. (1999). Stability, change and individual differences in involvement with friends and romantic partners among adolescent females, *Journal of Youth Adolescence*, 28, 419-438.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz :

1- Kadın (....)

2- Erkek (....)

2. Yaşınız :

1- 25 yaş ve altı (.....)

2- 26-30 yaş (.....)

3- 31-35 yaş (.....)

4- 36 yaş ve üzeri (.....)

3. Eğitim Durumunuz:

1- İlkokul (.....)

2- Lise (.....)

3- Ön lisans (.....)

4-Lisans (.....)

5- Lisansüstü (.....)

4.Romantik ilişki durumunuz:

1-İlişkisi var (.....)

2-Sözlü/Nişanlı (.....)

3-Evli (.....)

5. Yaşadığınız romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?

1- 6 aydan az (.....)

2- 6-12 ay (.....)

3- 1-3 yıl (.....)

4- 3-6 yıl (.....)

5- 6 yıldan fazla (.....)

6. Ankete hangi şehirden katılıyorsunuz? (.....)

Ek 2: Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞO-KF3)

Yönerge: Aşağıdaki 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 şuan yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

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

Değerlendirme:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Benim için tamamıyla yanlış | 4. Benim için orta derecede doğru |
| 2. Benim için büyük ölçüde yanlış | 5. Benim için çoğunlukla doğru |
| 3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından
biraz fazla | 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım

52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

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

88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

Ek 3: İlişki İnançları Ölçeği

Aşağıda romantik ilişkilere dair inançları yansıtan maddeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkinize dair olan inançları ne oranda yansıttığını 5 aralıklı ölçek üzerinde size uygun olacak şekilde doldurunuz.

Derecelendirme:

- 1- Hiç katılmıyorum
- 2- Biraz katılıyorum
- 3- Katılıyorum
- 4- Çok katılıyorum
- 5- Tamamen katılıyorum

1. _____ Partnerim, tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmalı.
2. _____ Partnerim, aklımdan geçenleri okuyabilmeli.
3. _____ Partnerimi seviyorsam, onsuz çok fazla zaman geçirmemeliyim.
4. _____ Partnerime karşı her zaman tutku dolu olmalıyım.
5. _____ Partnerimin hoşlanmadığım özelliklerinin olmasını sorun etmem, çünkü zamanla onları değiştirebilirim.
6. _____ Bu dünyada benim için sadece tek bir doğru kişi vardır.
7. _____ Partnerimden hiçbir şey gizlememeliyim.
8. _____ Partnerimin aklından geçenleri okuyabilmeliyim.
9. _____ Eğer partnerim beni seviyorsa, bensiz çok fazla zaman geçirmemeli.
10. _____ Partnerim bana karşı her zaman tutku dolu olmalı.
11. _____ Ona olan aşkımla partnerimi sakın birine dönüştürebilmeli.
12. _____ Şu anki partnerimden başkasıyla asla mutlu olamam.
13. _____ Partnerim benden hiçbir şey gizlememeli.
14. _____ Bana söylemese bile partnerimin istek/ihtiyaçlarının ne olduğunu anlayabilmeliyim.
15. _____ Eğer partnerimle birbirimizi seviyorsak, hemen hemen her şeyi beraber yapmalıyız.
16. _____ Partnerimi her zaman mutlu etmeliyim.
17. _____ Partnerime tüm ilgi ve hobilerimden zevk almasını öğretebilirim.
18. _____ Bir aşk ilişkisi kalıcı olmalı.
19. _____ Yaşamımda olan biten her şeyi partnerime anlatmalıyım.

20. _____ Partnerim, ona söylemeden, benim istek / ihtiyaçlarımı bilmeli.
21. _____ Partnerimi gerçekten seviyorsam, başka kişilerle vakit geçirmek istemem.
22. _____ Partnerim bütün ihtiyaçlarımı karşılayabilmeli.
23. _____ Yeteri kadar sabır ve çaba gösterirsem, partnerimin kişiliğini ve / veya davranışlarını değiştirebilirim.
24. _____ İyi ilişkiler sonsuza dek sürer.
25. _____ Partnerimle ilgili tüm duygu ve düşüncelerimi ona anlatmalıyım.
26. _____ Partnerimin ne düşündüğünü her zaman bilirim.
27. _____ Partnerim beni gerçekten seviyorsa, başkalarıyla vakit geçirmek istemeyecektir.
28. _____ Partnerimi mutlu etmek için ne gerekiyorsa yapmaya istekli olmalıyım.
29. _____ Partnerimin davranışlarını değiştirebilmeliyim.
30. _____ İlişkimizin, sonsuza dek olduğu gibi kalmasını isterim.
31. _____ İyi ilişkileri olan çiftlerin, birbirinden gizlisi saklısı yoktur.
32. _____ Partnerim her zaman ne düşündüğümü bilir.
33. _____ Partnerimin yanında her zaman iyi bir espri anlayışının olmasına gayret etmeliyim.
34. _____ Eğer aşıksak, birbirimize karşı tamamen açık olmamız gerekir.
35. _____ Partnerim bana karşı her zaman açık ve dürüst olmalı.
36. _____ Partnerimi yaşamın her alanında mutlu edebilmeliyim.
37. _____ Partnerim mutlu olmak için ihtiyacım olan tek şeydir.

Ek 4: İlişki Doyumu Ölçeği

Aşağıda romantik ilişkilerden sağlanan doyuma ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz.

	Hiç Karşılamıyor						Çok iyi karşılıyor
1) Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç memnun değilim						Çok memnunum
2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
	Çok daha kötü						Çok daha iyi
3) Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiçbir zaman						Her zaman
4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç bağlanmamış olmayı istiyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç karşılamıyor						Tamamen karşılıyor
5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç seviyorum						Çok seviyorum
6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç yok						Çok var
7) İlişkinizde ne kadar problem var?	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Sümevra SAVAŞ, 2018 yılında Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesinde Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Mezun olduğu yıl İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programına kabul edilmiştir. Eğitim süresince Np İstanbul Hastanesi, Avrasya Şizofreni Derneği, Medipol Hastanesi, İstanbul Engelliler Müdürlüğü (İSEM), Gazi Anadolu Lisesi, Birsun Çocuk Kulübünde psikolog olarak staj yapmıştır. Ayrıca işaret dili eğitmeni olarak Üsküdar Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitesinde gönüllü işaret dili eğitmenliği yapmıştır. Şu anda Avrupa Kognitif ve Davranış Terapileri (EABCT) onaylı Kognitif ve Davranış Terapisi Eğitiminin süpervizyon sürecindedir. Ayrıca Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde çalışmaya devam etmektedir.