Neuropsychiatr Invest. 2022;59(4):108-113

Original Article
10.5152/NeuropsychiatricInvest.2021.03-12

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumuna Etkisi

The Effects of Early Maladaptive Schemas on Adulthood Relationship Satisfaction

Merve Ateş[1], **Haluk Arkar**[2]

[1]*Manisa Büyükşehir Belediyesi Kadın ve Aile Danışmanlığı, Manisa, Türkiye*
[2]*Ege Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye*

ÖZ

Amaç: Çalışmanın amacı; Erken dönem uyumsuz şemaların, yetişkinlikte kurulan romantik ilişki doyumunu ne ölçüde etkilediğini değerlendirmektir.

Yöntemler: Çalışmanın örneklemi; Manisa Büyükşehir Belediyesi Kadın ve Aile Danışma Merkezi'ne psikolojik destek ve yardım talebiyle başvuran 17 yaş üzeri toplam 100 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) ve Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (YŞÖ – KF3) uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, erken dönem uyumsuz şemalarda ve romantik ilişki doyu- munda erkek ve kadın katılımcılar arasında cinsiyet karşılaştırmaları açısından anlamlı bir fark elde edilememiştir. Erkek katılımcılarda, romantik ilişki doyum düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan regresyon analizleri sonucunda, romantik ilişki doyumu ile "kopuk- luk/reddedilmişlik" ve "zedelenmiş özerklik ve performans" anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle; erkeklerde "kopukluk/reddedilmişlik" erken dönem uyumsuz şema alanı gelişimi arttıkça roman- tik ilişki doyumu düzeyi azalmaktadır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, sonuçların farklılık gösterme- siyle beraber çalışmaların cinsiyet karşılaştırmalarından ziyade demografik olarak evli bireyler ve üniversite öğrencileri üzerinden gerçekleştirildiği görülmektedir.

Sonuç: Tüm bunlarla birlikte, Türkiye'de erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişki doyumu üzerine yapılan araştırmaların kısıtlı olması, bu alanda daha çok çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişki doyumu, şema terapi, bağlanma, çift terapisi

Corresponding author:
Haluk Arkar

E-mail:
haluk.arkar@ege.edu.tr

Received: March 11, 2019
Accepted: December 26, 2021

Cite this article as: Ateş M, Arkar H. The Effects of Early Maladaptive Schemas on Adulthood Relationship Satisfaction. *Neuropsychiatr Invest.* 2021;59(4):108-113.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 | International License

ABSTRACT

Objective: To assess the extent to which early maladaptive schemas influence the romantic relationship satisfaction established during adulthood.

Methods: The individuals who apply to Manisa Metropolitan Municipality Women and Family Counseling Center; it was applied to a total of 100 participants over 17 years old. The participants were applied to Demographic Data Form, Relationship Assessment Scale, and Young Schema Questionnaire-Short Form 3.

Results: There was no significant difference in gender comparisons between male and female participants in early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. As a result of the regression analyzes conducted to investigate the relationship between romantic relationship satisfaction level and early maladaptive schemas domains in male participants, romantic relationships were found to be significantly related to "disconnection and rejection schema" and "impaired autonomy and performance schema." In other words; in male, the level of romantic relationship satisfaction decreases as the development of "disconnection and rejection" in the early maladaptive schemas area increases. When the literature on the subject is examined, it is seen that the results differ, and the studies are conducted on demographically married individuals and university students rather than gender comparisons.

Conclusions: With all these, there is limited research about the early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction in Turkey, and it indicates that more studies needs to be done in this area.

Keywords: Attachment theory, couple therapy, early maladaptive schemas, relationship satisfaction, schema theraphy

GİRİŞ

Tek başına var olabilme hali öğrenebilir bir durumken, yalnızlık duygusu ihtiyaç duygusu içermektedir. Yalnızlık duygusu ihtiyacının karşılanması başkalarıyla bağ kurabilmeyi, ait olabilmeyi, yakın ilişki kurmayı gerektirmektedir.

İnsan doğası gereği sosyal bir varlık olduğu için yaşamın başlangıcından sonuna kadar yakın ilişki kurma ihtiyacı içindedir. Bu sebeple insanın başkalarına nasıl bağlandığı, bağ kurduğu oldukça önemlidir.[1] Doğumla başlayan bağlanma süreci, bireylerin sonraki yaşamlarında kuracakları yakın ilişkiler ve yakın ilişkilerin içeriğindeki romantik ilişkilerinde nasıl bir tutum sergileyeceklerini belirleyen önemli bir veridir.[2]

Romantik ilişkiler; flört etme, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun sureli birlikteliklerin yer aldığı kişiler arası ilişki biçimidir.[3] Romantik ilişkilerin üç temel özelliği; birincisi bağlanma, sevgi ve aşk duyguları, ikincisi psikolojik ihtiyaçların karşılanması üçüncüsü de olarak da karşılıklı bağımlılıktır. Fakat kurulan her romantik ilişki bu üç temel özelliğe sahip olamayabilmektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, romantik ilişkilerin bireylerdeki yalnızlık duygusunu yok etmediğini gösterirken bu durum çiftlerin romantik ilişkilerindeki doyumlarına odaklanarak aşk ve yalnızlık ilişkisine yeni bir bakış açısı getirmiştir.[4]

Romantik ilişki doyumu, bireyin ilişkisinin memnuniyeti veya memnuniyetsizliği konusunda yaptığı öznel değerlendirmelerdir. İlişkideki memnuniyet arttıkça ilişkinin süresi de artmaktadır. Kurulan romantik ilişkiden alınan doyumun artmasının bireyler üzerinde mutlu ve duygusal iyilik halinin oluşumunda da etkisi olduğu görülmüştür.[5] Çiftlerin romantik ilişkiye yönelik algı ve beklentileri, onlara ilişkisel bir bakış açısı sağlamaktadır. Bu algı ve beklentilerin ana noktasında romantik ilişki sürecini ve doyumunu belirleyen en önemli boyut ise kişilerin romantik ilişki inançlarının olmasıdır. Özellikle kişilere yaramayan uyumsuz romantik ilişki inançları, ilişkiden alınan doyum, bağlılık ve güven üzerinde oldukça mühim etkiye sahiptir.[6] Araştırmaların sonuçlarında, bireylerin kendilerine yaramayan işlevsiz inançları arttıkça, bireyler sürekli olarak eşlerinin olumsuz özelliklerine odaklanmaktadırlar. Bu durumda çiftler arasında hayal kırıklıklarına ve problemlere sebep olmakta, hatta ilişkilerin bitmesine yol açmaktadır.[7]

Yakın ilişkilerde sorun yaşayan kişilerin kendileri, eşleri veya ilişkileri hakkında gerçekçi olmayan inançlar olduğunu gösteren birçok araştırma sonucu mevcuttur.[6] Örneğin, Bradbury ve Finchman, yaptıkları çalışmada düşük evlilik doyumu ile işlevsel olmayan inançların yüksek düzeyde var olması arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.[8] Bilişsel davranışçı yaklaşım ekolü de, işlevsel olmayan inançların veya bilişsel çarpıtmaların kişilerin işlevsel olmayan davranışlarının ortaya çıkıp sürmesinde mühim bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.[9]

Romantik ilişki doyumu, bireylerin ilişkilerle ilgili inançlarından, bir ilişkiden beklentilerinden ve yaşanılan olayları yorumlama biçiminden oluşmaktadır. İşlevsel olmayan ilişki inançları, bireyin ilişkinin yapısına, kendisine ve diğerlerine ilişkin abartılmış, katı, kendi içinde tutarlı gözüken fakat uzun vadede bireye yaramayan, değişime dirençli düşünce kalıpları olarak tanımlanmaktadır.[10]

Yakın ilişkiler alanında en çok araştırılan ve tartışılan konulardan biri de işlevsel olmayan ilişki inançlarının, düşünce sistemlerinin bireylerin yaşamında nasıl geliştiği ve sürdüğüdür. Kayser ve Himle'nin yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, bireylerinin inanç sistemlerinin geçmişte önem verdikleri kişilerle yaşadıkları ilişkilere dayandığını, geçmişte beklenmedik kişiler tarafından beklenmedik olayların yaşanması sonucunda inanç sistemlerinin oluştuğunu söylemişlerdir.[11] Bu alan yazıdaki çalışmalara uygun taban oluşturan romantik ilişkiler için gerekli olan bağ kurma ve kurulan bağın tatmin düzeyini belirleyen inanç sistemlerini anlamlandırmaya çalışan şema terapi son yıllarda araştırmacıların oldukça ilgisini çekmektedir.[3]

Son zamanlarda romantik ilişkilerde yaşanan problemlerin artması veya daha çok konuşulması, boşanma oranlarının ve aldatmanın daha çok gündemde olmasıyla birlikte romantik ilişki doyumunu etkileyen çalışmalar incelendiğinde, düşünce sistemlerinin çiftlerin mutluluğu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple inanç sistemlerini ele alan kuram olan Şema Terapi alanındaki çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Alan yazılar tarandığında erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişki doyumu arasında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görmekteyiz. Yapılan proje çalışmasıyla alandaki mevcut boşluğu azaltmak oldukça önemlidir.

Şema Terapi, çift terapilerindeki temel konular arasında yer almasından dolayı, kavramlarla ilgili çalışma oldukça önemlidir. Hayatımıza dahil ettiğimiz partnerler ve sürdürdüğümüz ilişki biçimleri, kök ailede öğrendiğimiz ve model aldığımız anne-babalarımızdan bizlere birer mirastır. Erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin romantik ilişkilerine etkisiyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, aşkın ve ilişkinin bir düşünce biçimiyle yaşandığı görülmüştür. Örneğin, Sungur'un anlatımında, aşkın kişiye yüklediği anlamlar sayesinde yaşandığını aktarmıştır. Bireylerin kurdukları romantik ilişkilerde sevgilerini gösterme ve yaşama biçimleri, kendi akıllarında tanımlanan sevgi sözcüğünün anlamlandırılmasıyla oluşmaktadır. Bu sebepten, bireyin kendi düşüncesindeki sevgi tanımı, partnerinin düşüncesindeki sevgi tanımıyla eşleşmediği noktada ilişkide çiftler arasında problemler yaşanmaktadır. Yapılan çalışma, çocukluk dönemimizde acı veren deneyimlerimiz sonucu oluşan erken dönem uyumsuz şemalarımızın farkına varıp, yeniden yapılandırarak bireysel mutluluğumuzu ve romantik ilişki doyumumuzu artırabilmeyi sağlamaktır.[12]

Şema Terapiye adını veren "şema" kavramı, karmaşık uyaran ve deneyimler topluluğu içinde bir düzen yaratmaya yardımcı olan kalıp veya düzenleyici çerçeve anlamına gelmektedir.[13] Psikoloji biliminde şemalar ilk kez bilişsel gelişimsel literatürde tanıtılmı şoradan da yönünü bilişsel davranışsal terapiye çevirmiştir. Kuram Jeffrey Young tarafından geliştirilmiştir.[12] Şemaların veya diğer bir söyleyişle düzenleyici kuralların, her insanın hayatında var olduğu, bireylerin yaşamlarını anlamlandırmada yol gösterici olduğu fikri terapiye yönelik birçok yaklaşımın temelini oluşturmaktadır.[14]

Young, Klosko ve Weishar'ın[15] erken dönem uyumsuz şemalar için yaptıkları kapsamlı tanım; genel veya yayılımcı içerik veya örüntülerdir. Diğer bir söylemle erken dönem uyumsuz şemalarımız, gelişimimizin erken dönemlerinde başlayıp yaşam boyunca tekrarlı bir biçimde öz-yıkıcı duygusal ve bilişsel kalıplar olarak devam ederler. Bu durumda, bir kişinin davranışı şemanın bir parçası değildir, aksine uyumsuz davranışların şemalara karşı mantıklı tepkiler olarak geliştiği söylenmektedir. Çoğu davranışlar şemalarla nasıl başa çıktığımızı yansıtmaktadır.

Uyumsuz şemaların oluşumunu hızlandıran faktörler dört çeşit erken yaşam deneyimleri olarak açıklanabilmektedir. Bunlardan birincisi, çocuğun temel ihtiyaçlarının belirleyici bir şekilde engellenmesidir.[14] Bu duygular; güvenlik, istikrar, bakım, kabuledilme, özerklik, rekabet, kimlik algısı, ihtiyaç ve beklentileri ifade etme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun ile bireyin otokontrol oluşumunu yapılandıran gerçekçi sınırlardan oluşan bir dünyada yaşamayı becerebilmektir.[15] İkincisi ise travmadır, çocuk zarar görmüştür. İnsanın en temel ihtiyacı olan güven alanı zedelenmiştir ve yerine daha da kötüsü tam karşıtı davranılmıştır. Üçüncüsünde ise, çocuğun ihtiyaçları aşırı biçimde karşılanmıştır. Çocuk için sınırsız bir özgürlük veya aşırı derecede korumacılık oluşmuştur. Böylelikle çocuğun gerçeklik limiti ve özerklik gibi en temel duygusal ihtiyaçları karşılanmamıştır. Son olarak dördüncü bölüm ise çocuk bakıcının, genellikle anne-babası olan yetişkinin düşünceleri, duyguları, davranışları hakkında seçici bir içselleştirme kurar.[14]

Erken dönem uyumsuz şemalar romantik ilişkilerimizde kendilerini sık sık göstermektedir.[16] Sitiles' in yaptığı araştırma sonucuna göre, romantik ilişkide yakınlık kurma düzeyi incelenmiş ve duygusal yoksunluk-kusurluluk/utanç-terkedilme/istikrarsızlık-haklılık/büyüklenmecilik şemalarına sahip bireylerin romantik ilişkilerinde kurduğu yakınlık düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı araştırmanın diğer bir sonucunda yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemasına sahip bireylerin romantik ilişkilerinde kurduğu yakınlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.[17]

Metts ve Cupach işlevsel olmayan ilişki inançları, romantik ilişkide yaşanan doyumsuzluğu verilen tepkiler ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma sonucunda işlevsel olmayan ilişki inançlarından terketme ve ihmal etme ile, işlevsel ilişki inancı olan sadakat ve dile getirme arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.[18]

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, iletişim, güven, paylaşılan ilgiler gibi kuvvetli bir romantik ilişkinin oluşması için eşlerin bireysel alanlardaki farklılıklarına hoşgörülü olmaları, esneklik kavramlarını hayatlarına dahil edebilmeleri gerektiği ortaya çıkmaktadır.[19] Bu çalışmayla çocuklukta oluşan erken dönem uyumsuz şemaların, yetişkinlikte kurulan romantik ilişkinin doyumunu ne derecede etkilediğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın örneklemini Manisa Büyükşehir Belediyesi Kadın ve Aile Danışma Merkezi'ne Kasım-Aralık 2017 döneminde psikolojik destek yardımı talebinde bulunan, 17 yaş üzerinde olan toplam 100 kişi oluşturmaktadır.

Katılımcıların %61 'i kadın, %39'u erkektir. Örneklemde yer alan kişilerin, proje çalışma konusu itibariyle sadece yetişkin olmasına dikkat edilmiştir.

Çalışmada yer alan katılımcıların % 27'si yalnız, %13'ü flört halinde, %7'si sözlü veya nişanlı, %53'ü evlidir. İlişki yılı olarak değerlendirilen katılımcıların %24'ünün bir ilişkisi yoktur. On yıllık ilişki süresinin altında olan katılımcı sayısı %48, yirmi ve yirmi yıllık ilişki süresinin altında olan katılımcı sayısı %17, otuzbeş ve otuzbeş yıllık ilişki süresinin altında olan katılımcı sayısı ise % 11'dir.

Yapılan anket çalışmasında hiç birlikteliği olmayan kişi sayısı %6'dır. 1. birlikteliği olan kişi sayısı %34, 2. birlikteliği olan kişi sayısı %18, 3. birlikteliği olan kişi sayısı %17'dir. 4. birlikteliği olan kişi sayısı %8, 5. birlikteliği olan kişi sayısı %3, 6. birlikteliği olan kişi sayısı %4, 8. birlikteliği olan kişi sayısı %3, 9. birlikteliği olan kişi sayısı %2'dir. 15. birlikteliği olan kişi sayısı %1, 17. birlikteliği olan kişi sayısı %1, 25. birlikteliği olan kişi sayısı %1, 30. birlikteliği olan kişi sayısı %1 ve 78. birlikteliği olan kişi sayısı %1 olarak yer almıştır.

Çalışmanın eğitim düzeyleri, ortaokul terk %1, ortaokul mezunu %2, lise terk %4, lise mezunu %20, üniversite mezunu% 60, yüksek lisans mezunu ise %13 kişi olarak dağılım göstermiştir.

Katılımcıların meslek gruplarının dağılımı ise şu şekildedir: %58 kişi özel sektör, %30 kişi memur, %6 kişi öğrenci, %4 çalışmayan ve %2 kişi emeklidir.

Katılımcıların partnerlerinin meslek dağılımı ise şu şekildedir: %43 kişi özel sektör, %18 kişi memur, %5 kişi öğrenci, %6 çalışmayan ve %4 kişi emeklidir. Çalışmaya dahil olan kişilerin %24'ünün partneri yoktur.

Veri Toplama Araçları

İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ), Hendrick[20] tarafından romantik ilişkilerdeki doyumu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek yedi maddeden oluşan likert tipi ölçektir. 2000 yılında 140 kişi öğrenciyle Curun tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup, iç tutarlılık kat sayısı=,86 olarak bulunmuştur ve kabul edilebilir psikometrik özelliklere sahiptir. Ölçme verisinde toplanılan puan ne kadar yüksek olursa, bireyin romantik ilişk idoyumu da yüksek olmaktadır.

Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), 1990 yılında Young tarafından geliştirilen ölçek 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 ana şema alanına ayrılmış ve her şemayı ölçen 18'er şema maddesi yer almaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi (1: benim için tamamıyla yanlış, 6: beni mükemmel şekilde tanımlıyor) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin kısa formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır[21] tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonunun güvenirlilik ve geçerlilik çalışmasında, test – tekrar güvenirliğinin şema boyutları; $r=0,66$-$0,82$ ($P<,01$), şema alanları ise $r=0,66$-$0,83$ ($P<,01$) arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının şema boyutları; $\alpha=0,63$-$0,80$, şema alanları ise $\alpha=0,53$-$0,81$ arasında değiştiği görülmüştür. Yapılan factor analizi sonucunda da yorumlanabilir biçimde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu ortaya çıkmıştır. Bulunan şema boyutları ise şunlardır; Duygusal Yoksunluk, Basarısızlık, Karamsarlık, Sosyalİzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İçİçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terkedilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şema alanlarıdır.

İşlem

Yapılan çalışma içeriği mahrem kabul edilen aile hayatı ve romantik ilişki konuları olduğu için uygulamada, ölçekler kapalı zarflar içerinde bireylere tek tek elden verilmiştir. Ölçeklerin uygulanması öncesinde, katılımcılara çalışmanın gizliliği hakkında hem sözel hem yazılı bilgiler verilmiştir. Çalışmanın herhangi bir etik kurul onayı bulunmamaktadır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler Young Şema Ölçeği (YSÖ-KF3)'ne göre "zedelenmiş özerklik şema alanı," "zedelenmiş sınırlar şema alanı," "başkalarına yönelimlilik ve yüksek standartlar/bastırılmışlık şema alanı" olarak toplam beş puan türünde hesaplanmıştır." İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) için tek boyut olarak toplam puan hesaplanmıştır. Araştırmada ilk olarak, ilişki doyumu değişkeninin, erken dönem uyumsuz şema alanları değişken tarafından yordanmasına yönelik regresyon analizlerine dahil edilecek alt boyutlarını belirlemek için korelasyon analizi ve sonrasında ardından anlamlı ilişki gösteren değişkenler için regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Ele alınan değişkenlerde, erken dönem uyumsuz şema alanları ve romantik ilişki doyumu cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda erken dönem uyumsuz şema alanlarında ve ilişki doyumunda cinsiyetler arası bir farklılaşma bulunamamıştır.

Kadın katılımcılarda romantik ilişki doyumu düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizleri sonucunda romantik ilişkiler ilişki doyumu ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür ($P<,05$).

Erkek katılımcılarda romantik ilişki doyumu düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizleri sonucunda romantik ilişkiler ilişki doyumu ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasında "kopukluk/reddedilmişlik alanı" ve "zedelenmiş özerklik alanı" arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (sırasıyla $r=-0,46$, $P<,01$; $r=-0,37$, $P<,01$). Bu nedenle erkek katılımcılarda romantik ilişki doyumunun YŞÖ-KF3 boyutlarından yordanmasına yönelik yapılan regresyon analizlerine bu alt boyutlar dahil edilmiş, ilişki bulunmayan diğer alt boyutlar dahil edilmemiştir. İlgili analiz bulguları Tablo 1'den izlenebilir.

YŞÖ-KF3'ün kopukluk/reddedilmişlik alanı ve zedelenmiş özerklik şema alanına alt boyutlarının, romantik ilişki doyumunu ne ölçüde yordadığını ortaya koymak amacıyla, ilişki düzeyi değişkeni için erken dönem uyumsuz şema alanlarının yordayıcı değişken olarak tek blokta girildiği basamaklı (stepwise) regresyon analizi uygulanmıştır.

Analizlerde, romantik ilişki doyumu düzeyi yordanan değişken, erken dönem uyumsuz şema alanları ise yordayıcı değişken olarak basamaklı (stepwise) yöntem ile analize dahil edilmiştir. Analizler, kadın ve erkek katılımcılar olarak ikiye ayrılarak incelenmiştir."

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, erkek katılımcılarda sadece kopukluk/reddedilmişlik erken dönem uyumsuz şemaalanının romantik ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı ($\beta=-0,46$, $t=-3,11$, $P<,001$) ve bu erken dönem uyumsuz şema alanının romantik ilişki doyumuna ilişkin varyansın anlamlı bir kısmını ($R^2=0,21$, $F(1,37)=9,70$, $P<,05$) açıkladığı görülmüştür. Romantik ilişki doyumu ile anlamlı korelasyon gösteren erken dönem uyumsuz şema alanları regresyon analizine birlikte girdiğinde zedelenmiş özerklik alanı şema alanı alt boyutu eşitlikte yer alamamıştır. Buna gore erkeklerde kopukluk/reddedilmişlik erken dönem uyumsuz şema alanı gelişimi arttıkça romantik ilişki doyumu düzeyi azalmaktadır.

TARTIŞMA

Erken dönem uyumsuz şemalarda ve romantik ilişki doyumunda cinsiyetler arası karşılaştırılma analiz sonuçlarında kadınlar ve erkekler arasında bir anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuçların cinsiyetler arası anlamlı bir fark yaratmaması, alan yazıdaki çalışmalarla tutarlı görülmektedir.[3-16]

Tablo 1. Erkek Katılımcılarda Romantik İlişki Doyumu Regresyon Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH	ß	*t*	*P*
Model 1	Sabit	48,7	3,85		12,49	,001
	kopukluk/reddedilmişlik alanı	−6,03	1,94	−0,46	−3,11	,004

Erkek katılımcılarda romantik ilişki doyumu düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarında, romantik ilişkiler ilişki doyumu ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasında "kopukluk/reddedilmişlik alanı" ve "zedelenmiş özerklik alanı" arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3)'nin kopukluk /reddedilmişlik şema alanı ve zedelenmiş özerklik şema alanının romantik ilişki doyumunu ne ölçüde yordadığını görebilmek adına yapılan stepwise regresyon analizi sonucunda sadece, erkeklerde kopukluk/reddedilmişlik şema alanın romantik ilişki doyumunu negatif yönde etkilediğine dair bir anlamlılık çıkmıştır. Bu durum da, çalışmanın hipotezi olan erken dönem uyumsuz şemaların, yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişki doyumunu negatif etkilediğini destekler niteliktedir. Özetle, erken dönem uyumsuz şemaların, yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişki üzerinde negatif etkiye sahip olduğuna dair alan yazıda yapılan çalışmalarla birlikte, mevcut çalışma da sadece erkekler üzerinde erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişki doyumunu negatif etkilediğini göstermektedir, Diğer bir deyişle, yetişkinlik döneminde olan erkeklerde, kopukluk ve reddedilmişlik erken dönem uyumsuz şema gelişimi arttıkça ilişki doyum düzeyi azalmaktadır. kadınların ise bu durumdan etkilenmediği görülmüştür. Dolayısı ile bu durum, alan yazıdaki çalışmalarla kıyaslandığında tutarlı görülmektedir.[3-16-22]

Kadın katılımcılarda romantik ilişki doyumu düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarında romantik ilişkiler ilişki doyumu ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu konuyla ilgili alan yazı tarandığında, sonuçlar farklılık göstermektedir.[3-16] Fakat literatürde araştırma sonuçları kadın ve erkek olarak ayrılarak yapılan analizlerden ziyade evil bireyler üzerinde veya üniversite öğrencileri olarak toplu bir çalışma üzerinden gerçekleştirilmiştir. Alandaki yapılan çalışmaların çoğunluğu erkek ve kadın olarak ayrı alınmaması ve çalışmaların sınırlı olması, bu bulgunun yorumlanmasında güçlük çekilmesine neden olmaktadır. Kurgusal bir yorumla, kadınların, kendilerini değerlendirmeleri beklenen şema ölçeğinde savunmacı bir tutum sergilemiş ve erkeklere kıyasla ifade sınırlılıkları yaşamış olabilecekleri düşünülebilir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişki doyumu üzerinde yapılan araştırmaların Türkiye literatüründe kısıtlı olması sebebiyle araştırmanın sonuçlarıyla literatürdeki sonuçlar farklılık gösterebilir.

Sınırlılıklar

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde bulguların ilgili alan yazılarla, fikir birliğine varamamış olmasının farklı bakış açısı ise şu olabilmektedir; örneklem sayısı 100 kişiden oluşmaktadır. Bu durumda araştırmanın örneklem anlamında sınırlılığı vardır. Aynı zamanda, katılımcılar çok ağır travmatik deneyimlere sahip bireylerden oluşmamakla birlikte sadece Manisa Büyükşehir Belediyesi Aile ve Kadın Danışma Merkezi'ne gelen danışanlara uygulanmasıyla sınırlıdır. Araştırmada kullanılan İlişki Doyum Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form'u, Young Ebeveynlik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

SONUÇ

Proje çalışmasının sonuçları değerlendirildiğinde, erkek katılımcılarda romantik ilişki doyumu düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizleri sonucunda "kopukluk/reddedilmişlik" erken dönem uyumsuz şema alanı erkeklerde gelişimi arttıkça romantik ilişki doyumu düzeyi azalmaktadır.

18 adet erken dönem uyumsuz şemanın, Alan I: Kopukluk ve Reddedilme şeması, güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, Kabul ve saygı gibi temel evrensel ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ilişkili şemaları içerir. Bu alandaki şemalar genelikle erken dönem aile çevresi kopuk, uzun ayrılıkların olduğu, soğuk, reddedici şiddet uygulanan, patlamaya hazır, öngörülemeyen ve tacizkar olduğu zaman ortaya çıkmaktadır.

Young ve Klosko[23] yaptıkları çalışmada romantik ilişki doyumunun temel birleşiminden olan kopukluk/reddedilme şema alanına sahip olan bireylerin kaybetme ve terkedilme korkularınında yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu erken dönem uyumsuz şema alanlarıyla benzer şekilde zedelenmiş özerklik şema alanında yer alan bir farklı şema boyutu yapışıklık/gelişmemiş benlikte bireyler kendi isteklerini, ikinci planda tutarak, partnerlerinin isteklerini birinci plana alarak, partnerleri olmadan hayatta kalamayacakları inancını taşımaktadır sonucu ortaya çıkmıştır. Bu durumda romantik ilişki doyumları negatif yönde etkilenmekte, aşırı kaygılı ve başkalarına bağımlı bir kişilik yapısı görülmektedir.

Proje, çalışma konusu gereği erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişkiler üzerine etkisini irdeleyen nadir çalışmalardandır. Araştırma alandaki varlığına duyulan ihtiyacın giderilmesine katkı sağlamak amacıyla da yazılmıştır.

Ethics Committee Approval: Authors declared that the research was conducted according to the principles of the World Medical Association Declaration of Helsinki "Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects", (amended in October 2013).

Peer Review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – M.A.; Design – M.A.; Supervision – H.A.; Resources – M.A.; Data Collection and/or Processing – M.A.; Analysis and/or Interpretation – M.A., H.A; Literature Search – M.A.; Writing Manuscript – M.A.; Critical Review – M.A., H.A.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: XXX.

Etik Komite Onayı: Yazarlar çalışmanın World Medical Association Declaration of Helsinki "Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects", (amended in October 2013) prensiplerine uygun olarak yapıldığını beyan etmişlerdir.

Yazar Katkıları: Fikir – M.A.; Tasarım – M.A.; Denetleme – H.A. Kaynaklar – M.A.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – M.A.; Analiz ve/veya Yorum – M.A., H.A..; Literatür Taraması – M.A.; Yazıyı Yazan – M.A.; Eleştirel İnceleme – M.A., H.A.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

1. Sarı T. *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akilc olmayan inançlar, bağlanma boyutlari ve ilişki doyumu arasindaki ilişkiler* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2008.
2. Soğancı D. *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Yüksek LisansTezi]. İstanbul: Haliç Univ Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2017.
3. Tortamış M. *Evli bireylerde romantik kiskançlik düzeyi ve aldatma eğilimin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi; 2014.
4. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2014:1302-1370.
5. Hendrix H. *Getting the Love You Want, A Guide for Couples*. New York: Harper Perennial; 1990.
6. Sarı T, Owen FK. Romantik İlişkilerde Akılcı olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Yıl*. 2016;2016(37):204-216.
7. Beck TA, Yetmez AA. *(N. Öztan, Çev.)*. 1. Baskı. Türk Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Detamat; 2011.
8. Buğa D. *Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve cinsiyet roller açısından bir karşılaştırma*. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2009.
9. Ellis A. Rational psychotherapy. *J Gen Psychol*. 1958;59(1):35-49. [CrossRef]
10. Ellis A. Rational emotive therapy applied to relati9onships therapy. *J Ration Emot Behav Ther*. 1986;4:14-21.
11. Kayser K, Himle DP. Dysfunctional beliefs about intimacy. *J Cogn Psychother*. 1994;8(2):127-140. [CrossRef]
12. Sungur MZ Sr. *ben ve aramızdaki her şey: "şeytan üçgeni" aşk-evlilik-sadakatsizlik*. Goa Yayınları; 2009.
13. Beck AT. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia, PA: University of Pennsyvlvania Press; 1972.
14. Young JE, Bernstein DP, Rafaeli ES. *Şema terapi*. . In: Özakkaş T, ed. (T.V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera; 2011. Young JE, Bernstein DP, Rafaeli ES. *Şema terapi ayırıcı özellikleri (M. Şaşıoğlu, Çev)*. İstanbul: Psikonet; 2015.
15. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guildford Press; 2003.
16. Caner M. *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi; 2009.
17. Stiles OE. *Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships*. (Yayımlanmamışdoktoratezi). Alliant International University; 2004.
18. Metis S, Cupach WR. The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Hum Commun Res*. 1990;17(1):170-185. [CrossRef]
19. Jetha C, Ryan C. *Cinselliğin Şafağı* (E, Erbaş, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları; 2015.
20. Yalçın İ, Ersever OG. İlişki Geliştirme Programının üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine etkisi. *Hacettepe Univ Eğitim Fak Derg*. 2015;30(2):185-201.
21. Soygüt G, Karaosmanoğlu A, Çakır Z. Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Turk Psikiyatri Derg*. 2009;20(1):75-84.
22. Tremblay PF, Dozois DJA. Another perspective on trait aggressiveness: overlap with early maladaptive schemas. *Pers Individ Dif*. 2009;46(5-6):569-574. [CrossRef]
23. Young JE, Kolosko JS, Weishaar ME. *Şema terapi* [S. Kohen ve D. Güler, Çev]. In: Özakkaş T, ed. (T.V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera; 2009. Young JE, Kolosko JS. *Hayatı yeniden keşfedin*. İstanbul: Psikonet; 2013.