

EVLİLİK DOYUMUNUN ÖNCÜLLERİ VE SONUÇLARI:  
DEPRESYON, KAYGI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

ÖZGE ZELAL YILDIZ

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
2018

EVLİLİK DOYUMUNUN ÖNCÜLLERİ VE SONUÇLARI:  
DEPRESYON, KAYGI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

ÖZGE ZELAL YILDIZ

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2018

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi  
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
2018

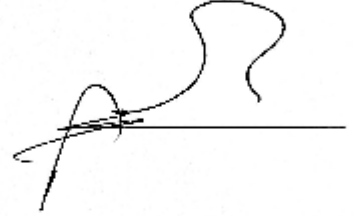
İŞIK UNIVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİLİK DOYUMUNUN ÖNCÜLLERİ VE SONUÇLARI: DEPRESYON, KAYGI  
VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

ÖZGE ZELAL YILDIZ

ONAYLAYANLAR:

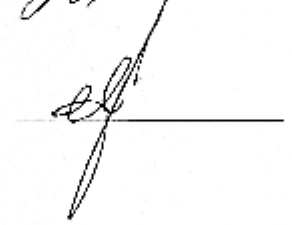
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Hayran Işık Üniversitesi  
(Tez Danışmanı)



Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Balkır Işık Üniversitesi  
Nefli



Dr. Öğr. Üyesi Elif Ergüney Sababattin Zaim  
Okumuş Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 05.06.2018

# ANTECEDANTS AND CONSEQUENCES OF MARITAL SATISFACTION: DEPRESSION, ANXIETY AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS

## **Abstract**

**Objective:** This study aims to investigate the relationship between marriage satisfaction and early maladaptive schemas, symptoms of depression and anxiety and to observe the mediating role of perceived social support between marriage satisfaction and depression and/or anxiety.

**Method:** A sample group of 106 female and 44 male participants were surveyed by utilizing a demographic information form, Marital Life Scale, Young Schema Questionnaire (YSQ-S2), Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Scale and Multidimensional Scale of Perceived Social Support.

**Results:** The analysis of the survey shows that mistrust and enmeshment/codependency schema anticipate marital satisfaction levels. All early maladaptive sub-schema have been observed to show a statistical positive significant correlation with depression and anxiety. The depression levels of participants with lower marital satisfaction are explained by their emotional deprivation schema levels whereas their anxiety levels are explained by their unrelenting standards/hypercriticalness schema levels. Further investigation of the interrelation of perceived social support with the variables shows that there is an inverse significant correlation between marital satisfaction and perceived social support. Depression and perceived social support are shown to have a direct significant correlation whereas there is no statistical significant correlation between perceived social support and anxiety. The final analysis of the role of perceived social support between marital satisfaction and depression levels show that as marriage satisfaction increases depression levels decrease however as perceived social support increases depression levels of the participants increase as well; perceived social support is shown to play a mediating role between marital satisfaction and depression.

**Conclusion:** The study concludes that early maladaptive schemas predict marital satisfaction. The depression and anxiety levels of the participants are explained by

early maladaptive schemas. The interrelation of perceived social support with marriage satisfaction and depression shows that perceived social support plays a mediating role between marriage satisfaction and depression.

**Keywords:** Marital satisfaction, early maladaptive schemas, depression, anxiety, perceived social support

# EVLİLİK DOYUMUNUN ÖNCÜLLERİ VE SONUÇLARI: DEPRESYON, KAYGI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

## Özet

**Amaç:** Bu araştırma evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisini incelemeyi ve algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide aracı rolünü ele almayı amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Araştırmada 106'sı kadın 44'ü erkek olmak üzere 150 evli birey yer almıştır. Veri toplama aşamasında katılımcılara, Sosyodemografik Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada yapılan analizlere göre katılımcıların güvensizlik ve iç içe geçme/bağımlılık şema boyutları evlilik doyumunu öngörmektedir. Tüm erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının depresyon ve kaygı ile istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ek olarak evlilik doyumu düşük olan katılımcıların depresyon düzeyleri, duygusal yoksunluk şema boyutu ile; kaygı düzeyleri ise yüksek standartlar şema boyutu ile açıklanmaktadır. Çalışmada algılanan sosyal desteğin değişkenler ile ilişkisi incelendiğinde evlilik doyumu ile algılanan sosyal destek arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken kaygı düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Son olarak evlilik doyumu ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolü incelendiğinde evlilik doyumu artıkça depresyon düzeyinin azaldığı; algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelendiğinde ise yine evlilik doyumu artarken depresyon düzeyinin azaldığı ancak algılanan sosyal destek artarken depresyon düzeyinin de arttığı görülmüştür.

**Sonuç:** Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunu öngördüğü bulunmuştur. Bunun yanında evlilik doyumu düşük olan katılımcıların depresyon ve kaygı düzeylerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile açıklandığı görülmüştür.

Algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ile depresyon arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu görölmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik doyumu, erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon, kaygı, algılanan sosyal destek

## TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca beni destekleyen ve cesaretlendiren, bilgi ve deneyimlerini paylaşarak yoluma ışık tutan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince mesleki ve akademik anlamda pek çok Şey öğrendiğim değerli tez danışmanım ve sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Hayran'a bu süreçte bana rehberlik ettiği için çok teşekkür ederim.

Dostlukları ile lisans ve yüksek lisans hayatımı güzelleőtiren, birçok heyecanı, mutluluğu ve kaygıyı birlikte paylaőtıđım, akademik hayatımın tüm dönüm noktalarında yanımda olan ve benimle birlikte emek veren canım meslektaşlarım, yol arkadaşlarım Müge Kılıçlar, Büőra Arığ, Bahar Cinal ve Pelin Beőparmakmaya'ya hayatıma dokundukları için teşekkür ederim. Tez sürecinin getirdiği kaygı ve zorluklara birlikte göğüs verdiğim, katkılarıyla bu dönemi benim için kolaylaştıran sevgili sınıf arkadaşlarım Cemre Ayhan Sönmezgil, Ecem Mizmizlioğlu ve Gizem İőgören'e çok teşekkür ederim.

Son olarak bu süreci başarı ile tamamlamamda benim kadar emeği olan ailem; bana ve hayallerime her zaman güvendiğiniz, seçimlerimi ve hedeflerimi içtenlikle desteklediğiniz, en zor zamanlarımda sizden aldığım güvenle hep daha iyi hissetmemi sağladığınız ve kendime inancımı kaybettiğim zamanlarda bile bana inandığınız için en büyük teőekkürü siz hak ediyorsunuz. Babam Kazım Yıldız, annem Sevim Yıldız ve abim Ali Cihansın Yıldız sonsuz sevgi ve anlayışınız için size minnettarım.



## İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası .....	i
Abstract.....	vii
Özet .....	vii
Teşekkür .....	vii
İçindekiler .....	vii
Tablolar Listesi .....	vii
Kısaltmalar Listesi .....	vii
<b>GİRİŞ</b> .....	1
Araştırmanın Önemi .....	3
Araştırmanın Amacı .....	4
Araştırma Hipotezleri.....	4
Araştırmanın Sayıtları.....	5
<b>BÖLÜM 1</b>	
1.1.Evlilik	
1.1.1.Evlilik Olgusu.....	6
1.1.2.Evlilik Doyumu .....	7
1.2. Şema Kavramı.....	9
1.2.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	10
1.2.1.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri.....	11
1.2.1.2.Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Boyutları .....	12
1.2.2.Evlilik ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	18
1.3.Depresyon ve Kaygı	
1.3.1.Depresyon.....	21
1.3.2.Kaygı.....	22
1.3.2.1.Kaygı Belirtileri .....	23
1.3.3. Evlilik Olgusu, Depresyon ve Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	24
1.3.4.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon ve Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	26
1.4.Sosyal Destek.....	29

1.4.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	30
<b>BÖLÜM 2</b>	
<b>2.YÖNTEM</b>	
2.1.Örnekleme.....	33
2.2. Veri Toplama Araçları	
2.2.1.Sosyoemografik Bilgi Formu .....	33
2.2.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ) .....	33
2.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) .....	34
2.2.4.Beck Depresyon Envanteri .....	35
2.2.5.Beck Anksiyete Ölçeği.....	35
2.2.6.Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....	36
2.3.Verilerin İstatistiksel Analizi .....	36
<b>BÖLÜM 3</b>	
<b>3.BULGULAR.....</b>	<b>38</b>
3.1. Demografik Özellikler .....	38
3.2. Evlilik ve Eş ile İlgili Özellikler .....	39
3.3. Araştırma Değişkenlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	
3.3.1. Evlilik Yaşamı, Algılanan Sosyal Destek, Depresyon ve Kaygı Ölçeklerinin Değerlendirilmesi.....	40
3.3.2. Young Şema Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	40
3.4. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Farkına Göre Değerlendirilmesi.....	41
3.5. Evlilik Doyumunun Demografik Özellikler Yönünden Değerlendirilmesi .....	42
3.6. Evlilik doyumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	44
3.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	46
3.8. Evlilik Doyumu Düşük Kişilerde ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	47
3.9. Evlilik Doyumu Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	49
3.10. Evlilik Doyumu, Depresyon ve Kaygının, Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin İncelenmesi	
3.10.1. Evlilik Doyumunun Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisi .....	50

3.10.2. Depresyon ve Kaygının Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisi .....	51
3.10.3. Evlilik Doyumu Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi	
3.10.3.1. Evlilik Doyumu ve Depresyon Arası İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü.....	51
3.10.3.2. Evlilik Doyumu ve Kaygı Arası İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü .....	52
<b>BÖLÜM 4</b>	
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>54</b>
4.1. Demografik Özelliklerin İncelenmesi	
4.1.1. Evlilik Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi .....	54
4.1.2. Evlilik Doyumunun Evlilik ve Eş ile İlgili Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi .....	55
4.2. Evlilik Doyumu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi	
4.2.1. Evlilik Doyumu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	57
4.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	60
4.2.3. Evlilik Doyumu Düşük Kişilerde, Depresyon ve Kaygı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	60
4.3. Evlilik Doyumu Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	63
4.4. Evlilik Doyumu, Depresyon ve Kaygının Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin İncelenmesi	
4.4.1. Evlilik Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	63
4.4.2. Depresyon ve Kaygının Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin Değerlendirilmesi.....	64

4.4.3. Evlilik Doyumu ve Depresyon Arası İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi .....	65
4.5.Sonuç.....	67
4.6. Sınırlılıklar ve Öneriler .....	68

## KAYNAKLAR

### EKLER

EK A

EK B

EK C

EK D

EK E

EK F

EK G

### ÖZGEÇMİŞ

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şema Boyutları .....	13
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları .....	38
Tablo 3.2. Katılımcıların Eşe ve Evliliğe İlişkin Dağılımları .....	39
Tablo 3.3.1. EYÖ, ASD, BDE ve BAÖ tanımlayıcı istatistikleri .....	40
Tablo 3.3.2. YŞÖ Tanımlayıcı İstatistikler .....	40
Tablo 3.4.1. EYÖ, ASD, BDE ve BAÖ Cinsiyete göre Değerlendirilmesi.....	41
Tablo 3.4.2. YŞÖ Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi .....	42
Tablo 3.5.1. EYÖ'nün Demografik Özellikler Yönünden Değerlendirilmesi.....	43
Tablo 3.5.2. Evlilik ve Eş ile İlgili Demografik Özelliklerin EYÖ Yönünden Değerlendirilmesi .....	44
Tablo 3.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....	45
Tablo 3.7. Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ve kaygı ilişkisi .....	46
Tablo 3.8.1. Evlilik Doyumu Düşük Kişilerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....	48
Tablo 3.8.2. EYÖ Evlilik Doyumu Düşük Kişilerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....	49
Tablo 3.9. Evlilik Doyumu ile Depresyon ve Kaygı Arasında Cinsiyete Göre Korelasyon İlişkisi .....	50
Tablo 3.10.1. Evlilik Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek Arasında Korelasyon İlişkisi.....	50
Tablo 3.10.2. Depresyon ve Kaygı ile Algılanan Sosyal Destek Arasında Korelasyon İlişkisi.....	51
Tablo 3.10.3.1. Evlilik Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü .....	52
Tablo 3.10.3.2. Evlilik Doyumu ile Kaygı Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü .....	52

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

**ASD:** Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

**BAÖ:** Beck Anksiyete Ölçeği

**BDE:** Beck Depresyon Envanteri

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**EYÖ:** Evlilik Yaşam Ölçeği

**HTK Dayanıksızlık:** Hastalıklara ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık

**YŞÖ:** Young Şema Ölçeği

## GİRİŞ

Yetişkin dönemi yaşantılarının önemli bir parçası olan evlilik iki kişinin iletişimi temelinde oluşan aileye çocukların katılması ile gelişen bir yapıdır. Özügurlu (2013) evliliği birbirlerinden farklı istek ve gereksinimleri olan iki bireyin birlikte kurduğu; beraber yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve yetiştirmek gibi amaçları barındıran bir yapı olarak tanımlamıştır. Evlilik, bireylerin çeşitli ihtiyaç ve isteklerini gidererek kişileri biyopsikososyal yönden doyurmayı amaçlar (Çetin, 2010; Taşdemir, 2014). Evlilik doyumu bir psikolojik tatmin olmakla birlikte birçok çevresel (eşlerin evlilik yaşantısında aldıkları kararlarda eşitlikleri, problemleri paylaşma, çalışma ve kazanç vb.) ve kişisel (sevgi biçimi, iletişim tarzı, kendilerini ifade etmeleri cinsel doyum, vb.) boyut içerir (Bayer, 2013). Bireylerin eşleri ile ilişkileri, evlilikten beklentileri ve evliliğe dair inançları evlilik doyumları ile doğrudan ilişkilidir. Evlilik doyumu bireylerin mutlu ve huzurlu bir yaşam sürdürmesinde etkin bir rol oynar. Yapılan çalışmalar evlilikteki mutluluğun kişilerin genel mutlulukları ve yaşam doyumları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Koydemir, Selışık, Tezer, 2005; Gleen & Weaver, 1981; Marini,1976). Bu yapı içerisinde çiftlerin doyum sağlaması ilişkileri için önem taşımaktadır. Evlilik ilişkisinin sağlıklı bir şekilde sürdürülememesi ve yeterli doyumun sağlanamaması çeşitli sonuçlar doğurmaktadır. Doyuma ulaşamayan çiftlerde ilişki çatışmalarının olması kaçınılmazdır ve bu durum boşanmalara yol açabilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (2017) verilerine bakıldığında evlenen çift sayısının bir önceki yıla göre %4.2 azaldığı görülürken boşanan çift sayısının %1.8 arttığı görülmektedir. Boşanma oranındaki bu artış dikkate alındığında evlilikten sağlanan doyumun incelenmesinin toplumsal yapıya katkı sağlayacağı düşünülürken çiftlere de evliliklerinin devamı ve yaşam memnuniyetleri açısından faydalı olacağı varsayılmaktadır.

Evlilik doyumu üzerinde etkili olan unsurların ele alındığı kimi çalışmalar erken dönem uyumsuz şemalara dikkat çekmektedir. Erken dönem uyumsuz

şemaların yetişkinlik dönemi yaşantıları üzerinde etkili olduğu birçok araştırmada ortaya konmuştur. Young, Klosko ve Weishaar (2003), erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk ve ergenlik döneminde geliştiğini vurgularken bu durumun kişilerin duygu ve düşüncelerinin yanı sıra ileriki dönemde kurdukları ilişkilerini ve hatta evliliklerini etkileyebileceğine değinmişlerdir. Erken dönem uyumsuz şemalar Young (1990, 2003) tarafından anılar, duygular, bilişler ve beden duyularını içeren, bireyin kendisine ve ilişkilerine yönelik ömür boyu devam eden, kapsamlı bilişsel örüntüler olarak kavramsallaştırılmışlardır (Soygürt, Karaosmanoğlu & Çakır, 2009). Erken dönem uyumsuz şemalar bireylerin hem kendileri hem de çevreleri adına çeşitli inançlara sahip olduklarını ve bu inançlar çerçevesinde davranışlarını şekillendirdiklerini ortaya koymaktadır. Erken dönem yaşantıları ile şekillenen bu inançlar ileriki dönem ilişkilerinde de sürdürülme eğilimindedirler. Dolayısıyla bu inançların ilişkiler üzerindeki etkisini dikkate alırsak kişilerin eşlerine karşı tutumlarının ve evlilikten beklentilerinin şemalar çerçevesinde şekillendiğini varsayabiliriz. Soysal (2017) kişilerin sahip oldukları şemalarını evliliklerine taşıdıklarına ve şemaların kendini sürdürücü özelliklerinden dolayı evlilik yaşamında ortaya çıktıklarına değinmiştir. Arieti ve Bemporad (1980), yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu saptamışlardır.

Evlilikten yeterli doyumunun sağlanamaması çeşitli psikolojik belirtilere yol açmaktadır. Literatüre bakıldığında evlilikte yaşanan problemlerin kişilerin hem fiziksel sağlığını hem de ruh sağlığını olumsuz etkilediği görülmektedir (Koydemir vd., 2005; Burman & Margoline, 1992; Gleen, 1975; Shek, 1995). Günümüzde romantik ilişki yaşayan birçok birey ilişkilerindeki sorunlar sonucunda depresyon veya kaygı belirtileri göstermektedir. Bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin evlilik doyumu ile ilişkisini inceleyen bir çalışma bireylerin kendi depresyon ve kaygı düzeyleri ile eşlerinin depresyon düzeylerinin evlilik doyumları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Whisman, Uebelacker & Weinstock, 2004).

Kişilerin yaşadıkları problemlerde çevrelerinden destek görmeleri baş etmelerini kolaylaştıran bir unsurdur. Dolayısıyla ilişkiler söz konusu olduğunda çevreden sağlanan desteğin önemi yadsınamaz. Literatür incelendiğinde evlilik doyumunun (Cutrona, 1996; Burman & Margolini 1992), fiziksel sağlığın ve ruh



sağlığının algılanan sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmüştür (Çağ, 2011; Brown ve ark., 2003; Cutrona ve Suhr, 1994; House, 1998; Vinokur, Schul ve Kaplan, 1987). Başkaları tarafından desteklenmek kişilerin kendileri hakkında olumlu yargılar geliştirmesine katkı sağlarken ilişkilerinden aldıkları doyumunda artmasına olanak sağlar. Sosyal destek ve evlilik yaşantısını ele alan bir çalışmaya göre algılanan sosyal desteğin sevilebilirlik ve saygı duyulabilirlik hissini artırması evlilik doyumunun artmasını sağlar (Yörük, 2016; Burman & Margolin, 1992). Diğer bir açıdan Cohen, Gottlieb ve Underwood (2000) sosyal desteğin kişilerin sağlıklarını ve iyi oluşlarını geliştiren bir süreç olduğuna değinmişlerdir. Sosyal desteğin hem evlilik hem de ruh sağlığı üzerinde etkili olması nedeniyle literatürde bir arada ele alındıkları görülmektedir. Sosyal destek sayesinde kişiler evlilik yaşantılarından olumlu kazanımlar sağlarlar. Evlilik ve ruh sağlığı üzerine yapılan bir çalışma gösteriyor ki evlilikte sosyal destek ağının artması eşlerin psikolojik yararlarını arttırmaktadır (Çağ, 2011; Cotton, 1999). Porter ve Chambless (2014) yaptıkları çalışmada kadınların algıladıkları sosyal desteğin sosyal kaygıları ve romantik ilişki doyumları arasında aracı role sahip olduğunu saptamışlardır. Evlilikte sosyal destek üzerine yapılan bir çalışma eşten gelen sosyal destek arttığında depresif belirtilerin azaldığını, destek azaldığında ise belirtilerin arttığını ortaya koymuştur (Dehle, Larsen, Landers, 2001).

### **Araştırmanın Önemi**

İstatistiklere bakıldığında boşanma oranlarının son yıllarda hızla arttığı görülmektedir. TÜİK (2016) verilerine göre boşanmaların %39,1'i evliliğin ilk beş yılında içinde gerçekleşmiştir. Boşanmaların temelinde birçok faktör vardır ve evlilik doyumunun da bunlardan biri olduğu söylenebilir. Evliliklerinden yeterli doyum alamayan ve algıladıkları sosyal destekleri düşük olan bireyler evliliklerinde çatışmalar yaşayabilirler. Evlilik doyumunu bir psikolojik tatmin olmakla birlikte eşlerin evlilik yaşantısında aldıkları kararlarda eşitlikleri, problemleri paylaşma, kazanç ve çalışma gibi çevresel ve sevgi biçimi iletişim, tarzı, cinsel doyum, kendini ifade etme gibi kişisel boyutları içerir (Bayer, 2013). Evlilikten yeterli tatminin sağlanamaması bireylerin ruh sağlığını etkilemektedir. Literatüre bakıldığında evlilik yaşamındaki problemlerin kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir (Koydemir vd., 2005; Burman & Margoline, 1992; Gleen, 1975; Shek,1995). Bunlara ek olarak erken dönem uyumsuz şemaların

bireylerin yetişkinlik yaşantılarını ve ilişkilerini etkiledikleri bilinmektedir. Young vd. (2003), erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk ve ergenlik döneminde geliştiğini vurgularken bu durumun kişilerin duygu ve düşüncelerinin yanı sıra ileriki dönemde kurdukları ilişkilerini ve hatta evliliklerini etkileyebileceğine değinmişlerdir. Tüm bunlar göz önüne alındığında bireylerin evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin anlaşılmasının aile terapisi alanında çalışanlar için fayda sağlayacağı, depresyon ve kaygı belirtilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesinin sağaltıma yardımcı olacağı ve algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ile depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkisinin belirlenmesinin tedavi planında etkili olacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Yapılacak olan çalışmada evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar çerçevesinde ele alınarak depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü incelenecektir.

### **Araştırma Hipotezleri**

1. Erken dönem uyumsuz şemalar evlilik doyumunu yordar.
2. Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ve kaygı arasında pozitif bir ilişki vardır.
3. Evlilik doyumu düşük kişilerin depresyon ve kaygı seviyeleri erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanır.
4. Evlilik doyumu ile depresyon ve kaygı seviyeleri arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılaşır.
5. Algılanan sosyal destek ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.
6. Algılanan sosyal destek ile depresyon ve kaygı arasında negatif bir ilişki vardır.
7. Algılanan sosyal desteğin yüksek olması evlilik doyumu ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi yordar.

## **Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerde yer alan sorulara içten ve doğru şekilde cevap verdikleri düşünölmektedir.

Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Evlilik Yaşamı Ölçeği evlilik doyumunun ölçek niteliktedir.

Young şema Ölçeği erken dönem uyumsuz şemaları ölçek niteliktedir.

Çalışma için gerekli olan verilerin kullanılan ölçeklerden elde edileceği düşünölmektedir.

## BÖLÜM 1

### 1.1. EVLİLİK

#### 1.1.1.Evlilik Olgusu

Evlilik kişiler arasında karşılıklı anlaşma ve dayanışma temelinde kurulan, toplumsal onaylanmanın alındığı bir sözleşme olmakla birlikte toplumsal yasakların aşılması cinsel ihtiyaçların karşılanmasına da izin veren bir kavramdır (Taşdemir, 2014; Özügürlü, 1985). Bununla birlikte, aile sisteminin alt unsuru olarak kabul edilen evlilik, içerisinde duygusal, davranışsal ve biyolojik etmenler bulunan kültürel ve sosyal bir yapıdır (Tutarel-Kışlak, 1999; akt. Rıza, 2016). Evlilik maddi ve manevi açıdan çeşitli faydalar sağlamakla beraber sosyal ve psikolojik yönüyle de kişilerin hayatlarında önemli değişimlere yol açar. Sayger, Homrich ve Horne'e (2000) göre evlilik kişilerin maddi ve manevi gereksinimlerini karşıladıkları, kendilerini güvende hissettikleri, birbirlerine sempati duyarak yardımda buldukları bir ilişki biçimidir.

İnsan hayatının yadsınamaz bir parçası olan evlilik bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkiler (Hünler ve Gençöz, 2003). Evliliğin getirdiği kazanımlar kişilerde olumlu etkiler yaratırken çatışmalar ve yeterli doyumun sağlanamaması çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Zhang ve Hayward (2006) sosyal bir yapı olan evliliğin yaşam doyumu ve sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğuna değinmişlerdir. Yapılan çalışmalar evlilikte ki mutluluğun bireylerin genel mutlulukları ve yaşam doyumları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Koydemir vd., 2005; Gleen & Weaver, 1981; Marini, 1976).

Türk toplumunda evlilik çeşitli biçimlerde görülse de temelde severek ve görücü usulü şeklinde ikiye ayrılır. İki bireyin birbirini severek, isteyerek, anlaşarak ve herhangi bir zorlamaya maruz kalmadan evlenmeleri severek evlenme olarak tanımlanır. Öte yandan bireylerin aracı bireyler tarafından tanıştırılarak, flört

etmeden evlenmeleri görücü usülü evlenme olarak tanımlanır (Koçkan, 2015; Tarhan, 2010).

### **1.1.2.Evlilik Doyumu**

Literatüre bakıldığında evlilik doyumunun birçok şekilde tanımlandığı görülmektedir (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000). Evlilik doyumu en temel hali ile bireyin evlilik ilişkisinden memnuniyeti olarak açıklanabilir. Hendrick ve Hendrick'e (1977) göre evlilik doyumu kişinin kendi mutluluğunu tecrübe ederek evliliğinden memnun ve hoşnut olmasıdır. Spanier & Lewis (1980) evlilik doyumunu bireylerin evlilik ilişkisi içerisinde gereksinimlerinin karşılanması ile ilgili algıların tümü şeklinde tanımlamıştır. Çağ (2011) evlilik doyumunun daha geniş bir tanımını yaparak kişisel (birbirleri ile iletişim biçimleri, sevgi, cinsel doyum vb.) ve çevresel (ilişkide eşitlik, mutluluğun ve problemin paylaşımı vb.) boyutlardan kazanılan psikolojik tatmin olduğunu vurgulamıştır.

Evlilik doyumu farklı tanımlarla açıkladığı gibi farklı kavramlarla da aynı anlamda kullanılmaktadır. Karney ve Bradbury (1995) evlilik doyumunun çeşitli araştırmalarda evlilik kalitesi, evlilik uyumu, evlilik istikrarı gibi kavramlarla da eş anlamlı kullanıldığını vurgulamıştır. Yapılan çalışmalar kavramların birbirleri ile ilişkilerini ele alarak aralarında ki farklara değinmişlerdir. Ersanlı ve Kalkan (2008) evlilik uyumunun evlilik doyumu ve mutluluğunu da kapsayan geniş bir kavram olduğunu vurgulamışlardır. Evlilik uyumu çiftlerin evliliklerinden beklentilerini gerçekleştirmek amacıyla karşılıklı olarak tutum ve davranışlarında yaptıkları değişikliği ifade eden, evlilikteki başarı ve işlevselliği temel alan bir kavramdır (Çağ, 2011; Fıfıloğlu, 1990). Diğer bir kavram olan evlilik mutluluğu ise Yılmaz (2001) tarafından kişinin hem evliliğinin çeşitli yanları ile ilişkili duyguları hem de evlilik hakkındaki duyguları şeklinde tanımlanmıştır (Çağ, 2011). Evlilik doyumu ve evlilik istikrarı benzer şekilde kullanılan ve aralarında yüksek korelasyon olan iki kavramdır fakat evlilik doyumu zaman içerisinde azalma gösterirken evlilik istikrarında artma gözlemlenir bu nedenle eş anlamlı olarak kullanılmaları doğru değildir (Karney & Brandbury, 1995).

Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004), yaptıkları çalışmada evlilik doyumunun aşk, sadakat ve paylaşılan değerler olmak üzere üç temel etken ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aşkın var olduğu evliliklerin saygı, romantizm,

bağışlama ve duyarlılık içerdiğini fakat bu değişkenlerin sadakat faktörü olmadan evlilik doyumunu için yeterli olamayacağını vurgulamışlardır. İlişkilerinde sadakate yer veren ve bu konuda yeterli doyum sağlayan kişilerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte araştırmacılar ilişki içerisinde gelenekselliğe her iki eş tarafından önem verildiğinde geleneksel değerlerin eş ile paylaşılmasından sağlanan tatminin genel evlilik doyumuna yol açacağını vurgulamışlardır.

Literatüre bakıldığında evlilik doyumunun pek çok değişkenden etkilendiği görülmektedir. Fenell'e (1993) göre evlilik doyumunu sağlayan on temel özellik vardır. Bunlar önemlilik sırasına göre; evlilikte istikrar olması, eşe bağlı olma, cinsel yaşamda sadakat, manevi değerlerin güçlü olması, tanrıya inanma ve dine bağlı olma, eşe saygılı olma, iyi bir eş olamaya gönüllü olma, eşi destekleme ve memnun etmeye istekli olma, eş için iyi bir arkadaş olma ve son olarak affetme ve affedilemeye gönüllü olmadır. Bununla beraber eş çatışmaları, karar verme şekli, iletişim, çocuk sayısı, evlilik süreci, ekonomik sıkıntılar gibi etmenlerin evlilik doyumunu etkilediğini yapılan çalışmalarda aktarılmıştır (Akdağ 2014; Güneş, 2007).

Evlilik doyumunu çiftlerin evlilik içerisindeki tutumlarının yanı sıra birçok bireysel faktörle de ilişkilidir. Yapılan araştırmalar çeşitli sosyodemografik ve psikolojik faktörler, fiziksel sağlık ve ebeveynlik gibi değişkenlerin evlilik doyumunu ile ilişkisini ele almaktadır (Bradbury vd. 2000). Bireylerin kişilik özellikleri evlilik doyumlarını etkileyen önemli bir değişkendir ve çalışmalar sağlıklı kişilik özelliklerinin evlilik doyumunu arttırdığını göstermektedir. Young ve Long (1998) sağlıklı olarak tanımladıkları (sorumluluk almak, farklılıkların çözülebilir olduklarına inanmak, sağlıklı davranış göstermek, empati ile dinlemek ve iletişimde açık olmak, cesaretlendirmek, benimsemeyi göstermek, ilişkinin eşitliğine inanmak vb.) çeşitli kişilik özelliklerinin evlilik doyumunun önemli bir parçası olduğunu vurgulamışlardır (Çağ, 2011). Evlilik doyumuna etki eden faktörleri ele alan bir başka çalışma ise çatışma kontrolü, kaliteli iletişim, karar vermede ortaklık, cinsel ve psikolojik yakınlık ve güven, saygı, eşitlik, empatik anlayış olmak üzere beş etkileşime vurgu yapmıştır (Taşdemir 2014; Mackey ve O'Brien, 1995).

Tüm bunlar dikkate alındığında hayatın önemli bir parçası olan evliliğin hem kişilerin sahip oldukları özelliklerden etkilendiği hem de kişileri birçok yönden

etkilediği görülmektedir. Bu durum göz önüne alındığında evlilik doyumu üzerinde etkili olan unsurların incelenmesinin önemli olduğu öngörülmektedir.

## 1.2.Şema Kavramı

Şema erken dönem çocukluk yaşantıları temelinde oluşan ve çeşitli yaşam deneyimleri ile gelişen bir kavramdır. Şemalar bireylerin olaylar, nesnelere veya eylemlerle ilgili bilişsel olarak organize ettiği yapılardan meydana gelir (Güzel, 2016; Young, Klosko & Weishaar, 2009). Aile ve sosyal çevre, gelenekler ve yaşam olayları gibi pek çok faktör şemaların oluşumunda ve gelişiminde etkilidir.

Literatür incelendiğinde şemaların araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Bricker ve Young (2012) şemaların çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan ve bireylerin hayatı boyunca şekillenmeye devam eden kalıcı ve değişmeyen negatif kalıplar olduğunu vurgulamışlardır. Beck (1967) şemaları çocuklukta ve yaşamın sonraki dönemlerinde gelişen olumlu ya da olumsuz; uyumlu ya da uyumsuz yapılar olduğuna değinmektedir (Kömürcü, 2014). Bununla beraber Beck (1997) kişilerin duygu ve davranışlarını belirlemede önceki deneyimler temelinde gelişen ve dünyayı algılamasını şekillendiren bilişsel şemaların etkisini vurgulamaktadır. Segal'e (1988) göre şemaların geçmiş deneyimler ve tepkiler ile oluşan ve çevreden alınan bilgileri yönlendiren kalıcı yapılardır. Thorndyke ve Hayes-Rorth (1979) şemaları algılanan bir olayın geçmiş deneyimler ve yeni bilgilerle etkileşimi sonucu ortaya çıkan soyut kavramlar olarak tanımlamışlardır. En temel hali ile şema erken dönem yaşantıları ile şekillenen ve yeni yaşam olayları ile ayrıntılanan değişime dirençli bilişsel kavram olarak tanımlanmaktadır.

Şema var olan bilginin anımsanması ve yeni bilginin kodlanması üzerinde etkilidir. Bireyler şemaları ile uyumlu bilgileri işlemenin yanı sıra yeni bilgileri de şemaları ile uyumlu olarak algılama eğilimindedirler (Kömürcü, 2014; Arntz, 1994). Welburn, Coristine, Dagg, Ponterfract ve Jordan (2002) ise bunun aksine, söz konusu kişilerin şemaları ile uyumlu bilgiler olduklarında bunları dikkate aldıklarını fakat şemaları ile çelişen bilgiler olduğunda görmezden geldiklerine değinmişlerdir.

Şemalar yaşam boyunca çevreyi algılamada, yeni bilginin yorumlanmasında ve duygu, düşünce ve davranışın düzenlenmesinde etkilidir. Kişilerin duygu, düşünce, davranış ve ilişki kurma şekillerinde şemaların rolü yadsınamaz (Kömürcü, 2014; Young & Klosko, 1994). Bununla birlikte şemalar erken dönemde kurulan ilk

ilişkiler temelinde geliştikleri gibi yaşamın sonraki dönemlerinde kurulan ilişkilerde de etkin role sahiptirler. Bireylerin seçici olarak neyi algıladıkları, davranış nedenleri, aile hayatlarından memnuniyetleri ilişkiler temelinde kurulan şemalardan etkilenmektedirler (İlericiler, 2015; Dattilio, 2010).

### **1.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

Erken dönem uyumsuz şemalar Young (1990, 2003) tarafından anılar, duygular, bilişler ve beden duyularını içeren, bireyin kendisine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyunca devam eden, kapsamlı bilişsel örüntüler olarak kavramsallaştırılmışlardır (Soygürt, Karaosmanoğlu & Çakır, 2009). Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen, yaşam boyu devam eden, bireyin kendisini ve diğerleri ile olan ilişkilerini dikkate alan işlevsiz yapılardır (Young, 1999). Bu bilişsel yapıların temel özelliklerinden biri şema ile çatışan bilgileri yok sayarken, şema ile uyumlu bilgiyi onaylayarak varlıklarının uzun yıllar boyunca sürdürmeleri ve kişilerin sonraki yaşam olaylarını etkilemeleridir (McGinn ve Young, 1996; Schmidt vd., 1995). Riso vd. (2006) göre erken dönem uyumsuz şemaların bir diğer özelliği otomatik olarak ortaya çıkmaları, katı, değişime dirençli ve sürekli olmaları. Bireyler erken dönem uyumsuz şemalar temelinde uyum bozucu davranışlar geliştirirler ve bu davranışların şemalara tepki olduğu varsayılır (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Diğer bir açıdan uyumsuz davranışların şema tetiklenmesi ile ortaya çıktığı söylenebilir.

Şemalar çocuğun ailesine, çevresine ve bulunduğu hayat koşullarına uyum göstermesine katkı sağlar. Çocuğun bu uyumdan aldığı olumlu yanıtlar şemaların kalıplaşan yapılara dönüşmesine aracılık ederler. Şemalar katı yapılardır ve değişime dirençlidirler. Bu nedenle yaşamın erken dönemlerinde uyum sağlayıcı görünmelerine karşın yaşamın ilerleyen dönemlerinde çeşitli Eksen I ve Eksen II bozukluklarına zemin oluşturabilirler.

Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyumsuz şemaları şu şekilde tanımlamışlardır:

- Genel, yayılımcı içerik ve örüntülerdir
- Anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşurlar



- Kişinin kendisini ve ötekilerle olan ilişkisini konu alırlar
- Çocuklukta veya gençlikte ortaya çıkarlar
- Yaşam boyunca gelişirler
- Belli bir derecede işlevselliği bozarlar

### **1.2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri**

Young ve arkadaşları (2003) şemaların temelinde aşağıda belirtilen üç grubun yer aldığını vurgulamışlardır.

1. Temel duygusal ihtiyaçlar: Young ve arkadaşlarına (2003) göre bütün insanların duygusal ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar evrenseldir. Bununla birlikte bu ihtiyaçların yoğunluğu bireylere göre farklılık gösterir. Çocukluk döneminde karşılanan çeşitli temel gereksinimler ruhsal olarak sağlıklı ve uyumlu gelişim açısından önemlidir (Caner, 2009; Young ve ark., 2003; Young ve Lindemann, 2002; Young, 1990;). Temel gereksinimleri işlevsel şekilde karşılanan kişiler ruhsal olarak sağlıklıdır. Bu gereksinimler şunlardır:

- a. Diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul görmeyi içerir)
- b. Otonomi, yeterlilik ve kimlik algısı
- c. Gerçekçi limitler ve özdenetim
- d. Gereksinim ve duyguları ifade özgürlüğü
- e. Kendiliğindenlik ve oyun

Bireyin doğuştan gelen mizacı ve erken dönem yaşantıları arasındaki etkileşim sonucunda belirtilen temel ihtiyaçların karşılanması önlenebilir. İhtiyaçları sağlıklı şekilde karşılanmayan çocuk ve ergenlerde şema gelişebilir ve yaşamın ileriki dönemlerinde bu temel ihtiyaçlar işlevsel olmayan yollar ile karşılanmaya çalışılabilir.

2. Erken dönem yaşam deneyimleri: Çocukların deneyimleri ve ebeveyn ile ilişkisi temelinde gelişir. Daha sonraki yaşantılarda okul, arkadaş ve çevre etkisi ile şekillenmeye devam eder. Young ve arkadaşları (2003) dört farklı yaşam deneyimini vurgulamışlardır.

a.İhtiyaçların engellenmesi: Çocuğun en temel ihtiyaçları (sevgi, istikrar, anlayış vb.) karşılanmaz ve bunun sonucunda çocuk yoksunluk yaşar.

b.Travma: Çocuk fiziksel veya duygusal bir zarar gördüğünde tehlike ve acı ile ilişkili şemalar gelişir. Çocuğun güvenlik algısının zarar görmesi ile aşırı tetikte olma, güvensizlik, zarar görme gibi şemalar oluşmaya başlar (Sağlam, 2016)

c.İyi olandan fazla alma: Ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı koruyucu davrandıkları veya onlara ihtiyaçlarından fazla özgürlük tanıdıkları durumlarda çocuğun özerklik ve gerçekçi limitler algısına zarar gelebilir.

d.Önemli ötekilerle yaşanan seçici içselleştirme: Çocuğun onun için önemli olan kişilerle yaşadığı deneyimleri seçici içselleştirme yapması ve bunlarla özdeşim kurması ile gelişir. Bunun sonucunda çocuk özdeşim kurduğu kişinin kendi yaşamında yoksun kaldığı ihtiyaçları model alır ve bu ihtiyaçları karşılamak için model aldığı kişinin baş etme yollarını kullanır.

3. Duygusal mizaç: Her çocuk dünyaya geldiğinden kendine özgü bir mizaca sahiptir ve çevresi ile bu mizaç aracılığıyla ilişki kurar. Kişinin sahip olduğu mizaç ve çevresi ile yaşantıları sonucu şemalar gelişir (Sağlam, 2016; Young ve ark., 2003).

### **1.2.1.2.Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şema Boyutları**

Erken dönem uyumsuz şemalar 5 şema alanı ve 18 şema boyutundan oluşmaktadır (Young ve ark. 2003). Şema alanları ve bu alanlara ait şema boyutları Tablo 1.1’de gösterilmiştir.

1. *Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı*: Bireylerin güvenli bağlanma kurmakta zorlandıkları bir şema alanıdır ve empati, duyguların paylaşılması, kabul edilme, saygı duyulma, güvenlik gibi ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda oluşur (Rafaeli, Barnstein ve Young, 2012). Bu şema alanına sahip bireyler güvenli ve yakın ilişkiler kurmada başarısızlardır ve aidiyet, sevgi, bakım, istikrar gibi çeşitli gereksinimlerinin karşılanmayacağına inanmaktadırlar (Bayalan, 2011). Bu şema alanında bulunan bireylerin çocukluk yaşantıları dikkate alındığında uzun ayrılıkların olduğu, bakım verenin tacizkar, şiddet eğilimli, reddedici, dengesiz ve soğuk olduğu görülür. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanında bireyler şemalarını pekiştirerek

kendilerine zarar verici ilişkiler içerisine girebilirler veya yakın ilişkiden kaçınırlar (Young vd., 2003). Bu şema alanı dört alt boyuta sahiptir.

**Tablo 1.1.**Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şema Boyutları

Şema Alanları	Şema Boyutları
Kopukluk ve Reddedilmişlik	1.Terk edilme/İstikrarsızlık 2.Güvensizlik/Suistimal Edilme 3.Duygusal Yoksunluk 4.Kusurluluk/Utanç 5.Sosyal izolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	6.Bağımlılık/Yetersizlik 7.Zarar Görme/Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık 8.İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik 9.Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10.Hak görme/Büyüklik 11.Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin
Diğerleri Yönelimlilik	12.Boyun Eğicilik 13.Kendini Feda 14.Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketlenme	15.Karamsarlık/Kötümserlik 16.Duyguları Bastırma 17.Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18.Cezalandırıcılık

a.Terk edilme/İstikrarsızlık: Terk edilme/istikrarsızlık şema boyutuna sahip bireyler kurdukları yakın ilişkilerin uzun süreli olmayacağına, yakın ilişki yaşadıkları kişiler tarafından terk edileceklerine ve sonsuza kadar yalnız kalacaklarına inanırlar. Yakın ilişki kurdukları kişilerden bağlanma, korunma ve destek alamayacaklarına inandıklarında güvensiz ve istikrarsız hissederler (Sağlam, 2016). Dengesiz ve tutarsız ebeveyn tutumu, öfke patlamaları, bakım verenin terk etme veya ölüm sebebiyle uzaklaşması şu şemaya temel yaratabilir (Rafaeli vd., 2012).

Bu şema boyutuna sahip bireyler eşlerinin davranışlarından yanlış çıkarımlarda bulunabilir, kaygı yaşadıklarında eşlerine karşı aşırı bağımlı ve kıskanç hale gelebilir ve ön gördükleri muhtemel sona karşı önlemler almayı deneyebilirler (Caner, 2009).

b.Güvensizlik/Suistimal Edilme: Bu şema boyutuna sahip kişiler başkalarının onları inciteceğine ve kötüye kullanacağına inanırlar. Kendilerine yalan söyleneceğinden, zarar göreceklerinden, aldatılacaklarından ve küçük düşeceklerinden endişelenirler. Güvensizlik/suistimal edilme şeması boyutunda kişiler kuşkucu bir yaklaşıma sahiptirler. Bu şema boyutuna sahip bireylerin ebeveynleri tarafından şiddet, taciz, aşağılanma ve kötüye kullanıma maruz kaldıkları görülmektedir. Ayrıca çevreye karşı aşırı şüpheli ebeveynler çocuklarda bu şema boyutunun oluşmasını tetikleyebilir (Caner, 2009). Bu kişiler yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar veya yüzeysel ilişkiler kurarlar (Young & Klosko, 1994).

c.Duygusal Yoksunluk: Bu şema boyutuna sahip kişiler duygusal destek alma beklentilerinin başkaları tarafından yeterince karşılanmayacağına inanırlar. İlgi, sıcaklık ve sevginin hissedilmediği bakım yoksunluğu; anlaşılma ve dinlenmenin bulunmadığı empati yoksunluğu; bağ kurulan kişinin rehberlik ve korumasının alınmadığı korunma yoksunluğu olmak üzere üç alt boyutu vardır (Sağlam, 2016).

d.Kusurluluk/Utandırma: Bu şema boyutuna sahip bireylerde kusurlu, değersiz, sevilmez ve istenmeyen kişi olduklarına dair düşünceler hakimdir. Bununla birlikte eleştirilme, suçlanma veya reddedilmeye karşı duyarlılıkları fazladır. Bireylerin kusurlu olduklarına inanmaları aşırı derecede utanmalarına neden olur. (Rafaeli vd., 2012). Kusurluluk/utanma şema boyutunun oluşumunda aşağılayıcı, eleştirici, diğerleri ile kıyaslayıcı, aşırı derecede mesafeli, cezalandırıcı ve suçlayıcı ebeveyn tutumu etkilidir.

e.Sosyal izolasyon/Yabancılaşma: Bu şema boyutuna sahip kişiler aile dışındaki gruplardan kendileri farklı görerek başka bir gruba ait olmadıklarına inanırlar ve sosyal dünyadan izole hissederler (Young ve ark., 2003). Sosyal izolasyon/yabancılaşma şemasının temelinde akran ilişkileri rol oynar. Çocuklukta akranları tarafından dışlanan, incitilen ve dalga geçilen bireylerde sosyal izolasyon/yabancılaşma şema boyutu görülür. Şemalar yetişkinlik döneminde kaçınma yoluyla sürdürülmeye devam eder (Young ve Klosko, 1994).

2. *Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma*: Bu şema alanında bireyler yaşam sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerine, yaşamlarını kendi ayakları üstüne basarak sürdüremeyeceklerine inanırlar (Boysan, 2012). Çocuğun gelişim sürecinde kendini sınıyabileceği, yeterliliğini hissedeceği durumların kısıtlanması ve

çocuğun fazla korunması bu şema alanının gelişmesine yol açmaktadır. Buna ek ebeveynin hiç ilgi göstermediği çocuklarda da zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şeması gelişebilir. Bu şema alanında benlik gelişiminin aileden ayrı gerçekleşmesi çok olası değildir. (Young, 2003). Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı 4 alt boyuttan oluşur.

a.Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şema boyutunda bireyler çevresinin yardımı olmadan günlük yaşamda sorumluluklarını yerine getirmekte güçlük yaşarlar. Fazla koruyucu, evhamlı ve bağımsız davranışlara karşı engelleyici ebeveyn tutumu bu boyutun gelişiminde rol oynar. Ayrıca önemli kararlar verileceğinde veya gösterilen performansın yaşa oranla zorlayıcı olduğu durumlarda yeterli ebeveyn desteği sağlanmaması bağımlılık/yetersizlik şemasının oluşumuna zemin hazırlar.

b.Zarar Görme/Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık: Bu şema boyutunda bireyler her an beklenmedik bir felaket olacağına dair inanca sahiptirler (Tok, 2017). Bu felaket tıbbi (ölümcül bir hastalığa yakalanma vb.), ruhsal (ruh sağlığını kaybetme vb. ), maddi (iflas etme vb.) veya çevresel (doğal afet, saldırıya uğrama vb.) olabilir. Aşırı korumacı ve evhamlı ebeveyn tutumları bu boyutun oluşumunda rol oynar. Bununla birlikte çocuklukta yaşanan travmatik bir durum (deprem, hastalık vb.) zarar görme/hastalıklara karşı dayanıksızlık şemasının oluşmasına yol açabilir (Caner, 2009).

c.İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik: Bu şema boyutuna sahip kişiler önemli gördükleri diğer kişiler ile aşırı iç içe ve duygusal yönden bağlılığı yüksek ilişkiler kurarlar. Bu durum kişinin sosyal gelişimi ve bireyselleşmesini olumsuz yönde etkiler. Kendileri için önemli olan kişilerden destek görmediklerinde mutsuz ve başarısız olacaklarına inanırlar (Sağlam, 2016). Diğer zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alt boyutlarında olduğu gibi burada da çocuğun yeterince desteklenmemesi ve bireyselleşme sürecine yeterli desteğin sağlanmaması şemanın gelişmesinde rol oynar.

d.Başarısızlık: Başarısızlık şema boyutunda bireyler kendilerinin yetersiz, başarısız, kabiliyetsiz oldukları inancı taşırlar (Tok, 2017). Ebeveynin sürekli başkaları ile kıyaslayan, başarıyı çok fazla önemseyen ve başarısızlıkları sert bir şekilde eleştiren tutumu bu şemanın oluşmasında rol oynar. Başarısızlık şemasına

sahip kişiler sorumluklarını tam olarak yerine getirmeyerek veya aksine gereğinden fazla çalışarak kendilerini ortaya koyarlar (Young, Klosko ve Weisler, 2003).

3. *Zedelenmiş Sınırlar*: Bu şema alanı özdenetim ve denklik konularında iç sınırları yeterince gelişmemiş bireyleri kapsar. Başkalarının hak ve özgürlüklerine saygı gösterme ve diğerleri ile iş birliği içinde olmada zorlanırlar. Ebeveynler tarafından aşırı serbestlik sağlanan, yönlendirmenin çok kısıtlı olduğu ve sınır koyulmayan çocuklarda gelişen bir şema alanıdır. Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip kişiler genellikle bencil, şımarık, narsist ve sorumsuz davranışlar gösterirler (Young ve ark., 2003). Bu şema alanı iki alt boyuta sahiptir.

a. *Hak görme/Büyüklik*: Hak görme şema boyutunda kişiler diğer insanlardan üstün olduklarına ve özel haklara sahip olduklarına inanlar. Bundan dolayı sosyal kurallara uymama ve sonucu ne olursa olsun kendi isteklerini yapma eğilimindedirler. Güç, kontrol, başarı onlar için çok önemlidir ve empatiden yoksundurlar. Bu şemanın gelişiminde çocuğun aşırı şımartılması ve sınırların öğretilmemesi rol oynar. Bununla birlikte ebeveynlerden farklı ve birbirleri ile çelişen (birinin şiddet uygulayan tutumuna karşın diğerinin şımartıcı tutumu) mesajlar alınması da bu şemanın gelişmesinde etkilidir (Caner, 2009).

b. *Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin*: Yetersiz öz denetim/öz denetim şema boyutunda ise kişiler kendilerini yeterince kontrol etmekte ve yaşadıkları engellemelere tolerans göstermekte zorlanırlar (Caner, 2009). Bu şema boyutu ebeveynlerin gerekli özdenetimi çocuğa vermede eksik kalmaları ve ya fazla kontrolcü davranışları nedeniyle gelişir (Young ve ark., 2003).

4. *Diğerleri Yönelimlilik*: Diğerleri yönelimlilik şema alanında kişiler kendi memnuniyetlerinden çok başkalarının memnuniyetlerini önemsemeler (Tok, 2017). Bireyler zarar görmeden kaçınmayı, sevgi ve onay almayı amaçlarlar. Bu şema alanı koşullu kabulcü ailelerde yetişen çocuklarda gelişir. Sosyal görünümü çocukların ihtiyaçlarından daha fazla önemseyen, kurallara uyulduğunda sevgi ve kabul gösteren anne baba tutumları şemanın oluşumunda etkilidir. Bu şema alanı 3 alt boyuttan oluşur.

a. *Boyun Eğicilik*: Bu şema boyutuna sahip bireyler karşılaştıkları öfke, tepki ve terk edilmeden kaçınmak amacıyla kontrolü diğerlerine bırakırlar. Boyun eğicilik şema boyutunda kişi ihtiyaçlarını (tercih ve kararlarını) ve duygularını (öfke)

bastırırlar. Bu bastırma sonucunda kişide öfke patlamaları, pasif-agresif davranışlar ve psikosomatik yakınmalar görülebilir. Çocuklukta ebeveynlerin isteklerine uyumlu davranılmadığında cezalandırılma, karar almanın engellenmesi, ihtiyaç ve fikirlerin göz ardı edilmesi bu boyutun oluşumunda rol oynar (Young vd., 2003).

b. Kendini Feda: Kendini feda şema boyutunda kişiler başkalarının memnuniyeti için aşırı çaba harcarlar (Young vd., 2003). Bireyler bu yolla yardıma ihtiyaç duyulan kişi ile ilişkiyi sürdürmeyi, bencillik hissinin yol açtığı suçluluktan ve başkalarına zarar verecek davranışlardan kaçınmayı amaçlarlar. Bu şema boyutuna sahip bireyler kendi gereksinimlerinin yeteri kadar karşılanmadığına inandıklarında çevrelerine öfke ve kırgınlık hissedebilirler. Genellikle aşırı verici, çocukları ve çevresi için kendi gereksinimlerini göz ardı etmiş ebeveynlerle yetişen çocuklarda bu boyut gelişir.

c. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık: Bu şema boyutuna sahip kişiler diğer insanların onay ve kabulüne ihtiyaç duyarlar ve bunun için aşırı çaba harcarlar. Bu nedenle sosyal statü, güç, zenginlik ve görünüm bu kişiler için önem taşır. Benlik saygıları ve kendilik algıları başkalarının onayı ile ilişkilidir. Aileden sağlanan sevgi ve ilginin başarı gösterilmesi ve iyi şeyler yapılması koşuluna bağlı olması bu şemanın gelişiminde rol oynar.

5. *Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketlenme*: Aşırı tetikte olma/ketlenme şema alanında kişiler içten gelen duygu ve dürtülerini bastırarak katı kurallar ve beklentilere uyum sağlarlar. Birey yeterince dikkatli olmazsa yaşamının dağılacığından endişelenir. Aile yapısının kuralcı, talepkar ve cezalandırıcı olması çocukta bu şemanın gelişmesine yol açar. Bu şema alanı dört alt boyuttan oluşur (Rafaeli vd., 2012).

a. Karamsarlık/Kötümserlik: Karamsarlık şema boyutuna sahip kişiler yaşamın olumlu yanlarını göz ardı etme ve olumsuz yanlarına odaklanma eğilimindedirler. Neredeyse her şeyin kötü sonuçlanacağına ve hayatları boyunca olumsuz yaşantılarla karşılaşacaklarına inanırlar. Bu inançları sürekli olarak endişeli ve tetikte olmalarına yol açabilir. Daha önce yaşanmış olayların olumsuz yönlerine aşırı odaklanan veya gelecekte yaşanabilecek olayların olumsuz taraflarını dikkate alan ebeveynler bu boyutun gelişiminde etkilidirler (Caner, 2009).

b. Duyguların Bastırılması: Bu şema boyutuna sahip kişiler eleştirilmekten kaçınmak amacıyla ve kontrolü kaybetmek endişesi ile duygularını bastırırlar (Tok, 2017). Bireyler genellikle öfke ve olumlu dürtülerini (sevinç, cinsel istek vb.) bastırmakla beraber kırılğanlıklarını ve ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlanırlar (Rafaeli vd.,2012). Kurallara uyararak yanlışlardan kaçınma, hazzı ve eğlenceli kontrol etme temalarına sahip ailelerde büyüyen çocuklarda bu şema görülebilir.

c.Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şema boyutuna sahip bireyler utanç ve kusurluluk duygusundan kaçınmak ve içselleştirmiş oldukları hedeflere ulaşmak amacı ile aşırı eleştirici ve mükemmeliyetçi bir tutum sergilerler. Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şema boyutunun gelişiminde başarı ve yükselmenin fazlaca vurgulandığı aile yapısı rol oynamaktadır (Caner, 2009).

d.Cezalandırıcılık: Bu şema boyutunda kişiler hata yaptıklarında sonuçlarına katlanarak katı bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğine inanırlar. Bununla birlikte kendi hatalarına olduğu kadar diğer insanların hatalarına karşıda hoşgörüsüzdürler (Young vd., 2003). Ebeveynin cezalandırıcı tutumu ve çocuklukta sıkça cezaya maruz kalma bu şema boyutunun gelişiminde etkilidir.

Şemalar duygu, davranış, düşünce ve diğerleri ile ilişkiler üzerinde etkiye sahip olan bilişsel örüntülerdir (Sağlam, 2016; Martin ve Young, 2010). Aile, kültür, gelenekler, medya, romantik ilişkiler ve diğer ilişki tecrübeleri gibi etkenler aracılığı erken dönemde öğrenilen şemalar ileriki dönemde ilişkiler ve eşlerin iletişimi üzerinde etkiye sahiptir (Dattilio, 2005). Bununla beraber Dattilio (2005) eşlerin var olan şemalarını ilişkiye taşıdıklarını ve ilişki süresince ilişkiye özel yeni şemalar geliştirdiklerini vurgulamaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemaların kişiler arası ilişkilerde olduğu gibi bireylerin ruh sağlığında da etkili olduğu çeşitli araştırmalarca ortaya konmuştur. Schmidt, Young, Joiner ve Telch'e (1995) göre erken dönem uyumsuz şemaların psikopatoloji gelişiminde önemli rolleri vardır.

### **1.2.2.Evlilik ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumu üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Mahmoudi, Nooripour & Mahmoudi (2017) şema modelinin evlilik doyumunun iyileştirilmesindeki rolünü elen alan araştırmaların evlilik doyumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında



ilişki bulunduğuna ve şema temelli müdahalenin evlilik doyumunu arttırmada etkili olduğuna değinmişlerdir.

Zafary ve Mohammadzadeh (2015) tarafından yürütülen ve 254 katılımcının yer aldığı çalışmada evlilik doyumunun tüm şema alanları ile anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte evlilik doyumunu en çok yordayan şema alanının diğerleri yönelimlilik olduğu görülmüştür. Abbas (2016) 200 evli bireyin katılımıyla İran'da yürüttüğü çalışması sonucunda güvensizlik/suiistimal edilme, kusurluluk/utanç, terk edilme/istikrarsızlık ve duyguları bastırma şema boyutlarının evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte diğer şema boyutlarının evlilik doyumu ile herhangi bir ilişkisi olmadığı saptanmamıştır. Bu alanda yapılan bir başka çalışma ise Nia, Ghiasi, Reza ve Forooshani (2015) tarafından 97 İranlı ve 107 Hint katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilikte doyumsuzluğun ele alındığı bu çalışmada İranlı katılımcılarda terk edilme, boyun eğicilik ve bağımlılık şema boyutlarının evlilikte doyumsuzluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Hintli katılımcılarda duygusal yoksunluk şema boyutunun evlilikte doyumsuzluğu yordadığı saptanmıştır. Bu araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunu bir ölçüde ön görebileceği belirtilmiştir.

Araştırmanın konusu ile ilgili bir diğer çalışma Freeman (1998) tarafından 194 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Evlilik kalitesi ve kişiler arası uyumda erken dönem uyumsuz şemalar ve yapılandırmacı düşünmeyi ele alan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile kişiler arası uyum ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal izolasyon, iç içe geçmişlik ve duygusal yoksunluk şema boyutlarında kadınların skorları erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışma şema boyutlarının boşanma açısından da ele alarak duyguları bastırma ve içi içe geçmişlik boyutlarının boşanma ile ilişkisinin yüksek olduğunu vurgulamıştır. Boşanma ve evlilik doyumu üzerine bir diğer araştırma ise Yoosefi, Etemadi, Bahrami, Fatehizade, Ahmadi (2010) tarafından 150 boşanmış ve 155 evli çiftin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma boşanmanın erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğunu ortaya koyarak boşanmış bireylerin yüksek standartlar, duygusal yoksunluk ve kuşkuculuk şema boyutlarından aldıkları skorların evli çiftlere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve doyum üzerine yapılan bir başka çalışmada ise şemaların çift doyum ve eş değeri ile ilişkisi incelenmiştir. Romanya’da 182 katılımcı ile yürütülen bu çalışma erken dönem uyumsuz şemaların seviyesinin artmasının çiftlerin doyum düzeyini azalttığını göstermektedir. Araştırmada çift doyum düzeyini yordadığı saptanan şema boyutları terk edilme/istikrarsızlık, kusurluluk/utanç, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık ve karamsarlıktır. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların seviyesi bireysel eş değeri ile negatif ilişkili bulunmuştur (Dumitrescu & Rusu, 2012).

Clifton (1995) ebeveynlik tutumu, bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemaların yetişkin romantik ilişki yaşantıları üzerindeki etkisini konu alan çalışmasında duygusal yoksunluk ve başarısızlık şema boyutlarının çiftler arasında ki yakınlığı negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Ülkemizde evlilik ve erken dönem uyumsuz şemalar üzerine yapılan çalışmalar yetersizdir. Özellikle evlilik doyumunun şemalarla ilişkisini ele alan çalışmalar çok kısıtlıdır. Güner tarafından (2014) 120 evli çift ile erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, ilişkilerde yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları ve evlilik uyumu üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda evliliği uyumsuz olan grubun erken dönem uyumsuz şema ortalamasının uyumlu olan gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte aynı araştırmada eşlerin evlilik uyumları diğer eşin erken dönem uyumsuz şeması ile ilişkili bulunmuştur.

Soysal’ın (2017) evlilik uyumu, erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerdeki yüklemeler temelinde yürüttüğü ve 386 evli bireyin yer aldığı araştırmasında evlilik uyumunun iki alt boyutu (anlaşma ve ilişki tarzı) duygusal yoksunluk, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, iç içelik, duyguları bastırma, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık, hak görme/büyüklik şema boyutları ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Ayrıca onay arayıcılık şema boyutunun evlilik uyumu alt boyutlarından sadece ilişki tarzı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanırken cezalandırıcılık ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın konusu ile ilgili literatürümüzde Altun’un (2015) bağlanma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaların evlilik

doyumunu ile ilişkisini ele aldığı çalışmasına rastlanmaktadır. En az 1 senedir evli olan 158 bireyin katıldığı bu çalışmada kusurluluk, duygusal yoksunluk duyguları bastırma ve sosyal izolasyon, şema boyutları ile evlilik doyumunu arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu duruma ek olarak yapılan regresyon analizi ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kendini feda şema boyutlarının evlilik doyumunu olumsuz yönde yordadığı saptanırken cezalandırma şema boyutunun evlilik doyumunu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

### **1.3. Depresyon ve Kaygı**

#### **1.3.1. Depresyon**

Depresyon, yoğun üzüntü hissinin var olduğu, işlevsellikte azalmalara yol açan, genellikle suçluluk ve değersizlik hissi ile süregelen bir duygudurum bozukluğudur (Köroğlu, 2006). Çökkünlük hissi ve benlik saygısında azalma depresyonun temel özellikleridir ve yaşla birlikte belirtiler farklılaşabilir. Yaşamdan alınan zevkin azalması ve isteksizlik, gelecekte umutsuzluk ve geçmişe yönelik pişmanlık, ölüm düşüncesi depresyonda kendini gösteren diğer belirtilerdir. Ayrıca uyku, iştah ve cinsel istekteki değişimler depresyonun fizyolojik belirtilerini işaret eder. Tetikleyici bir unsura bağlı olmadan, stresli bir yaşam olayı nedeniyle ya da başka bir hastalığın sonucunda oluşabilen depresyon alkol kullanımı nedeniyle, ilaç kullanımına nedeniyle ve doğum sonrasında da ortaya çıkabilir (Köroğlu, 2006).

Günümüzde depresyon tüm dünyada sıkça rastlanan bir tıbbi sorun haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2017) verilerine göre dünya çapında 300 milyondan fazla kişi depresyonda ve bu sayı dünya nüfusunun %4.4' ünü oluşturmaktadır. Bununla birlikte DSÖ depresyonun fiziksel, duygusal, ekonomik ve toplumsal sorunlara yol açan rahatsızlıklar sıralamasında dördüncü sırada yer aldığını raporlamaktadır (Altuk, 2011; Göktaş & Özkan, 2006). Bununla beraber genel nüfusun %8 ile %18'i arasında en az bir kez klinik açıdan önemli bir depresyona rastlanacağı çalışmalarca ortaya konmuştur (Gotlib & Beach, 1995; Karno vd., 1987; Boyd & Weissman, 1981).

Depresyonun ilk olarak görüldüğü yaş genellikle 25-44 arası olmakla beraber yaşamın her döneminde ortaya çıkabilmektedir. Güven (2010) depresyonla ilgili araştırmaların 25-30 yaşını geçmiş bireylerin neredeyse yarısının hayatları boyunca en az bir kez depresif belirti, bulgu ve yakınma göstereceklerini öne sürdüğünü

aktarmaktadır. Depresyon kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülmektedir. Ülev (2014) araştırmasında yaklaşık olarak her 5 kadından birinin hayatının bir döneminde depresyon geçirdiğini buna karşın bu oranın erkeklerde her 10 erkekten biri şeklinde olduğunu aktarmıştır.

### **1.3.2.Kaygı**

Kaygı literatürde çeşitli şekillerde tanımlanan bir kavram olmakla beraber temelde tehlike beklentisi karşısında ortaya çıkan duygudurumdur. Öktem (1981) kaygıyı, bireyin tehlikeli bir durum ile karşılaşacağı duygusu ile ilişkili huzursuzluk, korku ve gerginlik hali olarak tanımlamıştır (Demir, 2017). Benzer şekilde Budak (2005) kaygıyı kişinin herhangi bir tehlikeyle karşı karşıya kalma veya bir talihsizlik yaşama endişesi ve beklentisi nedeniyle oluşan tedirginlik, bunaltı ve akıl dışı korku şeklinde tanımlamıştır (Deniz & Sümer, 2010). Freud kaygının çevreden gelen tehlikelere yönelik kişiyi uyarma, ihtiyaç olunan uyumu sağlama ve hayatın devamı için harcanan çabanın çeşitli şekilleri olduğuna değinmiştir (Geçtan, 1992; akt. Cantürk, 2014). Bununla beraber Beck kaygının çevresel, biyolojik, duyuşsal ve bilişsel öğelerden meydana gelen karmaşık biopsikososyal bir tepki olduğunu belirtmiştir (Günaydın, 2016).

İnsana dair en temel duygulardan biri olan kaygı karmaşık bir kavramdır ve korku, öfke, üzüntü gibi duygularla karıştırılabilir (Morgan, 1999). Korku ve kaygı arasındaki farka literatürde sıkça değinilmektedir. Korku zihinsel bir süreci ifade ederken kaygı bu durumun duygusal olarak dışı vurumunu ifade eder. Kişinin tehdit edici durum karşısında yaptığı bilişsel değerlendirme sonucunda korku ortaya çıkar ve bunun sonucunda oluşan duygusal tepki ise kaygıdır (Ülev, 2014; Beck & Emery, 2015). Bireyler maruz kaldıkları çeşitli durumları tehdit olarak algıladıklarında korku ortaya çıkar ve bu duruma yüklenen anlamlar gerçeklikten uzaklaştığında kaygı oluşur (Uçar, 2004). Benzer şekilde Freud korkunun çeşitli gerçekçi tehlikeler (kaza, yaralanma vb.) karşısında ortaya çıkan tepki olduğuna değinmiştir (Günaydın, 2016). Diğer taraftan Spielberg (2013) kaygının bireyin tehlike algısı ile şekillendiğini vurgular. Beck (1991) patolojilerin öznel bilişsel özellikleri olduğuna değinerek kaygının temelinde var olan tehlike ve tehdit kavramlarının da kişiye özgü olduğunu vurgulamıştır. Kısaca kaygı bireylerin algıları ve düşünceleri temelinde oluşurken

koru var olan bir tehdit ile oluşur. Manav (2010) kaygıyı öznel bir kavram olarak değerlendirirken korkuyu nesnel olarak değerlendirmiştir.

Kaygı günlük hayatta çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir ve kaygıyı tetikleyen neden ortadan kalktığında kaygıda ortadan kalkabilir. Gerçekçi bir uyarının varlığı sonucunda meydana gelen ve uyarının ortadan kalkması ile sonlanan bu kaygıların normal olduğu söylenebilir. Geçtan (1981) bireylerin yaşamlarının sürdürmelerinde normal olarak adlandırılabilir seviyede kaygının gerekli olduğuna değinmiştir (Dalkılıç, 2016). Normal kaygının aksine gerçekçi bir uyarın var olmadığı halde ortaya çıkan veya uyarının doğuracağı sonuçlara bakıldığında aşırı görünen kaygı patolojik olarak adlandırılabilir. Uzbay (2002) tehlike oluşturacak bir unsurun varlığı söz konusu değilken meydana gelen, uzun süre devam eden ve sonlandırılmayan kaygı durumunu patolojik kaygı olarak tanımlamaktadır. Normal ve patolojik kaygı arasındaki fark bireyin işlevselliği ile değerlendirilebilir. Yaşanan kaygı sırasında kişinin sosyal ve mesleki becerilerde sorunlar yaşamaması, çokça acı çekiyor gibi görünmesi çeşitli psikosomatik belirtiler göstermesi patolojik kaygıya işaret edebilir (Ülev, 2014).

Kaygı bozuklukları günümüzde sıkça rastlanan tıbbi bozukluklardandır. Tunay (2006) yaptığı literatür çalışmasında kaygı bozukluklarının yaşın süresince görülme sıklığının %13.1 olduğu sonucuna varmıştır. Bununla birlikte Tunay (2006) aynı çalışmasında Amerika'da yürütülen Akıl Sağlığı Ulusal Enstitüsü'nün alan yaygınlık araştırması verilerini aktararak çeşitli kaygı bozukluklarının yaşam boyu yaygınlık oranlarına yer vermiştir. Bu verilere göre panik bozuklukta yaşam boyu yaygınlık %1.4 iken obsesif kompulsif bozuklukta %2.1 ile %3.8 arasında ve fobik bozuklukta %7.8 ile %23.3 arasındadır. Marks ve Lader tarafından 1943-1946 yılları arasında Birleşik Devletler, Britanya ve İsveç'te yürütülen 5 ayrı çalışmaya göre kaygı bozukluğunun yaygınlığı %2 ile %4,7 arasında değişiklik göstermektedir (Beck & Emery, 2015). Ayrıca kaygı bozukluğu görülme sıklığının kadınlarda daha yüksek olduğu belirtilirken 16-40 yaş arasında bu oranın fazla olduğu bildirilmiştir.

### **1.3.2.1.Kaygı Belirtileri**

Kişilerde kaygıya bağlı olarak çeşitli fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler görülür (Beck & Emery, 2015).

Fizyolojik Belirtiler: Çarpıntı, düşük ya da yüksek kan basıncı, düşük nabız, kalp ritminde artış, hızlı solunum, nefes almada güçlük, nefes yetmezliği, göğüste basınç, boğulma hissi, nefes nefese kalma, boğazda yumru hissi, uykusuzluk, kasılma, reflekslerde artış, titreme, yerinde duramama, sallanma, gergin yüz, iştah kaybı, karın ağrısı, bulantı, kusma, sık idrara çıkma, kırmızı yüz, belirli bölgelerde terleme, kaşınma gibi çeşitli bedensel belirtiler görülebilir.

Bilişsel Belirtiler: Zihin bulanık, şaşkın, sisli olabilir, nesnelere bulanık ve uzak görülebilir, gerçekdışılık hissi, önemli şeyleri hatırlayamama, konsantrasyon güçlüğü, kafa karışıklığı, ilginin hemen dağılması, düşünmeyi kontrol edememe, nesnellüğün kaybı, bilişsel bozulma, kontrolün yitirileceği korkusu, üstesinden gelememe korkusu, olumsuz değerlendirileceği düşünceleri, fiziksel yaralanma ve ya ölüm korkusu gibi çeşitli bilişsel belirtiler görülebilir.

Duygusal Belirtiler: Korku, sinirlilik, tedirginlik, gerginlik, endişe, şaşkınlık, ürkme, dehşete düşme, diken üstünde olma gibi çeşitli duygusal belirtiler görülebilir.

Davranışsal Belirtiler: Ket vurma, hareketsizlik, kaçma, sakınma, konuşmada bozulma, koordinasyonda bozulma, hareketsizlik, duruş bozukluğu ve aşırı nefes alma gibi çeşitli davranışsal belirtiler görülebilir.

### **1.3.3.Evlilik Olgusu, Depresyon ve Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bireylerin evliliklerinden sağladıkları doyum, evlilik uyumları, eşlerden birinin ya da her ikisinin de herhangi bir rahatsızlığa sahip olması gibi çeşitli etmenler evli bireylerde çeşitli psikopatolojilerin gelişmesinde rol oynayabilir. Literatürde depresyon ve kaygı gibi psikolojik etmenlerin kişilerin evlilik yaşantıları ile ilişkili olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Beach, Katz ve Brody (2003) evlilikte yaşanan uyumsuzlukların depresif belirtilerle ilişkili olduğuna dair çok birçok çalışma olduğunu belirtmişlerdir. Hollist, Miller, Falceto ve Fernandes (2007) evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2 yıllık boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışma sonucunda evlilik doyumunun depresyonu güçlü bir şekilde ön gördüğü bulunmuştur. Gordon, Friedman, Miller ve Gaertner (2005) evlilikte yaşanan uyumsuzlukların evlilik içi yüklemeler ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu saptamışlardır. Ayrıca yüklemelerden olan sorumluluğun evlilikte yaşanan uyumsuzluk ve depresyona aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum çiftlerin sorumluluk algılarının evlilik yaşamının niteliğine ve

dolayısıyla psikolojik sağlıklarına etkili olduğu şekilde yorumlanabilir. Konu ile ilgili olarak Çin’de evli ve çocuk sahibi 467 kişinin katılımı ile yuruteden çalışma sonucunda hem kadınların hem de erkeklerin evlilik doyumlarının kendi depresif belirtilerini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Miller, Mason, Canlas, Wang, Nelson, & Hart, 2013). Çalışmanın bir diğer bulgusu ise kadınların evlilik doyumlarının eşlerinin depresif belirtilerini önemli ölçüde yordadığıdır. Pruchno, Wilson-Genderson, Cartwright (2009) tarafından kronik böbrek rahatsızlığı olan kişiler ve eşleri ile yuruteden boylamsal çalışmada ortalama ve zamanla değişen depresif belirtilerin her iki grubunda evlilik doyumları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Evlilikte atışmanın ve uyumun depresyon düzeyi ile ilişkini incelemek amacıyla Türkiye’de yuruteden ve örneklemini 40 evli çiftin oluşturduğu araştırma sonucuna göre evlilikte çatışma ile depresyon arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Kahveci, 2016).

Depresyonun yanı sıra kaygı da kişilerin evlilik yaşantısı ile ilişkili olarak ortaya çıkabilen bir psikolojik etmendir. Yaşam boyunca görölme olasılığı olan kaygının şiddeti ve sıklığı çeşitli koşullara bağlı olarak artmaktadır (Yelkenci, 2013; Öztürk, 2001). Köknel (2014) kaygı ile ilgili çalışmasında Sullivan’ın tanımlamasına yer vermiştir ve kaygının oluşumunda insanlar ile ilişkilerin önemini vurgulayarak temelinde başkaları karşısındaki başarısızlığın olduğuna değinmiştir (Dalkılıç, 2016). Dehle ve Weiss (2002) tarafından durumluluk kaygı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için gerçekleştirilen ve örneklemini 45 evli bireyin oluşturduğu çalışma sonucunda erkeklerin kaygılı olma durumlarının hem kendileri hem de eşleri için evlilik uyumunu yordadığı saptanmıştır. Aynı alışma kadınlar açısından ele alındığında ise kaygı durumunun her iki tarafında evlilik uyumunu ön görmediği bulunmuştur. Baucom ve Epstein (1990) kaygının evlilik yaşantısını etkileyen dört olumsuz duygudan biri olduğuna değinerek evlilik sürecinde sorunlara zemin hazırlayabileceğini veya çiftler arası anlaşmazlığın kaygıya yol açabileceğini vurgulamışlardır (Atintaş, 2015).

Whisman, Uebelacker ve Weinstock (2004) evlilik doyumunun psikopatoloji ile ilişkisinde her iki partnerin de önemini değerlendirdikleri çalışmalarına göre evlilik doyumunu kişinin kaygı ve depresyon seviyesi, eşlerinin ise sadece depresyon seviyesi tarafından yordanmaktadır. Ayrıca elde edilen bulgular sonucunda depresyon etkisinin kaygı etkisinden daha anlamlı olduğu ve sadece depresyonda

hem kişinin hem de partnerinin etkili olduğu saptanmıştır. Konuyla ilgili bir diğer çalışma tatmin edici bir evlilik işleyişinin bireyleri psikolojik sıkıntılardan koruduğuna değinmekle beraber depresyon ve kaygı ile ilişkili bir etmen olduğunu ortaya koymaktadır (Trudel and Goldfarb, 2010). Shahi ve arkadaşları tarafından (2001) çiftlerin evlilik yaşantıları ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla İran'da yürütülen bir çalışma ruh sağlığının evlilik yaşantısı tarafından yordandığı sonucuna ulaşarak bu durumun depresyon ve kaygı belirtileri ile öne çıktığını belirtmiştir (Kahveci, 2016).

#### **1.3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon ve Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Kişilerin zarar verici yaşam olaylarına maruz kalmaları sonucunda psikolojik bozukluklara eğilimleri olabilmektedir (Muris, 2006). Zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar aktive hale gelerek hatalı ve işlevsel olmayan algı, düşünce, davranışlara yol açarlar ve bu durum sonucunda kaygı bozuklukları, depresyon, yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları gibi çeşitli psikopatolojiler ortaya çıkabilir (Muris, 2006). Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemaların depresyon (Harris & Curtin, 2002: 405-416), kaygı (Hinrichsen, Waller & Emanuelli, 2004: 784-787), yeme bozuklukları (Pauwels, Dierckx, Schoevaerts, Claes, 2016 :399-405), madde bağımlılığı (Brotchie, Meyer, Copello, Kidney & Waller, 2004: 337-342), kişilik bozuklukları (Shorey, Anderson, & Stuart, 2014) gibi çeşitli patolojik bozukluklar ile ilişkisinin ele alındığı pek çok araştırma görülmektedir.

Şemalar depresyonda görülen olumsuz düşünce kalıplarının gelişiminde rol oynayabilirler (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz & Huibers (2012) Hollanda'da depresif belirtilerle polikliniğe başvuran bireylerle yürüttükleri çalışmalarında terk edilme/istikrarsızlık, kusurluluk ve duygusal yoksunluk şema boyutlarının depresif belirtilerle ilişkili olduklarını saptamışlardır. Ayrıca 16 haftalık izleme sonucunda şemaların değişime dirençli olduğu ve depresif belirtilerin tedavisini etkiledikleri görülmüştür. Colman'ın (2010) erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon ilişkisini çeşitli değişkenler kontrolünde incelediği çalışmasında cinsiyet, ruminasyon ve erken dönem uyumsuz şemaların depresyonu anlamlı şekilde ön gördüğü saptanmıştır. Buna ek olarak sosyal



izolasyon/yabancılaşma, terk edilme/istikrarsızlık, kusurluluk/utanç, bağımlılık, zarar görme/hastalanmaya karşı dayanıksızlık şema boyutlarının depresyon şiddetini en fazla ön gören şema alanları oldukları görülmüştür. Shah ve Waller (2000) çalışmalarında hatırlanan ebeveyn algısı ile majör depresyon arasındaki ilişkide temel inançların rolünü incelemişlerdir. Depresif belirtiler gösteren bireyler ile sağlıklı grubun karşılaştırıldığı bu çalışmada bağımlılık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, yüksek standartlar, hastalıklar ve tehditlere karşı dayanıksızlık, başarısızlık şema boyutlarının depresyon ile yetersiz ve aşırı kontrolcü ebeveynlik biçimi arasındaki ilişkide rol oynadığı saptanmıştır. Bu konuda yürütülen bir diğer çalışma ise Lapsekili ve Ak (2012) tarafından DSM- IV'e göre unipolar depresyon ve bipolar bozukluk tanısı alan bireylerle Türkiye'de yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda unipolar grup ile bipolar grup arasında güvensizlik/suistimal edilme şema boyutu açısından anlamlı fark olduğu ve kusurluluk, hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık, başarısızlık, yetersizlik ve gelişmemiş benlik, şema boyutlarının düşük kendilik algısını işaret ettiği saptanmıştır. Türkiye'de yürütülen bir diğer çalışma ise erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının depresyon ve psikolojik iyilik hali ile ilişkisini ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolünü ele alarak 18-30 yaş arası 231 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir (Sağ, 2016). Bu çalışma sonunda tüm erken dönem uyumsuz şema alanların depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte iki değişken arasında psikolojik dayanıklılığın kısmi bir aracı rolü olduğu saptanarak zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve kopukluk/reddedilmişlik şema alanlarının depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadıkları bulunmuştur.

Çocukluk yaşantıları kaygının kökeninde önemli rol oynarlar. Geçtan (2014) çocuklarda kaygının oluşmasında ebeveynlerin reddedici ve küçük düşürücü tavırlarının, ceza uygulamalarının ve arkadaşlar tarafından kabul edilmemenin rolüne dikkat çeker. Yaşamın erken döneminde maruz kalınan bu davranışlar şemaların gelişmesinde rol oynadığı gibi kaygının da oluşumuna zemin hazırlar. Kaygı bozukluklarının oluşumunda gerçekliğin tehlike olarak algılandığı şemalar etkilidir (Günaydın, 2016; Barlow, 2002). Hoffart (2012) bireylerin yeterli psikolojik ve farmakolojik yardımı aldıkları halde zaman zaman kaygı şikâyetlerinin devam ettiğine ve bu durumun şemalarla açıklanabileceğine değinerek şikâyetlerin önlenmesinde kişinin sahip olduğu şemaların değiştirilmesi gerektiğini savunmuştur

(Kömürcü & Gör, 2016). Rhein ve Sukawatana'nın (2015) erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı belirtileri üzerine 110 üniversite öğrencisinin katılımı ile bir çalışma yapmışlardır. Tayland'da gerçekleştirilen bu çalışmada 18 şema alanından 14'ünün kaygı bozukluklarını yordadığı saptanmıştır. Bununla birlikte çalışmanın bir diğer sonucu ise kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarının kaygı ile ilişkisini yordamada cinsiyet ve etnik kökenin önemli bir rolü olduğudur. Welburn ve arkadaşlarının (2002) çalışmalarına göre hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık, terk edilme, fedakârlık, başarısızlık ve duyguları bastırma şema boyutları kaygıyı yordamaktadırlar. Zadahmad ve Torkan tarafından İran'da yürütülen ve 200 bireyin katıldığı bir çalışmada hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık, sosyal izolasyon ve güvensizlik/suistimal edilme şema boyutlarının kaygıyı yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar ilişkisini ele alan bir başka çalışma Pinto-Gouveia, Castilho, Gallardo ve Cunha (2006) tarafından sosyal fobisi olan, diğer kaygı bozuklukları olan ve herhangi bir kaygı bozukluğu tanısı olmayan kontrol grubu ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya göre sosyal kaygısı olan bireyler diğer kaygı bozukluğu olan hastalarla kıyaslandıklarında duygusal yoksunluk, başarısızlık, kusurluluk/utanç, güvensizlik/suistimal edilme, bağımlılık/yetersizlik, sosyal izolasyon ve boyun eğicilik şema boyutlarından daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Buna ek olarak hem sosyal kaygı grubunun hem de diğer kaygı bozuklukları grubunun birçok şema alanında kontrol grubundan anlamlı düzeyde ayrıldıkları saptanmıştır. Günaydın (2016) tarafından Türk örnekleminde 233 psikolojik danışman ile 202 psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların durumluluk süreklilik kaygı ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, terk edilme/kusurluluk ve haklılık şema boyutlarına sahip psikolojik danışmanların sürekli kaygı puanları yüksek bulunurken karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, başarısızlık, onay arayıcılık, kendini feda, içiçelik, kusurluluk ve dayanıksızlık şema boyutlarına sahip psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin kaygı puanları yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışma depresyon şiddetini en fazla yordayan şema boyutlarının kusurluluk/utanç ve bağımlılık/yetersizlik olduğunu belirtmiştir (Schmidt, Joiner, Young, & Telch, 1995). Ayrıca aynı çalışmada

dayanaksızlık şema boyutunun kaygı bozukluğu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Konu ile ilgili bir diğer çalışmada kopukluk/reddedilmişlik, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının depresif ve sosyal anksiyete düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Calvete, Orue & Hankin, 2014). Muris (2006) tarafından klinik olmayan örnekleme 12-15 yaş arası 173 ergen ile gerçekleştirilen çalışmada depresyonun güvensizlik/suistimal edilme, yüksek standartlar ve başarısızlık şema boyutları tarafından yordandığı saptanmıştır. Aynı çalışmada kaygı belirtilerinin ise kopukluk/terk edilme, sosyal izolasyon ve duyguları bastırma şema boyutları tarafından yordandığı bulunmuştur. Calvete, Estévez, López de Arroyabe ve Ruiz (2005) şema ölçeği kısa formunun İspanyolca uyarlamasını gerçekleştirdikleri çalışmalarında kusurluluk/utanç, başarısızlık ve kendini feda şema boyutlarının depresyonla pozitif ilişkili; terk edilme/istikrarsızlık, başarısızlık ve boyun eğicilik şema boyutlarının ise kaygı ile pozitif ilişkili olduğunu saptamışlardır. Shorey, Elmquist, Anderson ve Stuart (2015) örneklem olarak madde kullanım tedavisi gören bireyleri belirledikleri çalışmalarında kopukluk ve reddedilmişlik ve zedelenmiş sınırlar şema alanının major depresif bozukluk ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bununla beraber zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı ise yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur.

#### **1.4.Sosyal Destek**

Sosyal bir varlık olan insanın çeşitli durumlarda çevresinden desteğe ihtiyaç duyması kaçınılmazdır. Barrera, Sandler ve Ramsay (1981) bireylerin stresli durumlar ile karşı karşıya kaldıkları çoğu zaman aile, arkadaş gibi sosyal destek sağlayıcılarına ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Özdemir (2013) yaptığı literatür çalışması sonucunda sosyal desteğin bireyin stres yaratan durumlarda veya zorlu koşullarda alabileceği maddi ve manevi yardım şeklinde tanımlandığına değinmiştir. Sosyal destek en genel haliyle diğerleri tarafından sağlanan kaynaktır (Özdemir, 2013; Cohen & Syme, 1985).

Turner, Frankel ve Levin'e (1983) göre sosyal destek bireyin desteklenme ihtiyacının başkaları tarafından karşılanmasıdır (Cantürk, 2014). Sevgisini, ilgisini ve değer verdiğini gösteren, güven duyulan kişilerin mevcudiyeti ve ulaşılabilirliği sosyal destek şeklinde tanımlanabilir (Sarason, Levine, Basham & Sarason, 1983).

Cobb'a (1976) göre sosyal destek kişinin dikkate alındığına sevildiğine, değer gördüğüne ve toplumun bir üyesi olduğuna dair bilgiler toplamıdır.

Sosyal destek bireye ihtiyacı olan yardımı sağlayarak sevilme, kabul görme gibi psikolojik gereksinimlerinde karşılanmasına olanak sağlar. Bireylerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin yanı sıra algıladıkları sosyal destekte önemlidir. Algılanan sosyal destek kişinin herhangi bir desteğe ihtiyaç duyması durumunda bu desteğin karşılanacağına dair inancı şeklinde tanımlanabilir. Algılanan sosyal destek ihtiyacı olduğunda destek alma duygusu şeklinde tanımlanmıştır (Yörük, 2016; Rusell, 1990). Scheidler'e (2008) göre algılanan sosyal destek gerektiğinde başkalarının yardımı hazır olduğuna, kişiye rahatlık sağlayacaklarına, ihtiyaçları karşılayıp kaygılara yardımcı olacaklarına ve onları dinleyip güven vereceklerine olan inançtır. Diğer bir açıdan alınan sosyal destek bireye sağlanan yardım olarak tanımlanırken algılanan sosyal destek bireyin ihtiyacı olduğunda sağlanacağına inandığı destek olarak tanımlanabilir.

Literatüre bakıldığında pek çok araştırma algılanan sosyal desteğin, özellikle aileden, daha yakın ilişkiler kurulmasında önemli olduğunu vurgulamaktadır. (Cutrona, 1996). Sosyal destek bireyi destekleyici olmanın yanı sıra çevre ile ilişkilerini de kuvvetlendirici niteliktedir. Çevreden elde edilen sosyal ve psikolojik destek kişinin sosyal ilişkilerinin niteliğini ve işlevini de ortaya koyar (Cantürk, 2014; Schwarzer & Knoll, 2007).

#### **1.4.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Sosyal destek kişilerin yaşadıkları sosyolojik ve psikolojik zorlukların önlenmesi ve çözülmesinde önemli bir role sahiptir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Çevreden algılanan sosyal destek kişilerin ilişkilerinden doyum sağlamalarına yardımcı olmakla beraber psikolojik iyi oluşlarına da katkı sağlar. Literatüre bakıldığında evlilik doyumunun algılanan sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmektedir. (Cutrona, 1996; Burman & Margolini 1992). Konuyla ilgili bir çalışma evlilik başarısında sosyal destek ağının önemini incelemek amacıyla yürütülmüş olup ilişkideki desteğin evlilik başarısında olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır (Bryant & Conger, 1999). Çağ ve Yıldırım (2013) evlilik doyumunu çeşitli kişisel ve ilişkisel değişkenler bakımından ele aldıkları çalışmalarında evlilik doyumunun algılanan eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve

eğitim düzeyi tarafından yordandığını saptamışlardır. Örneklemini 507 evli doktora öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada algılanan sosyal destek ve algılanan stresin evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu alışma sonucunda algılanan sosyal destek arttıkça evlilik doyumunun arttığı saptanmıştır (Scheidler, 2008). Pikiyi (2007) tarafından algılanan sosyal destek ve evlilik doyumunun ebeveyn stresi üzerindeki etkisini bulmak amacıyla yürütülen çalışmada algılanan sosyal destek ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken hem sosyal desteğin hem de evlilik doyumunun ebeveyn stresi ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Evlilik doyumunun yanı sıra algılanan sosyal desteğinde bireylerin ruh sağlığı üzerinde de etkisi vardır. Literatüre bakıldığında sosyal desteğin fiziksel sağlığı ve ruh sağlığını yordadığını ortaya koyan pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (ağ, 2011; Brown ve ark., 2003; Cutrona ve Suhr, 1994; House, 1998; Vinokur, Schul ve Kaplan, 1987). Cohen, Gottlieb ve Underwood (2000) sosyal desteğin kişilerin sağlıklarını ve iyi oluşlarını geliştiren bir süreç olduğuna değinmişlerdir. Konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde sosyal desteğin depresyon ve kaygı ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Winefield (1979) alışmasında depresif kişilerin destekleyici eksikliği yaşadıklarını bildirme eğiliminde olduklarına değinmektedir. Flynn, Kecmanovic ve Alloy (2010) depresif ruminasyon ve kişiler arası stres gibi depresif belirtilerin zaman içinde artmasına yol açan etmenlerin sosyal destekle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sarason, Levine, Basham ve Sarason (1983) alışmalarında sosyal desteği yüksek olan kişilerin benlik kavramlarının olumlu ve kaygılarının düşük olduğunu vurgulamışlardır. Coşkun ve Akkaş (2009) tarafından engelli çocuğa sahip olan annelerin sürekli kaygıları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada sosyal destek düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında ters bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla beraber annelerin eğitim durumları ve gelir düzeyleri yükseldikçe sürekli kaygı dzelerinin düştüğü ve algıladıkları sosyal destek düzeyinin arttığı görülmüştür.

Evlilik ve ruh sağlığı üzerine yapılan bir çalışma gösteriyor ki evlilikte sosyal destek ağının artması eşlerin psikolojik yararlarını arttırmaktadır (ağ, 2011; Cotton, 1999). Porter ve Chambless (2014) yaptıkları çalışmada kadınların algıladıkları sosyal desteğin sosyal kaygıları ve romantik ilişki doyumları arasında aracı role sahip olduğunu saptamışlardır. Evlilikte sosyal destek üzerine yapılan bir başka çalışma eşten gelen sosyal destek arttığında depresif belirtilerin azaldığını, destek azaldığında

ise belirtilerin arttığını ortaya koymuştur (Dehle, Larsen, Landers, 2001). Örneklemini Pakistan’da yaşayan 277 evli kadının oluşturduğu bir çalışma algılanan sosyal desteğin yüksek olmasının depresyon ve kaygı seviyesini azalttığını bulmuştur (Qadir, Khalid, Haqqani, Zill-e-Huma & Medhin, 2013). Ayrıca, algılanan sosyal desteğin yüksek olmasının evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Algılanan sosyal desteğin erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte incelendiği çeşitli çalışmalar da literatürde yer almaktadır. İran’da yürütülen ve romantik bir ilişkiye sahip olan kadın üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki etkisi ele alınmıştır (Hosseini, Rahimi & Nouri, 2016). Bu çalışma sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile ruh sağlığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmekle beraber aile desteği ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca güvensizlik/kötüye kullanım şema boyutu ve erkek arkadaş desteği arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunurken yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şema boyutu ve kız arkadaş desteği arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Türkiye’de yürütülen ve örneklemini demans hastasına temel bakımı veren bireylerin oluşturduğu bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile bakıcı iyilik hali-temel ihtiyaçlar ilişkisinde algılanan sosyal desteğin ve özel kişiden algılanan sosyal desteğin moderatör rolünde olduğu görülmüştür (Ayrancı, 2015).

## BÖLÜM 2

### 2.YÖNTEM

#### 2.1.Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini gönüllülük usulüne göre katılım sağlayan 106'sı kadın 44'ü erkek olmak üzere 150 evli birey oluşturmaktadır. İnternette oluşturulan ve ölçeklerle formları içeren link çeşitli sosyal medya kanallarında paylaşılmıştır. Araştırmaya alınma kriterleri; araştırmaya katılmaya gönüllü olmak, en az 18 yaşını doldurmuş olmak ve evli olmaktır.

#### 2.2. Veri Toplama Araçları

##### 2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin bazı demografik ve kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan soru formudur. Formda katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları, eşlerinin eğitim düzeyi, yaşadıkları yer, gelir düzeyleri, evlilik süreleri, çocuk sayıları gibi demografik bilgiler yer almaktadır.

##### 2.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

Evlilik Yaşam Ölçeği Tezer (1996) tarafından bireylerin evliliklerinden sağladıkları genel doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert tipi olarak düzenlenen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Her bireyin ölçekten alabileceği en yüksek puan 50 en düşük puan ise 10'dur. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe evlilik doyumunun yükseldiği görülmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılığı 50 ve 208 kişilik gruplarda ayrı ayrı hesaplanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda Cronbach Alfa değerleri ilk uygulamada .91 ikinci uygulamada ise .89 olarak saptanmıştır. Bu çalışmanın verilerine göre Evlilik

Yaşamı Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri .91'dir. Bu değerler ölçeğin güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğu göstermektedir.

### **2.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)**

Young Şema Ölçeği erken dönem uyumsuz şemaları saptamak amacıyla Young (1990) tarafından geliştirilmiştir. 205 madde ve 16 şema alt boyutu olarak geliştirilen ölçek çeşitli güncellemeler ile Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şeklini almıştır. Ölçeğin kısa formunda 90 madde ve 18 alt boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hatalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık (Soygürt vd. 2009). Bu 18 boyut Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanları içinde toplanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu Soygürt ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucu ölçeğin 14 alt boyutu olduğu ve bu alt boyutların 5 şema alanı içinde toplandığı saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlar sırasıyla Duygusal Yoksunluk (1., 19., 37., 55., 73. maddeler), Başarısızlık (6., 24., 33., 42., 60., 78. maddeler) Karamsarlık (8., 17., 26., 35., 80.) Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3., 4., 40., 57., 58., 75., 76. maddeler) Duyguları Bastırma (12., 30., 48., 66., 84. maddeler) Onay Arayıcılık (6., 34., 52., 56., 70., 88. maddeler) İç İçe Geçme/ Bağımlılık (7., 9., 10., 25., 63., 64., 79., 81., 82. maddeler), Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim (15., 22., 32., 50., 51., 68., 69. maddeler) Kendini Feda Etme (11., 29., 47., 65., 83. maddeler) Terk Edilme (2., 20., 28., 38., 74. maddeler) Cezalandırılma (18., 49., 53., 54., 72., 89. maddeler) Kusurluluk (23., 41., 43., 59., 77., 90. maddeler), Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (21., 39., 44., 62., 71. maddeler) Yüksek Standartlar (13., 14., 31. maddeler) olarak belirlenmiştir. Buna ek olarak Türkçe formunda bulunan 5 şema alanı; Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar olarak tanımlanmıştır.



6'lı Likert tipi olarak düzenlenen ölçeğin Cronbach Alfa değeri şema boyutları için .63 ile .80 arası değişirken şema alanları için .53 ile .81 arası değişmektedir. Bu çalışmada Young Şema Ölçeği'nin Cronbach Alfa değerinin .96 olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre ölçeğin güvenilirliğinin iyi düzeydedir.

#### **2.2.4.Beck Depresyon Envanteri**

Beck Depresyon Envanteri Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından depresyona ait semptomları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde 4 yanıt seçeneği içermektedir ve bireyler kendilerine en yakın buldukları seçeneği işaretlerler. Seçenekler 0 ile 3 puan arasından derecelendirilmektedir ve ölçekten alınabilecek maksimum puan 63'tür. Yüksek skorlar depresyon belirtilerini işaret etmektedir. Envanterin Cronbach Alfa değeri klinik örneklem için .86 klinik olmayan örneklem için ise .81 olarak saptanmıştır.

Türkçeye adaptasyonu Hisli (1998) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach Alfa değeri .87 olarak saptanmıştır. Bu çalışmanın verilerine göre Beck Depresyon Envanteri'nin Cronbach Alfa değeri .91'dir. Bu değerler ölçeğin güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğu göstermektedir

#### **2.2.5.Beck Anksiyete Ölçeği**

Beck Anksiyete Ölçeği Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından bireylerin kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan ölçekte her madde Hiç (0), Hafif Düzeyde (1), Orta Düzeyde (2) ve Ciddi Düzeyde (3) şeklinde işaretlenmektedir. Seçenekler 0 ile 3 arasında değerlendirilmektedir ve ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçekten alınan yüksek skorlar bireyin yaşadığı kaygının yüksekliğini gösterir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .92 olarak saptanmıştır.

Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha değeri .93'tür. Bu çalışmanın verilerine göre Beck Anksiyete Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri .91'dir. Bu değerler ölçeğin güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğu göstermektedir

### **2.2.6.Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından bireylerin üç farklı kaynaktan aldıkları sosyal desteği öznel olarak değerlendirmeleri amacıyla geliştirilmiştir. Belirtilen üç farklı kaynak aile, arkadaş ve özel bir insan şeklinde tanımlanmıştır. 7'li likert tipi olan ölçek 12 maddede oluşmaktadır. Alt ölçeklerin her biri için madde puanları toplanarak üç ayrı destek puanı hesaplanır ve bu üç ayrı puan toplanarak ölçeğin toplam puanı hesaplanır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 4 en yüksek puan ise 28'dir. Toplamda alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan ise 84'tür. Alınan yüksek puanları algılanan sosyal desteğin yüksek olduğuna işaret eder. Ölçekte yer alan 3.,4.,8., ve 11. maddeler aileden alınan desteği, 6.,7.,9. ve 12.maddeler arkadaştan alınan desteği ve 1.,2.,5.,10. maddeler özel insandan alınan desteği işaret eder.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ilk olarak Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Eker, Arkar ve Yıldız (2001) ölçeğin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği üzerinde çalışmışlardır. Ölçeğin Türkçe formunda Cronbach Alfa değerleri aile alt boyutu için .85, arkadaş alt boyutu için .88 ve özel bir insan alt boyutu için .92 olarak saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri .89'dur. Bu çalışmada Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Cronbach Alfa değerinin .93 olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre ölçeğin güvenilirliğinin iyi düzeydedir

### **2.3.Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırma verileri SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerin normallik dağılımı Shapiro wilk testiyle incelendiğinde; ölçeklerin p değerleri 0,05'ten küçük çıkmıştır ve  $p \leq 0,05$  olması değişkenlerin normal dağılmadığı sonucunu vermektedir. Ancak, Tabachnik ve Fidell'e (2013) göre normallik dağılımı testinde çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında yer alıyorsa değişkenlerin normal dağıldığı kabul edilebilir. Bu nedenle çalışmada normal dağılıma uygun şekilde parametrik testlerden faydalanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum gibi tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Bağımsız iki grubun ortalama karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T-testi, ikiden fazla

grubun karşılaştırılmasında One-way ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçeklerin ilişki analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bağımlı değişkenin bağımsız değişkenler ile yordanmasında ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

## BÖLÜM 3

### 3.BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların demografik bilgilerine ve değişkenlere göre yapılan uygun istatistiksel analiz sonucunda tespit edilen bulgular yer almaktadır.

#### 3.1.Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 3.1’de sunulmuştur.

**Tablo 3.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları**

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	106	71,0
Erkek	44	29,0
<b>Yaş grupları</b>		
19 – 25 arası	15	10,0
26 – 34 arası	61	41,0
35 – 42 arası	39	26,0
43 – 52 arası	20	13,0
53 ve üzeri	15	10,0
<b>Eğitim</b>		
İlköğretim	7	4,5
Lise	28	18,5
Yüksekokul	12	8,0
Üniversite	64	43,0
Yüksek Lisans/Doktora	39	26,0
<b>Çalışma hayatı</b>		
Olan	102	68,0
Olmayan	42	28,0
Emekliyim	6	4,0
<b>Aylık gelir</b>		
1500 TL altı	8	7,0
1500-3000 TL	43	38,0
3000-5000 TL	43	38,0
5000 TL üstü	20	17,0
<b>Şu an yaşadığınız yer</b>		
Köy/kasaba	9	6,0
Şehir	36	24,0
Büyükşehir/ Metropol	105	70,0

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi; çalışmaya 106’sı (%71) kadın, 44’ü (%29) erkek olmak üzere 150 evli birey katılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 36,3±10 yıl ve yaş aralığı 19-61 olarak belirlenmiştir.

### 3.2.Evlilik ve Eş ile İlgili Özellikler

Örneklemin eş ve evlilik özelliklerine göre dağılımları Tablo 3.2’de sunulmuştur.

**Tablo 3.2.Katılımcıların Eşe ve Evliliğe İlişkin Dağılımları**

	n	%
<b>Evlilik süresi</b>		
1 yıldan az	17	11,3
1-5 yıl	53	35,3
6-10 yıl	27	18,0
11-15 yıl	17	11,3
16 yıl ve üzeri	36	24,0
<b>Evlilik şekli</b>		
Anlaşarak	137	91,0
Görücü usulü	13	9,0
<b>Eş Eğitimi</b>		
İlköğretim	16	11,0
Lise	30	20,0
Yüksekokul	14	9,0
Üniversite	69	46,0
Yüksek Lisans/Doktora	21	14,0
<b>Eş çalışma hayatı</b>		
Olan	121	81,0
Olmayan	17	11,0
Emekli	12	8,0
<b>Aile aylık toplam gelir</b>		
1500 TL altı	4	3,0
1500-3000 TL	28	19,0
3000-5000 TL	59	39,0
5000 TL üstü	59	39,0
<b>Çocuk sahibi olma</b>		
Evet	104	69,0
Hayır	46	31,0
<b>Çocuk sayısı</b>		
1	50	48,0
2	44	42,0
3 ve üzeri	10	10,0
<b>Birlikte yaşam</b>		
Sadece eş	53	35,0
Eş ve çocuklar	79	53,0
Eş, çocuklar, anne ve baba	10	7,0
Diğer	8	5,0

Çalışmaya katılan bireylerin evlilik süresi ortalama  $10 \pm 10,1$  yıl olmakla beraber en az 1 ay en çok 41 yıl olarak görülmektedir.

### 3.3.Araştırma Değişkenlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

#### 3.3.1.Evlilik Yaşamı, Algılanan Sosyal Destek, Depresyon ve Kaygı Ölçeklerinin Değerlendirilmesi

Evlilik Yaşamı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt boyutları (aile desteği, arkadaş desteği, eş desteği), Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Ölçeği'ne ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 3.3.1.'de verilmektedir.

**Tablo 3.3.1.EYÖ, ASD, BDE ve BAÖ tanımlayıcı istatistikleri**

	n	Ort.	S.S.	Minimum	Maksimum
<b>EYÖ<sup>1</sup></b>	150	36,33	9,22	10,0	50,0
<b>ASD<sup>2</sup></b>					
Aile desteği	150	11,62	6,65	4,0	28,0
Arkadaş desteği	150	11,35	6,44	4,0	28,0
Özel insan desteği	150	9,98	5,99	4,0	27,0
Toplam	150	32,95	17,64	12,0	81,0
<b>BDE<sup>3</sup></b>	150	11,09	9,41	0,0	54,0
<b>BAÖ<sup>4</sup></b>	150	13,32	10,74	0,0	50,0

<sup>1</sup>Evlilik Yaşamı Ölçeği, <sup>2</sup>Algılanan Sosyal Destek, <sup>3</sup>Beck Depresyon Envanteri, <sup>4</sup>Beck Anksiyete Ölçeği

#### 3.3.2.Young Şema Ölçeğinin Değerlendirilmesi

**Tablo 3.3.2.YŞÖ<sup>1</sup> Tanımlayıcı İstatistikler**

YŞÖ	n	Ort.	S.S.	Minimum	Maksimum
Duygusal yoksunluk	150	9,21	5,05	5,0	30,0
Başarısızlık	150	10,40	4,75	6,0	30,0
Karamsarlık	150	11,23	5,31	5,0	28,0
Güvensizlik	150	16,05	7,07	7,0	38,0
Duyguları bastırma	150	10,27	4,97	5,0	29,0
Onay arayıcılık	150	17,81	6,18	6,0	34,0
Bağımlılık	150	12,54	5,11	8,0	32,0
Ayrıcalıklılık	150	20,92	7,38	7,0	41,0
Kendini feda	150	14,91	5,85	5,0	30,0
Terk edilme	150	8,39	3,87	5,0	28,0
Cezalandırıcılık	150	18,67	6,73	6,0	36,0
Kusurluluk	150	9,14	4,50	6,0	33,0
HTK dayanıksızlık <sup>2</sup>	150	10,53	4,87	5,0	27,0
Yüksek standartlar	150	8,30	3,94	3,0	18,0
Toplam	150	178,37	53,16	79,0	370,0

<sup>1</sup>Young Şema Ölçeği, <sup>2</sup>Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

Young Şema Ölçeği alt boyutları olan duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, ayrıcalıklılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, hastalıklara karşı dayanıksızlık ve yüksek standartlara ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 3.3.2.'de gösterilmiştir.

### 3.4.Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Farkına Göre Değerlendirilmesi

Ölçeklerden alınan puanların cinsiyete göre değerlendirilmesi Tablo 3.4.1 ve Tablo 3.4.2'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.4.1.EYÖ, ASD, BDE ve BAÖ Cinsiyete göre Değerlendirilmesi**

Ölçekler	Cinsiyet				t	p
	Kadın		Erkek			
	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.		
<b>EYÖ<sup>1</sup></b>	36,90	9,19	34,95	9,26	1,175	,242
<b>ASD<sup>2</sup></b>	34,11	19,09	30,16	13,30	-0,766	,445
<b>BDE<sup>3</sup></b>	10,97	9,89	11,36	8,24	-0,231	,817
<b>BAÖ<sup>4</sup></b>	12,89	10,70	14,36	10,88	1,448	,150

<sup>1</sup>Evlilik Doyum Ölçeği, <sup>2</sup>Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, <sup>3</sup>Beck Depresyon Envanteri, <sup>4</sup>Beck Anksiyete Ölçeği

Tablo 3.4.1.'de görüldüğü gibi EYÖ, ASD, BDE, BAÖ ile cinsiyet arasında fark olup olmadığını saptamak için t-testi uygulanmıştır. Katılımcıların evlilik doyumu, algılanan sosyal destek, depresyon ve kaygı puanları cinsiyet bakımından anlamlı bir fark göstermemektedir. ( $p > .05$ ). Kadın ve erkeklerin ölçek puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 3.4.2.'de görüldüğü gibi Young Şema Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet arasında fark olup olmadığını saptamak için t-testi uygulanmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin şema alt ölçek puanları cinsiyetler arasında değerlendirildiğinde; kadınların ortalama karamsarlık puanı, erkeklerin ortalama puanından anlamlı olarak yüksek ( $p = .025 < .05$ ); kadınların ortalama kendini feda puanı, erkeklerin ortalama puanından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p = .010 < .05$ ). Diğer şema alt ölçekleri puanları cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $p > .05$ ).

**Tablo 3.4.2.YŞÖ<sup>1</sup> Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

YŞÖ	Kadın		Erkek		t	p
	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.		
Duygusal yoksunluk	9,11	5,47	9,43	3,91	-0.351	,726
Başarısızlık	10,37	5,13	10,48	3,71	-0.128	,898
Karamsarlık	11,86	5,56	9,73	4,35	<b>2.269</b>	<b>,025*</b>
Güvensizlik	16,23	7,62	15,64	5,61	0.464	,643
Duyguları bastırma	10,10	5,18	10,68	4,45	-0.648	,518
Onay arayıcılık	17,56	6,30	18,41	5,90	-0.768	,443
Bağımlılık	12,57	5,31	12,48	4,65	0.097	,923
Ayrıcalıklılık	21,25	7,75	20,14	6,44	0.837	,404
Kendini feda	15,70	6,18	13,02	4,50	<b>2.598</b>	<b>,010*</b>
Terk edilme	8,42	4,11	8,34	3,26	0.106	,915
Cezalandırıcılık	18,71	6,94	18,57	6,27	0.115	,909
Kusurluluk	8,91	4,91	9,70	3,32	-0.989	,324
HTK Dayanıksızlık <sup>2</sup>	10,52	5,01	10,55	4,57	-0.030	,976
Yüksek standartlar	8,26	4,01	8,39	3,82	-0.172	,863

<sup>1</sup>Young Şema Ölçeği ,<sup>2</sup>Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

\*p<.05

### 3.5. Evlilik Doyumunun Demografik Özellikler Yönünden Değerlendirilmesi

Tablo 3.5.1'de görüldüğü gibi evlilik doyumu puanları ile demografik değişkenler arasında fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda evlilik doyumu puanı yalnızca yaş grupları arasında farklılık göstermiştir (F=3,891;  $p=.005<.05$ ). Hangi yaş gurupları arasında farklılık olduğunu değerlendirmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre 26-34 yaş arasındaki kişilerin ortalama evlilik doyumu puanı, 43-52 yaş arasında ve 53 yaş ve üzerindeki kişilerin ortalama evlilik doyumu puanlarından yüksek bulunmuş ve aralarındaki fark anlamlı çıkmıştır. Buna göre yaş ilerledikçe evlilik doyumu puanı azalma eğilimi göstermektedir.



**Tablo 3.5.1.EYÖ<sup>1</sup>'nün Demografik Özellikler Yönünden Değerlendirilmesi**

		EYÖ			F/t	p
		n	Ort.	S.S.		
<b>Yaş grupları</b>	19-25 arası	15	38,20	10,12	<b>3,891</b>	<b>,005*</b>
	26 - 34 arası	61	38,92	8,73		
	35 - 42 arası	39	35,67	8,44		
	43 - 52 arası	20	32,30	9,89		
	53 ve üzeri	15	31,00	7,95		
<b>Eğitim düzeyi</b>	İlköğretim	7	32,43	8,92	1,07	,374
	Lise	28	34,93	11,18		
	Yüksekokul	12	39,67	6,93		
	Üniversite	64	37,19	8,88		
	Yüksek	39	35,59	8,83		
	Lisans/Doktora					
<b>Çalışma Hayatı</b>	Olan	102	36,69	9,38	0,539	,585
	Olmayan	42	35,95	9,07		
	Emekli	6	32,83	8,18		
<b>Aylık gelir</b>	1500 TL altı	8	32,00	11,25	0,834	,478
	1500-3000 TL	43	35,86	10,03		
	3000-5000 TL	43	37,49	9,03		
	5000 TL üstü	20	36,70	7,71		
<b>Yaşanılan yer</b>	Köy/kasaba	9	41,11	6,70	1,472	,233
	Şehir	36	36,81	10,65		
	Büyükşehir/metropol	105	35,75	8,83		

<sup>1</sup>Evlilik Yaşam Ölçeği

\*p≤.05

Tablo 3.5.2.'de evlilik süresi, eş eğitimi, eş çalışma durumu, aile aylık geliri, çocuk sayısı ve birlikte yaşanılan kişiler demografik değişkenleri ile evlilik doyumu puanları arasında fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda evlilik doyumu puanı ile evlilik süresi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=2,954;  $p=.022<.05$ ). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ile evlilik süresinin hangi yıllara göre farklılaştığı değerlendirildiğinde; 1 yıldan az evli olan kişilerin ortalama evlilik doyumu puanı, 16 yıl ve üzerinde evli olan kişilerin ortalama evlilik doyumu puanlarından yüksek bulunmuş ve aralarındaki fark anlamlı çıkmıştır. Evlilik süresinin artmasının, evlilik doyumu puanı üzerinde negatif bir etkisi söz konusudur.

Tablo 3.5.2. 'de evlilik doyumu puanı ile evlilik şekli ve çocuk sahibi olma arasında fark olup olmadığını saptamak için t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre evlilik doyumu puanı çocuk sahibi olma arasında anlamlı fark vardır (t:-2,438;  $p=.016<.05$ ). Çocuğu olmayan kişilerin ortalama evlilik doyumu puanı, çocuğu olan kişilerin ortalama puanından daha yüksek bulunmuş ve aralarındaki fark anlamlı

çıkmiştir. Buna göre çocuk sahibi olmanın evlilik doyumu üzerinde negatif bir etkisi olduğu söylenilebilir.

**Tablo 3.5.2.Evlilik ve Eş ile İlgili Demografik Özelliklerin EYÖ<sup>1</sup> Yönünden Değerlendirilmesi**

		EYÖ <sup>1</sup>			F/t	p
		n	Ort.	S.S.		
<b>Evlilik süresi</b>	1 yıldan az	17	40,94	7,77	<b>2,954</b>	<b>,022*</b>
	1-5 yıl	53	37,53	8,75		
	6-10 yıl	27	36,81	9,82		
	11-15 yıl	17	34,88	8,25		
	16 yıl ve üzeri	36	32,69	9,53		
<b>Evlilik şekli</b>	Anlaşarak	137	36,09	9,08	-1,031	,304
	Görücü usulü	13	38,85	10,74		
<b>Eş eğitimi</b>	İlköğretim	16	33,81	11,81	0,863	,488
	Lise	30	35,53	8,71		
	Yüksek okul	14	39,79	9,97		
	Üniversite	69	36,38	8,89		
	Yüksek Lisans/Doktora	21	36,90	8,43		
<b>Eş çalışma hayatı</b>	Olan	121	36,55	9,00	0,386	,681
	Olmayan	17	36,35	10,99		
	Emekli	2	34,08	9,29		
<b>Aile aylık gelir</b>	1500 TL altı	4	30,00	6,06	0,87	,458
	1500-3000 TL	28	37,64	8,64		
	3000-5000 TL	59	35,90	10,34		
	5000 TL üstü	59	36,56	8,44		
<b>Çocuk sahibi olma</b>	Evet	104	35,13	9,38	<b>-2,438</b>	<b>,016*</b>
	Hayır	46	39,04	8,35		
<b>Çocuk sayısı</b>	1	50	34,90	9,24	0,341	,712
	2	44	35,82	9,67		
	3 ve üzeri	10	33,20	9,33		
<b>Birlikte yaşamılan kişiler</b>	Sadece eşinizle	53	38,21	8,42	1,596	,193
	Eş ve çocuklar	79	35,77	8,76		
	Eş, çocuklar, anne ve baba	10	34,10	11,92		
	Diğer	8	32,13	13,79		

<sup>1</sup> Evlilik Yaşam Ölçeği

\*p≤.05

### 3.6.Evlilik doyumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Evlilik doyumu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin gücü çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.6 'da sunulmuştur.

**Tablo 3.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi**

	<b>B</b>	<b>StandartHata</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Sabit	46,538	2,613		17,813	,000
Duygusal yoksunluk	-,020	,220	-,011	-,089	,929
Başarısızlık	-,336	,243	-,173	-1,383	,169
Karamsarlık	,151	,177	,087	,852	,395
Güvensizlik	<b>-,410*</b>	,175	-,314	-2,345	<b>,020</b>
Duyguları bastırma	-,262	,191	-,141	-1,372	,172
Onay arayıcılık	-,152	,168	-,102	-,905	,367
Bağımlılık	<b>-,505*</b>	,211	-,280	-2,398	<b>,018</b>
Ayrıcalıklılık	,067	,131	,053	,509	,611
Kendini feda	,035	,166	,022	,209	,835
Terk edilme	-,019	,293	-,008	-,066	,948
Cezalandırıcılık	,091	,172	,067	,532	,596
Kusurluluk	,321	,251	,157	1,279	,203
HTK Dayanıksızlık <sup>3</sup>	,014	,218	,007	,062	,950
Yüksek standartlar	,427	,257	,182	1,660	,099
R = 0.522	R <sup>2</sup> = 0.272				
p = .000					

<sup>1</sup>Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

Evlilik doyumu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki gücünü belirlemek üzere yapılan Regresyon analizi sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunu anlamlı biçimde açıkladığı saptanmıştır ( $p=.000$ ;  $p<.01$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, güvensizlik ve iç içe geçme/bağımlılık şema boyutlarının evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ). Yapılan analiz sonucunda evlilik doyumuna ilişkin toplam varyansın %27'sinin güvensizlik şema boyutu ve bağımlılık şema boyutu ile açıklandığı ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan kişilerin güvensizlik ve iç içe geçme/bağımlılık şema düzeyleri, evlilik doyumunun azalmasını etkilemektedir.

### 3.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Evlilik doyumunun depresyon ve kaygı ile ilişkisi Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.7’de sunulmuştur.

Tablo 3.7’de görüldüğü gibi Young Şema Ölçeğinin tüm alt boyutları ile depresyon ve kaygı arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır ( $p \leq 0,01$ ).

**Tablo 3.7. Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ve kaygı ilişkisi**

	Depresyon		Kaygı	
	r	p	r	p
Duygusal yoksunluk	<b>,600***</b>	,000	<b>,471***</b>	,000
Başarısızlık	<b>,577***</b>	,000	<b>,424***</b>	,000
Karamsarlık	<b>,427***</b>	,000	<b>,492***</b>	,000
Güvensizlik	<b>,590***</b>	,000	<b>,551***</b>	,000
Duyguları bastırma	<b>,421***</b>	,000	<b>,352***</b>	,000
Onay arayıcılık	<b>,343***</b>	,000	<b>,356***</b>	,000
Bağımlılık	<b>,405***</b>	,000	<b>,414***</b>	,000
Ayrıcalıklılık	<b>,239**</b>	,003	<b>,305***</b>	,000
Kendini feda	<b>,412***</b>	,000	<b>,305***</b>	,000
Terk edilme	<b>,544***</b>	,000	<b>,475***</b>	,000
Cezalandırıcılık	<b>,381***</b>	,000	<b>,353***</b>	,000
Kusurluluk	<b>,515***</b>	,000	<b>,383***</b>	,000
HTK Dayanıksızlık <sup>1</sup>	<b>,469***</b>	,000	<b>,497***</b>	,000
Yüksek standartlar	<b>,293***</b>	,000	<b>,168*</b>	,040

<sup>1</sup>Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Duygusal Yoksunluk şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,600$ ,  $p < .01$ ) hem kaygı ( $r=0,471$ ,  $p < .01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Başarısızlık şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,577$ ,  $p < .01$ ); hem kaygı ( $r=0,424$ ,  $p < .01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Karamsarlık şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,427$ ,  $p < .01$ ) hem kaygı ( $r=0,492$ ,  $p < .01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Güvensizlik şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,590$ ,  $p < .01$ ) hem kaygı ( $r=0,551$ ,  $p < .01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Duyguları Bastırma şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,421$ ,  $p < .01$ );

hem kaygı ( $r=0,352, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Onay Arayıcılık şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,343, p<.01$ ) hem kaygı ( $r=0,356, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Bağımlılık şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,405, p<.01$ ) hem kaygı ( $r=0,414, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıcalıklılık şema boyutunu hem depresyon ( $r=0,239, p<.01$ ) hem kaygı ( $r=0,305, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Kendini Feda şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,412, p<.01$ ); hem kaygı ( $r=0,305, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Terk Edilme şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,544, p<.01$ ); hem kaygı ( $r=0,375, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Cezalandırıcılık şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,381, p<.01$ ); hem kaygı ( $r=0,353, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Kusurluluk şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,515, p<.01$ ) hem kaygı ( $r=0,383, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,469, p<.01$ ) hem kaygı ( $r=0,497, p<.01$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Yüksek Standartlar şema boyutunun hem depresyon ( $r=0,293, p<.01$ ) hem kaygı ( $r=0,168, p\leq.05$ ) ile arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır.

Bu değerler dikkate alındığında kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları arttıkça depresyon ve kaygıları da artış göstereceği söylenebilir.

### **3.8.Evlilik Doymu Düşük Kişilerde ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Öncelikle gruplar Evlilik Yaşamı Ölçeği'nden aldıkları skorun medyan skoruna göre (36,2) ikiye ayrılmışlardır. 36,2 puanın altında kalanlar evlilik doymu düşük olan grubu 36,2 ve üzeri alanlar ise evlilik doymu yüksek olan grubu oluşturmaktadır.

Daha sonra evlilik doymu düşük grupta depresyon ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki gücünü belirlemek amacıyla yapılan Regresyon analizi sonucunda (Tablo 3.8.1.) sadece Duygusal Yoksunluk şema boyutunun depresyonu anlamlı biçimde açıkladığı tespit edilmiştir ( $\beta=-0,387, p<.05$ ). Yapılan analiz sonucunda evlilik doymu düşük kişilerde depresyona ilişkin toplam varyansın %46'sının Duygusal Yoksunluk şema boyutu ile açıklandığı ifade edilebilir.

Bu değerler dikkate alındığında evlilik doyumları düşük olan kişilerin duygusal yoksunluk şemaları arttıkça, depresyon seviyeleri de artış göstereceği söylenebilir.

**Tablo 3.8.1.Evlilik Doyumu Düşük Kişilerde Erken Dönem Uyumsuz şemaların Depresyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisi**

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	-1,459	4,141		-,352	,726
Duygusal yoksunluk	<b>,714*</b>	,293	,387	2,432	<b>,018</b>
Başarısızlık	,094	,386	,046	,244	,808
Karamsarlık	,039	,253	,022	,155	,877
Güvensizlik	-,117	,258	-,084	-,454	,651
Duyguları bastırma	-,203	,272	-,102	-,745	,459
Onay arayıcılık	-,101	,245	-,058	-,413	,681
Bağımlılık	-,323	,289	-,179	-1,115	,269
Ayrıcalıklılık	-,057	,204	-,039	-,279	,781
Kendini feda	,173	,265	,090	,654	,516
Terk edilme	,235	,393	,103	,598	,552
Cezalandırıcılık	,183	,278	,111	,656	,514
Kusurluluk	,413	,350	,215	1,180	,243
HTK Dayanıksızlık <sup>3</sup>	,428	,304	,219	1,406	,165
Yüksek standartlar	,171	,391	,065	,437	,664
R = 0.676	R <sup>2</sup> = 0.457				
p = .000					

<sup>1</sup>Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

Evlilik doyumunu düşük grupta kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki gücünü belirlemek amacıyla yapılan Regresyon analizi sonucunda (Tablo 3.8.2.) sadece Yüksek Standartlar şema boyutunun kaygıyı anlamlı biçimde ağıkladığı tespit edilmiştir ( $\beta=-0,327$ ,  $p<.05$ ). Yapılan analiz sonucunda evlilik doyumunu düşük kişilerde kaygıya ilişkin toplam varyansın %44'ünün Yüksek Standartlar şema boyutu ile ağıklandığı ifade edilebilir.

Bu değerler dikkate alındığında evlilik doyumları düşük olan kişilerin yüksek standartlar şemaları arttıkça, kaygı seviyeleri de azalma gösterecektir.

**Tablo 3.8.2.Evlilik Doyumu Düşük Kişilerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi**

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	1,008	4,258		,237	,814
Duygusal yoksunluk	,506	,302	,271	1,676	,099
Başarısızlık	-,078	,397	-,038	-,195	,846
Karamsarlık	,437	,260	,246	1,679	,098
Güvensizlik	,206	,266	,145	,775	,441
Duyguları bastırma	,389	,280	,193	1,388	,170
Onay arayıcılık	,269	,252	,151	1,066	,291
Bağımlılık	,225	,298	,124	,755	,453
Ayrıcalıklılık	-,233	,209	-,157	-1,111	,271
Kendini feda	-,197	,272	-,102	-,724	,472
Terk edilme	,044	,404	,019	,109	,914
Cezalandırıcılık	,293	,286	,176	1,023	,311
Kusurluluk	-,585	,360	-,302	-1,626	,109
HTK Dayanıksızlık <sup>3</sup>	,398	,313	,202	1,272	,208
Yüksek standartlar	<b>-,872*</b>	,402	-,327	-2,167	<b>,034</b>

R = 0.662                      R<sup>2</sup> = 0.438  
p = .001

<sup>1</sup>Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

### **3.9.Evlilik Doyumu Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Evlilik doyumu ile depresyon ve kaygı seviyeleri arasındaki ilişkide cinsiyetin rolü Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.9.'da sunulmuştur.

Evlilik doyumu ve depresyon seviyeleri arasındaki ilişki cinsiyete göre incelendiğinde kadınların evlilik doyumu ile depresyon puanları arasında zayıf, negatif yönlü anlamlı ilişki ( $r=-,452, p<.01$ ); erkeklerin evlilik doyumu ile depresyon puanları arasında orta seviye, negatif yönlü, anlamlı ilişki ( $r=-,564, p<.01$ ) olduğu bulunmuştur.

Bu değerler dikkate alındığında kadınlarda ve erkeklerde evlilik doyumunun artmasının depresyon seviyesinin azalmasıyla ilişkili olduğu söylenebilir

**Tablo 3.9.Evlilik Doyumu ile Depresyon ve Kaygı Arasında Cinsiyete Göre Korelasyon İlişkisi**

	EYÖ <sup>1</sup>			
	Kadın		Erkek	
	r	p	r	p
<b>Depresyon</b>	<b>-,452**</b>	,000	<b>-,564**</b>	,000
<b>Kaygı</b>	<b>-,375**</b>	,000	<b>-,326*</b>	,000

<sup>1</sup>Evlilik Yaşamı Ölçeği,  
\*p≤.01

Evlilik doyumu ve kaygı seviyeleri arasındaki ilişki cinsiyete göre incelendiğinde kadınların evlilik doyumu ile kaygı puanları arasında zayıf, negatif yönlü anlamlı ( $r=-,375$ ,  $p<.01$ ) ilişki; erkeklerin kaygı puanları arasında zayıf, negatif yönlü anlamlı ilişki ( $r=-,326$ ,  $p<.05$ ) olduğu bulunmuştur.

Bu değerler dikkate alındığında kadınlarda ve erkeklerde evlilik doyumunun artmasının kaygı seviyesinin azalmasıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

### **3.10.Evlilik Doyumu, Depresyon ve Kaygının, Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin İncelenmesi**

#### **3.10.1.Evlilik Doyumunun Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisi**

Evlilik doyumu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.10.1.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.10.1.Evlilik Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek Arasında Korelasyon İlişkisi**

ASD <sup>1</sup>	EYÖ <sup>2</sup>	
	r	p
Aile	<b>-,206*</b>	,011
Arkadaş	<b>-,291**</b>	,000
Özel insan	<b>-,381**</b>	,000
Toplam	<b>-,313**</b>	,000

<sup>1</sup>Algılanan Sosyal Destek, <sup>2</sup>Evlilik Yaşamı Ölçeği  
\*p≤.05; \*\*p≤.01; Pearson Korelasyon

Tablo 3.10.1'de görüldüğü gibi evlilik doyumu ile algılanan sosyal destek toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-0,313$ ,  $p≤.01$ ). Bu değerler dikkate alındığında evlilik doyumu arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı söylenebilir.



### 3.10.2. Depresyon ve Kaygının Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisi

Depresyon ve kaygı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.10.2.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.10.2. Depresyon ve Kaygı ile Algılanan Sosyal Destek Arasında Korelasyon İlişkisi**

		ASD	Depresyon	Kaygı
ASD <sup>1</sup>	r			
	p			
Depresyon	r	,391**		
	p	,000		
Kaygı	r	,103	,680**	
	p	,208	,000	

<sup>1</sup>Algılanan Sosyal Destek  
\* $p < .01$

Tablo 3.10.2 'de görüldüğü gibi depresyon ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = -0,391$ ,  $p < .01$ ). Bu değerler dikkate alındığında algılanan sosyal destek arttıkça aynı şekilde depresyon seviyelerinin de arttığı söylenebilir. Kaygı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r = -0,103$ ,  $p = 0,208$ ).

### 3.10.3. Evlilik Doyumu Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi

#### 3.10.3.1. Evlilik Doyumu ve Depresyon Arası İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü arasındaki ilişki Regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.10.3.1.'de sunulmuştur.

İlk aşamada evlilik doyumu ile depresyon arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve evlilik doyumunun depresyonu anlamlı bir şekilde açıkladığı bulunmuştur ( $F = 43,86$ ;  $p < .01$ ). Yapılan analiz sonucunda ilk aşamada modelin tahmin gücü %23 olarak görülmektedir. Daha sonra ise algılanan sosyal destek ikinci aşamada modele dahil edildiğinde model yine anlamlı bulunmuştur ve modelin tahmin gücü %29 olarak görülmektedir. Buna göre depresyondaki değişimin %6'sı algılanan sosyal destek tarafından belirlendiği söylenebilir ( $F = 30,51$ ;  $p = .000$ ;  $p < .01$ ). İlk aşamada evlilik

doyumunu arttıkça depresyon puanı azalmaktadır. Yani evlilik doyumunu yüksek olan kişilerin depresyon seviyeleri azalmaktadır. Algılanan sosyal desteğin aracı rol oynadığı ikinci aşamada ise, yine evlilik doyumunu artarken depresyon seviyesi azalmakta bununla birlikte algılanan sosyal destek artarken depresyon seviyesi de artmaktadır.

**Tablo 3.10.3.1.Evlilik Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü**

Model	R <sup>2</sup>	B	Std. Hata	Beta	t	p
1.adım						
EYÖ	0,23	-,488	,074	-,478	-6,622	,000*
2.adım						
EYÖ	0,29	-,402	,075	-,394	-5,398	,000*
ASD		,143	,039	,268	3,669	,000*

<sup>1</sup>Evlilik Yaşam Ölçeği, <sup>2</sup>Algılanan Sosyal Destek

Bağımlı değişken: Beck Depresyon Envanteri

\*p<.01

### 3.10.3.2.Evlilik Doyumu ve Kaygı Arası İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Evlilik doyumunu ve kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü arasındaki ilişki Regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.10.3.2.'de sunulmuştur

**Tablo 3.10.3.2.Evlilik Doyumu ile Kaygı Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü**

Model	R <sup>2</sup>	B	Std. Hata	Beta	t	p
1.adım						
EYÖ	0,13	-,424	,089	-,364	-4,755	,000*
2.adım						
EYÖ	0,13	-,428	,094	-,368	-4,546	,000*
ASD		-,007	,049	-,012	-,146	,884

<sup>1</sup>Evlilik Yaşam Ölçeği, <sup>2</sup>Algılanan Sosyal Destek

Bağımlı değişken: Beck Anksiyete Ölçeği

\*p<.01

İlk aşamada evlilik doyumunu ile kaygı arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve evlilik doyumunun kaygıyı anlamlı bir şekilde açıkladığı bulunmuştur (F=22,61; p<.01). Yapılan analiz sonucunda ilk aşamada modelin tahmin gücü %13 olarak görülmektedir. Daha sonra ise algılanan sosyal destek ikinci aşamada modele dahil edildiğinde model yine anlamlı bulunmuştur ve modelin tahmin gücü %13'tür. Bu durumda algılanan sosyal desteğin, değişkenler arasında aracı bir rolü olmadığı

görülmektedir ( $F=11,24$ ;  $p=.000$ ;  $p<,01$ ). İlk aşamada evlilik doyumu artarken kaygı seviyesi azalmaktadır. Yani evlilik doyumu yüksek olan kişilerin kaygıları azalmaktadır. Algılanan sosyal desteğin aracı rol oynadığı ikinci aşamada ise, yine evlilik doyumu artarken kaygı azalmaktadır. Bununla birlikte algılanan sosyal desteğin kaygı üzerinde negatif ya da pozitif bir etkisi görülmemiştir.

## BÖLÜM 4

### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, bireylerin evlilik doyumlarının erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisi ve algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide aracı rol üstlenip üstlenmediği incelenmiştir. Araştırmanın bu kısmında, istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen verilerin literatür ışığında değerlendirilmesi, tartışılması ve yorumlanması amaçlanmıştır.

#### 4.1. Demografik Özelliklerin İncelenmesi

##### 4.1.1. Evlilik Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Araştırma bulguları incelendiğinde evlilik doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Tablo 3.4.1.) Bu bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir (Fışiloğlu, 1992; Tezer, 1994; Wilkie ve Ferree, 1998; Çelik, 2006; Çınar, 2008; Çağ ve Yıldırım, 2013). Ancak literatürdeki bazı çalışmalar evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve erkeklerin evlilik doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (Hasta 1996; Aktürk, 2006; Üncü, 2007; Çağ, 2011).

Araştırma sonuçları yaş değişkenine göre bireylerin evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 3.5.1.). Çalışmada 26-34 yaş arası bireylerin evlilik doyumlarının 43-52 yaş arası ve 53 yaş ve üzerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumun yaş değişkenine göre değiştiği bulgusu Pillemer ve Suitor (1991), Tezer (1994) ve Rıza'nın (2016) çalışmaları ile uyumludur. Bireylerin yaşı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı bulgusu Taşköprü'nün (2013) evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışması ile tutarlıdır. Bu çalışmada çalışmada 21-30 yaş aralığındaki bireylerin evlilik doyumlarının 41-50 yaş ve 51-60 yaş aralığındakilere göre daha yüksek olduğunu ve

31-40 yaş aralığındaki bireylerin evlilik doyumlarının 41-50 yaş aralığındakilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde evlilik doyumu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalarda mevcuttur (Akar, 2005; Çınar 2008).

Evlilik doyumu ile eğitim düzeyi, çalışma hayatı, aylık gelir ve yaşanılan yer değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3.5.1.). Bu bulgular genel olarak literatürle tutarlılık göstermektedir.

Evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre değişmediği bulgusu Campbell, Converse, Rodgers (1976); Tutarel-Kışlak, Çabukça (2002); Çınar (2008); Zeytinoğlu (2013) ve Taşdemir'in (2014) çalışmaları ile tutarlılık göstermektedir.

Çalışma hayatının evlilik doyumu üzerinde etkili olmadığı bulgusu Altun (2015) ve Taşdemir (2014) tarafından desteklenmektedir. Ancak literatür incelendiğinde çalışma hayatının evlilik doyumu üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Tezer, 1994; Hasta, 1996). Bulgular arası bu farklılık araştırma örneklemini ile açıklanabilir.

#### **4.1.2.Evlilik Doyumunun Evlilik ve Eş ile İlgili Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi**

Araştırma bulguları incelendiğinde evlilik süresi değişkenine göre bireylerin evlilik doyumu puanlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Tablo 3.5.2). Çalışmada 1 yıldan az evli olan bireylerin evlilik doyumlarının 16 yıl ve üzeri evli olan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir (Pineo, 1961; Çağ, 2011; Güven, 2005; Tapköprü, 2013). Bu durum kişilerin hem eşlerinden hem de evlilik yaşantılarından beklentileri ile açıklanabilir. Evliliğin başlangıcında kişiler psikolojik, sosyal, cinsel ve maddi ihtiyaçlarının eşleri tarafından yeterli derecede karşılanacağı ve evlilik yaşantılarının onları tatmin edeceği inançlarına sahiptirler. Evlilik süresi arttıkça ve kişilerin beklentileri yeterli düzeyde karşılanmadıkça evlilik doyumlarında azalmalar olabilir.

Araştırma bulgularına göre evlilik şekli (anlaşarak ve görücü usulü) ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 3.5.2). Bu bulgu Turan (1997), Azizoğlu-Binici (2000)', Çelik (2006)'nın çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Ancak literatürde evlilik doyumunun evlilik şekline göre değiştiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Yelsma ve Athappilly, 1988; İmamoğlu 1994;

Zeytinoğlu, 2013). Literatür bulgularının birbirleri ile farklılık göstermesi örneklem grupları arasındaki demografik (gelir düzeyi, yaşanan yer, eğitim vb.) ve kültürel farklar ile açıklanabilir.

Araştırmada ele alınan diğer demografik değişkenler incelendiğinde evlilik doyumunu ile eş eğitim düzeyi, eş çalışma hayatı ve evin kimlerle paylaşıldığı (eş, eş ve çocuklar, eş, çocuklar, anne ve baba, diğer) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3.5.2).

Çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri (Tablo 3.4.1) ve aile toplam gelir (Tablo 3.5.2.) düzeylerinin evlilik doyumunu ile ilişkisi ayrı ayrı ele alınmış ve her iki değişkeninde doyum ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Bu sonucun daha önce yapılmış çalışmalar ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Hatipoğlu, 1993; Çağ, 2011; Taşdemir, 2014; Altun, 2015). Diğer taraftan gelir düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının gelir düzeyi düşük olan bireylere göre daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Rho, 1989; Aktürk, 2006; Taşköru, 2013).

Çocuk sahibi olma ile evlilik doyumunu ilişkine bakıldığında çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumları çocuk sahibi olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3.5.2). Elde edilen bu bulgu literatür ile benzerlik göstermektedir (Pillemer Sutor, 1991; Orbuch, Hause, Mero ve Webster, 1996; Kukay, 2005 ve Taşköprü 2013). Belsky (1990) çocuk sahibi olmanın çeşitli sıkıntılara kaynak olduğunu ve eşler arası yakınlığı etkileyerek uyumsuzluğa yol açtığını belirtmiştir (akt. Çağ, 2011). Doherty ve Jacobson (1982) çalışmalarında evliliğin başlarında eşlerde doyumun yüksek olduğunu fakat çocuk sahibi olma ile bu doyumun düştüğünü ve çocukların ergenlik döneminde en düşük seviyeye ulaştığını daha sonra çocukların evden ayrılması ve çiftlerin emekli olması ile doyumun yeniden arttığını belirtmişlerdir (Levenson, Carstensen, & Gottman, J. M. 1993).

Çocuk sayısı ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki ele alındığında ise anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Elde edilen bu sonuç Fışıloğlu, (1992) Hatipoğlu, (1993) ve Çağ (2011)'ın çalışmaları ile paralellik göstermektedir. Rho (1989) 230 çift ile yürüttüğü çalışmasında çocuk sahibi olan kadınların evlilik doyumunun olmayanlara oranla daha düşük olduğunu; çok çocuklu kadınların doyumlarının daha az olmasına rağmen çocuk sayısı ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak

anlamli olmadigini ortaya koymustur. Aynı çalişma erkekler içinse evlilik doyumunu ile çocuk sahibi olma ve çocuk sayısı arasında anlamli bir ilişki olmadigini göstermektedir.

## **4.2.Evlilik Doyumu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi**

### **4.2.1.Evlilik Doyumu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Yapılan çalişmada tüm erken dönem uyumsuz şema boyutlarının evlilik doyumunu yordadigi varsayılmıştır. Çalişma bulguları incelendiğinde sosyal izolasyon/güvensizlik ve iç içe geçme/bağımlılık şema boyutlarının evlilik doyumunu yordadigi görülmektedir (Tablo 3.6). Literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik ilişkisini ele alan çalişmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca Türk literatüründe özellikle evlilik doyumunu ile ilişkisini ele alan çalişmalar oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle araştırma bulguları kısıtlı bir çerçevede tartişılmıştır.

Araştırma bulgularına göre sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutlarından alınan puan arttikça evlilik doyumunu azalmaktadır. Altun (2015) erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve evlilik doyumunu ile ilgili yürüttüğu çalişmasında benzer bir sonuca ulaşmıştır. Ayrıca Güner (2014) erken dönem uyumsuz şemaların evlilik uyumu ile ilişkisini inceledigi çalişmasında evliliğinde uyumsuzluk yaşayan kişilerin sosyal izolasyon/güvensizlik puanının evliliği uyumlu kişilere göre yüksek olduğunu bulmuştur. Ghorbani (2010) tarafından Tahran'da yürütölen çalişmada erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunu ön gördüğu ve güvensizlik/suiistimal edilme şema boyutunun evlilik doyumunu ile negatif ilişkili olduğu görölmüştür (Kebritchi & Mohammadkhani, 2016). Sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutuna sahip kişiler diğer insanlardan farklı olduklarını, herhangi bir gurubun parçası olmadıklarını hissederler. Bu şemaya sahip kişiler aile ve eşleriyle bağları olmadigini kabul ederler (Yoosefi vd., 2010). Yalnızlık hissini hakim olduğu sosyal izolasyon şema boyutunda kişiler dışlanmış olduklarını varsayarlar. Bu özellikleri dikkate alındığında sosyal izolasyon/ güvensizlik şema boyutuna sahip kişilerin yakın ilişkilerinin daha sınırlı olduğu, dolayısıyla da ilişkilerinden daha az doyum sağladıkları düşünölebilir. Bununla beraber bu kişilerin

eşlerinin gereksinimi olan sevgi ve ilgi ihtiyacını karşılayamamaları nedeniyle ilişkilerinde çatışmalar yaşadığı ve bu durumun doyumlarına etki ettiği varsayılabilir.

Bu çalışma bulgularına göre iç içe geçme/bağımlılık şema boyutlarından alınan puan arttıkça evlilik doyumunu azalmaktadır. Dumitrescu & Rusu (2012), Nia vd. (2015) bu araştırmanın bulguları ile benzer bir şekilde iç içe geçme/bağımlılık şema boyutunun evlilik doyumunu yordadığını ortaya koymaktadır. Soysal (2017) evlilik uyumu ve erken dönem uyumsuz şemaları ele aldığı çalışmasında iç içelik şema boyutunun evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile pozitif yönde, ilişki tarzı alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. İççe geçme/bağımlılık şemasına sahip bireyler günlük yaşamda başkaları yardımı olmadan sorumlulukları ile başa çıkamayacaklarını düşünürler (Taşkale, 2014). Bu bağlamda Soysal (2017) iç içe geçme şeması ile evlilik uyumunun anlaşma boyutundaki ilişkiyi kişilerin yaşamla başa çıkmada tek başlarına başarısız olacaklarına inanmaları nedeniyle eşlerine uyum sağlayıcı davrandıklarını ve evliliğin devamı için çabaladıkları şeklinde açıklamaktadır. Diğer taraftan ilişki tarzı boyutunun iletişim, çatışma, güven gibi kavramları temsil ettiğini ve şemaya dair inançların iletişim ve çatışmada işlevsel olmayan davranışlara yol açarak kişinin ihtiyacın yeterli düzeyde karşılanamamasına bunun sonucunda da evlilikte uyumun bozulmasına yol açtığı şeklinde açıklamaktadır. İççe geçme/bağımlılık şema boyutunda kişiler diğerlerinden ayrışma, başarılı bir şekilde hayatı idame ettirme, bağımsız olarak var olabilme gibi konularda yeterli becerilere sahip değillerdir. Young vd. (2003) iç içe geçme/bağımlılık şemasının kişinin bir işi yapma konusunda gerekli sorumlulukları yerine getiremeyeceğine inanması şeklinde açıklar. Kuramsal açıklamalar dikkate alındığında bu şemaya sahip evli bireylerin eşlerine aşırı bağımlı oldukları, hayatlarını devam ettirmede onlara güvendikleri, tek başlarına kaldıklarında yaşama dair sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerine inandıkları varsayılabilir. Dolayısıyla eşlerinden beklendikleri düzeyde destek göremediklerinde ve bu ihtiyaçları doyurulmadığında kişilerin evlilik doyumlarının düşmesi olasıdır. Diğer taraftan bu şema boyutuna sahip kişilerin eşlerine aşırı bağımlılıkları nedeniyle ilişkilerinde çatışmalar yaşamaları da doyumlarına etki eden bir unsur olabilir. Ayrıca tek başlarına hayatlarını devam ettiremeyeceklerine dair inançları nedeniyle mutsuz oldukları ve çatışma yaşadıkları evlilikleri de sürdürdükleri, dolayısıyla doyum sağlayamadıkları düşünülebilir.



Terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, başarısızlık, hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, kendini feda, onay arayıcılık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırıcılık ve karamsarlık şema boyutlarının ise evlilik doyumu yordamadığı saptanmıştır. Ancak literatürde bu şema alanlarının da evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Altun (2015) çalışmasında sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutunun yanı sıra kendini feda ve duygusal yoksunluk şema boyutlarının evliliğini olumsuz yönde; cezalandırılma şema boyutunun ise pozitif yönde yordadıkları saptanmıştır. Soysal (2017) evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, ayrıcalıklılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık şema boyutları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Literatürümüzdeki bir diğer çalışmada Güner (2014) evliliği uyumsuz kadınların duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şema ortalamalarının evliliği uyumlu olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca evliliği uyumsuz erkeklerin ise duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, kusurluluk şema ortalamalarının uyumlulara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Literatürdeki bir diğer araştırma duyguları bastırma, terk edilme, zedelenmiş sınırlar, kusurluluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, tehditlere karşı dayanıksızlık, sosyal izolasyon, güvensizlik ve duygusal yoksunluk evlilik doyumu ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Esmaili, Mohammadi & Hakami, 2016). Benzer şekilde Stiles (2004), Andooz ve Pour (2007) ve Soleymani (2014)'nin çalışmaları da erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu yordadığını göstermektedir.

Literatürümüzde erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu ile ilişkisini ele alan yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle bulgular evlilik uyumunu ele alan çalışmalarla değerlendirilmiştir. Ayrıca yurtdışında yapılan çalışmaların da yeterli olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde konuyu ele alan araştırmaların genellikle benzer bulgulara ulaştığı görülmektedir. Ancak evlilik doyumu yordayan şema boyutları birbirleri ile farklılık gösterebilmektedir. Bu durum yurtdışı çalışmaları için kültürel farklılıklar ile açıklanabileceği gibi yurtiçi için seçilen örneklemelerin demografik özellikleri ile de ilişkili olabilir.

Evlilik doyumunu 5 şema alanı ile inceleyen çalışmalar da mevcuttur ( Chay, Zarei ve Pou, 2014; Karami, 2017). Fakat bu çalışmada evlilik doyumunun 14 şema alt boyutu ile ilişkisi değerlendirmiştir. Bunun amacı daha detaylı bir çalışma ortaya koymak ve literatürden daha çok faydalanabilmektir. Young (1990) tarafından 5 şema alanı ve 18 şema boyutu şeklinde düzenlenen şema ölçeği Türk örneğine Soygürt vd. (2009) tarafından 5 şema alanı ve 14 şema boyutu şeklinde uyarlanmıştır. Bu doğrultuda alt boyutları tek tek değerlendirmenin çalışmaya daha çok katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

#### **4.2.2.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırma bulguları tüm erken dönem uyumsuz şema alanlarının depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Tablo 3.7). Bu beklenen bir bulgudur ve daha önce yapılan çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemaların depresyon ile ilişkisini gösteren pek çok çalışmaya rastlanmıştır (Welburn vd., 2002; Taşdemir, 2011; Kevlekçi, 2013; Konukçu, Akkoyunlu & Türkçapar, 2013; Skale, 2014). Aynı şekilde erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalara da sıkça rastlanmaktadır (Welburn vd., 2002; Taşdemir, 2011; Özbaş, Sayın, & Coşar, 2012; Rhein & Sukawatana, 2015). Şemalar düşünce, davranış ve duyguların belirlenmesinde rol oynayan yapıya sahiptirler. Dolayısıyla yaşam olayları karşısında kişilerin verdikleri tepkiler ve duyguları şemaları üzerinden şekillenecektir. Olumsuz düşünce kalıplarının gelişmesinde rol oynayan şemalar kişilerde depresif belirtilere yol açabileceği gibi kaygı belirtilerine de kaynak oluşturabilir.

#### **4.2.3.Evlilik Doyumu Düşük Kişilerde, Depresyon ve Kaygı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisinin Değerlendirilmesi**

Bu çalışmada düşük evlilik doyumunun yol açtığı depresyon ve kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde evlilik doyumunu düşük olan kişilerde duygusal yoksunluk şema boyutunun depresyon seviyesinin artmasında (Tablo 3.8.1); yüksek standartlar şema boyutunun ise kaygı seviyesinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür (Tablo 3.8.2). Literatürde bu bulgu ile ilgili daha önce yapılmış bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle bulgular spekülatif bir şekilde tartışılmıştır.

Duygusal yoksunluk şema boyutuna sahip kişiler duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından yeterince karşılanmayacağına inanırlar. Bu şema ilgi ve bakım görmeyi içeren bakım yoksunluğu, dinlenme ve anlaşılmayı içeren empati yoksunluğu ve diğer kişilerin koruması ile yönlendirmesini içeren korunma yoksunluğu olma şeklinde üç biçime sahiptir (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişiler genellikle örüntülerini tekrar ettirecek ve kendilerini duygusal olarak yoksun bırakacak kişileri eş olarak seçme eğilimindedirler. Gereksinim duydukları ihtiyaçların karşılanmayacağı inancı dolayısıyla ihtiyaç ve duygularını partnerleri ile paylaşmazlar fakat ihtiyaçları karşılanmadığında gücenirler (Caner, 2009). Duygusal yoksunluk şema boyutunun evlilik yaşantısı ve romantik ilişki üzerindeki olumsuz etkisi yapılan çalışmalarca ortaya konmuştur (Clifton, 1995; Güner, 2014; Altun, 2015). Bu şema boyutuna sahip kişilerin ihtiyaçları olan sevgi ve ilgiyi hiçbir zaman alamayacaklarına inanmaları evliliklerinden yeterli doyum alamamalarına zemin hazırlayabilir. Kendilerini duygusal olarak yoksun hissetmelerine karşın bunu eşlerinden talep etmekte yetersiz kalmalarının doyumlarının düşmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu kişilerin şema örüntülerine uygun olarak kendilerine mesafeli ve ilgisiz eşler seçmeleri de evlilik çatışmalarına zemin hazırlayabilir. Diğer taraftan literatür çalışmaları bu şema alanının depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel Bögels, 2010; Renner vd., 2012; Bağdaçık, 2009; Yıldız, 2017). Bu şema boyutuna sahip kişilerde ilgi, şefkat ve önemsenme beklentisi arzu ettiği gibi karşılanmamasının olumsuz duygular yarattığı düşünülmektedir. Duygusal yoksunluk şemasının hakim olduğu evlilik doyumunu düşük kişilerin gerek yeterli duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadıklarına inanmaları gerekse bu durum sonucunda evliliklerinde doyum alamamalarının olumsuz duyguların tetiklenmesinde ve kişilerin depresif belirtiler göstermelerinde rol oynadığı varsayılabilir.

Yüksek standartlar şema boyutunda kişiler eleştiriden kaçınmak için içselleştirmiş oldukları yüksek davranış ve performans standartlarına uygun davranmaya çalışırlar (Young vd., 2003). Mükemmeliyetçilik, yaşamın birçok alanında katı kurallar ile zamanı verimli ve tasarruflu kullanma gibi özelliklere sahiptirler. Zevk alma, rahatlama, tatmin edici ilişkiler kurma gibi alanlarda sorun yaşarlar. Eleştirilmek ve onaylanmamaktan kaçınmaya çalışırlar. Eş seçiminde

kendilerine benzer şekilde yüksek standartları olan kişileri tercih edebilecekleri gibi benlik değeri düşük ve eleştirebilecekleri kişileri de tercih edebilirler (Caner, 2009). Literatür incelendiğinde yüksek standartlar şema boyutunun evlilik yaşantısı üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmektedir (Yoosefi, 2010; Güner, 2014; Kebritchi & Mohammadkhani, 2016). Bu şema boyutunda kişiler sahip oldukları yüksek standartlardan dolayı hem kendilerine hem de çevrelere karşı aşırı eleştirel davranabilmektedirler. Bu şemaya sahip kişilerin çevreleri kendilerinden beklenilene karşılamayacaklarını düşündükleri için gergin ve yetersiz hissederler (Young ve Klosko, 2016). Dolayısıyla eşlerden bir tarafın kendini yetersiz hissederken diğer tarafın katı ve mükemmeliyetçi bir tutumda olmasının evlilik içi sorunlara zemin hazırlayarak doyumun azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca spekülasyon bir şekilde kendilerinden bekledikleri yüksek performansı karşılayamadıklarında evliliklerinden doyum sağlayamadıkları da düşünülebilir. Literatür incelendiğinde yüksek standartlar şema boyutunun kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli çalışmalara rastlanmıştır (Vlierberghe vd., 2009; Bintaş Zörer, 2015; Koerner, Tallon & Kusec, 2015; Yan, Wang, Yu, He & Oei ,2018). Yüksek standartlar şemasının kaygı ile ilişkisinin bu yönde olması ve evlilik yaşantısı üzerindeki olumsuz etkisi göz önüne alındığında evlilik doyumunu düşük kişilerde kaygı seviyesinin artması beklenilmektedir. Ancak bu çalışmada beklenen aksine evlilik doyumunu düşük kişilerde yüksek standartlar şema boyutu puanı arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Young ve Klosko (2016) yüksek standartlar şema boyutuna sahip kişilerin düzen, başarı ve statüye aşırı odaklandıklarını ve temel fiziksel, duygusal, sosyal ihtiyaçlarını göz ardı ettiklerini ileri sürmüşlerdir. Dolayısıyla evlilik doyumlarının düşük olmasına önem vermedikleri ve bu nedenle kaygı belirtilerinin yüksek olmadığı düşünülmektedir. Diğer taraftan yüksek standartlar şemasında kişiler performans, başarı, verimlilik, eleştirilme gibi konularda kaygı yaşarlar ancak bu çalışmada kullanılan Beck Anksiyete Ölçeği genellikle fiziksel semptomlara yönelik sorular barındırmaktadır. Bu nedenle kişilerin evlilik doyumları düşük olduğu halde kaygı belirtilerinde azalma olduğu da düşünülmüştür.

### **4.3.Evlilik Doyumu Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Araştırma bulgularına göre evlilik doyumu ile depresyon ilişkisi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ve hem kadınlarda hem de erkeklerde doyum arttıkça depresyon seviyeleri azalmaktadır (Tablo 3.9). Benzer şekilde Tutarel-Kışlak (1995), Whisman vd. (2004), Miller ve arkadaşları (2013) çalışmalarında evlilik doyumunun depresyon ile ilişkili olduğunu fakat bu durumun cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamışlardır.

Evlilik doyumu ile kaygı ilişkisi incelendiğinde ise cinsiyete göre farklılık göstermediği ve hem kadınlarda hem de erkeklerde doyum arttıkça kaygı seviyesinin azaldığı saptanmıştır. Literatürde bu bulgu ile ilişkili yeterli çalışmaya ulaşılamamıştır ancak Whisman ve ark.'nın (2004) çalışmalarında benzer bulgular elde ettikleri görülmektedir.

### **4.4.Evlilik Doyumu, Depresyon ve Kaygının Algılanan Sosyal Destek İle İlişkinin İncelenmesi**

#### **4.4.1.Evlilik Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek İlişkinin Değerlendirilmesi**

Mevcut araştırmada algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ile ilişkisi incelendiğinde evlilik doyumu arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı görülmüştür (Tablo 3.10.1). Bu beklenenin aksi bir bulgu olmakla beraber literatür ile de zıtlık göstermektedir. Literatüre bakıldığında konuyla ilgili çeşitli örneklerde çalışmalar yapıldığı ve algılanan sosyal destek arttığında evlilik doyumunun da arttığını görülmektedir (Scheidler, 2008; Ay, 2014). Eren (2008) tarafından infertil tanısı almış çiftler ile yapılan çalışmada algılanan sosyal desteğin evlilik uyumunu pozitif etkilediği görülmüştür. Diğer taraftan mevcut bulgular ile paralel olarak Gümüldaş (2014) gebelikte evlilik uyumu ve sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında algılanan sosyal destek arttıkça çift uyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı bu durumun kadınlarda cinsel hayatın bebeğe zarar verebileceği düşüncesi ile etkilenmesinin evlilik doyumuna yansiyebileceği, gebenin çevreden aldığı desteğin duygusal doyum sağlaması nedeniyle çift uyumunun olumsuz etkilenmesi ve çevreden alınan desteğin eş ile geçirilen vakte etki edebileceği gibi nedenlerle ilişkili olabileceğini öne sürmüştür.

Kişinin çevreye bakışı çekirdek aile içinde yaşanan olumlu ya da olumsuz olaylarla şekillenir. Evlilik içerisinde yaşanan çatışmalar veya olumlu paylaşımlar kişinin çevresini nasıl algıladığını etkiler. Eşle paylaşımın yüksek olması, ihtiyaç duyulan ilginin ve desteğin eşten sağlanması evlilik doyumunun artmasını sağlarken çevreden beklentiyi azaltabilir. Kişinin eş ile ilişkisinden ihtiyacı olan tatmini sağlanması ile algıladığı sosyal destek azalabilmektedir. Yeterli tatmin sağlandığında kişinin dışarıya ilgi ve yöneliminin azaldığı düşünülmektedir. Bu gibi durumlarda seçici algının rol oynadığı düşünülmektedir. İhtiyaçlar, duygular, deneyimler, ön yargılar ve bulunulan ortam gibi çeşitli unsurlar algının şekillenmesinde etkilidir. İhtiyaçları karşılanan kişilerin evliliklerine daha fazla yöneldikleri ve doyumlarının arttığı dolayısıyla seçici olarak sosyal desteklerini daha az algıladıkları düşünülmektedir. Ayrıca kişiler sosyal desteklerinin az olduğunu düşündüklerinde eşlerine ve evliliklerine daha fazla yönelebilirler. Bu durum çiftler arası yakınlaşmaya ve desteğin artmasına zemin oluştururken paylaşımların artmasına da katkı sağlayabilir. Eşlerin çevrelerinden yeterli desteği alamadıklarını algıladıklarında eş ile problemleri çözmeye yöneldikleri düşünülmektedir. Bu durum evlilik doyumunun artmasına olanak sağlamaktadır.

Algılanan sosyal destek azaldığında kişiler kendi yetenek ve kapasitelerini problemlerini çözmek için geliştirirler. Bunun sonucunda hem eş ile ilişkileri güçlenir hem de çevreye duyulan ihtiyaç azalır.

#### **4.4.2. Depresyon ve Kaygının Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin Değerlendirilmesi**

Mevcut çalışmada algılanan sosyal desteğin depresyon ve kaygı ile ilişkisi incelendiğinde algılanan sosyal destek arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı; kaygı ile algılanan sosyal destek arasında ise bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Tablo 3.10.2). Literatürde araştırma bulguları ile uyumlu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalar algılanan sosyal desteğin, nesnel olarak ölçülen sosyal desteğe göre psikolojik durumun daha iyi yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Zimet vd., 1988). Literatüre bakıldığında algılanan sosyal desteğin hem depresyon düzeyinin (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Stack & Eshleman, 1998; Green ve Rodgers, 2001; Cantürk, 2014) hem de kaygı düzeyinin (Çoşkun ve Akkaş, 2009; Cantürk, 2014; Peter vd. 2017) azalmasında rol oynadığını görülmektedir.

Depresyondaki kişilerin sosyal destek ihtiyaçları yüksektir, bu nedenle çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin depresif belirtilerin azalmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak depresyonun getirdiği ilişki ve yakınlık ihtiyacı sonucunda sosyal ilişkilerin yoğunlaşması kişinin duygusal yükünün artmasında yol açabilir. Yakın ilişkilerde sınır koymakta zorlanan kişinin yüklendiği sorumluluklar veya yaşadığı çatışmalar sonucunda duygudurumlarında değişimler yaşanabilir. Bunun sonucunda kişiler sosyal desteklerinin fazla olduğunu düşünmelerine rağmen depresif belirtiler gösterdikleri düşünülmektedir.

#### **4.4.3.Evlilik Doyumu ve Depresyon Arası İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi**

Araştırmada evlilik doyumunun depresyon (Tablo 3.10.3.1.) ve kaygı (Tablo 3.10.3.2.) ile ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Ancak algılanan sosyal desteğin kaygı düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi bulunmaması nedeniyle çalışmada sadece depresyon ve evlilik doyumu arasında algılanan sosyal desteğin etkisi ele alınmıştır.

Evlilik doyumunun depresyon ile ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmek için yapılan analizin birinci aşamasında ve evlilik doyumu yüksek olan kişilerde depresyon düzeyinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde evlilik doyumunun depresyon üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır. Gordon, Friedman, Miller ve Gaertner (2005), Sandberg, Yorgason, Miller ve Hill, (2012), Taşdemir (2014) çalışmalarında düşük evlilik doyumunun depresyon seviyesinin artmasında etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Gotlib ve Beach (1995) evlilik uyumsuzluğunun depresif belirtiler geliştirmede direk olarak etkili olabileceğine değinmişlerdir.

İkinci aşamada algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelendiğinde ise evlilik doyumu ve depresyon arası ilişkide algılanan sosyal desteğin etkili olduğu saptanmıştır. Araştırma bulguları evlilik doyumu artarken depresyon düzeyinin azalmakta olduğunu ancak beklenenin aksine algılanan sosyal desteğin artmasının depresyon düzeyini arttırdığını göstermektedir. Literatürde konu ile ilişkili yeterli çalışma bulunmamaktadır. Khan ve Aftap (2013) tarafından yürütülen ve algılanan sosyal desteğin evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği çalışmada algılanan sosyal desteğin depresyon ile ilişkili olduğu

saptanmıştır. Bununla beraber aynı çalışmada evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiye algılanan sosyal desteğin aracılık ettiği görülmüştür.

Kültürümüzde eşler arası çatışma ve uyumsuzluklarda yakın çevrenin bu sürece dahil olduğu ve arabulucu rol üstlendikleri bilinmektedir. Eşlerden biri ya da her ikisi ilişki içerisindeki problemlerini kendileri çözmek yerine üçüncü kişileri ilişkilerine katabilmektedir. Aile veya yakın çevrenin soruna dahil olmasının çatışmaların büyümesinde rol oynadığı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu durum sosyal desteğin yüksek olarak algılanmasını sağlamakta fakat kişilerin depresyon belirtilerini arttırmaktadır. Ayrıca ihtiyaç duyulan ilgi ve desteğin yakın çevre tarafından karşılanmasının kişileri olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Eş tarafından karşılanamayan yakınlık ihtiyacının yakın çevreden sağlanması kişilerin depresif belirtiler göstermelerinde rol oynayabilir.

Diğer taraftan Gotlib ve Beach'e (1995) göre depresif kişiler yabancılarla etkileşimlerinde sosyal beceri eksikliği gösterirken eşleri ve çocukları ile etkileşimlerinde ise düşmanlık ve öfke ile karakterize olma eğilimindedir. Bu durum dikkate alındığında depresyon düzeyi yüksek olan kişilerin çevre ve aile ilişkilerinin zayıf olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla algıladıkları sosyal desteklerinde düşük olması beklenmektedir.

Evlilik doyumunun kaygı ile ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmek için yapılan analizin birinci aşamasında ve evlilik doyumu yüksek olan kişilerde kaygı düzeyinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Evlilik yaşantısı ve kaygı ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında evlilik doyumu, evlilik çatışması ve evlilikte yaşanan problemlerin kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Koenig vd. 2001; Dehle ve Weiss, 2002; Landman-Peters vd. 2005; Whisman & Baucom, 2012). Modelin ikinci aşamasında algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelendiğinde ise evlilik doyumu ve kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin olumlu veya olumsuz bir etkisi olmadığı görülmektedir. Literatürde konu ile ilgili yeterli kaynak bulunmamakla beraber Qadir ve ark. (2013) evli bireylerde algılanan sosyal desteğin yüksek olmasının depresyon ve kaygı seviyesini azalttığını ortaya koymuşlardır.



#### 4.5.Sonuç

Sonuç olarak sosyodemografik özellikler dikkate alındığında; evlilik doyumu yaş gruplarına, evlilik süresine ve çocuk sahibi olmaya göre istatistiksel açıdan farklılık göstermektedir. Yaş ilerledikçe evlilik doyumu puanlarının azaldığı görülmüştür. Aynı şekilde evlilik süresi arttıkça evlilik doyumu azalma göstermektedir. Ayrıca çocuk sahibi olan kişilerin evlilik doyumu çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşüktür.

Regresyon analizi sonucunda erken dönem uyumsuz şema boyutlarından güvensizlik ve bağımlılığın evlilik doyumunu istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordadıkları saptanmıştır.

Korelasyon analizi sonucunda tüm erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının depresyon ve kaygı ile istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Şema boyutlarının puanı arttıkça hem depresyon hem de kaygı düzeyinde yükselme görülmektedir.

Regresyon analizi sonucunda evlilik doyumu düşük olan kişilerin depresyon düzeylerinin duygusal yoksunluk şema boyutu ile açıklandığı saptanmıştır. Evlilik doyumu düşük olan kişilerde duygusal yoksunluk şema boyutu arttıkça depresyon düzeyi de artış gösterir.

Regresyon analizi sonucunda evlilik doyumu düşük olan kişilerin kaygı düzeylerinin yüksek standartlar şema boyutu ile açıklandığı saptanmıştır. Evlilik doyumu düşük olan kişilerde yüksek standartlar şema boyutu arttıkça kaygı seviyeleri de azalma gösterir.

Korelasyon analizi sonucunda evlilik doyumu depresyon ve kaygı seviyeleri arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik doyumu arttıkça depresyon ve kaygı düzeyi azalmaktadır.

Korelasyon analizi sonucunda evlilik doyumu ile algılanan sosyal destek arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumu arttıkça algılanan sosyal destek azalmaktadır.

Korelasyon analizi sonucunda algılanan sosyal destek ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek

arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Kaygı düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Evlilik doyumu ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolü incelendiği evlilik doyumu arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı; algılanan sosyal desteğin aracı rolü göz önünde bulundurulduğunda ise yine evlilik doyumu artarken depresyon düzeyinin azaldığı ancak algılanan sosyal destek artarken depresyon seviyesinin de arttığı saptanmıştır.

Evlilik doyumu ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolü incelendiği evlilik doyumunun arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı; algılanan sosyal desteğin aracı rolü göz önünde bulundurulduğunda ise yine evlilik doyumu artarken kaygı düzeyinin azaldığı ancak algılanan sosyal desteğin kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

#### **4.6.Sınırlılıklar ve Öneriler**

Araştırma bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmektedir.

Araştırma için kullanılan veriler gönüllülük esasına dayalı bir şekilde internet üzerinden toplanmıştır. Bu nedenle yeterli katılımcı sayısına ulaşamamıştır. Gelecekteki çalışmalarda yazılı veri toplama yöntemi kullanılırsa daha fazla kişiye ulaşılacağı düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin çok sayıda soru içermesinin araştırmaya katılımı olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda araştırma yöntemini oluşturulurken bu durumu göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Araştırma bulguları katılımcıların kendilerinin rapor ettikleri bilgilere dayanmaktadır. Bu durumun bazı bulguların tamamıyla doğruyu yansıttığını önlediği düşünülmektedir.

Çalışmada ulaşılabilen katılımcıların demografik bilgileri birbirleri ile benzerlik göstermektedir. Bu nedenle katılımcılar demografik özellikler bakımında yeterli ölçüde karşılaştırılamamıştır. Gelecek çalışmalarda örneklemin farklı demografik bilgilere sahip bireylerden oluşmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Arařtırmada evlilik doyumunun deęiřkenler ile iliřkisi bireysel olarak incelenmiřtir. Gelecek arařtırmalarda çiftlerin birlikte incelenmesinin literatüre yararlı olabileceęi dūřünölmektedir.

Literatürde evlilik doyumunu ile ilişkili araştırmalara sıklıkla rastlanmaktadır ancak evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar depresyon ve kaygı ile ilişkisini ele alan; algılanan sosyal desteğin evlilik doyumunu ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide rolüne değinen çalışmalar kısıtlıdır. Bu nedenle konumuzun literatüre katkı ve gelecek çalışmalara kaynak sağlayacağı dūřünölmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abbas, S. P. (2016) Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples, *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 665-676.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile, Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12. Psikiyatri Brimi.
- Akdağ, F. (2014), *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aktürk, B. E. (2006). *Marital Satisfaction in Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect of Stepchildren, and Contributing Factors*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Altuk, B. (2011). *Yaşlılıkta Bilişsel İşlevler, Empatik Eğilimler ve Depresyon Belirtileri*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altun, G. (2015). *Evli Bireylerde Bağlanma Tarzları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Evlilik Doyumu ile İlişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Andooz, Z. & Pour. H. H. (2007). *The Relation of Early Maladaptive Schemas versus Attachment Style and Married Life Satisfaction in Couples, in 2nd National Conference on Family Risk Analysis in Iran.Tehran*, University of Shahid Beheshti.
- Arieti, S. & Bemporad, J. (1980). The psychological organization of depression. *American Journal of Psychiatry*, 137 (11), 1360-1365.
- Atintaş, C. M. (2015). *Eşi Alkol Bağımlısı olan ve Olmayan Kadınların Evlilik Uyumu: Aş Bağımlılık, Algılanan Güç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Açısından Bir İnceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Ay, E. (2014). *Kanserli Çocuğa Sahip Annelerin Evlilik Doyumları ve Algıladıkları Sosyal Desteğin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Ayrancı, E. (2015). *The Predictive Roles of Perceived Social Support, Early Maladaptive Schemas, Parenting Styles and Schema Coping Processes in Well-Being and Burnout Levels of Primary Caregivers of Dementia Patients*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Azizoğlu-Binici, S. (2000). *Psikolojik Yardım İçin Başvuruda Bulunan ve Bulunmayan Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirmelerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Bağdaççek, S. (2009). *Majör Depresyon ve Panik Bozukluğu Olan Hastaların Erken Disfonksiyonel Şema Aktivasyonlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul: T.C Sağlık Bakanlığı Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Barrera, M., Sandler, I. ve Ramsay, T. (1981). Preliminary development of a scale of social support. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435–447.
- Bayalan, Y. (2011). *Şema Terapi Nedir?* URL: <http://yusufbayalan.terapi.com/2011/03/18/sema-terapi-nedir/>
- Bayer, A., 2013, *Değişen Toplumsal Yapıda Aile*, Şırnak Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi. 4 (8).
- Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S., & Brody, G. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 355– 371.
- Beck, A. T. & Emery, G. (2015). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Perspektif*, Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression, *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A.T. (1997). *Cognitive therapy of depression*, New York: Guilford Pres, s. 265-284.
- Bintaş Zörer, P. (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi.

- Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sinaması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980
- Bricker, C. D. & Young, J. E. (2012). *A Client's Guide to Schema Therapy*, Schema Therapy Institute.
- Brotchie, J., Meyer, C., Copello, A., Kidney, R., & Waller, G. (2004). Cognitive representations in alcohol and opiate abuse: The role of core beliefs. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 337-342.
- Bryant C. M. & Conger R. D. (1999). Marital success and domains of social support in long-term relationships: Does the influence of network members ever end?, *Journal of Marriage and Family*, 61(2), 437-450.
- Calvete, E., Estevez, A., Lopez-de-Arroyabe, E., Ruiz, P. (2005). The schema questionnaire short form: structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 90-99.
- Calvete, E., Orue, I. & Hankin, B. L. (2014). A Longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 85-9.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Caner, M. (2009). *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cantürk H. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin İlişki Niteliklerinin Depresyon, Stres ve Anksiyete ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Chay, S. R. F., Zarei E. & Pou, F. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children, *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2), 119-124.
- Clifton, J. A. (1995), *The Effects of Parenting Style, Attachment and Early Maladaptive Schema on Adult Romantic Relationships*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Georgia State University, Atlanta, GA.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.

- Cohen, S., Gottlieb, B. H. & Underwood, L. G. (2000). Social relationships and health. In S.Cohen, Underwood, L.G., Gottlieb, B.H. (Ed.), *Social Support Measurement And Intervention: A Guide For Health And Social Scientists*, 3-28, New York: Oxford University Press.
- Colman, L. K. (2010). *Maladaptive Schemas and Depression Severity: Support for Incremental Validity When Controlling for Cognitive Correlates of Depression*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. University of Tennessee
- Coşkun, Y. & Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), 213-227.
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples:marriage as a resource in times of stress*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan kişisel ve ilişkisel değişkenler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23
- Çağ, P. (2011). *Evlü Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çakır, Y. & Palabıyıkoglu, R. (1997). *Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlük ve Geçerlik Çalışması*. Ankara Üniversitesi Kriz Dergisi, 5(1), 15-24.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyumu Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çetin. T. B. (2010). *Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Rollerü ve Yardım Arama Tutumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dalkılıç, M. (2016). *Otizimli Çocuğu Olan Çiftlerin Evlilik Doyumu, Kaygı, İlişkisel Yılmazlık ve Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Dattilio, F. M. (2005). Restructuring family schemas: A cognitive-behavioral perspective, *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(1), 15-30.
- Dehle, C. & Weiss, R. L. (2002) Associations between anxiety and marital adjustment, *The Journal of Psychology*, 136(3), 328-338
- Dehle, C., Larsen, D. & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 307-324.
- Demir, S. B. (2017). *Annelerde Kaygı Düzeyi ve Evlilik Doyumunun Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Çağ Üniversitesi, Mersin.

- Deniz, M. E. & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış füzelerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi* 35(158), 1-11
- Dumitrescu, D. & Rusu A. S. (2012). Relationship between maladaptive schemas, couple satisfaction and mate value. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1) , 63-76.
- Eker D. & Arkar H (1995) Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Soc Psychiatry Psychiatric Epidemiol*, 30, 121-126.
- Eker, D., Arkar, H. & Yaldız, H. 2001, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı Geçerlik ve Güvenirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eren, N. (2008) *İnfertil Çiftlerde Algılanan Sosyal Desteğin İnfertilite İle İlişkili Stres ve Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Ersanlı, K. & Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Esmaili, S. S., Mohammadi A. Z. & Hakami M. (2016). Predicting marital satisfaction on the basis of early maladaptive schema in married women, Tehran, Iran, *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5 (6), 262-270.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446-460.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisans Üstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*.7, (28). 16-23
- Flynn, M., Kecmanovic, J., & Alloy, L. B. (2010). An examination of integrated cognitive-interpersonal vulnerability to depression: The role of rumination, perceived social support, and interpersonal stress generation. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 456-466.
- Freeman, N. (1998). *Constructive Thinking and Early Maladaptive Schemas As Predictors Of Interpersonal Adjustment and Marital Satisfaction*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Biola University.
- Geçtan, E., 2014. *İnsan olmak*. 12. Basım. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gordon, K.C., Friedman, M.A., Miller, I.W. & Gaertner, L. (2005), Marital Attributions as Moderators of The Marital Discord- Depression Link, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 876-893.
- Gotlib, I. H. & Beach, S. R. H. (1995). A Marital/Family Discord Model of Depression: Implications for Therapeutic Intervention. Jacobson, N. S. & Gurman, A. S. *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 411-436, New York: The Guilford Press.



- Green, B.L. & Rodgers, A. (2001). Determinants of social support among low-income mothers: A longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 29 (3), 419-440.
- Gümüşdaş, M. (2014). Gebelerde Evlilik Uyumu ve Sosyal Destek Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Ünivesitesi, Erzurum.
- Günaydın, D. H. (2016). *Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu şemalarının Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Güner, Z. (2014) , *Erken Dönem Uyumsuz şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, K. (2010). *Marmara Depremini Yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güzel, İ. (2016). *Yakın İlişkilerde Aldatma ve Affetme Eğiliminin şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Harris, A. E. & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults, *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405–416.
- Hasta, D. (1996). *Ev İşi Paylaşımı ve Ev İşi Paylaşımında Hakkaniyet Algısı ile Evlilik Doyumu İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hatipoğlu, Z., (1993), *Bazı Demografik Değişkenlerin ve Evlilik Çatışmasının Evli Eşlerin Evlilik Doyumundaki Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. In Strenberg & Hojjat (Eds.) *Satisfaction In Close Relationships*, New York: Guildford Press. 56-78.
- Hinrichsen, H., Waller, G., & Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 784-787.
- Hisli, N. (1988). The reliability and validity study of the Beck Depression Inventory in a Turkish sample. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118–122.

- Hollist, C. S., Miller, R., Falceto, O. G. & Fernandes, C. L. C. (2007). Marital satisfaction and depression: A replication of the marital discord model in a latino sample. *Faculty Publications, Department of Child, Youth, and Family Studies*. 48, 485-498.
- Hosseini, S., Rahimi, F. & Nouri, R. (2016) On the effectiveness of the early maladaptive schemas and social support on the level of mental health in female students with romantic relationship, *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 92-103.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99-108.
- İlericiler, K. N. (2015). *Evlilik Uyumunu Açıklamada Yakın İlişkilerde Bağlanma, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Travmanın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- İmamoğlu, O. (1994), *Değişim Sürecinde Aile; Evlilik İlişkileri Bireysel Gelişim ve Demokratik Değerler*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Kahveci G. A. (2016). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumunu, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Karami, S. (2017). The contribution of early maladaptive schemas in anticipation of married students' marital conflict, *Palma Journal* 16 (3), 144-147.
- Karney, B. R & Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, methods and research, *Psychological Bulletin*, 18 (1), 334.
- Kebritchi, A. & Mohammadkhani S. (2016). The role of marital burnout and early maladaptive schemas in marital satisfaction between young couples, *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(12), 239-246.
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Tutumlar ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygudurum ve İntihar Düşüncelerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Khan F. & Aftab, S. (2013). Marital satisfaction and perceived social support as vulnerability factors to depression, *American International Journal of Social Science*, 2 (5), 99-107.
- Koçkan, Y. S. (2015). *Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Koerner, N., Tallon, K. & Kusec, A. (2015). Maladaptive core beliefs and their relation to generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6), 441-455.

- Konukçu, H. B., Akkoyunlu, S. & Türkçapar, M. H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and Its relationship with depression. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2 (2), 98-105.
- Koydemir, S., Selişik, Z. E. S. & Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçi boyutları arasındaki ilişki, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23).
- Kömürcü, B. & Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(8), 183-203.
- Kömürcü, B. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kukay, H. A. (2005). *Effects on Gender and Parental Status on Reported Marital Satisfaction and Self Efficacy*. MS Thesis. The University of Missouri St. Louis.
- Landman-Peeters, K. M. C., Hartman, C. A., van der Pompe, G. den Boer, J. A., Minderaa, R. B. & Ormel, J. (2005). Gender differences in the relation between social support, problems in parent-offspring communication, and depression and anxiety, *Social Sciences & Medicine*, 60, 2549-2559.
- Lapsekili, N. & Ak, M. (2012). Bipolar ve unipolar depresyonda erken dönem uyumsuz şemalar: benzerlikler ve farklılıklar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 145-151.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301-313
- Mahmoudi, F, Mahmoudi, A. & Nooripour, R. (2017). Investigation the relationship between early maladaptive schemas and safe communications in married students, *Journal of Research & Health*, 7(3), 779 - 787.
- Manay, F., (2010). *Soren Kierkegaard'da Kaygı Kavramı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- McGinn, L.K. & Young, J. (1996). Schema Focused Therapy, Salkovskis P.M. (Ed), *Frontiers of Cognitive Therapy*, New York: Guilford Press, 182-207.
- Miller, R. B., Mason, T. M., Canlas, J. M., Wang, D., Nelson, D. A., & Hart, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 677-682.
- Morgan, J.C. (1999). *Psikolojiye Giriş*, Karataş, S. (Ed. ve Çev.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relation to perceived parental rearing behaviors, big five personality factors and

- psychopathological symptoms. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Nia, M. K., Ghiasi, M., Reza, G. & Forooshani, S. (2015). Study early maladaptive schemas as predictors of marital dissatisfaction in India and Iran- Role of conditional schemas as a mediator and moderator. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11), 590-597.
- Orbuch, T., House, J., Mero, R. & Webster, P. (1996). Marital Quality Over the Life Course. *Social Psychology Quarterly*, 59(2), 162-171.
- Özbaş, A. A., Sayın, A. & Çoşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 1(2), 81-89.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri Ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özüğurlu, K. (2013). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Pauwels, E., Dierckx E., Schoevaerts, K., & Claes L. (2004). Early maladaptive schemas in eating disordered patients with or without non-suicidal self-injury, *European Eating Disorders Review*, 24(5) ,399-405.
- Peter, P. J. , de Mola, C. L., de Matos, M. B., Coelho, F. M., Pinheiro, Karen A. P., da Silva, R. A., Castelli, R. D., Pinheiro, R. T. & Quevedo, L. A.. (2017). *Association between perceived social support and anxiety in pregnant adolescents*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 39(1), 21-27. Epub August 04, 2016.
- Pik-yi, T. 2007. Perceived social support and marital satisfaction: A moderator effect on parental stress in Hong Kong.
- Pillemer, K. & Suitor, J. J. , (1991). Marital Quality and Satisfaction With The Division Of Household Labor Across The Family Life Cycle. *Journal Of Marriage And The Family*, 53, 221-230.
- Pineo, P. C. (1961). Disenchantment in the later years of marriage. *Marriage and Family Living*, 23, 3-11.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy Research*, 30, 571-584
- Porter, E. & Chambless, D. L. (2014). Shying away from a good thing: Social anxiety in romantic relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 546-561.
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., & Cartwright, F. P. (2009). Depressive symptoms and marital satisfaction in the context of chronic disease: A Longitudinal Dyadic Analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 573–584.

- Qadir, F., Khalid, A., Haqqani, S., Zill-e-Huma, & Medhin, G. (2013). The association of marital relationship and perceived social support with mental health of women in Pakistan. *BMC Public Health*, 13, 1150.
- Rafaeli E., Barnstein, D. P. & Young J. E. (2012). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A. & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorder*, 136, 581- 590.
- Rhein, D. & Sukawatana, P. (2015). Thai university student schemas and anxiety symptomatology. *International Education Studies*, 8(7), 108-126.
- Rho, J. J. (1989). *Multiple Factors Contributing to Marital Satisfaction in Korean American Marriages and Correlations with Three Dimensions of Family Life Satisfaction-Marital, Parental, and Self Satisfaction*. Ph.D. Thesis. Kansas State University.
- Rıza, Ö. S. (2016), *Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N. & diğ. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (4).
- Rosen-Grandon, J., Myers, J. E. & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-6.
- Sağ, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sağlam, N. (2016). *Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Sandberg, J. G., Yorgason, J. B., Miller, R. B. & Hill, E. J. (2012). Family-to-work spillover in singapore: Marital distress, physical and mental health, and work satisfaction. *Family Relations*, 61(1), 1-15.
- Sarason I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Sayger, T. A., Homrich, A. M., & Horne, A. M. (2000). Working from a family focus: The historical context of family development and family systems. In A. Horne (Ed.), *Family counseling and therapy*, 12–38.
- Scheidler, J. A. (2008). *Effects of Perceived Stress and Perceived Social Support on Marital Satisfaction*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Walden University.

- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-321.
- Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103, 147-162.
- Shah, R. & Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: the role of core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 19-25.
- Shorey, C. R., Anderson, S. & Stuart, G. L., (2014) The relation between antisocial and borderline personality symptoms and early maladaptive schemas in a treatment seeking sample of male substance users. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(4), 341-351
- Shorey, R. C., Elmquist, J., Anderson, S. & Stuart G. L. (2015). The relation between early maladaptive schemas, depression, and generalized anxiety among adults seeking residential treatment for substance use disorder. *J Psychoactive Drugs*, 47(3): 230–238
- Soleymani F. (2014) The relationship of couple's primary inconsistent schemas with marital satisfaction in Bandar Abbas, *Hormozgan University of Medical Sciences, Academic Journal of Psychological Studies*. 3 (2), 148-153
- Soygürt G., Karaosmanoğlu A. & Çakır Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20 (1), 75-84.
- Soysal, E. (2017), *Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerin Evlilik Uyumunu Yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Spanier, G. B. & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the Seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety and Behavior*. Newyork: Academic Press.
- Stack, S. & Eshleman, J.R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527-536.
- Stiles, O. E. (2004). Early Maladaptive Schemas and Intimacy in Young Adult's Romantic Relationships, Yayınlanmamış, Doktora Tezi, Alliant International University.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, (6th ed.), Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Taşdemir, E. (2014). *Evlilik Doyumu İle Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Taşdemir, T. (2011). *Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Kişilerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İncelenmesi: Sağlıklı Bireylerle Bir Karşılaştırma*

- Çalışması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Taşkale, N. (2014). *Aile İçi Şiddet Mağduru Kadınların Şema Terapi Modeli Açısından İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Tezer, E. (1994). Evli Eşler Arasındaki Çatışmalar ile Çeşitli Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumuna Etkisi: Kadın Eşin Bir İşte Çalıştığı ve Çalışmadığı Eşler Üzerinde Bir Araştırma. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2 (3). 209-217.
- Tezer, E. (1994). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2(1), 1-12.
- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7).
- Thorndyke, P. ve Hayes-Roth, B. (1979). The use of schemata in the acquisition and transfer of knowledge, *Cognitive Psychology*, 11, 82-106.
- Tok, M. (2017). *Romantik İlişki Yaşantılarının ve İlişkilerde Başa Çıkma Tarzlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Trudel, G., & Goldfarb, M. R. (2010). Marital and sexualfunctioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies*, 19(3), 137-142.
- Tunay, Ş. (2006). *Depresyon ve Kaygı Belirtilerinde Örtüşen ve Ayırışan Özelliklerin Endişe Olgusu Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Turan, M. (1997). *Erzurum'daki Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tutarel-Kışlak Ş. & Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2(6), 32-45.
- TÜİK (2016). Türkiye İstatistik Kurumu, Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, Alınan yer <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24642>
- Uçar, F. (2004). Streste zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel/ruhsal hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni*. 10(34-35), 85-102.

- Ulusoy, M., Şahin, N., & Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 12(2), 163-172.
- Uzbay, İ. T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5 (1), 5-13.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stress Belirtileri ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal Zeka ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara..
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y. & Bögels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: on the utility of Young's Schema Theory in youth, *Cognitive Therapy and Research*. 34. 316-332.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The schema questionnaire-short form: factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 519–530.
- Whisman M. A, & Baucom D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4-13.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L.A. & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.
- Wilkie, J. R. & Ferree, M. M.(1998). Gender and fairness: Marital satisfaction in two earner couples. *Journal of Marriage and Family*. 60(3),577-595
- Winefield, H. R.(1979) Social support and the social environment of depressed and normal women. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 13.
- Yan, Y., Wang, J., Yu, W., He, L., & Oei, T. P. S. (2018). Young Schema Questionnaire: Factor structure and specificity in relation to anxiety in Chinese adolescents, *Psychiatry Investigation*, 15(1), 41–48.
- Yelkenci, İ. (2013). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon ile Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yelsma, P. & Athappilly, K. (1988). Marital satisfaction and communication practices: comparisons among Indian and American couples. *Journal of Comparative Family Studies*, 19, 37
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 18-23.
- Yoosefi N.,Etemadi, O.,Bahrami, Fatehizade M. A. & Ahmadi, S. A. (2010) An investigation on early maladaptive schema in marital relationship as predictors of divorce, *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 269-292,



- Young J. (1990) .Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach. Sarasota, FL. *Professional Resource Pres*, 9.
- Young J. (1999) .*Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema –focused Approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Pres, 9.
- Young, J. E. & Klosko, J. S. (2016). *Hayatı Yeniden Keşfedin*, (9. Basım), Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M.E., (2003). *Schema Therapy: A practitioner’s guide*. New York: The Guilford Press.
- Young, J.E. & Klosko, J.S. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume Books.
- Yörük, T. N. (2016). *Examining Marital Satisfaction in Binational Marriages, From an Ecosystem Perspective*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Zadahmad, M. & Torkan, H. (2016). Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49-53.
- Zafary, F. & Mohammadzadeh, J. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction in married employees of Rasht University of Medical Sciences, *Journal of Social Issues & Humanities*, 3(6), 330-333.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zhang, Z. & Hayward, M. (2006), Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68, 639–657.
- Zimet, G. & Dahlem, W. N., Zimet, S G. & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality*, 52 (1), 30-41.

## EKLER

### EK A

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve kaygı ile ilişkisini incelemek ve algılanan sosyal desteğin rolü hakkında bilgi edinmektir. Bu araştırma Yrd. Doç. Dr. Ferhat Yarar danışmanlığında Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolog Özge Zelal YILDIZ tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Anketi tamamlamanız yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Kimlik/kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacak, toplanan veriler bu araştırmanın amaçları için kullanılacaktır. Bu araştırmadan çıkan sonuçlar bilimsel kongre ve dergilerde yayınlanabilir.

Anketi doldururken sizden öncelikle bazı bilgiler istenmektedir. Sonrasında size yöneltilen sorularla ilgili değerlendirme beklenmektedir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmanın herhangi bir noktasında hiçbir gerekçe belirtmeden anketi doldurmayı bırakabilirsiniz.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanızdır. Soruların tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle fikirlerinizi ve değerlendirmenizi dürüst ve samimi olarak belirtmeniz önemlidir.

Lütfen her bölüme başlamadan önce yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve yönergeyi her bir maddeye uygulayınız. Ankette yer alan tüm soruları yanıtladığınızdan emin olunuz. Herhangi bir sorunuz olduğu takdirde ozgezelalyildiz@gmail.com e-posta adresi aracılığıyla çekinmeden irtibat kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin kimlik/kişisel bilgilerim saklı kalmak koşulu ile bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

[Şartları okudum, kabul ediyorum](#)

Devam

**EK B**

**DEMOGRAFİK VERİ FORMU**

**Lütfen doğum tarihinizi ve soyadınızın ilk üç harfini yazınız: .....**

**Yaşınız: .....**

**1.Cinsiyetiniz**

- Kadın  
Erkek

**2.Eğitim düzeyiniz?**

- İlköğretim  
 Lise  
 Yüksek okul  
 Üniversite  
 Yüksek Lisans/ Doktora

**3.Eşinizin Eğitim Düzeyi?**

- İlköğretim  
 Lise  
 Yüksek okul  
 Üniversite  
 Yüksek Lisans/ Doktora

**4.Şu an yaşadığınız yer?**

- Köy  
 Kasaba  
 Şehir  
 Büyük Şehir/ Metropol

**5.Çalışma Durumunuz nedir?**

- Çalışıyorum  
 Çalışmıyorum  
 Emekliyim

**6.Çalışıyorsanız/Emekliyseniz aylık gelir düzeyiniz nedir?**

- 1500 TL altı  
 1500-3000 TL  
 3000-5000 TL  
 5000 TL üstü

**7.Eşinizin Çalışma Durumu nedir?**

- Çalışıyor  
Çalışmıyor  
Emekli

**8.Ailenizin aylık toplam gelir düzeyi nedir?**

- 1500 TL altı  
1500-3000 TL  
3000-5000 TL  
5000 TL üstü

**9.Ne kadar süredir evlisiniz? (5 ay, 12 yıl vb.): .....**

**10.Eşiniz ile nasıl evlendiniz?**

- Anlaşarak  
Görücü Usulü

**11.Çocuğunuz var mı?**

- Evet  
Hayır

**12.Çocuğunuz var ise sayısı?**

- 1  
2  
3 veya üzeri

**13.Evinizde kimlerle yaşamaktasınız?**

- Sadece eşinizle  
Eş ve çocuklar  
Eş, çocuklar, anne/baba  
Diğer

**14.Aşağıdakilerden hangisi bir mevsim değildir?**

- İlkbahar  
Yaz  
Papatya  
Kış

## EK C

### EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

## EK D

### YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. \_\_\_\_\_ Beni terk edeceklerinden 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, yaşitlarım 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, önemseydiğimi 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 tanıyarak olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. \_\_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
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 hissedyorum.
27. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. \_\_\_\_\_ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. \_\_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. \_\_\_\_\_ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. \_\_\_\_\_ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. \_\_\_\_\_ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. \_\_\_\_\_ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. \_\_\_\_\_ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. \_\_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.



37. \_\_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissedebilir veya suçluluk duyarız.
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İstediklerimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.
52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum - Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. \_\_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. \_\_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. \_\_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
80. \_\_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. \_\_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. \_\_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. \_\_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. \_\_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. \_\_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum. 86. \_\_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğler insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum. 87. \_\_\_\_\_ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

## EK E

### BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.  
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.  
1. Gelecek hakkında karamsarım.  
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.  
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.  
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.  
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.  
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.  
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.  
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.  
2. Kendime çok kızıyorum.  
3. Kendimden nefret ediyorum.

- 8-** 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.  
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9-** 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.  
2. Kendimi öldürmek isterdim.  
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10-** 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.  
2. Çoğu zaman ağlıyorum.  
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum
- 11-** 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.  
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.  
2. Şimdi hep sinirliyim.  
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12-** 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.  
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.  
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.  
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13-** 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.  
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14-** 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.  
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.  
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.  
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15-** 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.  
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.  
3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16-** 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.  
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.  
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.  
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17-** 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.  
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.  
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.  
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

- 18-** 0. İştahım her zamanki gibi.  
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.  
2. İştahım çok azaldı.  
3. Artık hiç iştahım yok.
- 19-** 0. Son zamanlarda kilo vermedim.  
1. İki kilodan fazla kilo verdim.  
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.  
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20-** 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.  
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.  
2. Saęlıęım beni endiřelendirdięi için bařka Őeyleri dūřünmek zorlařıyor.  
3. Saęlıęım hakkında o kadar endiřeliyim ki bařka hiçbir Őey dūřünemiyorum.
- 21-** 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.  
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.  
2. Cinsel konularla Şimdi çok daha az ilgiliyim.  
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybetim.

**EK F****BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ**

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini uygun seçeneğe işareti koyarak belirleyiniz.

	<b>Hiç</b>	<b>Hafif</b>	<b>Orta</b>	<b>Ciddi</b>
		Beni pek etkilemedi	Hoş değildi ama katlanabildim	Dayanmakta çok zorlandım
Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
Bacaklarda halsizlik, titreme				
Gevşeyememe				
Çok kötü şeyler olacak korkusu				
Baş dönmesi veya sersemlik				
Kalp çarpıntısı				
Dengeyi kaybetme korkusu				
Dehşete kapılma				
Sinirlilik				
Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
Ellerde titreme				
Titreklilik				
Kontrolü kaybetme korkusu				
Sıcak / ateş basmaları				
Ölüm korkusu				
Korkuya kapılma				
Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
Baygınlık				
Yüzün kızarması				
Terleme (sıcaklığa bağlı olamayan)				
Nefes almada güçlük				

## EK G

### ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır                      1    2    3    4    5    6    7 Kesinlikle evet

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır                      1    2    3    4    5    6    7 Kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır                      1    2    3    4    5    6    7 Kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır                      1    2    3    4    5    6    7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır                      1    2    3    4    5    6    7 Kesinlikle evet



6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Ailem ve arkadaşlarımda olmayan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

## ÖZGEÇMİŞ

Özge Zelal Yıldız 1992 yılında İstanbul'da doğdu. 2016 yılında Işık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünden (İngilizce) onur derecesiyle mezun oldu. Mezun olduğu yıl Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladı. Lisans ve yüksek lisans eğitimi süresince Dragos Küçük Şeyler Anaokulu, Gata Haydarpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde stajlarını tamamladı.