

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



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR,
ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAŞAK KARAKAN

İSTANBUL – 2024

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

**YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR,
ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAŞAK KARAKAN

Tez Danışmanı: DOC. DR. BÜLENT KADRİ GÜLTEKİN

İSTANBUL – 2024

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.

Başak KARAKAN

12.06.2024



KABUL VE ONAY

Başak Karakan tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Aleksitimi Düzeyleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihitarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Bülent Kadri Gültekin

.....

Üye

Dr. Selçuk ASLAN

.....

Üye

Dr. Rukiye KÖROĞLU

.....

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

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ÖN SÖZ

Tez yazım sürecimde bana destek olan, anlayışı, bilgisi ve neşesi ile bana yol gösteren sevgili hocam Bülent Kadri Gültekin'e teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yüksek lisans süreci boyunca bizlerin yolunu aydınlatan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur, Doc. Dr. Anıl GÜNDÜZ ve Dr. Öğretim Üyesi Burcu Sevim'e de sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım. Son olarak bana teknik ve kaynak bulma konularında yardım eden sevgili abim Ümit Sinanoğlu, maddi manevi her zaman yanımda olan canım ailem Meliha Tatoğlu ve Harun Tatoğlu'na teşekkür ederim.

Başak KARAKAN

12.06.2024

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	4
1.1.1 Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı	5
1.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı	5
1.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı.....	6
1.1.4. Diğer Yönelimlilik Alanı.....	7
1.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı.....	8
1.2. Şema Terapi.....	9
1.3. Aleksitimi Kavramı	9
1.4. Aleksitimik Kişilik Özellikleri	10
1.5. Aleksitiminin Kuramsal Temelleri	11
1.5.1. Psikanalitik Kuram	11
1.5.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	12
1.5.3. Sosyal Öğrenme-Davranışçı Yaklaşım.....	13
1.5.4. Nörofizyolojik Kuram	13
1.6. İlişki Doyumu Kavramı	14
1.6.1. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler	15
1.7. Romantik İlişki Doyumu	17
1.8. İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Aleksitimi Arasındaki İlişki.....	18
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	20
2.1. Araştırmanın Modeli	20
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	20
2.3. Veri Toplama Araçları.....	20
2.3.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	20
2.3.2. Young Şema Ölçeği (YSÖKF3)	21
2.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği	21
2.4. Verilerin Analizi	21

BÖLÜM 3: BULGULAR	23
3.1. Karşılaştırma Analizlerine İlişkin Bulgular.....	23
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları	28
3.3. Regresyon Analizi Bulguları	32
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	34
4.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Aleksitimi ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma	34
4.2. Regresyon Analizine İlişkin Tartışma	37
4.3. İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Aleksitimi Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarına Dair Bulguların Tartışılması.....	38
SONUÇ VE ÖNERİLER	42
KAYNAKÇA.....	44
EKLER	55
ÖZ GEÇMİŞ	59

KISALTMALAR

DSM : Ruhsal Hastalıklar Tanı ve İstatistik Kılavuzu

İDÖ : İlişki Doyumu Ölçeği

TAÖ : Toronto Aleksitimi Ölçeği

YSÖKF3 : Young Şema Ölçeği Kısa Formu



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	4
Tablo 2: Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi.....	22
Tablo 3: Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı	23
Tablo 4: Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	24
Tablo 5: Romantik İlişki Durumuna Göre Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	25
Tablo 6: Eğitim Durumuna Göre Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	27
Tablo 7: Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişki.....	29
Tablo 8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	32
Tablo 9: Aleksitiminin İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular	33

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Aleksitimi Düzeyleri ve İlişki

Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Başak KARAKAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doc. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Haziran, 2024 – Sayfa Sayısı: 59

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, aleksitimi düzeyleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendi. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla nicel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanıldı. Verileri toplamak için katılımcılara demografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulandı. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arasında olan ve ilişkisi bulunan 375 kişi oluşturmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şemalar ve aleksitimi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptandı. Erken dönem uyumsuz şemalar ile aleksitimi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptandı. Aleksitimi ve erken dönem uyumsuz şemalar değişkenlerinin ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı belirlendi. İlişki doyumu incelenirken aleksitimi ve erken dönem uyumsuz şemalar göz ardı edilmemelidir.

Anahtar Kelimeler: İlişki Doyumu, Aleksitimi, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

**Investigating the Relationships Between Early Maladaptive Schemas, Alexithymia
Levels and Relationship Satisfaction in Adults**

Başak KARAKAN

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Doc. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

June, 2024 – Page Number: 59

The aim of this study was to examine the relationships between early maladaptive schemas, alexithymia levels and relationship satisfaction in adults. Relational screening model from quantitative research was used to determine the relationship between variables. To collect the data, demographic information form, Young Schema Scale Short Form 3, Toronto Alexithymia Scale and Relationship Satisfaction Scale were applied to the participants. The sample of the study consisted of 375 people between the ages of 18-65 who were in a relationship.

According to the results of the study, a significant negative relationship was found between early maladaptive schemas and alexithymia and relationship satisfaction. There was a significant positive relationship between early maladaptive schemas and alexithymia. It was determined that alexithymia and early maladaptive schemas variables significantly predicted relationship satisfaction. When examining relationship satisfaction, alexithymia and early maladaptive schemas should not be ignored.

Keywords: Relationship Satisfaction, Alexithymia, Early Adjustment Disruptive Schemas

GİRİŞ

Erken dönem uyumsuz şemalara dayanan ve bireylerin işlevselliği konusunda önemli veriler sunan Şema Kuramı, erken dönemde oluşan temel ihtiyaçların ve daha sonraki yetişkinlik dönemindeki ihtiyaçların karşılanmasıyla sağlanacağını öne sürerek bir model ortaya koymaktadır (Young ve Gluhoski, 1997). Bu teoriye göre, temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda gelişen erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin yetişkinlik döneminde doyurucu olmayan ilişki deneyimlemesine neden olmaktadır. Young ve Gluhoski (1997) tarafından tanımlanan 18 şemanın, ileri sürülen iddiaya göre, 11'i doğrudan yakın ilişkilerle ilgilidir.

Şema yaklaşımına göre (Young vd., 2003), erken dönem uyumsuz şemaların sonucunda birey, kendisi ve diğerleriyle ilişkisi hakkında belirli örüntüler oluşturmaktadır. Bu örüntüler, ilişkilerinin niteliği, kalitesi ve doyumuyla doğrudan ilişkilidir. Birey, çocuklukta deneyimlere benzeyen yaşam olaylarıyla karşılaştığında, bu şemalar aktive olabilir. Özellikle yakın ilişkilerde, partnerlerden birinin veya her ikisinin şemalarının tetiklenmesi durumu için “şema kimyası” terimi kullanılmaktadır. Şema kimyasının oluşumu, romantik ilişkilerde partnerler arasında sorunlara yol açabilir (Rafaeli vd., 2011). Bu nedenle, erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda da erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu bildirmiştir (Yiğit ve Çelik, 2016; Savaş, 2021; Eriş, 2022).

Çocuklukta yaşanan duygusal ihmal veya aşağılama, bireyin duygusal ifade becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Yaşanan olumsuz deneyimlerin, erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına ve duygusal ifade ve anlamada zorluk yaşanmasına neden olabileceği ifade edilmektedir. Bireyin bu şemaları fark etmesi, anlaması ve üzerinde çalışması, duygusal zorlukları azaltabilir ve aleksitimiye karşı direncini artırabilir. Yapılan bir çalışmada kopukluk ve reddedilme şema alanıyla aleksitimi arasında ilişki saptanmıştır (Saariaho vd., 2015). Literatürde şema boyutları puanlarındaki artış ile birlikte aleksitimi puanlarının da arttığını saptayan çalışmalar mevcuttur (Lawson vd., 2008; Ameri vd., 2014).

İnsanların ilişkilerine yönelik kişisel değerlendirmeler olarak tanımlayabilecek bir kavram olan ilişki doyumu, romantik ilişkilerin kalitesini belirleyen öncelikli değişkenlerdendir (Yüceol, 2016). İlişki doyumu, bireylerin ilişkilerine yönelik mutluluk ve memnuniyet hislerinin kişisel değerlendirmesi olarak tanımlanır. (Rusbult ve Buunk, 1993).

“Duygular için söz yokluğu” anlamına gelen Yunanca kökenli Aleksitimi kavramını literatüre Sifneos kazandırmıştır (Şaşıoğlu vd., 2013). Kavram temelde duyguları tanımlayabilmek ve

ifade edebilmek konusundaki zorlanmaya ve hayal etmenin yetersizliğine odaklanmaktadır. (Şaşoğlu vd., 2013) Spitzer'a göre Aleksitimik kişilik yapısının kişilerarası sorunlara yol açmada önemli bir etken olduğu bilinmektedir (akt. Oktay ve Batigün, 2014). Aleksitimik bireyler dışarıdan bakılınca çevreleriyle uyumlu gibi görünebilirler ancak aslında kendi ruhsal gerçekliklerinden bihaber oldukları söylenebilir (Şaşoğlu vd., 2013). Ayrıca aleksitimik bireyler yalnızca içsel sıkıntı çekmekle kalmaz, başkalarının duygularını anlama ve diğer insanlar ile ilişki kurma kapasiteleri de kısıtlıdır (Şaşoğlu vd., 2013). Bu yönüyle aleksitimik bireylerin ilişki doyumları konusunda problem yaşayabileceği düşünülmektedir. Humphreys ve diğerleri (2009), heteroseksüel romantik ilişkisi olan 158 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada romantik ilişkisi olan kişilerin aleksitimi düzeyleri, ilişki doyumu ve cinsel doyumları arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmanın sonucunda sise aleksitiminin romantik ilişki doyumu ve cinsel doyum ile negatif ilişkisi olduğu anlaşılmıştır (akt. Işık, 2022). McDougall (1982), aleksitimik bireylerin çevreleriyle uyum içinde olabilmek için çok çabaladıklarını ancak derin ilişkiler kurmakta zorlandıklarını belirtmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, aleksitimi düzeyleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Araştırma sorularına bağlı olarak araştırmanın temel hipotezleri şöyledir;

H₁: Yetişkinlerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve aleksitimi düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.

H₂: Yetişkinlerin erken dönem uyum bozucu şemaları ilişki doyumları arasında negatif ilişki bulunmaktadır.

H₃: Yetişkinlerin aleksitimi düzeyleri ve ilişki doyumları arasında negatif ilişki bulunmaktadır.

H₄: Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve aleksitimi düzeyleri ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, psikolojik danışma ve terapi süreçlerinde kullanılabilecek önemli bir bilgi kaynağı sunmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların ve aleksitimi düzeylerinin ilişki doyumunu nasıl etkilediğini anlamak, danışma ve terapistlerin müdahale stratejilerini belirlemede ve danışanların ilişkilerindeki sorunları ele almada daha etkili olmalarına yardımcı olabilir.

Bu çalışma, bireylerin duygusal farkındalık seviyelerinin ilişki kalitesi üzerindeki etkisini değerlendirmek bakımından önemlidir. Aleksitimi düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda, bireyler duygusal deneyimlerini ifade etmede zorlanabilirler, bu da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bulgu, ilişki terapistlerine, çiftlere duygusal farkındalık ve ifade becerilerini geliştirmek için odaklanma konusunda önemli bir ipucu sağlayabilir.

Çalışma, erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlerin ilişki doyumunu nasıl etkilediği konusundaki literatürdeki boşluğu doldurarak, bireylerin terapi süreçlerinde daha derinlemesine ve etkili bir şekilde çalışılmasına olanak tanırken, aynı zamanda toplumda daha sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesine de katkıda bulunabilir. Bu nedenle, bu çalışmanın bulguları hem akademik dünyada hem de klinik uygulamalarda önemli bir rol oynamaktadır ve ileriye dönük araştırmalar için bir temel oluşturmaktadır.

Araştırmanın Sayıtları

1. Çalışmada yer alan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Kullanılan ölçme araçlarının değişkenleri ölçme yeterliliğine sahip olduğu ve istenilen amaca ulaşmaya yönelik katkı sağlayacağı varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın sonuçları; araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma sorularının uzunluğu katılımcıların sıkılmasına ve dikkatlerinin dağılmasına neden olabilir.
3. Veriler online bir şekilde toplanmıştır.

Araştırmanın örneklemini; 18-65 yaş aralığında romantik ilişkisi olan kadın ve erkek 375 gönüllü bireyler oluşturmuştur. Verileri toplamak için katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği KısaForm3, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Bu araştırma, ilişki doyumunda erken dönem uyumsuz şemalar ile aleksitimi düzeylerinin nasıl rol oynadıklarını incelemektir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırma konusunu oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, aleksitimi ve ilişki doyumu gibi temel kavramlara yönelik araştırmalar ve açıklamalar kuramsal bir çerçevede detaylı bir şekilde incelenecektir.

1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemalar, mizaç, ebeveynlik stilleri ve önemli yaşam olaylarının etkileşimiyle çocukluk dönemlerinde oluşmaya başlayan, kişinin kendi ve diğerleriyle olan ilişkileriyle alakalı geniş ve karmaşık temalar olarak tanımlanmaktadır (Velibaşoğlu, 2021). Ancak erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu için çocukluk travmaları yaşamış olması şart değildir. Çocuğun dış dünyadan soyutlanmış halde, aşırı koruyucu bir ebeveynle büyümüş olması da şemalara sebebiyet verebilir. Ancak sebebi ne olursa olsun şemaların tümü yıkıcıdır ve çocukluk döneminde yaşanan tekrarlı ve zarar verici yaşam olayları nedeniyle meydana gelir (Young vd., 2003).

Young erken dönem uyum bozucu şemaları, beş temel alanının kapsadığı on sekiz şemada toplamıştır (Young vd., 2003). Bu şema alanları ve kapsadığı şemalar aşağıdaki tabloda açıklanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1

Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (Young vd., 2003)

ŞEMA ALANI	İLGİLİ ŞEMA BOYUTLARI
Ayrılma ve Reddedilme Alanı	Terk Edilme Kuşkuculuk/Kötüye Kullanılma/ Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utanç Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı	Bağımlılık/Yetersizlik Dayanıksızlık/ İç İç Geçme /Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar Alanı	Haklılık/Görkemlilik Yetersiz Özdenetim
Başkaları Yönelimlilik Alanı	Boyun Eğicilik/Geri Çekilme Kendini Feda Etme Onay Arama
Aşırı Uyarılma ve Baskılama Alanı	Karamsarlık/ Duyguları Bastırma/Aşırı Sorumluluk/ Yüksek Standartlar /Cezalandırıcılık

1.1.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı

Bu alandaki şemalara sahip kişiler istikrar, güvenlik, bakım, kabul, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmayacağını düşünürler (Young vd., 2003). Bu bireylerin çoğu erken dönemde travmatik yaşantılara maruz kalmış ve bu sebepten başkaları ile güven ilişkisi kurma ve bağlanmada başarısız olur (Göllü, 2019). Bu alan altında beş şema bulunmaktadır.

Terk Edilme/İstikrarsızlık: Bu şemaya sahip insanlar sevdikleri insanların öleceğini, başkaları için onları terk edeceğini düşünürler. Yani bir şekilde yalnız kalacaklarına inanırlar ve böyle düşündükleri için çevrelerindeki insanlara çok fazla yapışıp aslında onları uzaklaştırırlar. Normal bir uzaklaşma ya da ayrılma durumunda bile dağılırlar (Young ve Klosko 1993).

Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma: Bu şemaya sahip insanlar başkaları tarafından kötüye kullanılacaklarına, aldatılacaklarına, kandırılacaklarına inanırlar (Göllü, 2019) Bu insanlar kuşkuları yüzünden diğer insanların kendilerine yaklaşmalarına izin vermezler. İlişki kurmaz ya da yüzeysel ilişki kurarlar (Young ve Kolosko 1993).

Duygusal Yoksunluk: Bu şemaya sahip olanlar normal düzeyde duygusal destek alma arzusunun karşılanmayacağına inanırlar (Young ve Kolosko 1993). Kendilerini dinleyen, duygularını anlayan, ilgi ve şefkat gösteren kimseleri olmadığını düşündükleri için derin bir yalnızlık hissederler (Arslan, 2017).

Kusurluluk/Utanç: Bu şemaya sahip kişiler kendilerini kusurlu, sevmeye ve istenmeye layık olmayan, başkalarından aşağıda ve işe yaramaz olduklarını düşünürler. Karşısındaki kişiyle bir diyalog içindeyken bile sürekli kendileriyle meşgul olur ve kendilerinde kusur ararlar. (Sağlam, 2016)

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şemaya sahip kişiler, kendileri sosyal dünyadan çok uzak hissederler. Kişi kendisini hiçbir gruba veya topluluğa ait hissedemez. Bu şema ayrılma ve reddedilme alanındaki diğer şemalar ile aynı karşılanmamış ihtiyaçları yansıtmaya karşın genellikle ev dışındaki sosyal dışlanma sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ancak ev dışındaki sosyal dışlanmanın sebebi ev içindeki sosyalleşme için cesaretlendirme eksikliği ya da ev içinde yaşanan olaylara yönelik utanç duyma veya sevilmemeye duyusudur (Rafaeli vd., 2011).

1.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı

Bu alandaki şemalara sahip kişiler ise kendileri ve çevreleri ile ilgili beklentileri, bağımsız ve özerk hareket edebilmek ile ilgili becerileriyle çatışmaktadır. Kişiler aşırı koyucu ve her şeyi çocuğunun yerine yapmaya çalışan ebeveynlere sahip olabilir. Ebeveynlerin bu aşırı korumacı tarzı çocuğun kendine güvenin azaltır. Bu kişiler birer yetişkin olduklarında da bağımsız

hareket edemeyen, kendine hedef koyup yaşamları ile ilgili kararlar almak için gerekli becerileri kazanamamışlardır. Bu alanda dört şema bulunur (Çakır, 2007).

Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemada ise kişiler kendilerine yardım edilmezse sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerini düşünürler. Koruyucu ve kaygılı ebeveyn yaklaşımı bu şemayı güçlendirir (Demirhan, 2018).

Zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık: Şemasına sahip kişiler başlarına bir şey geleceğinden ve bu durumda savunmasız olacaklarından endişe ederler. Bu felaketler tıbbi, duygusal veya fiziksel olabilir. Ebeveynleri onlara her an kötü bir şey olabilir mesajı vermiş ya da travmatik yaşam olayları bu şemayı güçlendirmiştir (Demirhan, 2018).

İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu şema alanında bireyler tam bir bireyselleşme sağlayamazlar. Bir ya da daha fazla kişiyle (bu kişiler genelde ebeveyn olur) normalden fazla bir yakınlık içinde olurlar. Başkalarının destek ve ilgisi olmadan mutlu olmayacaklarına inanırlar. Bu şemaya sahip kişiler kendilerine boşlukta hissedebilir. Daha ileri durumlarda kendi varlıklarını sorgulamaya kadar gidebilir (Rafaeli vd., 2011).

Başarısızlık: Başarısızlık şemasında insanlar okul, iş, spor gibi başarıyı gerektiren alanlarda akranları gibi başarılı olmayacaklarını düşünür ve yetersiz hissederler. Başarısızlıklarını seviyelerini olduğundan çok daha fazla görüp, bu başarısızlığa sebep olan davranışları devam ettirerek şemayı yaşamaya devam ederler. Bu kişiler çocukluklarında başarıları görülmeyen ve aşağılanan ya da bir okuma, öğrenme bozukluğu yaşamış olabilirler (Young ve Klosko 1993).

1.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Bu alan sınır çizme, kendine uzun vadeli hedefler koyma veya diğer insanlara karşı sorumluluk alma konularındaki eksikliği içerir. Bu alandaki şemalara sahip kişiler diğer insanların haklarına saygı gösterme, başkalarıyla uyum ve iş birliği içinde yaşama ya da kendine ulaşabileceği normal hedefler koyma konusunda zorluklar yaşar. Bu alan içindeki şemalar, genelde çocuklukta ailesi çok serbest, umursamaz, her şeye izin veren ya da üstünlük algısıyla yetiştirilir. Çocuklarına sınır koymamış ve onlara hedefler koyup bu hedefler için işbirliği içinde çalışma konusunda rol model olmamışlardır. Bu şema alanında iki adet şema bulunur (Rafaeli vd., 2011).

Hak görme/Büyüklik: Bu şema alanında bireyler kendisini diğer insanlardan üstün görür ve özel haklara sahip olduklarına inanlar. Bundan sebepten sosyal kurallara uymaz ve kendi isteklerini yapma konusunda ısrarcıdırlar. Güçlü ve başarılı olmak onlar için önemlidir.

Empati duygusundan yoksundurlar. Bu şemanın kökenine baktığımızda ise çocukken aşırı şımarık yetiştirilme ve sınır koyulmaması rol oynar. Ayrıca ebeveynlerden birinin şiddet eğilimli, sert bir tutumu varken diğer ebeveynin çocuğun her istediğini yapan, şımartıcı bir tutumu olması da şema gelişiminde etkilidir (Yıldız, 2018).

Yetersiz Özdenetim/ Öz Disiplin: Bu şemaya sahip kişiler kendi duygu ve düşüncelerini kontrol edemezler. Bir hedefleri olduğunda bunu başarmak için gerekli disiplin ve sıkı çalışma sistemi onlar için çok zordur. Dikkat dağınıklığı, dürtüsellik, geç kalma alışkanlığı, günlük işleri yapmada isteksizlik bu şemada olası davranışlardır. Ayrıca yüzleşmeden, acıdan, sorumluluklardan ve aşırı çaba içeren her türkü konudan kaçınırlar (Young vd., 2003).

1.1.4. Diğer Yönelimlilik Alanı

Bu şema alanında kişi başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyar. Bunu yapmazlarsa sevilmeceklerine ya da tepki alacaklarına inanırlar. Çocukken ebeveynlerinden onay ve sevgi almak için kendilerini kısıtlamak zorunda kalmış, ebeveynleri çocuğun ihtiyaç ve isteklerine göre değil sosyal çevreye göre hareket etmişlerdir (Young vd., 2003).

Boyun Eğicilik: Bu şema kişinin kendi ihtiyaç ve isteklerini başkalarının memnuniyeti için feda etmesini barındırır. Diğerleri tarafından kontrol edilmeye yatkındır. Diğerlerinin kendisini kontrol etmesine izin vermezse terk edileceğini düşünür. Kontrol edilmenin kendi tercihi olduğunu söyleyebilir. Bu kişiler çocukluklarında yüksek ihtimalle ebeveynleri tarafından kontrol altında tutulmuştur. Partner seçiminde de ya kendilerini kontrol altına alacak kişiler seçerler ya da oldukça zarar görmüş kişileri seçip ilişkideki kendi çaba ve fedakarlığı karşından bulamazlar (Young ve Klosko 1993).

Fedakarlık: Boyun eğicilik şemasına benzer bir şekilde kendini feda şemasında da başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyar. Boyun eğicilik şemasından farklı ise kendini feda şemasında kişiler kendi istekleriyle başkaları için kendilerini feda ederler. Bu şemaya sahip insanlar başkalarına karşı aşırı sorumluluk hissederler. Yaptıklarını fedakarlıkları karşılık beklemeden yaptıklarını söyleseler de aslında benzer durumda kendileri yardıma ihtiyaç duyduklarında diğer insanlardan yardım görmezlerse öfkelenirler (Young vd., 2003).

Onay/Kabul Arayıcılık: Bu şemaya sahip insanlar için diğer insanların onayını almak çok önemlidir. Kendi ihtiyaç ve duygularını bu uğurda hiçe sayabilirler. Bu şemanın iki türü vardır. İlkinde kişi, onay arar ve herkesin sevgisini kazanmak ister; kabul edilmeye ve tanınmaya önem verir. İkinci tür ise beğenilmek ve takdir görmek ister. Her iki durumda da

kişi başkalarının onayını almak için çabalar. Kedisine saygı duyması ve sevmesi başkalarının onayına bağlıdır. şemanın kökenine baktığımızda da bu kişilerin ebeveynleri tarafından onay görmek için çabalaması gerekir. Ebeveynler çocuklarının kendilerini memnun etmek için oluşturdukları sahte kendilik algısıyla tatmin olmuş olsa da bu kişiler duygusal ihtiyaç ve eğilimlerinden uzak büyürler (Young vd., 2003).

1.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı

Bu şemaya ise kişiler kendi temel ihtiyaçlarını bastırır. Kendini ifade, rahatlama ve yakın ilişkiler kurmak hatta kendi sağlıklarını bile görmezden gelerek kendilerini sürekli katı kurallar ve beklentileri karşılamaya çalışırlar. Bu alanın kökeninde ise sert, kuralcı ebeveyn tutumu vardır. Bu ortamda büyüyen çocuklar ise yetişkinliklerinde de görev, kural ya da beklentilere göre hareket eden, hata yapmadan endişe duyan ve mükemmel olmayı hedefleyen bireyler olurlar. Bu alanda dört adet şema bulunur (Demirhan, 2018).

Karamsarlık/Kötümserlik: Bu şemada bireyler hayatın olumsuz yönlerine yönelirken olumlu ve güzel olan şeyleri görmezden gelir. Hayatlarındaki hemen her alanda güzel ve yolunda devam eden durumların bir noktada biteceğine ve her şeyin kötüye gideceğine inanırlar. Genelde bir ortamda kötü bir durumda kalıp küçük düşeceklerine ya da değer verdikleri şeyleri kaybedeceklerine dair sürekli bir endişe duyarlar. Bu her şeyin kötüye gideceği inancı yüzünden de genellikle kronik stres yaşarlar. Ayrıca seçimlerinin sonucunun kötü olacıklarına inandıkları için karar vermede zorluk yaşarlar (Rafaeli vd., 2011).

Duyguların Bastırılması: Bu şemaya sahip insanlar duygularını gösterirlerse kontrolü kaybedeceklerinden endişe duyarlar. Bunun sonucunda da terk edileceklerini ya da cezalandırılacaklarını düşünürler. Bu sebepten duygularını kısıtlarlar. Kişiler benzer şekilde çevrelerindeki insanların da duygularını ifade etmesini engellemeye çalışırlar. Çocukluk dönemlerine baktığımızda ise genelde duygularını ifade ettiği zaman ebeveynleri tarafından utandırıldıklarını görürüz. Bu kişiler soğuk ve mutsuz olarak bilinirler. Ayrıca duygularını ifade etmedikleri için içlerinde öfke biriktirir ve saldırgan bir tavır sergileyebilirler (Young vd., 2003).

Yüksek Standartlar: Bu şemaya sahip bireylerin kendileri ile ilgili çok yüksek beklentileri vardır. Para, başarı, statü, güzellik ve önemli kişiler ile ilişki kurma gibi konular bu bireyler için çok değerlidir. Kendilerine koydukları yüksek standart ve beklentiyi karşılamak için çok çalışır, kendilerine bu konuda oldukça acımasız davranabilirler. Aynı şekilde çevrelerindeki insanlardan da benzer şekilde belirli bir standardın üstünde olmalarını bekler ve bu konuda

oldukça yargılayıcı olurlar. Bu kişilere çocukluklarında yaptıkları şeylerin yeterince iyi olmadığı söylenmiş ve hep en iyisi olmaları söylenmiştir (Young ve Kolosko 1993).

Cezalandırıcılık: Bu şemada kişiler hem kendilerinin hem de diğer insanların bir yanlış yaptığında sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğini düşünürler. Hataları affetmek bu kişiler için oldukça zordur. Katı ahlak kuralları vardır. Onlar için sadece doğru ve yanlış vardır. Bir insanın yaptığı hayatı neden yaptığıyla ilgilenmezler. Anlayışsız ve sert bir yapısı vardır. Diğerleri onları merhametten yoksun ve soğuk olarak görür (Young vd., 2003).

1.2. Şema Terapi

İlk olarak Young (1990) tarafından tanıtılan Şema terapi, bağlanma ve nesne ilişkileri kuramları, Gestalt ve yaşantısal terapi ve genel olarak bilişsel davranışçı terapi öğelerini bir araya getiren bütüncül bir yaklaşımdır (Rafaeli vd., 2011).

Şemalar, çocukluktan itibaren oluşan ve hayat boyu sürekli devam eden kalıplardır. Çocukluk döneminde çevreden veya aile bireylerinden görülen zararlı davranışlar (terk edilme, hakaret, istismar, travmatik olay, aşırı koruyucu tutum vb.) şema oluşumuna neden olur. Bu şemalar kişinin hayatının bir parçası haline gelir ve yetişkinlikte de kendisin şema oluşumuna neden olan bu davranışları yaşayacağı durumlara sokar (Young ve Kolosko, 1993).

Şema terapi, özellikle tedavisi zor olan, kronikleşen psikolojik bozuklukların tedavisinde etkili bir terapi yöntemidir. Kişilik bozuklukları gibi tedaviye dirençli kişilerde işe yaramasının yanı sıra Eksen I bozukluklarında da diğer tedavi yaklaşımlarıyla birlikte kullanılarak oldukça iyi sonuçlar alınır (Young vd., 2003).

1.3. Aleksitimi Kavramı

Aleksitimi kavramı ilk olarak Sifneos tarafından kullanılmış ve dilimize “duygular için söz yokluğu” şeklinde çevrilmiştir (Oktay ve Batıgün 2014). Duyguların fark edilmesi, tanınması, ayırt edilmesi ve ifade edilmesinde güçlük olarak tanımlanan aleksitimi klinik alanda ortaya çıkmış bir kavramdır. Bu tanımlamada, somatizasyon büyükçe yer tutmuş olsa da yapılan araştırmalar psikosomatikler ile bir neden sonuç ilişkisine rastlanmamıştır (Beach, 1994; akt. Erbay 2021). Yani yapılan çalışmalarla birlikte yalnızca psikosomatik belirtiler gösteren bireylerin değil sağlıklı bireylerin de aleksitimik özellikler gösterebileceği sonucuna varılmıştır (Koçak, 2002).

Aleksitimi, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamada ve başkalarına aktarmada yaşadıkları zorluklarla karakterizedir. Bu zorluklar, genellikle bireylerin duygularını ifade edememesi veya duygusal tepkilerinin farkında olmaması şeklinde kendini gösterir. Aleksitimik bireyler,

duygusal deneyimlerini tanımlamakta ve sözel olarak ifade etmekte zorlanırlar. Bu durum, sosyal ilişkilerde ve kişilerarası iletişimde çeşitli zorluklara yol açabilir.

Aleksitiminin kökenleri ve nedenleri üzerine yapılan araştırmalar, bu durumun biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu sonucu ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir. Biyolojik perspektiften bakıldığında, beyin yapısı ve işleyişindeki farklılıklar aleksitimi ile ilişkili bulunmuştur. Özellikle limbik sistem ve prefrontal korteks arasındaki bağlantılarda yaşanan bozukluklar, duygusal işleme ve ifade etmede zorluklara yol açabilir.

Psikolojik açıdan, erken çocukluk dönemindeki travmalar, duygusal ihmal ve yetersiz ebeveynlik gibi faktörler aleksitimi gelişiminde rol oynayabilir. Bu tür deneyimler, bireyin duygusal farkındalık ve ifadeyle ilgili becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, aleksitimi, kişilik özellikleri ve savunma mekanizmaları ile de ilişkilendirilmektedir. Örneğin, bazı bireyler duygusal deneyimlerden kaçınmak için bilinçsiz olarak duygularını bastırabilir veya inkar edebilir.

Çevresel faktörler de aleksitimi gelişiminde önemli bir rol oynar. Kültürel normlar ve toplumsal beklentiler, bireylerin duygusal ifadelerini nasıl şekillendirdiği üzerinde etkili olabilir. Bazı kültürlerde duygusal ifadelerin bastırılması veya sınırlandırılması, aleksitimi prevalansını artırabilir. Örneğin, duygusal kontrolün ve dayanıklılığın değer verildiği toplumlarda, bireyler duygularını ifade etmekten kaçınabilirler.

Sonuç olarak, aleksitimi, bireylerin duygusal yaşamlarını anlamada ve yönetmede yaşadıkları zorluklarla karakterize edilen karmaşık bir durumdur. Hem psikosomatik belirtiler gösteren bireylerde hem de genel popülasyonda yaygın olarak görülmektedir. Bu nedenle, aleksitimi üzerine yapılan araştırmalar ve klinik uygulamalar, bireylerin duygusal farkındalıklarını artırmaya ve duygusal ifade becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

1.4. Aleksitimik Kişilik Özellikleri

Aleksitimik bireylerin belirgin özellikleri duyguların tanınmasında ve ifade edilmesinde güçlük yaşamalarıdır. Günlük yaşamlarında düşünebilen, ilişki kurabilen, konuşabilen, zeki insanlar olsalar da duygu ve düşünceleri arasında ilişki kurup ifade etmekte güçlük yaşarlar (Sifneos, 1988 aktaran Kopar 2019). Bu konuda yapılan birçok görüş ve değerlendirmenin ardından uzmanlar aleksitimik kişilik özelliği belirtileri dört ana grupta toplamışlardır (Göze, 2022).

1. Duyguları tanıma ve tanımlama güçlüğü
2. Hayal kurmada ve düşlem yaşantısında kısıtlı olma,
3. İşe vuruk işlemsel düşünme
4. Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı (Lesser, 1981; akt. Koçak, 2002).

Sifneos (1977) aleksitimik bireylerin temel özellikleri duyguyu tanıma ve tanımlama güçlüğü olduğunu söylemiştir. Bireylere duyguları ile ilgili sorular sorulduğunda duyguları konusunda soru sorulduğunda bu kelimeyi daha önce duymamış ve ne sorulduğunu anlamamış gibi görünebilirler (akt. Göze 2022).

Bir diğer aleksitimik özellik olan Hayal kurmadaki kısıtlılıkta kişilerin kurdukları hayaller çoğunlukla gerçekçi, sade ve renksiz hayallerdir (Koçak, 2002). Hayal kurma becerileri gelişmediğinden dolayı rüyalarını çoğunlukla hatırlayamazlar. Genellikle hayalleri iç dünyalarını yansıtmaz. Bu kişiler, hayal kurmayı genellikle istememektedir (Düzenli, 2020).

Aleksitimik bireyler duyguları tanımada zorluk çekmelerine karşın mekanik tarzda düşünme becerileri sayesinde çevrelerindeki insanlarla uyumludurlar. Bir sorunla karşılaştıklarında mekanik ve yüzeysel bir çözüm bulurlar. Bu davranışları özel hayatlarına da yansır. İlişkilerinde de bir sorun olduğunda duygulara inmeden daha yüzeysel ve mekanik bir çözüm ararlar (Taylor, 1991; akt. Koçak 2002).

Taylor'a vd., (1991) göre aleksitimik bireysel mekanik ve uyum sağlayabilme becerileri sayesinde dışa dönüktürler. Diğer insanlar ile ilişkilerine baktığımızda duygular ile değil daha çok yüzeysel, dış etkenler üzerinden yol alırlar. Ayrıca çevresiyle uyum içinde çalıştıkları için diğer insanlar tarafından sorunsuz kişiler olarak bilinirler (akt. Kaba, 2018).

1.5. Aleksitiminin Kuramsal Temelleri

1.5.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın öncüsü Freud, aleksitimi kavramını doğrudan ele almamış olsa da bilinç dışına itilen ve söze dökülmeyen duyguların, kişide gerilime sebep olduğunu ve bu gerilimin de bedensel belirtiler olarak kendini gösterdiğini bildirmiştir (Nuryüz, 2021).

Psikanalitik kuramcılardan biri olan Krystal (1979)'a göre ise bebeklikte duygular söze dökülemeden bedenselleştirilmiş bir şekilde yaşanır. Bebeğin gelişimi boyunca duyguları ayırtırmayı ve söze dökmeyi öğrenir. Ancak bebek gelişimi sırasında travmatik bir olay yaşarsa duyguları ayırtırma ve söze dökmeyi öğrenmesi duraklamış olur. Bir yetişkin olduğunda travma yaşarsa, bu durum geriletici bir etki yapar. Sonuçta kişi bebeklikte olduğu

gibi duyguları bedenselleştirdiği, söze dökemeyip, ayrıştıramadığı döneme geri döner (akt. Cengiz, 2019).

Krystal'in bu görüşü, aleksitimi fenomenini anlamada önemli bir perspektif sunar. Travmanın duygusal işleyiş üzerindeki etkileri, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde nasıl duygusal ve fiziksel belirtiler gösterebileceğini açıklar. Bebeklikte yaşanan travmaların, duygusal gelişimi ve duyguların söze dökülmesini engelleyerek, ilerleyen yaşlarda duyguların bedensel belirtiler şeklinde ifade edilmesine neden olabileceği düşüncesi, aleksitiminin kökenine dair önemli ipuçları sağlar.

Bu bağlamda, Freud'un ve Krystal'in çalışmaları, duyguların bilinç dışına itilmesi ve ifade edilememesinin bedensel ve psikolojik sonuçlarını anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Aleksitimi, bu bağlamda ele alındığında, duygusal deneyimlerin nasıl bedensel belirtilerle ifade edilebileceğini ve bunun altında yatan psikolojik mekanizmaları daha derinlemesine inceleme fırsatı sunar. Bu da, hem psikoterapide hem de nörofizyolojik araştırmalarda daha kapsamlı ve bütüncül yaklaşımlar geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

1.5.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı kurama göre ise kişinin duygularını ve duyguları sonucunda nasıl davranacağını belirleyen, o durum hakkındaki düşünceleridir. İşlevsel olmayan değerlendirmeler olumsuz otomatik düşüncelere yol açar. Bu düşünceler oldukça hızlı ve kendiliğinden ortaya çıkar. Kişide zorlu duygulara sebep olur. Kişiler bu duygulardan ya da içinde bulunduğu durumdan kaçmaya ve kaçınmaya çalışabilirler (Beck, 2011).

Kişinin çocukluk döneminde ebeveynleri ve çevresi tarafından yaşadığı travmatik olaylar bilişsel ve duygusal açıdan gelişimini olumsuz etkiler. Kişi duygusal yönden olumsuzluk yaşadıkça bu öğrenmeler pekişir. Bu durum işlevsel olmayan inançlara ve işlevsel olmayan inançlar da bilişsel şemalara dönüşür. Şemalar, işlevsel olmayan bir şekilde duygularımı gizlemeliyim, duyguları söylenmek ayıptır, duygularımı söylersem terslenirim gibi sayılıtlara neden olur. Kişi bir yetişkin olduğunda ise yaşadığı duygusal olumsuzluklar bu durumu pekiştirir ve olumsuz otomatik düşünceler oluşur. Olumsuz otomatik düşünceler ise kişide duygularını fark edememe, ifade etmek gibi problemler yaşatır. Duygularını ifade edememeye bağlı olarak duygular yerine bedensel tepkiler ortaya çıkar ve aleksitimik belirtiler oluşur. Nihayetinde kişi bu özelleriler dolayısıyla günlük yaşamında bir takım olumsuz durumlar yaşar ve bu durumlar da otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların pekişmesine, ayrıca alekstistik özelliklerin de devam etmesine sebep olur (Koçak, 2002).

1.5.3. Sosyal Öğrenme-Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı ekol, John Locke'nin Tabula Rasa anlayışına benzer bir yaklaşımla, insanın doğduğunda boş bir levha olduğunu ve davranışlarının doğumdan sonra girdiği çevre tarafından şekillendiğini savunur. Davranışçılar, kalıtım faktörünü ikinci planda tutar, çünkü onların görüşüne göre birey, duygu, davranış ve düşüncelerini çevresinden öğrenir ve şekillenir (Atasayar, 2011).

Davranışçı ekolün bu perspektifi, çevresel faktörlerin bireyin gelişimindeki önemini vurgular. Bu yaklaşım, bireyin doğuştan getirdiği özelliklerin değil, çevresel etkileşimlerin ve deneyimlerin onun duygusal ve davranışsal yapısını belirlediğini öne sürer. Eğitim, sosyal etkileşimler ve kültürel normlar, bireyin kişilik ve davranışlarının oluşumunda temel unsurlar olarak görülür.

Lesser (1985) ise, kültürel farklılıkların duyguların ifade edilme biçimlerinde önemli rol oynadığını belirtir. Avrupa kültüründe duyguların dile getirilmesi sağlıklı bir davranış olarak görülürken, bazı doğu ülkelerinde bu durumun tam tersi olduğu, yani duyguların açıkça ifade edilmesinin uygun bir davranış olarak kabul edilmediği gözlemlenmiştir. Lesser, bazı ülkelerin dilinde belirli duyguları ifade edecek kelimelerin bile bulunmadığını ifade etmiştir (akt. Kopar, 2019).

Bu kültürel farklılıklar, duyguların ifade edilme biçimlerinin ve bireylerin duygusal yaşamlarının nasıl şekillendiğini anlamada önemli ipuçları sunar. Davranışçı ekolün perspektifi ile birleştirildiğinde, çevrenin ve kültürel normların birey üzerindeki etkisi daha net bir şekilde ortaya çıkar. Bireyin duygusal ve davranışsal tepkileri, içinde bulunduğu kültürün normlarına ve beklentilerine göre şekillenir.

Özetle, davranışçı ekol çevresel faktörlerin bireyin duygusal ve davranışsal gelişimindeki belirleyici rolünü vurgularken, kültürel farklılıklar da bu sürecin nasıl işlediğine dair önemli bilgiler sağlar. Bu iki perspektif, bireyin çevresel ve kültürel etkilerle nasıl şekillendiğini ve duygularını nasıl ifade ettiğini anlamada birbirini tamamlar niteliktedir.

1.5.4. Nörofizyolojik Kuram

Nörofizyolojik temelli çalışmalar yapan uzmanlar, aleksitimi konusunda farklı sonuçlara ulaşmaktadır. Bunun sebebi araştırma yapılırken, bu araştırmanın yapıldığı ortamda çalışmaya katılan insanların duygusal ve fizyolojik olarak etkileyebilecek farklı değişkenlerin olmasıdır. Bu çalışmalarda görülen bir sonuç da aleksitimik belirti gösteren bireylerin sağ ve sol yarım kürelerinde bağlantıların ve bilgi alışverişinin kopuk olduğudur (Atasayar, 2011). Bu bulgu,

aleksitimiği anlamada önemli bir adım olarak görölmektedir, çünkü beynin her iki yarımküresinin etkili iletişimi, duyguların tanımlanması ve işlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Sağ yarımküre, genellikle duygusal süreçlerle ilişkilendirilirken, sol yarımküre daha çok dil ve mantıksal düşünme ile ilişkilidir. Aleksitimik bireylerde bu iki yarımküre arasındaki iletişim kopukluğu, duygusal deneyimlerin dilsel olarak ifade edilmesinde ve duyguların tanımlanmasında zorluklara yol açabilir. Bunun yanı sıra, bu çalışmaların sonuçlarını etkileyebilecek başka faktörler de vardır. Örneğin, katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, genel sağlık durumları ve çevresel stres faktörleri gibi değişkenler, aleksitimi belirtilerinin şiddetini ve nörofizyolojik ölçümlerini etkileyebilir. Bu nedenle, aleksitimi araştırmalarında bu tür değişkenlerin dikkatlice kontrol edilmesi ve analiz edilmesi gerekmektedir (Koçak, 2002).

Araştırmacılar, aleksitimiği daha iyi anlamak için beyin görüntüleme teknikleri, elektrofizyolojik yöntemler ve psikolojik değerlendirme araçlarını bir arada kullanarak, bu kompleks durumun nörofizyolojik temellerini daha kapsamlı bir şekilde incelemeye devam etmektedirler. Bu çalışmaların sonuçları, sadece aleksitimi hakkında değil, aynı zamanda genel olarak duygusal işlev bozuklukları ve beyin işlevselliği hakkında da önemli bilgiler sağlayabilir.

1.6. İlişki Doyumu Kavramı

Hendrick'e (1988) göre ilişki doyumu, bir ilişkinin, o ilişkiyi sürdüren bireylerden biri tarafından nasıl değerlendirildiğini ifade eder. Bu kavram, kişinin ilişki içerisinde olduğu diğer bireye olan duygularını, ilişkilerinin kişinin beklentilerini karşılayıp karşılamadığını ve ilişkilerini sorunlu olarak görüp görmediğini içeren bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri kapsar. Son yıllarda yakın ilişkilere olan ilginin artmasıyla birlikte, kişinin ilişkisini doyum verici görüp görmediği ve ilişkiyi değerlendirme biçimi araştırmacılar tarafından daha fazla ele alınan konulardan biri olmuştur (akt. Dincer, 2017).

İlişki doyumunun önemini vurgulayan bir diğer husus ise doyumun yararı ve anlamıdır. Bir ilişkinin devam edip etmeyeceğini ilişki doyumu kavramıyla ilişkilendirebilmek, bu kavramın önemini artıran unsurlardan biridir. Hendrick (2004) tarafından yapılan bir başka araştırmada, romantik ilişkilerinde doyum ve diğer özgül niteliklerde düşük puan alan çiftlerin ayrılma ihtimallerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu bulgular, ilişki doyumunun hem bireysel hem de çiftler arasındaki dinamiklerin anlaşılmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. İlişki doyumu, bireyin ilişkiden ne

kadar memnun olduğunu ve ilişkinin beklentilerini ne ölçüde karşıladığını yansıtır. Yüksek ilişki doyumu, genellikle ilişkinin sağlıklı ve tatmin edici olduğunu gösterirken, düşük ilişki doyumu ilişkide sorunların ve tatminsizliklerin varlığına işaret edebilir.

Araştırmalar, ilişki doyumunun çeşitli faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Bunlar arasında iletişim kalitesi, duygusal destek, ortak ilgi alanları ve karşılıklı saygı gibi unsurlar yer alır. Ayrıca, bireylerin kişisel özellikleri ve ilişkiye dair beklentileri de ilişki doyumunu etkileyebilir. Bu nedenle, ilişki doyumunu artırmak isteyen çiftlerin, ilişki içerisinde bu faktörlere dikkat etmeleri ve olası sorunları çözmek için çaba göstermeleri önemlidir (Eidelson ve Epstein, 1982).

İlişki doyumu, bireylerin ilişkilerindeki tatmin düzeyini ve ilişkinin devam etme olasılığını belirlemede önemli bir ölçüttür. Araştırmacılar, ilişki doyumunun düşük olduğu ilişkilerde ayrılma riskinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu nedenle, ilişki doyumunu artırmaya yönelik stratejiler geliştirmek, sağlıklı ve tatmin edici ilişkilerin sürdürülmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Ellis vd., 2010).

1.6.1. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

Sabatelli (1988), ilişkilerde beklentilerin, ilişkiye yapılan yatırımlarla değişebileceğini vurgulamıştır. İlişkideki yatırımlar, zaman, ilişkinin süresi, ortak arkadaşlıklar, paylaşılan anılar, duygusal ve maddi katkıları içermektedir (Büyükşahin vd., 2005). Rusbult'un (1980) yatırım modeline göre ise, ilişkinin süresi arttıkça yapılan yatırım miktarı artar ve bu da ilişkiyi sonlandırma maliyetini artırır. Bu modelin amacı, devam eden bir ilişkideki bağlılık ve memnuniyet düzeyini tahmin etmektir (Rusbult, 1980).

İlişki doyumu ile ilişkisi bulunan bir başka faktör, akılcı olmayan ilişki inançlarıdır (Sarı ve Owen, 2016). Akılcı olmayan ilişki inançlarının çiftlerin yaşadığı birçok olumsuz duygu ve davranışla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Metts ve Cupach, 1990). Romantik ilişkilerde sıkça karşılaşılan beş akılcı olmayan ilişki inancı şunlardır: "Anlaşmazlıklar yıkıcıdır", "Eşler birbirlerinin zihinlerini okuyabilmelidir", "Eşler değişmez", "Cinsellik mükemmel olmalıdır" ve "Cinsiyetler farklıdır" (Eidelson ve Epstein, 1982).

Anlaşmazlıkların yıkıcı olduğu inancına sahip bireylerin, partnerlerinden farklı fikirlerinin olmasını, sevginin az olmasına ve ilişkinin sağlıksız olmasına yol açtığı ve bu inanca sahip bireylerin çatışmaları dolaylı iletişim yoluyla çözmeye çalışacakları belirtilmiştir (Eidelson ve Epstein, 1982). Zihin okumanın hatalı varsayımlara, yanlış anlamalara ve dolayısıyla çatışmanın artmasına sebep olduğu ifade edilmiştir. Eşlerin ya da ilişkinin değişmemesi

gerektiği inancının, sürekli değişen insan doğasına aykırı bir katılığa olduğu ve bu inancın eşleri evlilik terapisine gitmesine itse de karamsarlık oluşturacağına değinilmiştir (Eidelson ve Epstein, 1982).

Partnerlerin cinselliğin mükemmel olması gerektiğine dair inancının cinsel performansı olumsuz etkileyeceği ve böylece ilişki stresini artıracığı, ilişkiden alınan zevki azaltacağı vurgulanmıştır (Eidelson ve Epstein, 1982). Son olarak, erkek ve kadın ilişkilerinde farklı cinsiyetlerin farklı ihtiyaçları ve özellikleri olduğuna inanan bireylerin, cinsiyetler üzerinden sahip oldukları kalıplardan dolayı partnerlerine özgü durumlara karşı duyarlılıklarının az olacağı eklenmiştir (Eidelson ve Epstein, 1982). Bu inançlara sahip olan bir partnerin, ilişkinin günlük hayattaki çatışma ve anlaşmazlıklarına karşı toleransının düşmesine, ilişkideki beklentiyi yükseltmesine ve sonuç olarak hayal kırıklığına ve ilişkiden alınan tatmin düzeyinin düşmesine yol açacağı ifade edilmiştir (Ellis vd., 2010).

Fletcher ve Kininmonth (1992), medya ve popüler kültürün yanı sıra, bireyin çevresindeki ilişkileri -geçmiş ilişkileri ve ebeveynlerinin ilişkilerini de içeren- gözlemlemesinin ilişki inançlarının gelişiminde etkili olduğunu belirtmiştir. Diamond ve diğerleri (2010) ise, bireyin bakım vereniyile kurduğu bağlanma stiline, yetişkinlik döneminde partneriyile olan ilişkisindeki yönelimini belirlediğine vurgu yapmışlardır. Güvenli bağlanan bebeklerin yetişkinlik döneminde, kendilerini sevmeye layık gördükleri ve çevresindeki insanların onları desteklemeye istekli olduğu gözlemlenirken, kaygılı bağlanan bebeklerin ise, bakım verenlerinin tutarsızlıklarına maruz kalmaları nedeniyle bakım verenlerinin yanında olup olmayacaklarına dair endişe duydukları vurgulanmıştır (Diamond vd., 2010). Son olarak, kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin, bakım verenlerinin onları reddettiği durumlarda, onları aramadıkları eklenmiştir (Diamond vd., 2010). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bebeklerin, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde, partnerlerine daha az güvenen, olumsuz durumlarda daha fazla öfke, nefret ve içerleme gösteren, partnerlerine güvence sağlama ve destek olma düzeyleri düşük, çatışma durumunda geri çekilme veya çatışmayı arttırıcı davranışlar sergileyen yetişkinler olacakları vurgulanmıştır (Diamond vd., 2010). Bu nedenle, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerine sahip bireylerin, romantikilişki doyumlarının düşük olacağı yorumu yapılmıştır.

Metts ve Cupach (1990) ise, ilişki inançlarının ilişkideki doyumunu etkilediğini ve bunun iletişim problemleri aracılığıyla gerçekleştiğini belirtmiştir. İlişkideki çatışmaların ve bunların sağlıklı bir şekilde çözülmemesinin bireylerdeki öfkeyi artırdığını ve ilişkinin kalitesini

olumsuz etkilediğini vurgulamışlardır (Eğeci ve Gençöz, 2006). İlişkide karşılaşılan soruna verilen tepkinin ilişki inançları tarafından belirlendiği ve bu tepkinin ilişki doyumunu etkilediği belirtilmiştir (Metts ve Cupach, 1990). Bununla birlikte, empatinin ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Empati, bireyin diğer insanların deneyimlerine duygusal ve bilişsel olarak uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanmıştır. İkili ilişkilerdeki empatinin, ilişkideki doyumun artması ve sürdürülmesi açısından faydalı olduğu sonucuna varılmıştır (Kimmes vd., 2014).

1.7. Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişkiler, iki kişi arasında arkadaşlıktan öte bir bağ kurularak, aşk, ihtiras ve sevgi gibi yoğun duyguları içeren bir ilişki biçimidir. Bu tür ilişkiler gönüllülük esasına dayanır ve her iki tarafın da karşılıklı olarak bu bağı sürdürmek istemesi gereklidir (Yıldırım, 2017). Romantik ilişkilerin doyumu, yani ilişkinin ne derece tatmin edici olduğu ise kişilerin bu ilişkiye dair hissettikleri mutluluk, memnuniyet ve doyum hislerinin öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Hawkins, 1968).

Bu öznel değerlendirme, bireylerin romantik ilişkiye yönelik beklentileri ile de yakından ilişkilidir. İlişki doyumu, sadece mevcut durumun değerlendirilmesi ile değil, aynı zamanda bireylerin ilişkilerinden ne bekledikleri ve bu beklentilerin ne derece karşılandığı ile de şekillenir. Kişiler, ilişkilerinde yaşadıkları deneyimleri ve bu deneyimlere yönelik beklentilerini kıyaslayarak ilişki doyumunu belirlerler (akt. Erol, 2020).

Romantik ilişkilerde doyum, sadece partnerlerin birbirlerine duydukları sevgi ve bağlılıkla değil, aynı zamanda ilişkinin genel dinamikleri ve beklentilerin karşılanma düzeyiyle de ilgilidir. Bir ilişkinin tatmin edici olup olmadığını anlamak için, bireylerin ilişkiye dair duygusal, sosyal ve psikolojik beklentilerinin ne derece karşılandığını göz önünde bulundurmak gereklidir. Bu beklentiler, ilişkinin başlangıcından itibaren şekillenebilir ve zamanla değişebilir.

Örneğin, bir kişi romantik ilişkide güven ve sadakat arıyorsa, bu beklentilerin karşılanmaması durumunda ilişki doyumu düşebilir. Diğer yandan, başka bir kişi için ilişkinin sosyal statü veya ekonomik güvence sağlaması önemli olabilir. Bu durumda da bu beklentilerin karşılanma düzeyi ilişki doyumunu etkiler.

İlişkilerin sürdürülebilirliği açısından, her iki tarafın da karşılıklı beklentilerini anlaması ve bu beklentilere yönelik çaba göstermesi büyük önem taşır. İletişim, empati ve karşılıklı anlayış, romantik ilişkilerde doyumu artırabilecek temel unsurlar arasındadır. Bu unsurlar, kişilerin

kendilerini ifade etmelerine ve partnerlerinin ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı olur. Böylece, ilişki içinde yaşanan olası sorunlar daha kolay çözülebilir ve ilişkinin tatmin edici bir şekilde sürdürülmesi sağlanabilir.

Romantik ilişkilerin sağlıklı olmasının önemli bir koşulu da bireylerin o ilişkiden aldıkları doyumdur. Bu sebepten ilişki doyumu, birçok araştırmacının da ilgisini çeken bir konudur. Sabatelli (1988) ilişki doyumunu, kişinin beklentileri ve partnerinin davranış ve tutumları arasındaki ilişki olarak tanımlamıştır. İlişki doyumunu ilişkinin niteliği ve istikrarı ile eş değer görmüş ve birbiri yerine kullanılabilecek kelimeler olduğunu söylemiştir. Bu bağlamda yakınlık kavramı; ilişkideki yakınlık ve sıcaklığı ifade eder. Tutku; cinsellik ve ihtiras anlamındadır. Karar, romantik ilişkide partnerinin kim olacağını seçme anlamına gelir. Bağlılık ise, sadakat demektir (akt. Saraç, 2013).

1.8. İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Aleksitimi Arasındaki İlişki

Zafary ve Mohammadzadeh (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şema alanlarıyla ilişkilendirildiği bulunmuştur. Beş farklı şema alanının her birinin ilişki doyumuyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki doyumunu en çok etkileyen şemanın diğerleri yönelimlilik olduğu sonucuna varılmıştır.

Mahmoudi ve diğerlerinin (2017) çalışmasına göre, şema terapisi müdahalelerinin temel amacının şema alanlarında yer alan duygusal ihtiyaçları karşılamak olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, evlilikteki ilişki doyumunun, şema yapılarına ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçlara dayandığı ve müdahale sürecinin bu noktaya odaklanması gerektiği öne sürülmüştür.

Yiğit ve Çelik (2016), ilişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesini araştırmıştır. Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki doyumu arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Humphreys, Wood ve Parker (2009) tarafından yapılan çalışma, yakın ilişkilerde aleksitimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen ilk araştırmadır. Bu çalışma, 158 üniversite öğrencisini kapsamış ve ilişki doyumunun yanı sıra cinsel doyum da araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, aleksitimi ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur; yani aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin ilişki ve cinsel doyum düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Epözdemir'in (2012) yürüttüğü ve 101 çifti kapsayan araştırma, aleksitimi özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları, aleksitimik özelliklere

sahip bireylerin evlilik uyumlarının, bu özelliklere sahip olmayanlara göre daha düşük olduğunu gösteren negatif bir ilişki ortaya koymuştur.

Yelsma ve Marrow'un (2003) yaptığı araştırma, duygusal ifade ve evlilik memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, duyguları tanıma, ifade etme ve kişiselleştirme gibi duygusal dışavurumun alt boyutlarında yaşanan zorlukların evlilik doyumuna etkilerini cinsiyet perspektifinden ele almıştır. Bu detaylı inceleme, duygusal dışavurumun evlilikteki doyum seviyesi üzerindeki önemini ve cinsiyetin bu ilişkide oynadığı rolü vurgulamaktadır. Araştırma, eşler arasında sağlıklı duygusal iletişimin evlilik memnuniyeti için ne kadar kritik olduğunu göstermekle kalmamış, aynı zamanda erkeklerin ve kadınların duygusal ifadelerini nasıl farklı şekillerde deneyimleyip yorumladıklarına dair içgörüler de sunmuştur.

Araştırmalar, aleksitiminin bütün erken dönem uyumsuz şema alanları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Yani, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin, aleksitimi düzeyi daha düşük olanlara göre erken dönem uyumsuz şema alanlarında daha yüksek puanlar aldıkları belirtilmektedir. Bu bulgular, Abdolmohammadi ve arkadaşları (2016), Abadi ve ekip arkadaşları (2015) ile Saariaho ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Bu ilişki, aleksitiminin bireylerin duygusal işleyişini ve erken yaşantılarından kaynaklanan uyumsuz şema yapılarını nasıl etkileyebileceğine dair önemli bilgiler sunmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve uygulanan istatistikî analizler hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkini belirlenmesi için nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin yönünü belirlemek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014).

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma için Kent Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli onam alınmıştır. Anket soruları, Google Forms’da düzenlenmiş ve online ortamda uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemi kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak 375 kişi katılmıştır. Katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara anketin süresi, araştırmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı ile ilgili bir onam formu iletilmiştir. Bu araştırmanın evreni 18-65 yaş aralığında romantik ilişkisi bulunan tüm kadın ve erkeklerdir. Katılımcıların 231’i kadın, 144’ü erkektir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada sosyodemografik bilgi formunun yanında Toronto Aleksitimi Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. TAÖ-20’nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Güleç ve arkadaşları (2009), tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipi bir ölçme aracı olup, 1 “Hiçbir Zaman”, 5 “Her Zaman” şeklinde cevaplanan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılığı 0.78 olarak saptanmıştır. Ölçeğin üç alt boyutu; duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük ve dışa dönük düşünmedir. Puanlama; maddelerin puanlarının toplanmasıyla gerçekleştirilir. Bu maddelerden beş tanesi (4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler) ters çevrilerek puanlamaya katılır. TAÖ-20’den alınan puanın artması bireyin aleksitimik eğilimindeki artışı gösterir. Ölçek kullanımı için sorumlu yazar Samet Köse’den gerekli izin alınmıştır.

2.3.2. Young Şema Ölçeği (YSÖKF3)

EDUBŞ değerlendirilmesi için Young Şema Ölçeği'nin kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6'lı likert tipinde 90 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde (1 = Benim için tamamıyla yanlış, 6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin şema boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .63-.80 arasında, şema alanları için ise, .53-.81 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçek kullanımı için sorumlu yazar Alp Karaosmanoğlu'ndan gerekli izin alınmıştır.

2.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği

Romantik ilişkilerle ilgili doyumu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li likert yapıda ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 4. Ve 7. Maddeler ters maddelerdir. Ölçeğin orijinali ile uyumlu olarak tek faktörlü bir yapısı vardır ve iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçek kullanımı için sorumlu yazar Ferzan Curun'dan gerekli izin alınmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, verilerin analizi işlemleri SPSS 27 yazılımı ile yapılmıştır. Analizlere ölçeklerin güvenirlik düzeylerinin belirlenmesi ile başlanmıştır. Bu katsayıların .60 üzerinde olduğu belirlenmiş ve ölçekler güvenilir kabul edilmiştir (Kabul, 2016). İkinci olarak ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu değerlendirme sonucunda, ölçme araçlarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 aralığında olduğu ve normal dağılım kriterlerini karşıladığı saptanmıştır (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Ölçüm araçları arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönü Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Varyans analizlerinde Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Yordayıcılık analizi için ise Çoklu Doğrusal Regresyon yöntemleri tercih edildi. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında gerçekleştirildi ve p değeri 0.05 anlamlılık düzeyi esas alındı.

Tablo 2

Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi

	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	(α)
Young Şema Ölçeği							
Duygusal Yoksunluk	5	30	10.60	5.56	0.92	1.18	0.84
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	7	41	18.26	7.27	-0.08	0.58	0.81
Kusurluluk	6	29	10.70	5.16	1.06	1.31	0.82
Duyguları Bastırma	5	29	12.31	5.55	-0.18	0.64	0.80
İç İç Geçme/Bağımlılık	9	50	18.18	8.31	0.74	1.07	0.85
Terk Edilme	5	30	9.90	4.91	1.38	1.24	0.80
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	5	30	12.86	5.31	0.00	0.50	0.71
Başarısızlık	6	36	12.80	5.91	1.13	1.15	0.86
Karamsarlık	5	30	13.55	6.22	-0.39	0.54	0.85
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	7	41	25.29	6.62	-0.16	-0.25	0.72
Kendini Feda	5	30	16.99	5.34	-0.39	-0.08	0.72
Cezalandırılma	6	36	21.26	5.95	0.29	-0.34	0.75
Yüksek Standartlar	3	18	9.62	3.70	-0.65	0.08	0.66
Onay Arayıcılık	6	36	20.57	5.93	0.03	-0.08	0.74
Toronto Aleksitimi Ölçeği	20	87	49.67	11.92	-0.15	0.17	0.85
Duyguları Tanımada Güçlük	7	35	16.07	5.55	0.01	0.55	0.81
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	5	25	12.03	3.89	-0.08	0.44	0.72
Dışa Vuruk Düşünme	8	36	21.89	5.71	0.08	-0.26	0.71
İlişki Doyumu Ölçeği	10	49	37.71	8.99	0.12	-0.78	0.86

BÖLÜM 3: BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde analiz işlemleri sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

Örnekleme ait bilgilere Tablo 3’de yer verilmektedir.

Tablo 3
Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	231	61.6
	Erkek	144	38.4
Eğitim Durumu	Ortaokul	20	5.3
	Lise	74	19.7
	Ön Lisans	48	12.8
	Lisans	201	53.6
	Lisansüstü	32	8.5
Romantik İlişki Durumu	İlişkisi var (Evli olmayan)	120	32.0
	Evli	255	68.0
	Toplam	375	100.0

Yukardaki bulguların sonuçları incelendiğinde, katılımcıların %61,6’sı kadın, %38,4’ü erkektir. %5,3’ü ortaokul, %19,7’si lise, %12,8’i ön lisans, %53,6’sı lisans, %8,5’i lisansüstü dereceden mezundur. %32’sinin ilişkisi var, %68’i evlidir. Buna ek olarak katılımcıların yaş ort. 34.98±10.03, en küçük yaş 18, en büyük yaş 60’dır.

3.1. Karşılaştırma Analizlerine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA test kullanılmıştır. Bulgular, detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 4
Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği
Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın(n=231)		Erkek(n=144)		
Bağımlı Değişkenler	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	p
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar					
Duygusal Yoksunluk	10.46	5.37	10.83	5.86	0.527
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	18.46	7.07	17.94	7.59	0.500
Kusurluluk	10.61	5.01	10.85	5.41	0.651
Duyguları Bastırma	11.97	5.35	12.86	5.83	0.129
İç İç Geçme/Bağımlılık	18.70	8.26	17.35	8.36	0.126
Terk Edilme	10.08	4.73	9.63	5.18	0.385
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	13.40	5.17	11.99	5.42	0.012*
Başarısızlık	13.13	5.81	12.26	6.06	0.168
Karamsarlık	14.21	6.25	12.48	6.04	0.009*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	25.69	6.25	24.65	7.15	0.141
Kendini Feda	17.35	5.35	16.42	5.27	0.098
Cezalandırılma	20.92	5.36	21.81	6.78	0.184
Yüksek Standartlar	9.37	3.56	10.03	3.88	0.089
Onay Arayıcılık	21.02	5.78	19.84	6.12	0.061
Toronto Aleksitimi Puanı	49.64	11.83	49.73	12.11	0.944
Duyguları Tanımada Güçlük	16.44	5.43	15.48	5.70	0.104
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	11.82	3.79	12.37	4.04	0.184
Dışa Vuruk Düşünme	21.67	5.59	22.24	5.91	0.346
İlişki Doyumu Ölçeği	37.42	8.67	38.17	9.48	0.430

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Vuruk Düşünme, İlişki

Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Şemalar cinsiyetler açısından karşılaştırıldığında Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Karamsarlık şemasından aldıkları puanlar kadınlarda daha yüksek olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır bulundu ($p<.05$).

Tablo 5
Romantik İlişki Durumuna Göre Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	İlişkisi Var(n=120)		Evli(n=255)		p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar					
Duygusal Yoksunluk	10.67	5.96	10.57	5.37	0.879
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	19.28	7.82	17.78	6.96	0.061
Kusurluluk	11.53	5.78	10.31	4.80	0.045*
Duyguları Bastırma	12.83	5.74	12.06	5.46	0.210
İç İçe Geçme/Bağımlılık	19.07	8.81	17.76	8.05	0.156
Terk Edilme	10.87	5.42	9.45	4.59	0.014*
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	13.73	5.19	12.45	5.32	0.028*
Başarısızlık	14.05	6.77	12.21	5.38	0.010*
Karamsarlık	14.02	6.10	13.33	6.28	0.316
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	26.75	6.91	24.60	6.38	0.003*
Kendini Feda	15.82	5.44	17.55	5.21	0.003*
Cezalandırılma	20.68	5.88	21.53	5.98	0.193
Yüksek Standartlar	9.81	3.69	9.54	3.71	0.509
Onay Arayıcılık	21.76	6.04	20.00	5.80	0.007*
Toronto Aleksitimi Ölçeği	50.05	12.16	49.50	11.82	0.676
Duyguları Tanımada Güçlük	17.34	5.52	15.47	5.47	0.002*
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	12.87	4.04	11.64	3.77	0.004*
Dışa Vuruk Düşünme	19.76	6.40	22.89	5.07	<.001***
İlişki Doyumu Ölçeği	36.36	9.92	38.35	8.46	0.060

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Karamsarlık, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Toronto Aleksitimi Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Şemalar romantik ilişki durumu açısından karşılaştırıldığında Kusurluluk ve Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık şemasından aldıkları puanlar ilişkisi olanlarda evlilere göre daha yüksek olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır bulunmuştur. Kendini Feda şemasından aldıkları puanlar evlilerde ilişkisi olanlara göre daha yüksek olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Aleksitimi romantik ilişki durumu açısından karşılaştırıldığında Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlüğünden aldıkları puanlar ilişkisi olanlarda evlilere göre daha yüksek olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır bulunmuştur. Dışa Vuruk Düşünmeden aldıkları puanlar evlilerde ilişkisi olanlara göre daha yüksek olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır bulunmuştur.

Tablo 6

Eğitim Durumuna Göre Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Eğitim Durumu										F(4.370)	p	Post-Hoc
	Ortaokul ¹		Lise ² (n=74)		Ön Lisans ³		Lisans ⁴ (n=201)		Lisansüstü ⁵				
	(n=20)				(n=48)				(n=32)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar													
DuygusalYoksunluk	11.00	5.48	11.80	5.41	10.02	4.95	10.53	5.82	8.94	4.78	1.75	0.138	-
Sosyalİzolasyon/ Güvensizlik	20.45	7.98	18.91	6.73	17.67	6.76	18.20	7.50	16.66	7.24	1.07	0.369	-
Kusurluluk	11.40	4.48	11.31	5.13	9.98	4.72	10.81	5.40	9.25	4.58	1.24	0.292	-
Duyguları Bastırma	13.30	5.27	12.68	5.61	10.94	6.05	12.45	5.41	12.00	5.70	1.03	0.391	-
İç İç Geçme/ Bağımlılık	20.60	7.29	19.58	8.48	17.50	7.74	17.97	8.39	15.75	8.45	1.76	0.136	-
Terk Edilme	10.05	3.76	10.12	4.75	9.83	4.70	9.87	5.09	9.66	5.27	0.07	0.992	-
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	13.65	4.74	13.24	5.09	12.81	5.11	12.68	5.34	12.69	6.36	0.27	0.894	-
Başarısızlık	14.40	5.66	13.27	5.27	12.31	5.86	12.90	6.33	10.78	4.38	1.52	0.196	-
Karamsarlık	17.65	5.32	13.53	6.38	14.46	6.52	13.15	5.98	12.16	6.58	3.11	0.016*	1>4,5
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	25.55	7.90	24.14	6.59	25.94	6.42	25.47	6.67	25.69	5.89	0.75	0.558	-
Kendini Feda	19.70	3.88	17.36	5.55	17.08	6.27	16.58	5.05	16.91	5.58	1.69	0.151	
Cezalandırılma	23.90	6.44	21.04	5.94	21.44	5.75	21.09	5.94	20.91	6.00	1.09	0.361	-
YüksekStandartlar	9.80	3.40	9.28	3.60	8.77	3.94	9.80	3.71	10.47	3.53	1.34	0.253	-
Onay Arayıcılık	20.50	4.22	19.78	6.07	21.58	5.49	20.51	6.04	21.22	6.46	0.78	0.542	-
Toronto Aleksitimi Ölçeği	55.60	11.5	51.12	11.83	49.40	9.91	49.17	12.04	46.22	13.28	2.31	0.057	-
Duyguları Tanımada Güçlük	17.60	4.67	16.82	5.93	16.19	4.88	15.76	5.59	15.13	5.74	1.12	0.348	-
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	12.85	4.22	11.78	3.25	11.85	3.70	12.22	4.16	11.13	3.63	0.88	0.479	-
Dışa Vuruk Düşünme	25.90	6.32	22.99	5.41	21.46	4.56	21.41	5.83	20.50	5.69	4.17	0.003*	1>3,4,5
İlişki Doyumu Ölçeği	34.70	8.02	37.93	7.68	38.92	7.82	36.92	9.77	42.25	7.40	3.30	0.011*	5>1,4

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundan alınan puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>.05$).

Karamsarlık alt ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumuna açısından ele alındığında, grup ortalamaları arası anlamlı fark saptandı ($F(4.370)=3.11, p<.05$). Tukey testine göre, ortaokul mezunu olanların aldığı puanları lisans ve lisansüstü mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı düzeyde yüksekti.

Dışa Vuruk Düşünme alt ölçeğinden) aldıkları puanlar eğitim durumuna açısından ele alındığında, grup ortalamaları arası anlamlı fark saptandı ($F(4.370)=4.17, p<.05$). Tukey testine göre, ortaokul mezunu olanların aldığı puanları ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksekti.

İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumuna açısından ele alındığında, grup ortalamaları arası anlamlı fark saptandı ($F(4.370)=3.30, p<.05$). Tukey testine göre lisansüstü mezunu olanların aldığı puanları ortaokul ve lisans mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksekti.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi bulunmaktadır. Sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 7

Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar																			
1-DuygusalYoksunluk	1																		
2-Sosyalİzolasyon/Güvensizlik	.69**	1																	
3-Kusurluluk	.67**	.67**	1																
4-Duyguları Bastırma	.51**	.64**	.57**	1															
5-İç İçeGeçme/Bağımlılık	.64**	.65**	.77**	.50**	1														
6-TerkEdilme	.64**	.67**	.73**	.46**	.75**	1													
7-TehditlerKarşısında Dayanıksızlık	.57**	.68**	.55**	.46**	.62**	.66**	1												
8-Başarısızlık	.51**	.58**	.70**	.45**	.74**	.63**	.56**	1											
9-Karamsarlık	.51**	.64**	.55**	.42**	.65**	.61**	.60**	.54**	1										
10-Ayrıcalıklılık/YetersizÖzdenetim	.26**	.43**	.22**	.36**	.24**	.20**	.40**	.23**	.34**	1									
11-KendiniFeda	.42**	.48**	.29**	.33**	.37**	.37**	.44**	.25**	.47**	.34**	1								
12-Cezalandırılma	.34**	.49**	.28**	.36**	.31**	.31**	.49**	.22**	.43**	.51**	.50**	1							
13-YüksekStandartlar	.32**	.39**	.27**	.35**	.22**	.30**	.35**	.10	.33**	.42**	.34**	.37**	1						
14-OnayArayıcılık	.38**	.50**	.35**	.35**	.40**	.42**	.58**	.41**	.50**	.55**	.44**	.50**	.48**	1					
15-Toronto Aleksitimi Ölçeği	.47**	.43**	.49**	.45**	.55**	.46**	.35**	.49**	.46**	.17**	.27**	.14**	.13**	.27**	1				
16-DuygularıTanımadaGüçlük	.48**	.49**	.51**	.42**	.58**	.53**	.40**	.50**	.54**	.23**	.24**	.17**	.20**	.30**	.82**	1			
17-DuygularıSözeDökmedeGüçlük	.43**	.42**	.47**	.51**	.48**	.42**	.35**	.44**	.37**	.13*	.22**	.15**	.13*	.23**	.82**	.65**	1		
18-DışaVurukDüşünme	.18**	.08	.16**	.15**	.20**	.10	.07	.19**	.13*	.03	.14**	.03	-.01	.07	.65**	.23**	.28**	1	
19-İlişki Doyumu Ölçeği	-.41**	-.26**	-.29**	-.19**	-.35**	-.24**	-.23**	-.26**	-.19**	-.01	-.10	-.06	-.07	-.11*	-.33**	-.37**	-.32**	-.06	1

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Duygusal Yoksunluk ($r=.47$, $p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Duygusal Yoksunluk ($r=.48$, $p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Duygusal Yoksunluk ($r=.43$, $p<0.01$), Dışa Vuruk Düşünme ile Duygusal Yoksunluk ($r=.18$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyon, İlişki Doyumu Ölçeği ile Duygusal Yoksunluk ($r=-.41$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=.43$, $p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=.49$, $p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=.42$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, İlişki Doyumu Ölçeği ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-.26$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Kusurluluk ($r=.49$, $p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Kusurluluk ($r=.51$, $p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Kusurluluk ($r=.47$, $p<0.01$), Dışa Vuruk Düşünme ile Kusurluluk ($r=.16$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar, İlişki Doyumu Ölçeği ile Kusurluluk ($r=-.29$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Duyguları Bastırma ($r=.45$, $p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Duyguları Bastırma ($r=.42$, $p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Duyguları Bastırma ($r=.51$, $p<0.01$), Dışa Vuruk Düşünme ile Duyguları Bastırma ($r=.15$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyon, İlişki Doyumu Ölçeği ile Duyguları Bastırma ($r=-.19$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=.55$, $p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=.58$, $p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=.48$, $p<0.01$), Dışa Vuruk Düşünme ile İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=.20$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar, İlişki Doyumu Ölçeği ile İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=-.35$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Terk Edilme ($r=.46$, $p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Terk Edilme ($r=.53$, $p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Terk Edilme ($r=.42$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, İlişki Doyumu Ölçeği ile Terk Edilme ($r=-.24$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=.35, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=.40, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=.35, p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, İlişki Doyumu Ölçeği ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=-.23, p<0.01$) değişkenler arasında düşük düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Başarısızlık ($r=.49, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Başarısızlık ($r=.50, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Başarısızlık ($r=.44, p<0.01$), Dışa Vuruk Düşünme ile Başarısızlık ($r=.19, p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar, İlişki Doyumu Ölçeği ile Başarısızlık ($r=-.26, p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Karamsarlık ($r=.46, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Karamsarlık ($r=.54, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Karamsarlık ($r=.37, p<0.01$), Dışa Vuruk Düşünme ile Karamsarlık ($r=.13, p<0.05$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar, İlişki Doyumu Ölçeği ile Karamsarlık ($r=-.19, p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=.17, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=.23, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=.13, p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Kendini Feda ($r=.27, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Kendini Feda ($r=.24, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Kendini Feda ($r=.22, p<0.01$), Dışa Vuruk Düşünme ile Kendini Feda ($r=.14, p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Cezalandırılma ($r=.14, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Cezalandırılma ($r=.17, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Cezalandırılma ($r=.15, p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Yüksek Standartlar ($r=.13, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Yüksek Standartlar ($r=.20, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Yüksek Standartlar ($r=.13, p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Onay Arayıcılık ($r=.27, p<0.01$), Duyguları Tanımada Güçlük ile Onay Arayıcılık ($r=.30, p<0.01$), Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile Onay Arayıcılık ($r=.23, p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar, İlişki

Doyumu Ölçeği ile Onay Arayıcılık ($r=-.11$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptandı.

İlişki Doyumu Ölçeği ile Toronto Aleksitimi Ölçeği ($r=-.33$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon saptandı.

İlişki Doyumu Ölçeği ile Duyguları Tanımada Güçlük ($r=-.37$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon saptandı.

İlişki Doyumu Ölçeği ile Duyguları Söze Dökmede Güçlük ($r=-.32$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon saptandı.

3.3. Regresyon Analizi Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ancak, regresyon analizinin doğrusallık varsayımını karşılamayan bağımsız değişkenler regresyon modele eklenmemiştir.

Tablo 8
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	43.82	1.60		27.34		40.67	46.98
Duygusal Yoksunluk	-0.65	0.12	-0.40	-5.55	<.001***	-0.88	-0.42
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.06	0.11	0.05	0.58	0.559	-0.15	0.27
Kusurluluk	0.06	0.15	0.03	0.39	0.698	-0.24	0.36
Duyguları Bastırma	0.05	0.10	0.03	0.52	0.607	-0.15	0.25
İç İç Geçme/Bağımlılık	-0.32	0.10	-0.30	-3.18	0.002**	-0.52	-0.12
Terk Edilme	0.26	0.15	0.14	1.70	0.089	-0.04	0.56
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-0.06	0.13	-0.03	-0.43	0.664	-0.31	0.20
Başarısızlık	-0.06	0.11	-0.04	-0.55	0.581	-0.29	0.16
Karamsarlık	0.11	0.10	0.07	1.05	0.293	-0.09	0.30
Onay Arayıcılık	0.08	0.09	0.05	0.89	0.374	-0.10	0.26
R=.45 R ² =.18 F _(10,364) =9.30 p<.001***							

Regresyon modelinde sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, terkedilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık bağımsız değişkenlerinin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık değişkeni ilişki doyumunu yordamaktadır. R² değeri .18 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın

%18'ini açıkladığını görülmektedir ($F(10,364)=9.30$, $p<.001$). Bulguların sonucu olarak, duygusal yoksunluğun ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını ($\beta=-.40$ $p<.001$), iç içe geçme/bağımlılığın ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını ($\beta=-.30$ $p<.01$) göstermektedir.

Tablo 9
Aleksitiminin İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	49.96	1.88		26.51		46.26	53.67
Toronto Aleksitimi Ölçeği	-0.25	0.04	-0.33	-6.69	<.001***	-0.32	-0.17
$R=.33$ $R^2=.11$ $F_{(1,373)}=44.71$ $p<.001***$							

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$; Not, GA: Güven Aralığı

Tabloya ait sonuçlar incelendiğinde, regresyon modelinde aleksitimi değişkeni ilişki doyumunu yordamaktadır. R^2 değeri .11 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %11'ini açıkladığını görülmektedir ($F(1,373)=44.71$, $p<.001$). Bulguların sonucu olarak, aleksitiminin ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını ($\beta=-.33$ $p<.001$) göstermektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, aleksitimi düzeyleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın bu bölümünde, alanyazındaki diğer araştırmalar göz önünde bulundurularak bulguların yorumlanmasına ve tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Aleksitimi ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Bu çalışmada, aleksitimi ve ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür çalışmalarında benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Humphreys ve diğerleri (2009), heteroseksüel romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ilişki doyumları ile negatif ilişkili olduğunu bildirmiştir. Brock vd., (2018) ilişki doyumu ile aleksitimi arasında negatif yönde çift yönlü ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Lyvers vd., (2022), aleksitimik bireylerin diğer bireylere göre daha düşük ilişki doyumu gösterdiğini bildirmişlerdir.

Aleksitimik bireyler tipik olarak duygusal öz düzenleme sorunları yaşarlar ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde tanımlama ve onlarla empati kurma konusunda yetersiz yetenek gösterirler (Lyvers vd., 2017). Yakın ilişkileri sürdürmede duygusal farkındalık, iletişim ve empatinin önemi göz önüne alındığında aleksitimi olanlarda yalnızlık ve kalıcı kişilerarası zorluklar bu nedenle şaşırtıcı değildir. Bu nedenle aleksitimik bireylerin diğer bireylere göre daha düşük ilişki doyumu yaşayabileceği düşünülmektedir.

Aleksitimik bireyler dışarıdan bakılınca çevreleriyle uyumlu gibi görünebilirler ancak aslında kendi ruhsal gerçekliklerinden bihaber oldukları söylenebilir. Ayrıca aleksitimik bireyler yalnızca içsel sıkıntı çekmekle kalmaz, başkalarının duygularını anlama ve diğer insanlar ile ilişki kurma kapasiteleri de kısıtlıdır (Şaşıoğlu vd., 2013). Bu yönüyle aleksitimik bireylerin ilişki doyumları konusunda problem yaşayabileceği düşünülmektedir.

Aleksitiminin kalıtsallığının yalnızca %30-33 olduğu bildirilmektedir (Jorgensen vd., 2007). Dolayısıyla gelişimsel etkiler muhtemelen önemli bir rol oynamaktadır. Bowlby'nin (1988) yetişkin bağlanma stillerine uygulanan bağlanma teorisinden yararlanarak çocuklukta birincil bakım verenle yetersiz bağlanmanın duygusal benliğin normal edinimini geciktirdiğini veya engellediğini öne sürülmüştür. Öz düzenleme becerileri, akranlarla istikrarlı ilişkiler kurmada zorluklara yol açar (Lyvers vd., 2019). Sonuçta ortaya çıkan reddedilme deneyimleri ve diğer

kişilerarası sorunlar, muhtemelen yetişkinlikte de devam eden güvensiz bağlanma stiliyle beraber ilişki doyumunun azalmasına yol açacaktır.

Araştırmanın bulgularına göre, ilişki doyumu ile erken dönem şema alanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre ilişki doyumu duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık ve onay arayıcılık şema alanları ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisindedir. Literatürde yapılan çalışmalarda bu bulguyu destekleyen nitelikte bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Bayar (2021), yetişkin bireyler ile yürüttüğü çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu ile negatif ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir. Savaş (2021), katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin on üç şema alanı ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu saptamıştır. Yapılan bir diğer çalışmada 18 şema boyutundan dördü (sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, haklılık ve ayrıcalıklılık/yetersiz Özdenetim) ilişki doyumu ile anlamlı ve negatif bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şema alanlarına sahip kişilerin kendileri ve diğer bireyler hakkında uyumsuz yorumlar oluşturabildiği bildirilmiştir (McDermott, 2008). Bu durumun tersine olumlu şema alanlarına sahip bireyler ilişkilerini uyumlu bir biçimde algılar. Kendilerini ve başkalarını da daha uyumlu bir biçimde görürler (Sümer ve Cozzarelli, 2004). Bu nedenle çocukluk döneminde yaşanan problemlerin olumsuz şemaların gelişiminde etkili olabileceği, bu durumun yetişkinlik döneminde kurulan ilişkilerde zorluklara neden olabileceği ve ilişki doyumunda düşüşe yol açabileceği düşünülmektedir (Rafaeli vd., 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar, genellikle aile üyeleriyle yaşanan sağlıklı etkileşimler sonucunda gelişir. Duygusal ihmal, fiziksel veya duygusal istismar, aşırı koruyuculuk veya aşırı eleştirme gibi aile içi dinamikler, bireyin duygusal ve psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür olumsuz deneyimler, bireyin kendine dair olumsuz inançlar ve duygusal tepkiler geliştirmesine neden olabilir. Özellikle romantik ilişkilerde, bireyin duygusal yoksunluk, güvensizlik, kusurluluk gibi şemaları, yakın ilişkilerde duygusal bağlanma, sevgi ve kabul görme kapasitesini olumsuz etkileyebilir. Bu şemalar, bireyin kendine ve başkalarına ilişkin işlevsiz veya bozuk algılarını yansıtır ve genellikle erken dönemde yaşanan olumsuz etkileşimlerle şekillenir (Young vd., 2003).

Bu çalışmaya göre, aleksitimi ile erken dönem şema alanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre aleksitimi düzeyi artarken duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar ve onay arayıcılık düzeyleri artmaktadır. Bunun tam tersi de geçerlidir. Literatürde yapılan çalışmalarda bu bulguyu destekleyen nitelikte bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Yapılan bir araştırmada kopukluk reddedilmişlik şema alanı ile aleksitimi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Abadi vd., 2015). Erken dönemde maruz kalınan aşırı koruyucu ebeveynlik sonucunda ortaya çıkan zedelenmiş otonomi şema alanının, duyguların tanımlanmasında güçlük yaşama ile ilişkili olduğu bu durumun da aleksitimi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Saariaho vd., 2015). Abdolmohammadi ve arkadaşları (2016), erken dönem uyumsuz şema alanlarının aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu bildirmiştir.

Young (2003), erken dönem uyum bozucu şemaların çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda ortaya çıktığını belirtmiştir. Bireyler bu şemalar ile baş edebilmek için teslim olur, kaçınma davranışı gösterir ya da aşırı telafisini yaparlar. Bu durumun nedeni şemaların yarattığı negatif duyguların hiç yokmuş gibi göz ardı edilmesinden kaynaklanmaktadır. Kişinin erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkardığı negatif duygu durumundan kaçınması ve aleksitimi özellikleri görülen kişinin kendi duygu dünyasına olan uzaklığı arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yapılan araştırmalarda da bütün şema alanları ile aleksitimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Ameri vd., 2014; Sağlam, 2016).

Duygusal yoksunluk şeması, bireyin duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığına dair bir inançla ilişkilidir (Young vd., 2003). Aleksitimi, duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu çeken bireylerde daha yüksek olduğundan, duygusal yoksunluk hissi güçlenebilir. Aleksitimi, duyguları ifade edememe hissiyle birlikte kişisel eksiklik hissini artırabilir. Birey, duygularını anlamadığı veya ifade edemediği için kendini eksik veya kusurlu hissedebilir. Bu durum kusurluluk şema alanı düzeyini artıran bir faktör olabilir.

Yapılan bir araştırma, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin empati yeteneklerinin genellikle düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde istismar ve ihmal gibi travmatik deneyimlere maruz kalmış kişilerde aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Pedrosa vd., 2008). Bu tür deneyimler, duygusal olarak

travmatize olmuş bireylerin duygusal deneyimleri anlamlandırmakta güçlük çekmelerine ve dolayısıyla empati yeteneklerinin azalmasına neden olabilir. Bu durum, kişilerin kendi duygusal dünyalarıyla bağlantı kurmalarını engelleyerek, başkalarının duygularını anlamalarını zorlaştırabilir.

4.2. Regresyon Analizine İlişkin Tartışma

Yapılan çalışmada, duygusal yoksunluğun ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı, iç içe geçme/bağımlılığın ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı saptandı. Literatürde yapılan çalışmalarda benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Göllü (2019), duygusal yoksunluk ve bağımlılık/yetersizlik şemalarının ilişki doyumu düzeyini olumsuz yönde etkilediğine dair bulgulara ulaşmıştır. Şahin (2015), duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, kuşkuculuk, dayanıksızlık ve bağımlılık şema boyutlarının ilişki doyumunu etkilediğini bildirmiştir.

Young ve Gluhoski'nin (1997) araştırmasına göre, bireyler romantik ilişkilerinde erken dönemde edindikleri uyumsuz şemalara sahiptirler. Bu şemalar aynı zamanda bireylerin bulundukları ilişki koşullarına uyum sağlamak için de değiştirilir. İlişkilerle ilgili farklı şemaların, partnerlerle etkileşimlerin; kök aile, kültür, erken dönemde edinilen deneyimler ve diğer ilişkiler gibi bakıcı figürlerden erken dönemde öğrenildiği savunulmaktadır. Bireyler ilişkilerine taşıdıkları şemaların yanı sıra ilişkiye özgü şemalar da geliştirirler (Johnson ve Denton, akt. Tilden ve Dattilio, 2005). Erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk deneyimleri üzerinde etkili olduğunu ve çocukluk döneminde edinilen deneyimlerin yetişkinlikteki romantik ilişkilere de etki ettiğini destekleyen çalışmalar yapılmıştır (Young vd., 2009; Gaffey, 2009; Kaya, 2010).

Bowlby (1982), bağlanma teorisine göre, erken dönemde anne-çocuk arasındaki güvenli bağlanma, yetişkinlikte sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurma yeteneğini etkilemektedir. Duygusal yoksunluk yaşayan bireyler, partnerlerine güvenmekte ve yakın ilişkiler kurmakta zorlanabilirler. Bu durumun duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumu azaltan bir faktör olabilir.

Araştırmada, aleksitiminin ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı belirlendi. Bu bulgu, aleksitimik bireylerin duygularını tanıma ve ifade etme konusundaki zorluklarının, romantik ilişkilerinde de çeşitli problemlere yol açabileceğini açıkça ortaya koymaktadır. Literatürde yapılan çalışmalarda benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Lyvers vd., (2022), aleksitimi olan kişilerin düşük ilişki doyumu gösterdiğini bildirmiştir. Hesse vd., (2019), aleksitiminin hem romantik ilişkisel sonuçlar (tatmin ve bağlılık) hem de ilişkisel iletişim (şefkatli iletişim

ve ilişkisel sürdürmede negatif etki oluşturan bir faktör olduğunu bildirmişlerdir. Lee (2010), aleksitiminin ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı yordadığını bildirmiştir.

Aleksitimik bireyler, kendi duygularını ve ihtiyaçlarını partnerlerine açıkça ifade etmekte zorlanırlar (Şaşıoğlu vd., 2013). Bu durum, partnerler arasında yanlış anlaşılmalara, kırgınlıklara ve iletişim kopukluklarına yol açabilir. Duyguların paylaşılamadığı bir ortamda ise yakınlık ve doyum hissi oluşması oldukça zordur.

Aleksitimi, romantik ilişkilerde duygusal yakınlık kurulmasını da zorlaştırır (Hesse vd., 2019). Duygularını paylaşmakta zorlanan bireyler, partnerleriyle derin bir bağ kurmakta ve duygusal bir samimiyet oluşturmakta da sıkıntı yaşayabilirler. Bu durum ise ilişkiyi soğuk ve mesafeli hale getirerek doyum hissini düşürebilir.

4.3. İlişki Doyumu, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Aleksitimi Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada, ilişki doyumu düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulandı. Literatür incelendiğinde cinsiyet ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları arasında bir tutarlılık olmadığı görülmektedir. Bazı literatür çalışmalarında ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenirken (Arslan, 2020; Ören, 2022; Sivaz, 2021), ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Ekinci, 2022; Lesch ve Engelbrecht, 2011; Sarı ve Korkut Owen, 2016). Literatürde farklı sonuçlara ulaşılma nedeninin, kullanılan araştırma yöntemlerine, örneklem özelliklerine ve ilişki doyumunun tanımına göre farklılık gösterebilmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar konu ile ilgili olarak farklı popülasyonlara yönelik daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmanın bulgularına göre aleksitimi düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Kalaman vd. (2019), aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Yapılan diğer çalışmalarda da aleksitimi düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür (Mattila vd., 2006; Çaka vd., 2018; Aksoy ve Çoban, 2017). Erkeklerin duygularını ifade etmekte daha zor olduğunu düşünebilir, bu da aleksitimi düzeyinin erkekler arasında daha yüksek olabileceği önerisini getirir. Ancak bu bulgu, böyle bir genelleme yapmanın yanlış olabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, kadınların tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlık şema düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde yapılan çalışmalarda

farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Shorey ve ark. (2013), kadınların duygusal yoksunluk, terkedilme, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, boğun eğicilik şema düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu bildirmiştir.

Kadınların tehditlere karşı daha yüksek dayanıksızlık ve karamsarlık şema düzeylerine sahip olmaları, çeşitli faktörlere dayalı olabilir. Bunlardan biri, toplumsal cinsiyet normlarına bağlı olarak, kadınların daha hassas ve duygusal olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Toplumsal olarak, kadınlara duygusal tepki verme ve duygularını ifade etme konusunda daha fazla baskı yapılabilir. Bu da onların tehditlere karşı daha fazla stres yaşamalarına ve daha olumsuz düşüncelere sahip olmalarına yol açabilir. Ayrıca, kadınların yaşam deneyimleri ve sosyal rolleri de bu bulguları etkileyebilir. Örneğin, kadınlar genellikle aile içinde bakım verici rolleri üstlenirler ve bu, onların yaşamlarında daha fazla stres ve sorumlulukla karşılaşmalarına neden olabilir. Bu durum, tehditlere karşı daha yüksek bir duyarlılık ve karamsarlık geliştirmelerine katkıda bulunabilir.

Araştırmamızda, ilişki doyumu romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Bu bulguya göre ilişkisi olanlar ve evli olanlar arasında ilişki doyumu açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Saraç (2013), yaptığı çalışmada sözlü ve nişanlı bireylerin ilişki doyumları, flört eden kişilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öcal-Yüceol (2016) ve Başaran (2022) ise yaptığı çalışmasında flört dönemindeki kişilerin evli, sözlü veya nişanlı olan kişilere göre ilişki doyumlarının daha düşük olduğu edilmiştir. Flört eden kişilerin sözlü veya nişanlı kişilerden daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğunu tespit eden başka araştırmalar da mevcuttur (Büyükşahin, 2006; Saraç ve ark., 2015). İlişki doyumu tek bir faktörden etkilenmez. Bireysel kişilik özellikleri, iletişim becerileri, partnerle uyumluluk, aile geçmişi, sosyo-ekonomik durum gibi birçok faktör ilişki doyumunu etkileyebilir. Bu faktörlerin evlilik ve ilişkisi olan bireylerde farklı dağılımı, ilişki doyumu düzeyinde anlamlı bir fark görülmemesine yol açabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, ilişkisi olanların duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük düzeylerinin evlilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Franz ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada medeni durum değişkeninin aleksitimi üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yöntem (2023), aleksitimi düzeylerinin ilişki tipini göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Evlilik, genellikle daha uzun süreli ve kararlı bir ilişki türüdür ve bu durum, eşler arasında daha derin bir

duygusal bağ ve anlayış geliştirilmesine olanak tanır. Uzun süreli ilişkiler, bireylerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını ve bu duyguları daha etkili bir şekilde ifade etmelerini sağlayabilir. Buna karşılık, evlilik dışındaki ilişkiler daha kısa süreli ve değişken olabileceğinden, bu tür derin duygusal bağlar ve anlayışlar geliştirilemeyebilir.

Araştırmanın bulgularına göre, ilişkisi olanların kusurluluk ve terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, onay arayıcılık şema düzeyleri evli bireylere göre anlamlı derecede yüksektir. Evlilerin kendini feda şema düzeyleri bekarlara göre anlamlı derecede yüksektir. Yuvauç (2022), bekar bireylerin başarısızlık ve güvensizlik düzeylerinin evli bireylere göre yüksek olduğunu bildirmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da bu araştırma sonuçları ile uyumlu bulgulara erişildiği görülmektedir (Janovsky vd., 2020; Yılmaz, 2020).

Bu sonuçlar, ilişkisi olanların genellikle ilişki içinde yaşadıkları belirsizlikler, çatışmalar veya karşılaştıkları zorluklar nedeniyle daha fazla duygusal stres yaşadıklarını gösterebilir. Evlilik, destekleyici bir ortam sağlayabilir ve bireylerin kendilerini daha güvende hissetmelerini ve daha iyi başa çıkmalarını sağlayabilir. Bu nedenle, evlilik içindeki yüksek kusurluluk veya terk edilme düzeyleri, bir tür kişisel gelişim ve büyüme olarak da yorumlanabilir. Diğer yandan, evlilerin kendini feda şema düzeylerinin bekarlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirtiliyor. Bu, evlilikte veya uzun süreli bir ilişkide olan bireylerin, ilişkileri için kendilerini daha fazla feda etme eğiliminde olabileceklerini gösterir. Evlilikte, bireyler genellikle partnerleri için fedakarlık yaparlar ve bu, ilişkiyi sürdürmek için önemli bir bileşen olabilir.

Bu çalışmada, ilişki doyumu eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, lisansüstü mezunu olanların ilişki doyumları ortaokul ve lisans mezunu olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bireylerin eğitim düzeyleri, ilişki dinamiklerini ve eşler arasındaki uyumu etkileyen unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Yıldız, 2012). Literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın bulgularıyla tutarlılık gösteren çalışmalar mevcuttur (Akdoğan, 2023).

Yüksek eğitim seviyesi, bireylere daha iyi iletişim becerileri, problem çözme yeteneği ve çatışma yönetimi becerileri kazandırabilir. Bu beceriler, daha tatmin edici ve sağlıklı ilişkiler kurulmasına ve sürdürülmesine yardımcı olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, aleksitimi düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Parker vd. (1989) ve Taylor vd. (1985) ise yaptıkları çalışmalarda kişilerin

aleksitimi düzeyi ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmadığını bildirmişlerdir. Yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin duygusal anlayışları daha gelişmiş olabilir çünkü bu kişilerin genellikle daha fazla kaynak ve fırsatları vardır, daha fazla bilgiye ve deneyime sahiptirler. Bu durum aleksitimini eğitim duruma göre farklılaşabileceğini gösterir. Buna rağmen farklı örneklem gruplarında farklı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, karamsarlık şema düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, ortaokul mezunu olanların karamsarlık düzeyleri lisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Yılmaz (2020), çalışmamızla paralel sonuçlara ulaşmıştır. Demirhan (2018) yılında yapmış olduğu çalışmada ise lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların, lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılara göre erken dönem uyumsuz şemalardan aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Aracı (2018), şemaların eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Araştırmamızın sonuçları, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin, genellikle daha az fırsat ve kaynağa sahip olmaları, iş bulma veya kariyer yapma konusunda daha sınırlı seçeneklere sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Daha düşük eğitim seviyesi, ekonomik zorluklarla, sosyal statü farklılıklarıyla ve yaşamın diğer stres faktörleriyle daha fazla ilişkilendirilebilir. Bu da karamsarlık ve umutsuzluk duygularını artırabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ve aleksitimi düzeyleri arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmüştür. Öte yandan erken dönem uyumsuz şemalar ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aleksitimi ve erken dönem uyumsuz şemalar değişkenleri, ilişki doyumunu etkileyen faktörlerdir.

Sosyodemografik değişkenlerin ilişki doyumuna etkisine bakıldığında ise ilişki doyumunda eğitim seviyesi etkiliyken, cinsiyet ve romantik ilişki durumunun bir etkisi olmadığı görülmüştür. Lisansüstü mezunu olan bireylerin ilişki doyumu düzeyleri, ortaokul ve lisans mezunu olan bireylerin ilişki doyumu düzeylerine göre yüksektir.

Aleksitiminin cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir. İlişkisi olan bireylerin, “duyguları tanımada güçlük” ve “duyguları söze dökmeye güçlük” düzeyleri evlilere bireylere göre daha yüksektir. Evlilerin “dışa vuruk düşünme” düzeyleri bekârlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. “Dışa vuruk düşünme” düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ortaokul mezunu olanların düzeyleri ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre daha yüksektir. Aleksitiminin diğer alt boyutları eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmanın sonuçlarını incelediğimizde, “tehditler karşısında dayanıksızlık” ve “karamsarlık” şema alanlarının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Kadınların “tehditler karşısında dayanıksızlık” ve “karamsarlık” düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Diğer şema alanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. İlişkisi olanların, kusurluluk ve terk edilme”, “tehditler karşısında dayanıksızlık”, “başarısızlık”, “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim”, “onay arayıcılık” şema düzeyleri evlilere göre yüksektir. Evlilerde “kendini feda” şema düzeyleri ilişkisi olanlara göre yüksektir. Diğer şema alanları ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ortaokul mezunu olanların “karamsarlık” ve “dışa vuruk düşünme” düzeyleri lisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre yüksektir. Diğer şema alanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Öneriler

1. Erken dönem uyumsuz şemaların ve aleksitiminin ilişki doyumu üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, bireylerin bu konularda farkındalıklarını artırmaya yönelik psikolojik danışma ve destek programları önemlidir. Bireyler, kendi iç dünyalarını anlamalarına ve ilişkilerindeki zorlukları aşmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirebilirler.
2. Eğitim düzeyinin ilişki doyumu üzerinde etkili olduğu göz önüne alındığında, eğitim kurumları ve toplum merkezleri tarafından ilişki becerilerini geliştirmeye yönelik farkındalık programları düzenlenmelidir. Bu programlar, bireylerin ilişki kalitesini artırıcı beceriler kazanmalarına yardımcı olabilir.
3. Bu bulguları doğrulamak ve genellenebilirliğini artırmak için daha büyük ölçekli ve çok merkezli araştırmalar yapılabilir. Farklı kültürel bağlamlarda ve demografik özelliklerdeki katılımcıları içeren çalışmalar, sonuçların genellikle geçerliğini değerlendirebilir.
4. İlişki doyumu ve ilişkili faktörler üzerine etkilerini daha iyi anlamak için uzun süreli izleme çalışmaları yapılabilir. Bu tür çalışmalar, zaman içindeki değişimleri ve ilişki dinamiklerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.
5. İlişki doyumunu etkileyen diğer potansiyel faktörlerin incelenmesine odaklanılabilir. Örneğin, kişilik özellikleri, ilişki süresi, yaşam stresi gibi değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki etkileri daha ayrıntılı olarak araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abadi, F. G. S., Abdolmohamadi, K., Babapour Kheiradin, J. ve Roodsari, A. B. (2015). Prediction of alexithymia on the basis of attachment style and early maladaptive schemas in university students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(1), 39-46
- Abdolmohammadi, K., Hosseinzadeh, M., Abadi, F. G. S. ve Khaleghi, M. (2016). Investigating the relationship between alexithymia and early maladaptive schema among university students in Tabriz. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 5(2), 399.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma- bireyselleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, M. ve Çoban, G. İ. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(1), 45-51.
- Ameri, F., Bayat, B. ve Zohreh, K. (2014). Comparison of early maladaptive schemas and defense styles in asthmatic, alexithymic and normal subjects. *Practice in Clinical Psychology*, 2(1), 51-57.
- Aracı, A. (2019). *Kişilik bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Arıcı, Ö. E., Köse Karaca, B. ve Köse Dönmez, B. (2021). A comparison of patients diagnosed with fibromyalgia syndrome and patients diagnosed without fibromyalgia syndrome in terms of early maladaptive schemas: Early maladaptive schemas and fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(2), 128-144.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2011). *Uygulamada şema terapi* (1. Basım). G. Soygüt, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.

- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, R. (2017). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Başaran, Z. P. (2022). *İlişki doyumunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve özduyarlılık* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Beck, S. J. (2011). *Bilişsel Davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. (Muzaffer Şahin Çev.) Ankara: Nobel yayınları.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Brock, R. L., Franz, M. R., O'Bleness, J. J. ve Lawrence, E. (2018). The dynamic interplay between satisfaction with intimate relationship functioning and daily mood in low-income outpatients. *Family Process*, 36, 1–17.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.

- Cengiz, G. (2019) *Sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Çaka, S. Y., Topal, S., Nemut, T. ve Çınar, N. (2018). Relationship between alexithymia and empathy in nursing and midwifery students Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde aleksitimi ile empati arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 996-1005.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli açısından bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, İ. Y. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçlarını belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Diamond, Lisa M., Fagundes, Christopher P.; Butterworth., ve Molly R. (2010). Intimate relationships across the life span. In M. Lamb, A. M. Freund ve R. M. Lerner, *The Handbook of Life-Span Development, Volume 2: Social and Emotional Development* (pp. 379-433). Hoboken, New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc
- Dincer, D. (2017). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki boyutlu ilişki benlik değişimi modeli* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dumitrescu, D., ve 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.
- Düzenli, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile aleksitim arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Eğeci, S. ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 383-391.
- Eidelson, R. J., ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715- 720.
- Eken, S. B. (2018). *Romantik kıskançlığın erken dönem uyum bozucu şemalar ve çocukluk travmaları ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ekinci, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ellis, A., David, D., ve Lynn, S. J. (2010). ational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In D. David, S. J. Lynn, ve A. Ellis, *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (pp. 3-22). New York: Oxford University Press, Inc
- Erbay, A. (2021). *Beliren yetişkinler için aleksitimi ölçeğinin geliştirilmesi ve aleksitiminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Erdem, Ö. Ü. A. (2022). Yaşam doyumu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir z kuşağı çalışması. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*, 8(15), 13-21.
- Eriş, B. (2022). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsel yaşam kalitesi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Ankara.
- Erol A. (2020). *Cinsiyet rolünün ilişki doyumu ile ilişkisinde pozitif-negatif duygulanımın aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Farrell, J. M., Reiss, N., ve Shaw, I. A. (2014). *The schema therapy clinician's guide: A complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs*. New York: John Wiley ve Sons.

- Fletcher, G. J., ve Kininmonth, L. A. (1992). Measuring relationship beliefs: An individual differences scale. *Journal of Research In Personality*, 371-397
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., ... ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 54-62.
- Gaffey, K. J. (2009). *Child maltreatment experiences and romantic relationship functioning: The role of emotion dysregulation and early maladaptive schemas* [Unpublished doctoral dissertation]. Miami University, Oxford Ohio
- Gençelli, B. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma tutumları ve kişilerarası ilişkiler üzerine* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Göze, Z. (2022). *Çocuklarında otizm spektrum bozukluğu olan ebeveynlerin aleksitimi düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Gürcan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: İlişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Hesse, C., ve Gibbons, S. (2019). The longitudinal effects of alexithymia on romantic relationships. *Personal Relationships*, 26(4), 566-585.
- Humphreys, T. P., Wood, L. M., ve Parker, J. D. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43-47.
- Işık U. (2022). *Aleksitimi ile yalıtım modeli değişkenleri arasındaki ilişkide yakınlık korkusu ve çatışma eylem stillerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi, Ankara.

- Jacob, G., van Genderen, H., ve Seebauer, L. (2014). *Mod terapisi: diğer yollardan gitmek;şema terapi'yi temel alan bir kendine yardım kitabı*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I. ve Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 27(3), 408-447
- Jorgensen, M. M., Zachariae, R., Skytthe, A. ve Kyvik, K. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: A population based study of 8,785 Danish twin pairs. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 369–375.
- Kalaman, S., Orhan, H. ve Kocabay, İ. (2019). Sosyal medya kullanımı ve aleksitimi: acil serviste çalışan hemşireler üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 10(37), 45-56.
- Karaosmanoğlu, H. A. (2019). *Hepsini istiyorum hemen istiyorum*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kimmes, J. G., Edwards, A. B., Wetchler, J. L., ve Bercik, J. (2014). Self and other ratings of dyadic empathy as predictors of relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 42(5), 426-437.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35, 185- 197.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24
- Kopar, B. (2019). *Evli bireylerde aleksitiminin evlilik uyumu üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi

- Lawson, R., Waller, G., Sines, J. ve Meyer, C. (2008). Emotional awareness among eating-disordered patients: the role of narcissistic traits. *European Eating Disorders Review*, 16(1), 44-48.
- Lee, V. E. (2010). *The impact of alexithymia, emotional intelligence, marital values, and culture on relationship satisfaction* [Unpublished doctoral dissertation]. Howard University, USA.
- Lesch, E., ve Engelbrecht, S. K. (2011). Relationship satisfaction and gender differences in a South African farm-worker community. *South African Review of Sociology*, 42(1), 58-77.
- Lobbestael, J., van Vreeswijk, M., ve Arntz, A. (2007). Netherlands Journal of Psychology, 2007, number 3 Shedding light on schema modes: a clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63, 69-78.
- Lyvers, M., Kohlsdorf, S., Edwards, M., ve Thorberg, F. (2017). Alexithymia and mood: Recognition of emotion in self and others. *American Journal of Psychology*, 130, 83–92.
- Lyvers, M., Mayer, K., Needham, K., ve Thorberg, F.A. (2019). Parental bonding, adult attachment, and theory of mind: A developmental model of alexithymia and alcohol-related risk. *Journal of Clinical Psychology*, 75, 1288–1304.
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., ve Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1068-1089.
- Mahmoudi, F., Mahmoudi, A., ve Nooripour, R. (2017). Relationship between early maladaptive schemas and safe communications in married students. *Journal of Research and Health*, 7(3), 779-787.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 629-635.

- McDermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction*. [Unpublished doctoral dissertation]. Rowan University, New Jersey.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1-4), 81-90.
- Metts, S., ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Öcal-Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ören, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun öz yeterlik ve romantik kıskançlık bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (1989). The alexithymia construct: Relationship with sociodemographic variables and intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 434-441.
- Pedrosa, G. F., Weigl, M., Wessels, T., Irnich, D., Baumüller, E., ve Winkelmann, A. (2008). Parental bonding and alexithymia in adults with fibromyalgia. *Psychosomatics*, 49(2), 115-122.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. E. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (M.Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., ve Young, J. (2011). *Schema therapy*. New York: Routledge.
- Roediger, E., Stevens, B. A., ve Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. New Harbinger Publications.

- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E., ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.
- Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M., ve Joukamaa, M. I. (2015). Alexithymia and early maladaptive schemas in chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(4), 428-437.
- Sağlam, N. (2016). *Young şema modeline göre aleksitimi kavramının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- 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*, 37, 204-216.
- Sarı, T. ve Owen, F. K. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Shorey, R. C., Anderson, S. E., ve Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance Use ve Misuse*, 47(1), 108-116.

- Sivaz, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk yaşantıları, psikolojik dayanıklılık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sümer, N. ve Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11(3), 355-371.
- Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Taylor, G. J., Ryan, D., ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new selfreport alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44(4), 191-199
- Tilden, T., ve Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: a cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27, 139-162.
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M., ve Arntz, A. (2012). Theoretical model: Schemas, coping styles, and modes. *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*, 27-40.
- Velibaşoğlu, B. (2021). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve Young pozitif şema ölçeği ile değerlendirilen erken dönem uyumsuz şemalar üzerinden obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ve müdahale* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yıldırım, B. (2017). *Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide; otomatik düşüncelerin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yıldız, M. C. (2014). *Erişkin evli kadınlarda toplumsal cinsiyet rolü ile cinsel doyumun ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi, Ankara.

- Yılmaz, İ. K. (2020). *Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunun yordayıcıları olarak ilişkide otantiklik ve cinsel doyum. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58 ,334-361
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Young, E. R. (2011). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M.E., (2003). *Şema terapi*. ((T. V. Soylu çev). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J. E., ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.) İstanbul: Psikonet.
- Young, J., ve Gluhoski, V. (1997). A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. In R. J. Sternberg ve M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in Close Relationships* (pp. 356–381). London: The Guilford Press.
- Yöntem Aydın, E. (2023). *Algılanan ebeveynlik tutumları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü* [Doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yuvauç, B. (2022). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi SBE.
- Yüceol, Ö. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Zafary, F., ve Mohammadzadeh, J. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction in married, employees of rasht university of medical Sciences, *Journal of Social Issues and Humanities*, 3(6), 330-333.

EKLER

Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

1- Kadın (...) 2- Erkek (...)

2. Yaşınız: (.....)

3. Eğitim Durumunuz:

1- İlkokul (...) 2- Ortaokul (...) 3- Lise (....)

4- Ön Lisans (....) 5- Lisans (....) 6- Lisansüstü (....)

4. Romantik İlişki Durumunuz:

1- İlişkisi var (....)

2- Sözlü/ Nişanlı (....)

3- Evli (....)

5. Romantik ilişkiniz ne zamandır devam ediyor?) (Gün/Ay/Yıl) (.....)

Ek-2: 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 (X) koyarak belirtiniz.

1)Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	Hiç karşılıyor 1	2	3	4	5	6	Çok iyi karşılıyor 7
2)Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	Hiç memnun değilim 1	2	3	4	5	6	Çok memnunum 7
3)Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	Çok daha kötü 1	2	3	4	5	6	Çok daha iyi 7
4)Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz ?	Hiçbir zaman 1	2	3	4	5	6	Her zaman 7
5)İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	Hiç Karşılıyor 1	2	3	4	5	6	Tamamen karşılıyor 7
6)Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	Hiç sevmiyorum 1	2	3	4	5	6	Çok seviyorum 7
7)İlişkinizde ne kadar problem var?	Hiç yok1	2	3	4	5	6	Çok var 7

Ek-3: Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3- Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	1	2	3	4	5
4- Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5- Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6- Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7- Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8- Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10- İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11- İnsanlar hakkında hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12- İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13- İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14- Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16- Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17- İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18- Sessizlik anlarında bile, kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

Ek-4: Young Şema Ölçeği

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

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

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

Derecelendirme:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 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, yaşittarım 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 hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini 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.

ÖZ GEÇMİŞ

Başak KARAKAN, 2010 - 2014 yılları arasında Yenişehir Ertuğrulgazi Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı. 2015- 2019 yılları arasında Maltepe Üniversitesi Psikoloji bölümünü onur derecesi ile tamamladı. Pedagojik formasyon ve aile danışmanlığı eğitimlerinin ardından 2020 yılında Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümüne başladı.

