SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

HAMİDİYE SAĞLIK BİLİMLERİ

ENSTİTÜSÜ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÇATIŞMANIN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE İLİŞKİSİ

Fatma Nur AR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Aynur FEYZİOĞLU

Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞUBAT/2021

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Amaç: Mevcut çalışmada romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç: Çalışmada veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Romantik Partner Çatışma Ölçeği (RPÇÖ), Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) ve Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) kullanılarak toplanmıştır.

Yöntem: Veriler 18-45 yaş aralığında olan 455 kişilik toplum örnekleminden toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Katsayısı'ndan, Bağımsız Örneklem T Testi'nden ve ANOVA'dan faydalanılmıştır.Yapılan tüm analizler, SPSS for Windows, v26.0 paket programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Çalışmada, Reaktivite ve Baskınlık stillerinin tüm şemalar ile, Ayrılma stilinin sadece Cezalandırıcılık şeması ile, Kaçınma stilinin Fedakarlık ve Cezalandırıcılık şemaları ile, Boyun Eğicilik stilinin Haklılık ve Yüksek Standartlar hariç diğer şemalar ile ve Uzlaşma stilinin Haklılık, Cezalandırıcılık, Duyguları Bastırma ve Yüksek Standartlar hariç tüm şemalar ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; Kaçınma ve Ayrılma stilleri hariç diğer çatışma çözme stilleri ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Boyun Eğme, Uzlaşma, Baskınlık ve Ayrılma stillerinin, bilişsel esnekliğin her iki boyutunun, Yüksek Standartlar, Karamsarlık, Başarısızlık, İç İçelik/Bağımlılık şemaları hariç diğer şemaların, Zedelenmiş Sınırlar, Zedelenmiş Özerklik ve Kopukluk şema alanlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışma sonucunda çatışma çözme stillerinin tüm alt boyutlarının erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğu, Uzlaşma, Reaktivite, Baskınlık ve Boyun Eğme stillerinin bilişsel esneklik ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerini erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik açısından inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışma sayesinde, romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, çatışma çözme stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkiler

INVESTIGATING THE ROMANTIC CONFLICT RESOLUTION STYLES IN RELATION TO EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND COGNITIVE FLEXIBILITY

ABSTRACT

Aim: The aim of the current study was to analyse the association of early maladaptive schemas and cognitive flexibility on romantic relationship conflict resolution styles.

Materials: The personal information form, Romantic Partner Conflict Scale (RPCS), Young Schema Scale (YSS), and Cognitive Flexibility Inventory (CFI) were used to collect data.

Method: The sample includes 455 participants aged between 18-45. Pearson Correlation Coefficient, Independent Sample t-test and ANOVA were used to analyze. The analysis of the data were conducted on SPSS for Windows, v26.0.

Results: The current study found significant association of Interactional Reactivity and Domination styles with all schemas; Separation style with only Punitiveness schemas; Submission style with all schemas except Entitlement and Unrelenting Standards; Compromise style with all schemas except Entitlement, Punitiveness, Emotional Inhibition, and Unrelenting Standards; and significant correlation between all conflict resolution styles except Avoidance and Separation with cognitive flexibility. Additionally, it was confirmed that Submission, Compromise, Domination and Separation styles, both two subdimensions of cognitive flexibility, all other schemas except Unrelenting Standards, Pessimism, Failure, Enmeshment/Dependency, Impaired Limits, Impaired Autonomy, and Disconnection schema domains showed variance depending on sociodemographic variables (sex, age, relationship status).

Conclusion: The findings indicated that all subdimensions of the conflict resolution styles were associated with early maladaptive schemas; Compromise, Reactivity, Dominance, and Submission styles were significantly associated with cognitive flexibility, respectively. Literature review did not occur no study that examines the conflict resolution styles in romantic relationships in terms of early maladaptive schemes and cognitive flexibility. The current study provides evidence suggesting the association between romantic relationship conflict resolution styles, early maladaptive schemas, and cognitive flexibility.

Keywords: Cognitive flexibility, conflict resolution styles, early maladaptive schemas, romantic relationships

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
TEŞEKKÜR ..... **vii**
İÇİNDEKİLER ..... **viii**
TABLO LİSTESİ ..... **x**
SİMGELER VE KISALTMALAR ..... **xi**
1. GİRİŞ VE AMAÇ **1**
2. GENEL BİLGİLER **3**
2.1. ROMANTİK İLİŞKİLER 3
2.1.1. Romantik İlişkilerde Çatışma 7
2.1.2. İlgili Çalışmalar 13
2.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR 18
2.2.1. Şema Terapi 18
2.2.2. Şema Kavramı 19
2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 19
2.2.4. Erken Dönem Şema Kökenleri 25
2.2.5. Erken Dönem Şemalar ve Romantik İlişkiler 27
2.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK 31
2.3.1. Tanım 31
2.3.2. Bilişsel Esneklik ve Romantik İlişkiler 34
3.GEREÇ VE YÖNTEM **37**
3.1. Araştırma Modeli 37
3.2. Evren ve Örneklem 37
3.3. Veri Toplama Araçları 38
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu 38
3.3.2. Romantik Partner Çatışma Ölçeği 38
3.3.3.Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 39
3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri 40
3.4. Verilerin Analizi 41
4.BULGULAR **45**

4.1. Kişisel Özelliklerin İncelenmesi 45
4.2. Betimleyici İstatistikler 47
4.3. Korelasyon Analizleri 48
4.4. Kişisel Özelliklere Göre Değişkenlikler 53
4.4.1. Romantik Partner Çatışmasının Kişisel Özelliklere Göre Değişkenliği 53
4.4.2. Bilişsel Esnekliğin Kişisel Özelliklere Göre Değişkenliği 55
4.4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kişisel Özelliklere Göre Değişkenliği .. 56
5.TARTIŞMA 63
5.1. Çatışma Çözme Stilleri ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi 64
5.2. Çatışma Çözme Stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi 68
5.3. Sosyodemografik Değişkenler ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik, Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi 72
6. SONUÇLAR 81
KAYNAKLAR..... 84
EKLER 102
EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU 102
EK 2. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU..... 103
EK 3. ROMANTİK PARTNER ÇATIŞMA ÖLÇEĞİ 104
EK 4. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM 3..... 107
EK 5. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ 111
EK 6. ETİK KURUL ONAYI 112
ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ 113

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1. Normallik Analizi……. 42
Tablo 3.2. Güvenirlik Analizi…… 43
Tablo 4.1. Kişisel Özellikler…….. 45
Tablo 4.2. İlişki Durumuna Göre Birliktelik/Ayrılık Süresi…….. 46
Tablo 4.3. Psikiyatrik Rahatsızlıklar ve Kullanılan Psikiyatrik İlaçlar….. 46
Tablo 4.4. Bilişsel Esneklik Envanteri'ne İlişkin Betimleyici……... 47 İstatistikler
Tablo 4.5. Romantik Partner Çatışma Ölçeği'ne İlişkin Betimleyici İstatistikler……. 47
Tablo 4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Betimleyici İstatistikler…… 48
Tablo 4.7. Erken Dönem Şema Alanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler…… 48
Tablo 4.8. Romantik Partner Çatışma Çözme Stilleri ile Bilişsel Esneklik İlişkisi……... 49
Tablo 4.9. Romantik Partner Çatışma Çözme Stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisi……. 51
Tablo 4.10. Romantik Partner Çatışma Çözme Stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları İlişkisi…….. 53
Tablo 4.11. Romantik Partner Çatışma Çözme Stillerinin Cinsiyete Göre Değişkenliği…… 53
Tablo 4.12. Romantik Partner Çatışma Çözme Stillerinin Yaşa Göre Değişkenliği……... 54
Tablo 4.13. Romantik Partner Çatışma Çözme Stillerinin İlişki Durumuna Göre Değişkenliği……. 55
Tablo 4.14. Bilişsel Esnekliğin Cinsiyete Göre Değişkenliği……. 55
Tablo 4.15. Bilişsel Esnekliğin Yaşa Göre Değişkenliği…… 56
Tablo 4.16. Bilişsel Esnekliğin İlişki Durumuna Göre Değişkenliği…….. 56
Tablo 4.17. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre Değişkenliği…… 57
Tablo 4.18. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yaşa Göre Değişkenliği……58
Tablo 4.19. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Durumuna Göre Değişkenliği……. 59
Tablo 4.20. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Cinsiyete Göre Değişkenliği…….59
Tablo 4.21. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Yaşa Göre Değişkenliği……60
Tablo 4.22. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının İlişki Durumuna Göre Değişkenliği…….61

SİMGELER VE KISALTMALAR

BBE: Bilişsel Esneklik Envanteri

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

RPÇÖ: Romantik Partner Çatışma Ölçeği

YŞÖ-KF3: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Kişilerarası ilişkiler, insan hayatında önemli bir yere ve işleve sahiptir. Erken çocukluktan itibaren bireyler, aile, okul, sosyal ve iş hayatında çeşitli şekillerde ilişki kurmaktadır. Bu ilişki türlerinden biri, romantik ilişkilerdir (1). Romantik ilişkilerde her zaman olumlu duygular ve söylemler ön planda değildir. Partnerler arasındaki anlaşmazlıklar sonucunda, romantik ilişkilerde çatışmalar yaşanabilmektedir (2). Romantik ilişkilerde çatışma, partnerlerin birbirinden farklı talep, istek ve düşüncelerinden doğan uyuşmazlıklar olarak ele alınmaktadır (3).

Problemlere birlikte çözüm bulabilme ve çatışmalarda yapıcı bir şekilde baş edebilme kapasitesi, sağlıklı bir ilişkinin en temel prensiplerinden biridir (4). Romantik ilişkilerde çatışma, günlük yaşam problemlerinden ve psikoterapi ortamında ele alınan sorunlardan biridir. Bu nedenle, çiftlerin yıkıcı çatışma çözme davranışlarının ilişkili olduğu değişkenleri bilmek, sonrasında yapılacak bilimsel çalışmalara ve klinik uygulamalara yol gösterici olacaktır.

Çatışma çözme davranışına erken dönem uyumsuz şemaların (5, 6) ve bilişsel esnekliğin (7-10) etkisi olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerini Romantik Partner Çatışma Ölçeği üzerinden değerlendirerek, romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin bilişsel esneklik ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, mevcut çalışma literatürdeki bu boşluğu doldurmayı ve sonrasında yapılacak yeni çalışmalara imkan sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı

Romantik ilişkilerde yaşanan çatışmalar ve bu çatışmaların hem bireysel, hem de kişilerarası etkileri göz önünde bulundurularak, romantik ilişkilerde çatışmanın, bilişsel esneklik ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda belirlenen amaçlar;

Romantik Partner Çatışma Çözme Ölçeği'nin alt boyutlarının belirli erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin olup olmadığının ve varsa ilişkinin nasıl farklılaştığını araştırmaktır.

Romantik Partner Çatışma Ölçeği'nin alt boyutlarının, Kopukluk, Zedelenmiş

Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Aşırı Duyarlılık ve Ketlenme şema alanları ile ilişkisinin olup olmadığının ve varsa ilişkinin nasıl farklılaştığını belirlemek,

Romantik Partner Çatışma Ölçeği'nin uzlaşma, baskınlık, boyun eğme, kaçınma, reaktivite ve ayrılma alt boyutlarının, bilişsel esneklik ile ilişkisinin olup olmadığının ve varsa ilişkinin ne yönde olduğunu incelemektir.

Alt amaç olarak yaş, cinsiyet, ilişki durumu ve ilişki süresi gibi sosyodemografik değişkenlerin her bir ölçek açısından farklılaşması ele alınacaktır.

Araştırmanın hipotezleri:

Erken dönem uyumsuz şema puanları arttıkça yıkıcı çatışma çözme stili puanları artacak, yapıcı çatışma çözme stili puanları azalacaktır.

Bilişsel esneklik puanları arttıkça yıkıcı çatışma çözme stili puanları artacak, yapıcı çatışma çözme stili puanları azalacaktır.

Çatışma çözme stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik puanları yaş, cinsiyet ve ilişki durumuna göre farklılaşacaktır.

Araştırmanın amacı çerçevesinde araştırma soruları:

1. Romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir ilişki var mıdır?

2. Romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile bilişsel esneklik arasında bir ilişki var mıdır?

3. Belirli sosyodemografik değişkenlere göre erken dönem uyumsuz şemalar, çatışma çözme stilleri ve bilişsel esneklik farklılaşmakta mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. ROMANTİK İLİŞKİLER

Erken çocukluk döneminden itibaren çeşitli şekillerde kurulan yakın ilişkiler, bireysel gelişime katkı sağlar. Yakın ilişkilerden biri olan romantik ilişkiler, sosyal hayatın önemli bir parçasıdır (1). Bu nedenle, romantik ilişkiler hakkında pek çok tanım ve bilimsel çalışma yapılmıştır (11-17). Romantik ilişkiler, flört etme, birlikte yaşama, evlilik ve uzun süreli birliktelikler olarak ele alınmaktadır (18). En genel tanımıyla, ortak ve istemli olarak yürütülen etkileşimsel süreçleri ifade etmektedirler (19).

Sternberg (12) romantik ilişkileri, bireyin kendi seçimiyle şekillenen tutku , bağlılık ve yakınlıkla tanımlanan bir yakın ilişki türü olarak ele almıştır. Sternberg, Üçgen Aşk Kuramı'nda yakınlık, tutku ve bağlanma öğelerinin varlığına göre sekiz aşk türü tanımlamıştır. Bunlar, yakınlığın baskın olduğu "beğenme/hoşlanma", tutkunun baskın olduğu "çılgınca aşk", bağlanmanın baskın olduğu "boş aşk", yakınlık ve tutkunun bir arada bulunduğu "romantik aşk" olarak ele alınabilir. Diğer yandan, yakınlık ve bağlanmanın bir arada olduğu "arkadaşça aşkı", tutku ve bağlanmayı içeren "aptalca aşkı" tanımlamıştır. Ek olarak, tutku, yakınlık ve bağlanma öğelerinin hepsini içeren "mükemmel aşk" kavramından ve üç öğeden hiçbirini bulundurmayan, daha çok bir nedene bağlı olarak yürüyen "aşksızlığı" ele almıştır (20, 21).

Romantik ilişkiler, sevgi ve aşk duygularının eşlik ettiği, dayanışma ve duygusal bağlılığın bulunduğu yakın ilişki şeklidir (22). Bu ilişki içerisinde psikolojik ihtiyaçlar karşılanır ve karşılıklı bağımlılık söz konusudur (23). Kişilerarası İlişki Modeli'nde, yakın ilişki içerisindeki bireylerin etkileşimlerine vurgu yapılmıştır. Bu modele göre, insanların her ilişkisi, diğer ilişkilerini hem etkiler, hem de diğer ilişkilerinden etkilenir. Kişilerarası İlişki Modeli'nde, ilişkileri tanımlamak için etkileşimlerin içeriği, çeşitliliği, farklı etkileşimlerin sıklığı gibi pek çok boyuttan bahsedilmiştir (akt., 21).

Romantik ilişki unsurları arasında akla ilk gelen boyut aşktır. Ancak aşkın yanı sıra destek, bağlılık ve aitlik duygusu da romantik ilişkilerde önemli bir yere sahiptir. Başka bir ifadeyle, romantik bir ilişkide genel olarak yakınlık, güvenlik, aşk

ve bağlanma duyguları ön plandadır (24, 25). İlişki sürecinde partnerlerin birbirinden beklediği samimiyet seviyelerinin benzer olması ilişki kalitesini arttırırken, partnerlerin birbirinden beklediği baskınlık seviyelerinin farklı olması ilişki kalitesini düşürmektedir (26).

Collins (15) romantik ilişkiyi, karşılıklı ve istemli etkileşime vurgu yaparak beş temel özellik üzerinden ele almıştır. Bunlar, katılım, partner seçimi, içerik, kalite, bilişsel ve duygusal süreçlerdir. Bu türden bir birliktelik içerisinde olumlu sevgi düşünceleri ve davranışları yoğunluktadır. Erikson ise (27), romantik ilişkilere psikososyal gelişim basamakları arasında yer vermiştir. Psikososyal gelişim basamaklarından biri olan "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" evresinde, yakınlık kendi kimliğini kaybetmeden duygusal paylaşımlar yapabilme ve destekleyici bir romantik ilişki yaşayabilmektir. Yalıtılmışlık ise, bireyin uyumlu yakın ilişkiler kuramadığı, yalnız kaldığı durumları anlatmaktadır. İnsanları sosyal bir varlık olarak ele alan Erikson'a (27) göre, bu dönemde bireylerin duygularını paylaşacak yakın ilişkiler kurmaları bireysel gelişimleri için önemlidir. Ergenlikle birlikte karşı cinsle kurulan romantik ilişkiler, hem yakınlık ihtiyacını karşılar, hem de kimlik gelişimine önemli katkı sağlar.

Psikososyal gelişim üzerinde, yakınlık ve bağlılık içeren ilişkilerin büyük bir payı vardır (27). İnsanlar yakın ilişkiler sayesinde, birçok problemi aşabilmekte ve hayatlarına anlam katabilmektedir (28). Yakınlığın, güçlü arkadaş ilişkileri, sosyal gelişim, kendini düzenleme becerisi, fiziksel ve zihinsel sağlık, mutlu bir birliktelik gibi değişkenler üzerinde etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (14). Kendine güven, kendilik algısı, bireysel gelişim gibi temel ihtiyaçları karşılanması bakımından da özel bir anlam taşımaktadır (29-31). Benzer şekilde, kimliğin oluşturulması, ilişki becerilerinin geliştirilmesi ve cinsel isteklerle uyumlu bir şekilde baş edilmesinde, romantik ilişkilerin rolü yadsınamaz (27). Evrimsel açıdan ise, romantik ilişkiler türün devamlılığına, korunmaya, ana-babalık yatırımına, kaynak paylaşımına katkı sağlar (32).

Sağlıklı bir romantik ilişki bireyin fiziksel ve duygusal iyilik haline katkıda bulunur (25). İlişkisi olan bireylerin, ilişkisi olmayanlara göre, iyi oluş hallerini karşılaştırmak amacıyla yapılan bir araştırmaya göre, ilişkisi olanların daha az ruh sağlığı problemi olduğu ve obezite olmaya daha az yatkın olduğu görülmüştür. Ayrıca,

romantik bir ilişki içerisinde olmanın, cinsel partnerlerin azalması yoluyla hem riskli davranışları, hem de problematik sonuçları azalttığı tespit edilmiştir (33). Başka bir çalışmada katılımcılara, partnerlerinin kendilerinin sağlığını nasıl etkilediği sorulmuştur. Sonuç olarak, katılımcıların romantik partnerlerinin pozitif yönde sağlık etkileri olduğunu düşündükleri, kadınların erkeklerden daha çok partnerlerinin kendilerinin sağlığını etkilediğine inandıkları bulunmuştur. Ayrıca yeme ve fiziksel aktivite davranışlarının, partnerler tarafından en çok etki edilen boyut olduğu görülmüştür (34).

Hazan ve Shaver (13), romantik ilişkileri bağlanma süreci üzerinden ele almıştır. Yaptıkları çalışma sonucunda, çocukluk dönemindeki bağlanma örüntüsünün romantik ilişkilerdeki bağlanma şekilleriyle ilişkili olabileceğini göstermişlerdir. Güvenli bağlanan bireylerin , partnerlerine karşı güvenli, affedici , mutlu ve rahat davranışlar sergilediklerini bulmuşlardır. Kaygılı-kararsız bireylerin ise, kendilerinden ve partnerlerinden emin olmadıklarını, partnerlerinden şüphe duydukları için sahiplenici, kısıtlayıcı, takıntılı ve kıskanç olabileceklerini, ilişkide duygusal olarak stabil olamadıklarını belirtmişlerdir. Son olarak, kaçınan bireylerin, ilişki içerisindeki yakınlıktan çekindikleri için, ilişkiden uzak duran bireyler olduklarını göstermişlerdir.

Romantik ilişkiler, karşılıklı pozitif duyguların, bilişlerin, bağlılığın ve fiziksel yakınlığın paylaşıldığı bir kavram olarak ele alınmaktadır . İlişki içerisindeki yakınlık düzeyi bu paylaşımların seviyesi ile ilgilidir (35). Başka bir ifadeyle, romantik ilişki içerisindeki yakınlık a) Bağlılık b) Duygusal yakınlık c) Bilişsel yakınlık d) Fiziksel yakınlık e) Karşılıklılık üzerinden değerlendirilmektedir. Bu beş etmenin diğer kişilerarası ilişkilere göre, romantik ilişkilerde daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Ayrıca her ilişkide bütün etmenler yer almamaktadır. Bütün etmenlerin yer alması durumunda ideal ilişki yaşanmaktadır (14).

Prager (36) ise, romantik ilişkide yakınlığı duygusal yakınlık hissi, güven duygusu, uyum ve paylaşım olarak ele almıştır. Romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerinin cinsiyete göre farklılaşmasının incelendiği bir çalışmada, genç yetişkin erkeklerin, kadınlara göre davranışsal yakınlığı, romantik sözelleştirmeyi, duygusal ve bilişsel yakınlığı daha çok kullandığı görülmüştür. Aynı zamanda,

romantik yakınlığı başlatma boyutunda, erkeklerin kadınlara göre daha rahat oldukları bulunmuştur.

Romantik yakınlığın bir diğer belirleyicisi aşk duygusudur (37). Aşkı, şefkatli (arkadaşça) aşk ve tutkulu aşk olarak ele almak mümkündür. Şefkatli aşk, daha çok güçlü bir bağlılık, yakınlık, saygı, içtenlik ve ilgi içerir. Bu ilişki türünde, partnerler genellikle birbirine benzemektedir. Partnerlerin sürekli birlikte olma isteğini içeren tutkulu aşkta ise, ayrılık durumunda yoğun kaygı, boşluk hissi, çaresizlik duyguları hakimdir. Birliktelik sürecinde güçlü uyarılma baskındır. İlişki sürecinde bireylerin diğer etkinliklerine zaman ve enerji kalmayacak şekilde endişeli bağlılıkları ve partner ile yoğun vakit harcamaları söz konusudur (38).

Lee'nin Aşk Formları Teorisi'ne göre (11), romantik ilişkileri üç temel aşk stili ve üç ikincil aşk türü üzerinden ele almak mümkündür. Lee (11), sevgi ifadelerini inceleyerek temelde ateşli aşkı (eros), aşk oyununu (ludus) ve arkadaş canlısı aşkı(depo) tanımlamıştır. Ayrıca arkadaş canlısı aşk ile aşk oyununun birleşiminden oluşan mantıklı sevgiyi (pragma), ateşli aşk ve aşk oyununu birleşiminden oluşan iyelikçi sevgiyi (mani), ateşli aşk ve arkadaş canlısı aşkın birleşiminden oluşan fedakar sevgiyi (agape) açıklayarak altı aşk stilinin kendine özgü özelliklerinden bahsetmiştir.

Literatür incelendiğinde, romantik ilişkiler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ele alan pek çok çalışma bulunmaktadır. Beklendiği gibi, güvensiz bağlanan bireylerin , hem kişilerarası ilişkiler de, hem de romantik ilişkilerde daha çok sorun yaşadıkları görülmektedir (39; 40). Ayrıca, ilişki içerisindeki pozitif davranışların güvenli bağlanma ile ilişkili olduğu bilinmektedir (41). Benzer şekilde, son yıllarda akılcı olmayan inançların romantik ilişkileri nasıl etkilediği üzerine pek çok çalışma yürütülmüştür (42-45). Çiftlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmalarının ele alındığı bir çalışmanın sonuçlarına göre, güvensiz bağlanan kişiler, güvenli bağlananlara göre daha çok romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip çıkmıştır. Akılcı olmayan inançların artmasının da ilişki doyumunu düşürdüğü görülmüştür (46).

Öcal Yüceol'un 2016 yılında gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarına göre ise , toplumsal cinsiyet rolleri ile romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar arasında ilişki bulunmaktadır. Eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerinin varlığı, romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançları azaltmaktadır. Ayrıca, romantik ilişkilerde akılcı

olmayan inançların alt boyutları arasında yer alan farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları boyutları ilişki doyumunu öngörmektedir (47).

2.1.1. Romantik İlişkilerde Çatışma

Romantik ilişkiler, her zaman için uzun süreli ve mutlu bir şekilde devam etmez. Romantik ilişki içerisinde anlaşmazlıkların yaşanması olağan bir durumdur (48). Romantik ilişkilerde çatışma olgusu hakkında pek çok tanım yapılmıştır (49-52). Çatışma, ilişki içerisinde partnerlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına (53) ve seçimlerine (54) karşı çıkması ya da karışması durumunda oluşan anlaşmazlıklardır. Sonuçlar partnerleri memnun etmediğinde (56) ve ortak değerlerde buluşamadıklarında (55) oluşan uyumsuzluk, gerginlik ve iletişimsel sorunlara "çatışma" denmektedir (56).

Jones (57) çatışmaları ele alırken, duygusal etmenlerin varlığından bahseder. Bu fikre göre, partnerlerin tartışma sırasında hissettiği duygular, partnerlere tartışmanın ciddiyeti hakkında bilgi vermektedir ve yoğun duygular hissediliyorsa, çatışmalar daha büyük çatışmalara dönüşmektedir. Çatışma sırasında verilen bir tepki ya da söylenen bir söz, genellikle ya karşı tarafta bir davranış şeklini doğurur, ya da karşıdaki kişinin davranışını bastırır (3). Çiftlerin çatışma sırasında hissettikleri duyguların ve davranış şekillerinin, çatışma sıklığına kıyasla ilişki kalitesi ve devamlılığını daha anlamlı bir şekilde yordadığı düşünülmektedir (58, 59).

Çatışmayı, bir bireyin eylemlerinin, bir başkasının eylemleri ile etkileşime girmesiyle ortaya çıkan kişilerarası süreç olarak tanımlamak mümkündür (60). Romantik ilişkide sağlıklı bir çatışma yönetimi, çiftlerin birbirlerine karşı empatik olmaları, hissettiklerini paylaşmaları, birbirlerinin istek, duygu ve düşüncelerine duyarlı olmaları şeklinde ele alınabilir (61). Ortak problemlere birlikte çözüm bulabilme ve çatışmalarda yapıcı bir şekilde baş edebilme kapasitesi, uyumlu bir ilişkinin en temel prensiplerinden biridir (4, 62). Eğer çatışma çözülemez, ya da kopuklukla biterse daha sonra tekrarlanması muhtemeldir (2). Başka bir deyişle, çatışmayı olumsuz çatışma davranışlarıyla yönetmek birlikteliği zedelemektedir (57). Ayrıca, romantik ilişkilerdeki olumsuz çatışma yönetimlerinin strese, özgüven kaybına ve öğrenme sorunlarına neden olduğu da bilinmektedir (63).

Çatışmalarda hissedilen duygular, hem çatışmanın doğasını, hem de ilişkinin kalitesini etkilemektedir (4). Çatışmalarda duyguların uzlaşmacı olarak dile

getirilmesinin çatışmanın çözülmesine yardımcı olduğu bilinmektedir (64). Gottman'ın 1993 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında kavgacı, küçümseyici gibi olumsuz duygular uyandıran yıkıcı çatışma stillerini kullanan evli çiftlerin, daha olumlu çatışma yönetimi davranışları sergileyen evli çiftlere göre birlikteliklerinin daha fazla boşanma ile sonuçlandığı görülmüştür (48). Romantik ilişkilerde çatışma söz konusu olduğunda, duyguların düzenlenmesi ve çatışmalarda ortaya konulan davranış örüntüleri oldukça önemli bir işleve sahiptir. Aynı zamanda çatışmalarda duyguların pozitif olarak dile getirilmesi ilişki doyumunu ve uyumunu yükseltmektedir (65).

Bireylerin romantik ilişkideki çatışma örüntülerinin yapıcı bir şekilde olması, partnerlerin tutumlarını yeniden yapılandırmasına imkan sağlamaktadır. Bu yapılandırma dolaylı olarak ilişki huzuruna ve süresine olumlu katkıda bulunmaktadır. Diğer yandan, çiftlerin çatışmayı azaltmak için yapıcı olmayan çatışma yöntemi kullanmaları, ilişki tatmininin sürdürülmesini her iki partner için zorlaştırmaktadır (66). Başka bir deyişle, romantik ilişkilerde çatışma yönetme biçimleri ilişki doyumunu ve bireylerin iyi oluş hallerini etkilemektedir (67).

Çatışmaların, partnerlerin farklı amaçlara ya da aynı amaç için farklı yönelimlere sahip olması nedeniyle şekillendiği düşünülmektedir. Amaç ve beklenti farklılıklarının, benlik saygısına yönelik tehdit olarak algılanması çatışmalara zemin hazırlamaktadır (68, 69). Çatışmanın amacı, partnerlerin farklı tutum, davranış, ilgi ve isteklerini tartışmaktır. Çatışma sırasında kullanılan sorun çözme stilleri, çatışmanın nasıl çözüldüğünü, çatışma sırasındaki davranış ve söylemleri etkilemektedir (70). Kısacası, çatışma söz konusu olduğunda anlaşmazlıkların varlığı, sıklığı ve içeriğinden daha ziyade, anlaşmazlıkların nasıl çözüldüğü temel noktadır (48, 71).

İlişki içerisinde çatışmalar, kendi başına yıkıcı bir etkiye sahip değildir. Anlaşmazlıkların kökenine inilerek sağlıklı bir şekilde sorunlar çözüldüğünde çatışmalar değişime, yakınlığa, ilişkinin güçlenmesine ve ilişkinin canlı kalmasına katkıda bulunabilir (49, 55, 72) Bu nedenle çatışmaların neden ve nasıl soruları ile incelenmesi (73), romantik ilişkilerde çatışma ve çatışma stillerinin vurgulanması önemlidir (48).

En genel şekliyle çatışma çözme stilleri, yapıcı ve yıkıcı olarak ikiye ayrılmaktadır. Literatür incelendiğinde yaygın olarak kendi bakış açısını kabul

ettirmeyi içeren “zorlama”, çatışmadan “kaçınma”, kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek diğer kişiye “uyum sağlama” yıkıcı stratejiler olarak ele alınmaktadır. Öte yandan, ortak bir noktada “uzlaşma” ve “işbirliği” içerisinde problem çözme, yapıcı stratejiler olarak guplandırılmaktadır (49, 74, 75). Yıkıcı çatışma çözme stratejileri, tehdit, kaçınma, hakimiyet kurma, suçlama, rekabetçilik, alay edici söylemleri içerir (76). Yapıcı çatışma çözme stratejileri ise, çözüm odaklı ve esnek olabilmek, empatik dinlemek, ortak bir noktada buluşabilmek için çabalamayı temsil eder (77).

Kültürel etkenler, kişisel değerler, alışkanlıklar ve tutumlar gibi çeşitli değişkenler bireylerin çatışma çözme biçimlerini şekillendirir. Bu nedenle her bireyin çatışma çözme tarzı kendine özeldir (78, 79). Psikolojik stres düzeyinin (80), nevrotikliğin (81), depresif belirti düzeyinin (82), bireysel ihtiyaçların (83, 84), partnerlerin birbirine olan bağımlılık derecelerinin (55, 85) ve yaşın (86) çatışma sırasında olumsuz çatışma çözme stillerini kullanma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Tümer (54), yaş farkı ile çatışma yaygınlığı arasındaki ilişkiye değindiği çalışmasında, 3-5 yaş farkında çatışma yaygınlığının en fazla, 6-8 yaş farkı olduğunda ise, çatışmanın en az olduğunu göstermiştir.

Çatışma sırasında sergilenen davranışları etkileyen faktörlerden biri, cinsiyettir. Kadınların çatışma durumunda daha baskın, aktif ve yüzleşmeci, erkeklerin daha pasif ve kaçınmacı olduğu düşünülmektedir (77, 87-92). Aynı zamanda çatışma durumunda, kadınların erkeklere göre daha fazla sözel yolları tercih ettikleri, sorunu ifade etme ve açıklamaya daha yatkın oldukları bilinmektedir (93). Hojjat’a (77) göre bir diğer farklılık, partnerin çatışma çözme stratejisini algılama konusundadır. Hojjat’a (77) göre, kadınlar partnerlerinin çatışma çözme stratejisini erkeklere göre daha iyi tespit edebilmektedir. Çatışma sıklığı açısından incelendiğinde, alanyazında hem anlamlı bir farklılık (94) olduğunu hem de çatışma sıklığının (95; 96) ya da çatışma puanlarının (54, 97) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten çalışmalara rastlanmaktadır.

Çatışma çözme stilleri, bireylerin ilişki içerisinde sorunlarını ele alma biçimlerini yansıtır. Anlaşmazlıklar esnasındaki tutum ve davranışlar, çatışma çözme stillerini oluşturur (98). Bazı çiftler çatışmaya zemin hazırlayan, sürdüren ve şiddetlendiren tepkilerde bulunurken, bazı çiftler kavga etmekten kaçınabilir. Aynı zamanda kimi çiftler de farklılıklar üzerine konuşarak sakince anlaşabilir, ortak bir

fikirde buluşmaya yönelik tepkiler gösterebilirler (99). Çatışma çözme stilleri araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmış olsa da (48, 77, 100-102) temelde yapıcı ve yıkıcı olarak ele alınmaktadır.

Gottman ve Notarius (72), Burman, Margolin ve John (103), Canary ve Cupach (59), çatışma davranışlarını üçe ayırarak açıklamışlardır. Gottman ve Notarius (72) eleştiricilik olgusu üzerinden "aşağılayıcı eleştiricilik", "savunmacı eleştiricilik" ve "engelleyici eleştiricilik" şeklinde üç yıkıcı çatışma çözme stilini açıklamıştır (72). Margolin ve John (103) ise "fiziksel saldırganlık", "sözlü saldırganlık" ve "geri çekilme" olmak üzere üç yıkıcı çatışma çözme davranışı tanımlamıştır. Son olarak, Canary ve Cupach (59) ise, çatışma çözme stratejilerini "bütünleştirici", "bozucu" ve "kaçınan" stratejiler olarak ele almıştır.

Thomas (75), iki eksen üzerinden beş çeşit çatışma çözme davranışını incelemiştir. Ele aldığı iki eksen, "girişkenlik" ve "işbirlikçiliktir". Girişkenlik, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve kendi ihtiyaçlarıyla ilgili kaygısını çözmek için yaptığı eylemleri, işbirlik ise kişinin hem kendisinin, hem partnerinin ihtiyaçlarını karşılayan bir çözüm yolunu bulmaya yönelik davranışlarını kapsar. İşbirlikçilik tarzında, partnerlerin ikisini de memnun edecek çözümler aranır, iki tarafın kazanacağı bir çözüm yoluna gidilir. Başka bir deyişle, partnerin isteklerine, ilgisine, amaçlarına ve ihtiyaçlarına saygı söz konusudur (101).

Thomas (75) çatışma çözme davranışlarını iki eksen üzerinden, "rekabet", "kaçınma", "uyum", "uzlaşma" ve "ortak hareket etme" şeklinde beşe ayırmıştır. İlk üç yöntem yıkıcı stratejileri oluştururken, diğer iki yöntem yapıcı stratejiler olarak ele alınmaktadır. Rekabet etme, kaçınma ve uyum davranışları tercih edildiğinde, partnerlerden en az biri sonuçtan memnun değildir. Çatışma sonucunda hissedilen duygular olumsuzdur. Bu nedenle, bu üç çatışma çözme davranışı yıkıcı stratejiler olarak ele alınır. Uzlaşma ve ortak hareket etme davranışları sergilendiğinde ise, partnerler çatışmanın sonucunda memnundurlar ve olumlu duygular deneyimlemektedirler. Bu nedenle, bu iki çatışma çözme davranışı yapıcı stratejiler olarak ele alınır (49).

Çatışmaların uygun bir şekilde çözümlenmesinin farklılıkları ortadan kaldırmaktan daha ziyade, çatışma sürecini başarılı yürütme ve çözüm konusunda anlaşma olduğu düşünülmektedir. Yapıcı tavır takınan bireyler, başkalarının

kendisinden ne kadar farklı olduğuna odaklanmak yerine, ortak noktalar bulmaya çalışır. Bu kişiler, başkalarını empatik tavır ile değerlendirmeye çabalar (104).

Çatışma çözme stratejilerini ele aldığımızda;

1.Rekabet Etme: Girişkenlik boyutunun baskın, işbirliği boyutunun düşük olduğu çatışma çözme stilidir. Çatışma sırasında, rekabet tarzını kullanan bireyler, sadece kendi ihtiyaçları, ilgileri ve amaçları için kaygılıdır. Rekabet tarzında bireylerin daha iddialı oldukları ve diğerleriyle işbirliği yapma olasılıklarının daha düşük olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, çatışmadan kazançlı çıkmak en önemli konudur. Partneri üzerinde baskı kurarak kendi fikirlerini kabul ettirmeye çalışan kişiler, rekabet stilinde çatışma yönetir (101).

2.Ortak Hareket Etme: Çatışma davranışları ve söylemlerinde hem girişkenlik, hem işbirlikçilik söz konusudur. Sorun birlikte ele alınır, irdelenir. Sorunları ortadan kaldırmak için çözümler bulmaya çalışılır. Ortak hareket etmek tercih edildiği için, kişinin hem kendi, hem de partnerinin ihtiyaçlarına yönelik endişesi vardır.

3.Uzlaşma: Ortak hareket etme tarzında olduğu girişkenlik ve işbirlikçilik boyutlarını barındırır. Sorunlar ele alınırken, kişi hem kendinin, hem partnerinin isteklerine saygılı ve karşılıklı memnuniyeti elde etme çabası içerisindedir. Bu nedenle, her iki tarafın kazanacağı çözümler bulmak önceliklidir. Ortak hareket etme stilinden farklı olarak uzlaşma stilinde, partnerlerin ortak bir noktada buluşabilmek için bazı fedakarlıklarda bulunmaları gerekir.

4. Kaçınma: Çatışma sırasında hem girişkenlik düzeyinin, hem de işbirlikçilik düzeyinin yoksun olduğu davranış örüntülerini tanımlar. Kişi hem kendinin, hem de partnerinin ihtiyaçlarına yönelik düşük kaygı taşımaktadır. Kaçınma stilinde genellikle geri çekilme, tartışmaya girmek istememe, çatışma konusu üzerine konuşmama, ortamdan ayrılma, sessizleşme ve uzaklaşma söz konusudur.

5. Uyum Sağlama: Çatışma yönetiminde girişkenliğin yoksun olduğu, ancak işbirliğinin yüksek olduğu davranışları ifade eder. Bu stilde, kişinin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmesi, kendisi için endişe duymazken partneri ve partnerinin ihtiyaçları için endişelendiği görülür. Uyum sağlamaya yönelik çatışma çözme stilini kullanan bireyler, partnerlerini sakinleştirmeye, ilgi göstermeye meyillidirler. Bu nedenle, sorunlarını dile getirmez ve bastırırlar. Çatışma öncesindeki stabil duruma geri

dönebilmek için işbirlikçi-uyumlu bir tutum sergilerler.

Kurdek (102) çatışma çözme davranışlarını dört başlık altında ele almıştır. Bu başlıklar, "olumlu problem çözme", "çatışmaya girme", "geri çekilme" ve "uyum (boğun eğme)" şeklinde sıralanabilir. Olumlu problem çözme, partnerlerin ortak bir şekilde sorunu ele aldıkları, alternatif çözüm yollarında uzlaşmaya vardıkları yapıcı çatışma stratejilerinden biridir. Çatışmaya girme, hakaret etmek gibi küçümseyici sözler söylemeyi, partneri incitmeyi, alay etmeyi, daha çok sözel veya fiziksel öfke patlamalarını içeren saldırı halidir. Geri çekilme, çatışmaya dahil olmak yerine olabildiğince sessiz ve ilgisiz kalarak çatışmaya girmekten kaçınma şeklidir. Bu durumda birey tartışmaya girmek istemez. Son olarak uyum (boyun eğme) davranışında ise, kişinin kendi istek ve düşüncelerini göz ardı ederek partnerinin taleplerini kabul etmesi söz konusudur.

Çatışma çözme stillerine dair bir başka açıklama Hojjat'a (77) aittir. Hojjat (77) dört çatışma çözme stilinden bahsetmiştir. "Olumlu- aktif" stilinde, problemleri çözmek, problemlerin nedenini anlamak, ortak bir noktada buluşmak için aktif bir çaba söz konusudur. "Olumlu- pasif" stilinde ise sorunların çözümü ve uzlaşı için pasif bir tutum gözlenir. Problemleri zamana bırakma, sessizce dinleme gibi davranışların gözlendiği çatışma tarzıdır. "Olumsuz- pasif" çatışma stilinde" problemleri konuşmaktan kaçınma, partnere uzak ve ilgisiz davranma vardır. Olumsuz stil olarak ele alınmasının nedeni, adil olma isteğinin bulunmamasıdır. Son olarak "olumsuz-aktif" stilinde, bireyler kendileri için yararlı bir sonuca ulaşmak için uğraşırlar. Bu amaca ulaşmak için zorlama, yalan söyleme, tehdit etme ya da şiddet gibi aktif tutumlar sergilerler.

Rusbult ve Zembrodt (105) da çatışma çözme davranışlarına dair açıklamalarda bulunmuştur. İki boyut üzerinden dört olası çatışma çözme stili tanımlamışlardır. İlk boyut, bireylerin aktif ya da pasifliği; ikinci boyut yapıcı ya da yıkıcı olmasıyla ilgilidir. Çıkış tarzı, aktif ve yıkıcı bir çatışma çözme şeklidir. Kişinin ayrılık ile ilgili tehditlerinden ve tepkilerinden oluşur. Sesleniş tarzı, aktif ve yapıcı bir çatışma çözme şeklidir. Çözüm üretmek, problemleri ele almak, var olan durumu düzeltmek adına kişinin çabasını içerir. Sadakat tarzı, pasif ve yapıcı bir çatışma çözme şeklidir. Kişi bu tarzda, sorunların kendiliğinden geçmesi için umut ve dua ile bekleyiştedir. Son olarak ihmal tarzı ise, pasif ve yıkıcı bir çatışma çözme stilidir. İlişkinin düzelmesi için

herhangi bir çaba söz konusu değildir. Problemleri ele almaktan, konuşmaktan, partnere ilgi göstermekten uzak bir yaklaşım vardır (105).

Literatür incelendiğinde, çıkış, sesleniş, sadakat ve ihmal tarzlarını ele alan pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (106-108). Çıkış ve ihmal tarzlarının, ilişki doyumu arttıkça azaldığı (108), sesleniş ve sadakat tepkilerinin ise ilişki doyumu ile pozitif ilişkili olduğu bilinmektedir (107).

2.1.2. İlgili Çalışmalar

Romantik ilişkilerde çatışma olgusunu ele alan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. Romantik ilişkilerde çatışma çözme davranışlarının, bağlanma (109-113), evlilik uyumu (96, 114-116), evlilik doyumu (94, 117), ilişki doyumu (118, 119) ile ilişkisinin ele alındığı pek çok çalışma mevcuttur. Ayrıca, çiftlerin çatışma algısı (95), cinsiyetçilik ve çatışma yönetimi stilleri (120), bağlanma boyutlarının evlilik uyumu üzerindeki etkisinde çatışma çözme stillerinin aracı rolü (121), çalışılan diğer konulardır.

Romantik ilişkilerde çatışmanın, iyi oluş ve yaşam doyumunun düşük olmasıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (122). Ayrıca çatışma çözme stilleri ile partnerlerin iyi oluş halleri arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışmada, çatışma stili olarak kaçınma ve saldırı kullanmaya yatkın olan karı ve kocaların depresif belirtilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (123). 40 evli çift ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, eşlerin çatışma çözme stilleri ve düzeylerinin, depresif belirtilerin düzeyini etkilediği belirtilmiştir (115).

Yetişkinlerde bağlanmanın romantik ilişkilerde çatışma çözme davranışları ve tatmin için yordayıcı olup olmadığının incelendiği bir çalışmada, yetişkin bağlanma stili ve çatışma çözme davranışları hem katılımcıların kendilerine yönelik, hem de diğerlerine yönelik değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, kaçınma ve kaygılı bağlanma stillerinin çatışma çözme davranışları ve ilişki tatminini yordadığı bulunmuştur (90).

Bir başka çalışmada, romantik ilişkilerde bağlanma stili ve bağlanma stilinin tartışmaya açık olma ve sözel saldırganlığa ilişkin huylarla ilişkisi incelenmiştir. Yakınlıktan daha fazla korkan bireylerin, kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerde olduğu gibi tartışmaya açık olma ile negatif, sözel saldırganlıkla pozitif ilişkili olması beklenmiştir. Aynı şekilde terk edilmekten daha fazla korkan bireylerin, kaygılı

bağlanma stiline sahip bireylerde olduğu gibi tartışmaya açık olma ile negatif, sözel saldırganlıkla pozitif ilişkili olması beklenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde ise, tartışmaya açık olma ve sözel saldırganlığın kaygılı bağlanma stili ile ilişkili olduğu fakat kaçıngan bağlanma stili ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (124).

Kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyleri ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu bilinmektedir (113). Evli bireylerin bağlanma stillerine göre çatışma çözme stillerinin incelendiği çalışmada, güvensiz bağlanma puanı arttıkça, olumsuz çatışma çözme stilleri puanlarının arttığı görülmüştür. Aynı zamanda, olumsuz-aktif çatışma çözme stilleri ile aldatma eğilimi arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu, kadınların erkeklere göre daha fazla olumlu-aktif çatışma çözme stillerini tercih ettikleri görülmüştür (112). Sorunları nedeniyle psikolojik yardıma başvuran çiftlerin, daha çok kaygılı ve güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip oldukları ve olumsuz çatışma çözme stratejilerini daha fazla kullandıkları da bilinmektedir (110).

Marchand-Reilly'in 2012 yılında gerçekleştirdiği çalışmalarında 18-25 yaş aralığındaki 45 genç yetişkinin bağlanma kaygısı, çatışma davranışı (saldırma ve uzlaşma) ve depresif semptomları değerlendirilmiştir. Bu amaçla, katılımcılar kendileri ve romantik partnerlerine yönelik öz bildirim anketleri doldurmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre, genç yetişkinler ve romantik partnerlerinin bağlanma kaygısı, kendilerinin ve partnerlerinin saldırgan davranışlarını ve depresif semptomlarını anlamlı bir şekilde açıklamıştır (125).

Çatışma çözme tepkilerinin ilişki doyumu üzerine etkisini ele alan pek çok çalışma bulunmaktadır. Yapıcı çatışma çözme stillerinin ilişki doyumu ile olumlu ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, yıkıcı çatışma çözme stillerinin ilişki doyumunu düşürdüğü çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (77, s.508; 126). Kurdek 1994 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında, yıkıcı çatışma stillerinden biri olan "çatışmaya girme"nin ilişki doyumunu düşürdüğünü, problem çözme, geri çekilme ve uymanın ise ilişki doyumu ile pozitif ilişkisi olduğunu göstermiştir (102). Cramer (58), çatışmadan daha ziyade çözülmemiş çatışmaların ve olumsuz çatışma çözme stillerinin ilişki memnuniyetini daha güçlü etkilediğini vurgulamıştır.

Verileri İlişki Değerlendirme Ölçeği ve Çatışma Ölçeği ile toplanan ve 95 genç yetişkinle gerçekleştirilen bir başka çalışmada, romantik ilişkilerde çatışma ya da çatışmanın tatmin edici olmayan bir şekilde çözülmesi kontrol edildiğinde, negatif

çatışma stilinin ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Çatışma ya da negatif çatışma stilinin kontrol edildiği durumda, ilişki tatminiyle anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çatışma ve negatif çatışma stilinin de ilişki süresi ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür (127).

Çatışma çözme stilleri ve evlilik uyum düzeyinin ilişkili olduğu (110, 115) ve olumsuz çatışma çözme stillerinin çiftlerin evlilik uyum düzeyini düşürdüğü bilinmektedir (116). Öner'in 2013 yılında evli bireylerle yürüttüğü çalışmasında, çatışma olgusu pek çok boyut üzerinden ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, olumlu ve olumsuz çatışma çözme stilllerinin ve çatışma sıklığının evlilik uyumunu açıklamada önemli değişkenler olduğu gösterilmiştir. Cinsiyetlere göre, kadınlar için çatışma sıklığı ve olumsuz çatışma çözme stillerinin, erkekler için çatışma yaygınlığı ve boyun eğmenin evlilik uyumunu yordamada anlamlı olduğu belirtilmiştir (96).

Geç ergenlik dönemindeki romantik ilişki çatışmalarına ilişkin sosyal biliş bakımından sınırlı sayıda bilgi bulunmaktadır. Simon ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada 494 üniversite öğrencisinden romantik ilişkilerde çatışmaya dair inançlar, sosyal hedefler ve davranışsal stratejiler ve bunların ilişki kalitesi ile ilişkisine dair veriler toplanmıştır. Çatışma inançları yapıcı ve yıkıcı olarak iki boyutta incelenmiştir. Yapıcı çatışma inançlarının ilişki odaklı çatışma hedefleri ve anlaşma stratejileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çatışma inançlarının, hedeflerinin ve davranışlarının özellikle romantik ilişkilerde çatışma derecesini ve yakınlığı öngördüğü gösterilmiştir (128).

Gelişimsel perspektif ile yürütülen bir çalışmada ise doğumlarından itibaren 73 genç yetişkinin romantik ilişkisi, romantik partnerleri ile ilgili değişkenler üzerinden ele alınmıştır. Öncelikle her bir katılımcının çatışmayı atlatma derecesi değerlendirilmiş, 10 dakikalık bir çatışmayı takip eden 4 dakikalık sakinleşme ile bu kavram işlenmiştir. Çocukluğunda güvenli bağlanan katılımcıların, kendilerinin ve partnerlerinin çatışmayı atlatışlarının daha iyi olduğu görülmüştür. Partnerlerinin çatışmayı atlatışlarının daha iyi olmasının bireylerin daha olumlu ilişki duyguları ve daha yüksek ilişki tatmini hissetmesiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Erken dönem güvenli bağlanma ve partnerin çatışmayı atlatma derecesinin ilişki stabilitesini 2 yıl sonra da öngördüğü bulunmuştur. Başka bir deyişle, çatışmayı daha iyi atlatabilen bir partner, geçmiş güvensiz bağlanmaları aşmak için faydalı olmaktadır (129).

Çatışma çözme stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan pek çalışma mevcuttur (123, 130). Çatışma çözme stillerinde yapıcı stilleri kullanan evli çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (48). Evlilik doyumunu ele alan önemli çalışmalardan biri de Kurdek'in 1994 yılında eşcinsel, heteroseksüel ve lezbiyen çift örnekleriyle gerçekleştirdiği çalışmadır. Kurdek (102) çalışmanın bulgularından hareketle, bütün ilişki türlerinde, çatışma sıklığının ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini bildirmiştir.

Evli bireylerde yaşanan çatışmaların evlilik doyumu üzerindeki etkisini ele alan bir çalışmada, çatışma düzeyleri ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu ve problem çözme becerileri konusunda kendilerini yetersiz hissetme düzeyleri ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (113). Evli bireylerin çatışma sıklığının arttıkça evlilik doyumlarının ve affetme düzeylerinin azaldığı bilinmektedir. Çatışma sıklığının hem evlilik doyumu hem de affetme düzeyi ile ilişkisi olduğu gösterilmiştir (94).

1997 ve 2000 yılları arasındaki verilerle retrospektif olarak gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, katılımcılar detaylı hikayelendirme görüşmeleri ile 17-27 yaş aralıklarındaki yetişkinliğe geçiş sürecine dair her ay partner çatışmalarını tanımlamıştır. Partner çatışmasının 19 ve 25 yaşları arasında yükseldiğini ve daha sonra hafifçe azaldığını tespit etmişlerdir. Ebeveynlerin boşanmasının, ebeveynlerin düşük sosyoekonomik düzeyinin, tek çocuk olmanın, boşanmış olmanın, evli olmanın, birlikte yaşamanın ve biyolojik çocuğu olmanın yükselen partner çatışmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (131).

Katılımcılardan mevcut ve geçmiş ilişkilerini ve yakın ilişkilerde çatışmaya karşı tipik cevaplarını tanımlamaları istendiği bir başka çalışmada, pozitif duygulanım kişilik özellikleri yüksek olan bireylerin düşük seviyede olanlara göre mevcut ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek pozitif duygulanımı olan bireylerin bir ilişki içerisinde olma ihtimali diğer insanlara göre daha yüksek olduğu ve negatif duygulanımın geçmiş ilişkilerdeki çatışma miktarını öngördüğü bulunmuştur (132).

Romantik ilişkide çatışma veya depresyonun destek ve tatmin arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığının değerlendirildiği başka bir çalışmada, katılımcılara İlişki Değerlendirme Ölçeği, SCL-90 Depresyon Alt Ölçeği ve çatışma ile desteği

ölçmek için dört ölçek uygulanmıştır. 100 üniversite öğrencisinin çatışma ve destek ölçekleri yüksek oranda korelasyona sahip olduğu için birleştirilerek kullanılmıştır. Sonuçlar göstermektedir ki, romantik ilişki tatmini ve destek arasında doğrudan ilişki olmasına karşın çatışma ya da depresyonun bu ilişkide aracı bir rolü yoktur. Ek olarak, desteğin romantik ilişkide tatmini belirlemede çatışmadan daha güçlü bir rolü olduğu tespit edilmiştir (133).

Başka bir çalışmada psikofizyolojik faktörlerin empati ile ilişkisi, çatışma çözme stratejileri ve ilişki tatmini açısından incelenmiştir. Çalışmada katılımcılar ilişkilerinin problemleri ve güçlü yanlarını tartışırken, deri iletkenliği seviyeleri ve kalp atış hızları ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda partnerlerine karşı yüksek seviyede empatiye sahip olan bireylerin, daha yüksek ilişki tatmini deneyimlediği görülmüştür. Pozitif problem çözme stratejisini kullanan bireylerin hem yüksek seviyede empati seviyesine, hem de yüksek ilişki tatminine sahip olduğu bulunmuştur. Ek olarak, uyumlu çatışma stratejileri kullanan bireyler kalp atım hızları bağlamında daha yüksek psikofizyolojik uyarılma göstermiştir (134).

226 heteroseksüel romantik çift ile yürütülen bir çalışmada, partnere yönelik mükemmeliyetçi kaygılar , çatışma ve depresif semptomlar ölçülmüştür. 1. ve 28. Günde mükemmeliyetçi kaygı ile depresif semptomlar, 2.günden 15.güne günlük olarak çatışma ölçümleri uygulanmıştır. Sonuçlara göre, ikili çatışma mükemmeliyetçi kaygı ve depresif semptomlar arasında aracı rolü oynamaktadır. İkili çatışmanın hem öncülü hem de sonucu olarak depresif semptomların yer aldığı, mükemmeliyetçi kaygının nörotisizm ve diğer odaklı mükemmeliyetçilikten ziyade ikili çatışmayı ve depresif semptomları aşamalı olarak öngördüğü bulunmuştur (135).

Romantik ilişkilerde çatışma ve saldırganlığın zaman içerisindeki ilişkisinin araştırıldığı bir başka çalışmada ise, 31 bireyle çatışma sürecindeki saldırganlık deneyimlerine ilişkin görüşme gerçekleştirilmiştir. Retrospektif görüşme tekniği ve niteliksel yaklaşım ile analiz edilen veriler, problematik davranış örüntüsü olarak en sık kullanılan dokuz çatışma konusu ve saldırganlığın kullanımı bağlamında ele alınmıştır. Özellikle hayal kırıklığına uğrama, kıskançlık, kontrolünü kaybetme ve güç çatışmalarının konudan bağımsız olarak tartışmaların merkezinde ve saldırganlığın kullanımında ön planda olduğu görülmüştür (136).

2.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

2.2.1. Şema Terapi

Şema Terapi, geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemlerini ve temel felsefesini önemli ölçüde genişleten yenilikçi bir terapi modelidir. Bilişsel Davranışçı Terapi'de (BDT) olduğu gibi çarpıtılmış düşüncelere ve şemalara yönelik sorgulama teknikleri Şema Terapi'de de kullanılır. Ancak Şema Terapi, BDT'den farklı olarak problemlerin kökenini ele almak için çocukluk çağı deneyimlerine odaklanır. Bir diğer farklılık ise, bilişsel ve davranışsal tekniklerin yanı sıra duygusal tekniklerin ve terapotik ilişkinin sağaltım sürecinde önemli bir role sahip olmasıdır. Başka bir deyişle, Şema Terapi kapsamında psikolojik sorunların ve uyumsuz başa çıkma stillerinin temeli erken dönem yaşantılar üzerinden ele alınmakta, bu süreçte duygusal tekniklere ve terapist-danışan arasındaki ilişkiye vurgu yapılmaktadır (6, 137,138).

Terapi sürecinde, öncelik erken dönem uyumsuz şemaların tespit edilmesi ve erken dönem şemalarla ilgili danışanlara psikoeğitim verilmesidir. Bilişsel teknikler yardımıyla çarpıtılmış düşünceler sorgulanır, bilişsel düzeyde şemalarının geçerliliği hakkında farkındalık geliştirilir. "Boş sandalye" ve "görselleştirme çalışmaları" gibi duygusal teknikler sayesinde, danışanların şu anda yaşadıkları problemler ile çocukluk deneyimleri arasındaki bağlantıyı kurmaları; davranışsal teknikler sayesinde, danışanların sağlıksız başa çıkma tepkilerinden vazgeçerek uyumlu başa çıkma tepkilerini edinmeleri amaçlanır. Ayrıca terapötik ilişkinin aktif olarak kullanıldığı "sınırlı yeniden ebeveynlik" ve "empatik yüzleştirme" teknikleri ile danışanların çocukluk çağında eksik kalmış temel ihtiyaçlarını telafi etmelerine yardımcı olunur (6; 137; 138).

2.2.2. Şema Kavramı

Şema kavramı, ilk olarak çocukluk çağı bilişsel gelişiminin farklı aşamalarında şemalar hakkında yazan Piaget (139) ile ilişkilendirilmektedir. Bilişsel gelişim içinde şema, algıya aracılık eden, bir olayın ayırt edici özelliklerinin soyut bir temsili ve bilgileri organize etmek için kullanılan kalıptır (139). Bilişsel terapiyle birlikte Beck (140) şema kavramını terapi kapsamında ele almıştır. Çoğu erken dönemde oluşan şemalar, kişinin hayatına, dünyaya ve çevresine anlam vermesini sağlayan, kişiye

istikrarlı bir bakış açısı sunan örgütlenmelerdir (140). Young (141, 142) şema kavramını erken dönem olumsuz çocukluk deneyimlerine odaklanarak bir adım daha genişletmiştir. Başta kişilik bozuklukları olmak üzere pek çok psikolojik rahatsızlığın temelinde "erken dönem uyumsuz şemalar" olduğundan ve bu şemaların terapi sürecindeki öneminden bahsetmiştir (141, 142).

Erken dönem uyumsuz şemalar, önemli ölçüde işlevsiz, kişinin kendisi ve diğerleriyle ilişkili anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşur. Bu şemalar erken dönemde gelişimsel ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman oluşur ve kişinin hayatı boyunca duygusal ve bilişsel kalıplar olarak detaylandırılmaya devam eder. Bir şema aktif olduğunda kişi çocukluğuna yolculuk yapar. Başka bir deyişle, bu şemalardan biri tetiklendiğinde, keder, utanç, korku veya öfke gibi güçlü negatif duygular yaşanır. Bu durum kişinin çocukluk anılarını, kendisi, diğerleri ve dünya hakkındaki duygu ve düşüncelerini geri getirir. Böylece uyumsuz davranışsal tepkiler ortaya çıkar. Bu şemalar çocukluk çağında olumlu bir işleve sahip olsa da, yetişkinlik döneminde yanlış, işlevsiz ve sınırlayıcı kalıplar haline gelir. Uyumsuz şemalar yüzünden kişiler acı çekmesine rağmen, bu şemaları genellikle doğru hissederler (141-143).

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Karşılanmamış duygusal ihtiyaçlara göre beş şema alanı altında yer alan 18 şema ayrıntılı olarak ele alındığında;

a. Kopukluk alanı

Başkalarıyla güvenli ve tatmin edici ilişkiler geliştiremeyen kişiler, bu alandaki şemalara sahiptir. Yakın ilişkilerden kaçınma ya da kendini yıkıcı ilişkilerden koruma eğilimindedirler. Bu alandaki şemaların temelinde erken dönemde istikrar, güvenlik, sevgi ve ait olma gereksinimlerinin karşılanamaması yatar (138).

1) Terk Edilme Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, değer verdikleri kişilerin bir şekilde yanlarında olamayacaklarına dair aşırı endişe duyarlar. Her an terk edilebilir ya da değer verdikleri kişileri başka türlü (ölüm, aldatma, duygusal uzaklaşma vb.) kaybedebilirler (138). Bağımlılık temelli terk edilme şemasında, terk edildiklerinde tek başlarına hayatı irade edemeyeceklerini düşünürler. Hayatlarının bir başkasına

bağlı olduğunu düşündüklerinden, o kişiyi kaybetmek aşırı kaygı vericidir. Tutarsızlıktan ötürü terk edilme şemasında ise, duygusal bağın kaybedilmesine yönelik endişe vardır. Terk edildiği zaman, o kişinin yokluğunun oluşturacağı boşluğa tahammül etmekte zorlanacaklarını, üstesinden gelemeyeceklerine inanırlar (144).

2) Güvensizlik / Kötüye Kullanım Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, bencil amaçlar için incitileceklerine, küçük düşürüleceklerine, kandırılacaklarına veya manipüle edileceklerine inanmaktadır. İnsanların kötü niyet ve eylemlerine yönelik aşırı kaygı söz konusudur. Herkesin niyeti ile ilgili şüphelenirler ki, böylece insanların tuzaklarından korunabilsinler. İnsanların her an onlara ihanet edebileceğini düşünerek hareket eder, genellikle yakınlaşmalardan korkarlar (144).

3) Duygusal Yoksunluk Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, erken çocukluk döneminde ihtiyaçları olan sevgiyi hissedemekleri için gerçekten sevilebileceklerini düşünmezler. Çoğu zaman kişi içinde bir boşluk, bir eksiklik olduğundan bahseder, kendisini yalnız hisseder. Kendilerini dinleyen, ihtiyaçlarını anlayan birinin olmadığını, kimse için özel olmadıklarını düşünmeleri hayal kırıklığına uğramalarına ve içe kapanmalara yol açar (144).

4) Kusurluluk Şeması: Kişinin kusurlarıyla ilgili utanç duygusunu içerir. Bu şemaya sahip kişiler kötü, aşağı, kusurlu, değersiz, eksik ve yetersizlik hissi içerisindedirler. Bu nedenle, kendilerine yönelik eleştirel bir bakış açısına sahiptirler. Kendi benliklerini saklama eğilimdedirler. Bu eğilimin sebebi, diğer insanların gerçek benliklerini bildiklerinde kendisini sevmeyeceklerine yönelik inançlarıdır (138, 144).

5) Sosyal İzolasyon Şeması: Bu şemaya sahip kişiler bir gruba veya kültüre ait hissetmezler. Kendilerini daha geniş bir sosyal dünyanın parçası olarak göremezler. Bir grup ya da sosyal ortam içerisinde kendilerini garip ya da farklı hissederler. Genellikle diğer insanlarla benzerlikleri yerine farklılıklara odaklanma eğilimindedirler. Bu nedenle, kalabalık bir ortamda kendi fikirlerini konuşmaktan çekinirler. Grup içerisinde düşüncelerinin veya söyleyeceklerinin değerli olmadığını, sıkıcı ve donuk olduklarını düşünürler (138,144).

b. Zedelenmiş özerklik alanı

Bu şema alanındaki kişiler, kendi ihtiyaçlarını bağımsızlık olarak karşılayamayacaklarını düşünürler. Temelini, erken dönemde ebeveynlerinin onlar

için her şeyi yapmaları, aşırı koruyucu olmaları ya da tam tersi şekilde neredeyse hiç sınır çizmemeleri oluşturur. Erken dönemde özgüvenleri ve sınırları gelişmediği için performanslarını, kimlik ve yaşamlarını kendi başlarına yaratmakta zorlanırlar (138).

1) Bağımlılık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, kendi başlarına günlük sorumluluklarını idare edemeyeceklerini düşünürler. Kendi kararlarına, muhakeme yeteneklerine güvensizlik söz konusudur. Tek başlarına karar vermekte beceriksiz olduklarına inanırlar. Bu nedenle pasif ve çaresizdirler. Parayı yönetmek, pratik sorunları çözmek, yeni görevler üstlenmek ve iyi karar vermek gibi konularda başkalarına muhtaç hissederler (138).

2) Dayanıksızlık Şeması: Her an bir felakete maruz kalacakları ve bu durum ile başa çıkamayacaklarına dair yoğun korkuları vardır. Tehdit kaynağını aşırı abartırken, tehdit karşısında baş edebilme kapasitelerini küçümserler. Korkutucu olan aniden bir felaketin gerçekleşecek olması ve bu felaketin adaletsiz bir şekilde kendi başlarına gelecek olmasıdır. Kötü bir şey olacağı hissi sağlık ve hastalık, tehlike, parasızlık, kontrolü kaybetme ve adli konularda görülebilmektedir (138,144).

Sağlık ve hastalık boyutunda, bedenlerine yönelik aşırı inceleme ve farkındalık söz konusudur. Her an kalpleri durabilir, amansız bir hastalığa yakalanabilirler. Tehlike boyutunda, kendileri veya sevdikleri kaza, doğal afet, saldırı gibi ani bir tehditle karşı karşıya kalabileceği için endişelidirler. Mali olarak, adaletsiz bir şekilde parasız kalmaya yönelik korku söz konusu iken kontrolü kaybetme boyutunda, akıllarını ve kontrollerini kaybedeceklerine, delireceklerine ve sonrasında kendilerini toparlayamayacaklarına dair yoğun evham söz konusudur. Son olarak adli boyutta ise, başlarının yanlışlıkla adli konularda sıkıntıya girebileceğinden, adaletsiz bir şekilde bir suçun altında kalabileceklerinden endişelenirler (145).

3) İç İçelik / Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, bireyselleşmelerine ve sosyal gelişimlerine engel olacak şekilde bir başkasına katılırlar. Net bir kimlikleri yoktur ve bir başkası olmadan hayatlarını sürdüremeyeceklerine inanırlar. Genellikle yakınlarından bir şey gizleyemezler. Kendi içlerinde özel bir dünyaları yok gibidir (138).

4) Başarısızlık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, tuhaf, beceriksiz, yeteneksiz veya yetersiz olduğu inancını taşırlar. Okul, spor veya kariyer gibi başarı alanlarında yetersiz olacaklarını ve başarı açısından meslektaşları ya da arkadaşlarına göre geride

olduklarına inanırlar (138). İnsanların aslında kendisini, olduğundan daha başarılı değerlendirdiklerini düşünürler. Diğer insanlar kadar zeki olmadıklarını düşünmeye, akranlarıyla birlikteyken onlarla aynı seviyede olmadığı için eksik hissetmeye eğilimlilerdir (138).

c. Zedelenmiş sınırlar alanı

Bu şema alanındaki kişiler birlikte çalışma veya özdenetim konusunda yeterli iç sınırlara sahip değildirler. Başkalarına saygı duymak, iş birliği yapmak, sözünde durmak veya uzun süreli işleri tamamlamada sorun yaşarlar. Genelde bencil, şımarık, sorumsuz ve narsistik olmalarının nedeni erken dönemde aşırı izin veren ve aşırı hoşgörülü ebeveynlere sahip olmaları şeklinde düşünülür. Kuralları takip etmeleri, başkalarını düşünmeleri, kendilerini kontrol etmeleri istenmediği için yetişkinlikte dürtülerini bastırma ve erteleme kapasiteleri gelişmemiştir (138).

1) Haklılık / Ayrıcalıklılık Şeması: Bu alanda şemaları olan kişiler, diğer insanlardan daha üstün ve ayrıcalıklı olduğunu düşünürler. Sosyal etkileşim için gerekli olan kuralları umursamaz, ne isterlerse yapabilecekleri konusunda ısrar ederler. Dürtüsel ve duygusal davranışlarından ötürü başlarını derde sokabilirler. Genel olarak aşırı talepkar, baskın ve empatiden yoksundurlar (138).

Şımarık haklılık boyutunda, özel olduklarını düşünmeleri talepkar ve kontrolcü olmalarına neden olur. Bağımlı haklılık boyutunda, başkalarının kendilerine bakmalarının, istek ve ihtiyaçlarını karşılamalarının hakları olduğuna inanırlar. Kendileri zayıf ve yetersiz oldukları için insanlar bu bakımı ve ilgiyi kendilerine borçludurlar. Dürtüsellik temelli haklılık söz konusu olduğunda ise, başkalarının haklarını ve eylemlerinin sonuçlarını göz önünde bulundurmadan kendi talepleri ve duyguları doğrultusunda hareket ederler. Günlük hayatın içinde sıkıcı işleri yürütmekte sıkıntı yaşar, engellenmeyi tolere edemezler. Bu nedenle genellikle disiplinsiz ve plansızdırlar (144).

2) Yetersiz Özdenetim Şeması: Bu alanda yetersiz olan kişiler, hedeflerine ulaşmak için yeterli özdenetim sergileyemez ve hayal kırıklığına tahammül edemezler. Ayrıca özdenetim yoksunluğu dürtü ve duygu ifadesi söz konusu olduğunda da mevcuttur. Sabırları neredeyse hiç yoktur. Bir işi yapmak zorunda olmaktan hiç

hoşlanmazlar (138).

d. Diğeri yönelimlilik alanı

Bu alanda şemaları olan kişiler onay almak, duygusal bağlantılarını sürdürmek veya misillemeden kaçınmak için başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymaktadır. İhtiyaçların yanı sıra, tepkiler de başkalarına odaklıdır. Kendi tepkilerinden ve duygularından ziyade başkalarının duygu ve tercihlerine odaklanırlar. Bu kişilerin genellikle erken dönemde başkalarının ihtiyaçlarını ve tepkilerini ön plana alarak saygı ve kabul gördükleri bilinmektedir. Başka bir deyişle, bu şema alanı ebeveynlerinden koşullu sevgi ve kabul alan çocukluk yaşantılarının bir sonucudur (138).

1) Boyun Eğicilik Şeması: Bu alanda şemaları olan kişiler, öfke, reddedilme veya misillemeden kaçınmak için başkalarının kontrolüne karşı boyun eğme eğilimindedir. Boyun eğme kendi istek ve ihtiyaçlarını bastırmak, duygusal tepkilerini kontrol etmek şeklinde olabilir. Bu kişiler, kendi duygu ve isteklerini önemsiz ve geçersiz olarak algılarlar. Bu durum sıklıkla kendilerini kapana kısılmış gibi hissettirse de, aşırı uyumlu ve memnun görünürler. Başka insanlara fikirlerini söylemekten, çatışmaya girmekten çekinirler (138).

Kendini feda etmeye dayanan boyun eğicilikte, suçluluk duygusu baskındır. Bu suçluluk duygusunun kaynağı, kendi isteklerine ve haklarına öncelik vermiş olmaları, başkalarının iyi hissetmeleri konusunda sorumluluk hissetmeleridir. Teslimiyetçiliğe dayalı türünde ise, başkalarının çok güçlü olmasından kaynaklı çaresizlik duygusu söz konusudur (144).

2) Fedakarlık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, kendi memnuniyetlerine ters düşse bile gönüllü olarak diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu tip davranışlar, başkalarının sıkıntılarını çözmek, suçluluk duygusundan kurtulmak, özgüven kazanmak veya duygusal ilişki kurmak için yapılır. Bu şemaya sahip kişiler başkalarının acılarına karşı yoğun bir hassasiyete sahiptir. Aşırı vicdan sonucu, bencilce davranacaklarından korkarlar. Bu nedenle bencilce davranmamak için sınırlarını zorlarlar (138, 144).

3) Onay Arayıcılık Şeması: Bu şema alanındaki kişiler kendi değerlerini ve

benlik duygusunu diğer insanların onayı sayesinde kazanır. Kendilerine olan saygılarının temeli kendi tepkileri yerine, başkalarının tepkilerine bağlıdır. Bu yüzden, özelliklerinin ön planda olmasını severler. Başkalarının beğenisi için sosyal statü, görünüm, para veya başarı ile aşırı meşguldürler (138).

e. Aşırı uyarılmışlık ve ketlenme alanı

Bu alanda şemalara sahip olanlar içlerinden geldiği gibi yaşayamazlar. Sürekli olarak kendi duygu ve isteklerini baskılarlar. Eğlenmek, rahatlamak, duygusal ilişkiler kurmak yerine katı ve içselleştirilmiş kurallara uymaya çalışırlar. Erken dönemde sert, katı ve eğlenmenin hoş karşılanmadığı aile ortamları kontrollü olmalarına zemin hazırlamıştır. Bu kontrolün olumsuz yaşam olaylarına hazırlıklı olabilmek için gerekli olduğuna inanır, uyanık ve dikkatli olmaya önem verirler (138).

1) Karamsarlık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, hayatın olumlu yönlerinden ziyade olumsuz yönlerine odaklanırlar. Acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, ihanet gibi olumsuzluklar üzerine sürekli düşünme ve tasalanma söz konusudur. Sürekli bu düşünceler ile meşgul olma, kendilerini kötü bir olaya karşı koruma amacı taşımaktadır. Böylelikle kötü bir olay olduğunda bu duruma önceden hazırlıklı olacaklarına inanırlar. Her an kötü bir şey olabileceği ile ilgili abartılı bir beklenti içerisindedirler ve olumsuz sonuçları abartırlar. Hayatlarının iyi bir şekilde sonlanacağını düşünmezler. Eninde sonunda kötü olaylar başlarına gelecektir. Genellikle iyi bir şey olduktan sonra peşinin kötü bir olay ile devam edeceğini düşünürler (138, 145).

2) Duyguları Bastırma: Bu alanda şeması olan kişiler eleştirilmemek ve kontrollerini kaybetmemek için hareketlerini, duygularını ve iletişimlerini kısıtlarlar. Bu kısıtlama, öfkelerini bastırma, keyif verici dürtüleri engelleme, kırılganlığını saklama ve rasyonelliği ön plana alarak duyguları göz ardı etme şeklinde olabilir. Genellikle duygularını göstermekte zorlandıkları için soğuk olarak nitelendirilmektedirler (138).

3) Yüksek Standartlar Şeması: Bu şemaya sahip kişiler yüksek iç standartlara uymaya çalışır. Onaylanmama veya hissedecekleri utançtan kaçınmak için en iyisini yapmaya yönelik baskı ve aşırı eleştirellik ön plandadır. Yüksek standartlar kişinin

sağlığına, özgüvenine, ilişkilerine veya iyi oluşuna engel oluşturacak düzeydedir. Bunun nedeni, hırs ve gereklilikler yüzünden gevşeyecek zamanlarının olmamasıdır. Her zaman en iyiye ulaşmak isterler. Ancak hiçbir zaman yeterince iyiye ulaştıklarını düşünemezler (138).

4) Cezalandırıcılık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler hem kendilerinin hem de diğer insanların hatalarından ötürü cezalandırılması gerektiğini düşünür. Bunun nedeni adaletsizlikten kaynaklı aşırı vicdandır (145). Ceza, aşağılayıcı ifadeler kullanmaktan, fiziksel şiddete kadar değişik boyutlarda yaşanabilir. Standartları karşılanamadığında kızgın ve hoşgörüsüz olma eğilimindedirler. Bu durum, hataları affetmelerini, hafifletici nedenleri görmelerini engeller (138).

2.2.4. Erken Dönem Şemaların Kökenleri

Erken dönem uyumsuz şemalara sahip kişiler genellikle çocukluklarında terk edilmiş, istismara uğramış, ihmal edilmiş ya da reddedilmişlerdir. Erken dönem yaşantılarını hatırlatıcı olaylar şemalarını aktif hale getirmektedir. Ancak, tüm şemalar travma veya ihmalden kaynaklanmamaktadır. Aksine, korunaklı ve aşırı korumacı büyüyen çocukların da şemaları yıkıcı olabilmektedir. Çocukluk dönemine ait deneyimler, birikimli ve etkileşime bağlı olarak şemaları şekillendirir. Bu etkileşimde 3 genel başlıktan bahsedilmektedir (138).

a. Çekirdek duygusal ihtiyaçlar

Güvenli ve istikrarlı bağlanma, çekirdek duygusal ihtiyaçlardan biridir. Güvenli bağlanma beraberinde güvenlik, güvenirlik, korunma ve kabul duygularını getirir. Özerklik ihtiyacı ise yeterlilik ve kimlik duygusu için gereklidir. Bir diğer ihtiyaç ise, özgürce duygularını ve ihtiyaçlarını ifade edebilmedir. Kendiliğindenlik ve oyun, gerçekçi sınırlar ve özkontrol ise diğer temel ihtiyaçlardır. Başka bir deyişle, sağlıklı bir yetişkin olabilmek için çocukluk döneminde beş evrensel ihtiyacın karşılanması oldukça önemlidir. Temel ihtiyaçların yanı sıra, temel ihtiyaç deneyimlerinin mizaç ve erken dönem deneyimleri ile etkileşimi de erken dönem uyumsuz şemaların şekillenmesinde etkilidir (137, 138).

b. Erken dönem deneyimleri

Olumsuz çocukluk deneyimleri ve aile dinamikleri erken dönem uyumsuz şemaların kökenlerinden biridir. Yetişkinlikte aktifleşen şemalar, ebeveyn ile kurulan bağın ve iletişimin bir yansımasıdır. Ebeveyn etkisi gibi okul ortamındaki ve kültürel çevredeki bir takım hatalı tutum ve davranışlar da şemaları şekillendirmektedir. Örneğin, Sosyal İzolasyon şeması genellikle ebeveyn etkisinden ziyade akran ilişkisinden kaynaklanan bir şemadır (138).

Erken dönem deneyimler genel olarak dört başlığa ayrılabilir. İlki, ihtiyaçların engellenmesi ya da karşılanmamasıdır. Çocukluk döneminde empati, sevgi gibi önemli ihtiyaçlar eksik kaldığında Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk" gibi şemalar gelişebilir (137, 146). Şemaları ortaya çıkaran ikinci tür deneyim, travma veya örselenmedir. Travmatik deneyimler sonucunda, dünyanın ve insanların tehlikeli olduğuna dair inançların gelişmesi muhtemeldir. Kişi her an tehditlere karşı tetikte olma zorunluluğu hisseder. Başka bir deyişle, bu tür örseleyici deneyimler Güvensizlik / Kötüye Kullanım gibi şemaların oluşmasına neden olabilir (137).

Üçüncü tür deneyim, çocuğun şımartılması, özerklik ve kendine sınır çizebilmesi için gerekli ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Çocuğun sınırları ebeveynleri ya da başkaları tarafından ihlal edildiği takdirde, bu durum çocuğun korkak ve bağımlı olmasına neden olabilir. Ebeveynlerin çocuğa aşırı dahil olduğu, fazlaca koruduğu durumda erken dönemde Bağımlılık gibi şemalar gelişebilir. Sınırlarla ilgili bir başka durum çocuğun gerçekçi sınırlarla karşılaşmamasıdır. Bunun sonucunda çocuk, sınırlara ve kurallara saygı göstermeyen, kendi haklılığını ön planda tutan bir bireye dönüşebilir (137, 146).

Dördüncü tip deneyim, seçici içselleştirme ya da önemli başkalarıyla özdeşleşmedir. Çocuk başkalarını gözlemleyerek, rol model alarak erken dönemde şemalar geliştirebilir. Dikkat edilmesi gereken nokta, duygusal olarak soğuk ebeveyni olan her çocuğun kendisinin de mutlaka soğuk olmasının beklenmediğidir. Bir kısmıyla seçici özdeşleşme durumunda, ebeveynlerin her yaptığıyla özdeşleşmek ve içselleştirmek yerine belirli yönleri seçme ve içselleştirme söz konusudur. Bu içselleştirmeler, kimi zaman şema, kimi zaman da başa çıkma stili veya mod olarak karşımıza çıkabilmektedir (137, 146).

c. Mizaç

Temel ihtiyaçların ve erken dönem deneyimlerin yanı sıra, çocuğun duygusal mizaç özellikleri de şemaların oluşumunda önemlidir. Çocuklar halihazırda kendilerine özgü bir kişilik ile dünyaya gelirler. Doğuştan getirilen özellikler zamanla kararlı hale gelir. Bu süreçte duygusal mizaç ve erken dönem yaşantılar etkileşim halindedir. Örneğin, soğuk bir ebeveyn karşısında utangaç mizaç ile sosyal mizaç aynı tepkileri vermesi beklenmez. Böyle bir deneyim utangaç mizaçlı çocuğun daha da içine kapanmasına, sosyal olanın ise daha dışarı yönelimli hale gelmesine neden olur. Mizacın tepkileri etkilemesi gibi, erken dönem çevre de duygusal mizacı değiştirebilir. Kendini güvende hissedeceği bir ortamda büyüyen çocuk, utangaç mizaçlı olsa bile zamanla sosyalleşebilir ya da erken dönemde yoğun reddedilme yaşayan çocuğun girişken mizacı değişebilir (138).

2.2.5. Erken Dönem Şemalar ve Romantik İlişkiler

Erken dönem uyumsuz şemaların, olayları yorumlama biçimini ve tepkisel davranışları etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle, yetişkinlikteki ilişki problemlerinin erken dönem yaşantıların bir ürünü olduğunu söylemek mümkündür (16, 137). İlişki sürecinde yaşanan sorunlar, bir nevi partnerlerin şemalarının tetiklenmesi sonucunda yaşanmaktadır. Romantik ilişkilerdeki uyuşmazlıklar, ilişki içerisindeki olumsuz duyguları yönetebilmek için partnerlerin başvurduğu uyumsuz başa çıkma davranışlarının ve bilişsel çarpıtmalarının bir sonucudur (138).

Erken dönemde kurulan ebeveyn ve akran ilişkilerinin, bu ilişkiler sonucunda kişinin dünyaya, kendine, insanlara yönelik inançlarının ve erken dönemde olumsuz duygularla baş edebilmek için edindiği davranışların, kişilerarası ilişkileri etkilediği düşünülmektedir (147, 148). Partnerlerin erken dönemde eksik kalan ihtiyaçları, erken dönemde oluşan şemaları ve bu şemalara yönelik başa çıkma tepkileri ilişki kalitesini etkilemektedir (137). Örneğin, erken dönem uyumsuz şemaların düzeyleri arttığında çift memnuniyeti seviyesinin ve bireysel eş değeri seviyesinin azaldığı (149) ilişki memnuniyeti, ilişki korkusu, ilişkisel saygı, dış ilişkisel kontrol, ilişkisel atılganlık, iç ilişkisel kontrol ile belirli erken dönem uyumsuz şemaların anlamlı bir ilişkisi olduğu bilinmektedir (150).

Romantik ilişki içerisinde yaşanan uyuşmazlıklarda, partnerlerin soruna

yönelik hassasiyetleri ve tepkileri aşırı olabilmektedir. Bu yüzden, küçük anlaşmazlıkların bile büyük sorunlara dönüşebilmesi mümkündür. Örneğin, Terk Edilme şemasına sahip biri, çatışma durumunu bir şekilde terk edileceği ve yalnız kalacağı şeklinde yorumlayarak partnerinin onu terk etmemesi için çatışmadan kaçınmacı tepkiler verebilir (137, 138, 144). Ek olarak, her partnerin kendi şemaları haricinde, ilişkiye özgü şemalara sahip olması da mümkündür (151). Eşe dair düşünceler olumsuz ise, bireyler partnerlerinin davranışlarını olumsuz algılarlar ve şemalarını yanlışlayan tutumları görmezden gelirler (152).

Literatüre bakıldığında, romantik ilişkiler bağlamında, erken dönem uyumsuz şemaların ilişkide başa çıkma tarzları (5), ilişki doyumu (149, 153), algılanan ilişki kalitesi (154), evlilik uyumu (155, 156), evlilik doyumu (157-160), ilişkilerde yükleme tarzları (161), romantik kıskançlık (162), eş kabul reddi (163), ilişki istikrarı (164), bağlanma stilleri (165) eşe yönelik değerlendirmeler (166) , romantik ilişki eğilimleri (150) ve evlilik çatışması (167) ile ilişkisinin ele alındığı görülmektedir.

Yapılan bir çalışmada, ebeveyn kabul-reddi, eş kabul-reddi ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 228 evli çiftten veri toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme şema alanlarının algılanan eş reddi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kopukluk şema alanının çocuklukta ebeveynlere yönelik red ve evlilikte eşe yönelik algılanan red arasında aracı rolü olduğu saptanmıştır (163).

Bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki kalitesi ile erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. 461 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre, Kopukluk, Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme, Diğeri Yönelimlilik şema alanları romantik ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde öngörmezken, Zedelenmiş Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanları romantik ilişki kalitesini negatif yönde öngörmektedir. Aracı değişken rolü ele alındığında, Zedelenmiş Özerklik şema alanı ile Zedelenmiş Sınırlar şema alanı kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile romantik ilişki kalitesi ilişkisinde aracı değişken olarak bulunmuştur (154).

Arı ve Deniz'in 2015 yılında gerçekleştirilen çalışmalarında, evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Evliliklerinde sorun yaşayan 221 kişinin sonuçlarına göre, erken

dönem uyumsuz şemalar ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma boyutunun orta düzeyde ilişkili olduğu, erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma stillerinden etkilendiği görülmüştür (165).

Erken dönem uyumsuz şemaların boşanmayı yordayıp yormadığını incelemek amacıyla, 150 boşanmış ve 150 evli çift ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise. Güvensizlik, Yüksek Standartlar, Duyguları Bastırma şemalarının boşanmayı öngördüğü belirtilmiştir. Boşanmış kişilerin, Yüksek Standartlar, Güvensizlik ve Duyguları Bastırma şema puanlarının evli çiftlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu gösterilmiştir (168).

20-35 yaş aralığında 100 çiftin katılımıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada, evlilik tükenmişliği alt boyutları puanları artarken, evlilik doyumu puanlarının düştüğü görülmüştür. Aynı zamanda evlilik tükenmişliğinin Duygusal Yoksunluk hariç, tüm erken dönem uyumsuz şemalar ile anlamlı pozitif bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir (159). Bir başka çalışmada, Başarısızlık şema puanı arttığında, evlilik doyumu puanlarının azaldığı ve duygusal yoksunluk ve kusurluluk şema puanları arttıkça çiftlerin yakınlık, güven ve samimiyet puanlarının düştüğü gösterilmiştir (157).

Yıldız'ın 2018 yılında gerçekleştirdiği tez çalışmasında, evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisi ele alınmıştır. 150 evli bireyin yer aldığı çalışmanın sonuçlarına göre, Güvensizlik ve Bağımlılık şemalarının evlilik doyumunun öncüsü olduğu ve erken dönem şemaların evlilik doyumu düşük olan bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerini açıkladığı bulunmuştur. Bir başka çalışmanın sonuçlarına göre ise, İç İçelik, Kusurluluk, Duygusal Yoksunluk ve Terk Edilme şemalarının, romantik bir ilişkiye sahip kadınların zihinsel sağlığını %32 oranında açıkladığı bilinmektedir (169).

Evlilik uyumunun erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerde yüklemeler açısından inceleyen bir diğer çalışmada ise, evlilik uyumunun iki alt boyutu ele alındığında, Cezalandırıcılık şeması ile ilişkili olmadığı görülürken, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, İç İçelik, Haklılık, Fedakarlık, Terk Edilme, Kusurluluk ve Dayanıksızlık şemaları ile aralarında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (156).

120 evli çift katılımcı ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada, evli çiftlerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, fonksiyonel olmayan tutumları, ilişki yüklemeleri, evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları ile evlilik uyumları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, erken dönem uyumsuz şemalar, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği, mükemmelci tutum fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçeği, yüklemeler ve kaçınmacı çatışma, kendini suçlama başa çıkma yolları ile evlilik uyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür (161).

Başka bir çalışmada, kadınlar için Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Diğeri Yönelimlilik şema alanlarının ve Yüksek Standartlar şemasının hem anne hem babaya yönelik işlevsel olmayan ebeveynlik algısı ve eşe yönelik değerlendirmelerin arasında aracı bir rolü olduğu belirtilmiştir (166).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi literatürde ilk defa ele alan çalışma için, 20-40 yaş arasında ilişki durumları sevgili/flört, sözlü/nişanlı ve evli olmak üzere 100 katılımcıdan veri toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, Yetersiz Özdenetim şemasının seçeneklerin niteliği alt ölçeğini anlamlı olarak yordamasına rağmen, genel olarak şemalar ile ilişki istikrarı arasında zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür (164).

"Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi" başlıklı tez çalışmasının sonucuna göre, kadınlarda aldatma eğilimini yordayan değişkenler, Kopukluk şema alanı, anneye dair algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi olarak bulunmuştur. Erkeklerde aldatma eğilimini yordayan değişkenler ise, Zedelenmiş Özerklik şema alanı, anneye dair algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik, babaya dair algılanan aşırı izin verici ve cezalandırıcı ebeveynlik olarak bulunmuştur. Ek olarak, Kopukluk şema alanı ile Zedelenmiş Özerklik şema alanının kadınlarda aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik ile aldatma eğilimi arasında aracı bir role sahip olduğu görülmüştür (162).

Evrimsel bir bakış açısıyla erken dönem uyumsuz şemalar, çift tatmini ve bireysel eşleşme değeri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların yüksek olmasının, düşük çift tatmini ile ilişkili olduğu ve erken dönem uyumsuz şemaların bireysel eşleşme değeri ile negatif yönde ilişkili olduğu

görülmüştür. Ayrıntılı olarak, Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık, Dayanıksızlık, Boyun Eğicilik, Fedakarlık, Onay Arayıcılık, Karamsarlık şemaları ile düşük ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (149).

Çocukluk dönemi kötü deneyimlerin ve romantik ilişkilerdeki işlevselliğin ilişkisinde duygu düzenleyememe ve erken dönem uyumsuz şemaların rolünün incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre ise, genel anlamda kötü deneyimlerin duygu düzenleyememe ve erken dönem uyumsuz şemalar için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve bağlanma ile ilişkili anksiyeteyle anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (170).

2.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK

2.3.1. Tanım

Bilişsel esneklik, akademik ve günlük yaşamın taleplerine uyum sağlayabilmek için gereken becerilerden biridir (171). Bilişsel esneklik sayesinde çevrenin değişen ihtiyaçlarına uygun çözümler geliştirebilmekte ve kişilerarası ilişkileri yürütebilmekteyiz (172). Bilişsel esneklik, en genel tanımıyla durumları farklı biçimlerde algılamak, işlemek ve cevaplamak için gereken perspektif değiştirebilme yetkinliğidir (173). Mekansal olarak farklı bir açıdan bakıldığında nesnenin konumunu, şeklini düşünebilme; kişilerarası ilişkilere yönelik ise bir durumu başka birinin bakış açısına göre düşünebilme becerisidir (174).

Martin, Anderson ve Thweatt (10) bilişsel esnekliği bireyin karşılaştığı duruma yönelik farklı alternatiflerin ve seçeneklerin olduğunu düşünebilmesi, yeni durumlara adapte olabilmede esnek olabilmesi, esnek davranarak uyum sağlama konusunda gayretli olması ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesi olarak ele almıştır. Gülüm ve Dağ (175), bilişsel esnekliği, çevresel şartlar değiştiğinde düşünce ve tutumları değiştirebilme olarak tanımlamıştır. Eslinger (176) ise bilişsel esnekliği, değişen şartları yönetmek, amaca ulaşabilmek için çeşitli fikirler üretmek, farklı cevap seçeneklerini düşünmek, duruma göre planları ve yanıtları değiştirmek şeklinde geniş kapsamlı bir süreç olarak yorumlamıştır.

Duyguların düzenlenmesi ve ifadesi söz konusu olduğunda, yeni bir duygusal sürece geçmek ya da sürmekte olan duygusal tepkiyi engellemek ve değiştirmek için

bilişsel esnekliğe ihtiyaç vardır. Duyguların amaca ve duruma uygun olarak ifade edilmesi için anlık tepki vermek yerine, farklı açılardan olayları değerlendirebilmek gerekir. Kişilerarası ilişkiler ele alındığında, bireyin bir diğerine yönelik duygusal tepkisinin yoğunluğu, kişinin bilişsel esneklik becerisiyle yakından ilgilidir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, duygusal bir tepki vermeden önce, duygularını yeniden ele alır, olayı farklı açılardan veya başkalarının gözünden değerlendirir (177). Stresli bir ortamda, stres kaynağı ile baş edebilmek için anlık duygusal tepkiler vermek yerine duruma farklı açılardan bakabilmek gerekir. Bu nedenle duygusal tepkiselliğin yükseklik oluşunun bilişsel esneklik becerisinin yetersiz oluşu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (178).

Bilişsel esnekliği düşük bireyler, sorunlarıyla uygun bir şekilde baş edemezler. Değişmez tutumları yüzünden, aynı hataları tekrarlayarak yeni ve zorlayıcı durumlara uyum sağlayamazlar. Bilişsel olarak katı bireyler, başkalarının tutumlarına yönelik aşırı tepkiler verebilir, alternatif düşünceleri fark etmeyebilirler (179, 180) Kendileri ve başkaları için sabit kurallara sahiptirler. Katı bilişler ve değişmez tutumlar hem kendilerini, hem de başkalarını mutlu etmeyi zorlaştırır (181, 182).

Bilişsel esneklik uyum yeteneğini etkileyen değişkenlerden biri olarak düşünülmektedir (8, 10). Uyumsal problemler pek çok psikopatolojide (183) olduğu gibi, iletişim problemlerinin de bir parçasıdır (9). Bu yönüyle, bilişsel esneklik temel iletişim becerilerinden biri olarak ele alınmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, başkalarının bakış açılarını ve duygularını kolaylıkla anlar. Başkalarının duygularını anlamak, ilişkideki problemleri çözme ve uyum sağlama becerisini arttırmaktadır (9). Örneğin, yaşanılan sorunlara karşı hoşgörülü olma ve kavgacı olmama ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır (180).

Bilişsel esneklik, sağlıklı iletişim kurabilmenin, sosyal ve duygusal durumlara yönelik problem çözme becerisi geliştirebilmenin önemli bir unsurudur. Bireylerin hem akran ilişkilerinde hem de romantik birlikteliklerinde uyumlu bir ilişkiye ve empatik iletişim becerisine sahip olabilmesi bilişsel esneklik düzeyi ile yakından ilgilidir. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar karşısında alternatif çözümler bulabilme becerisi olarak değerlendirilmektedir (184, 185).

Romantik ilişki içerisinde ortaya çıkan uyuşmazlıklara, iletişimsel sorunların

neden olduğu düşünülmektedir (186). İletişimsel sorunların yaşanmaması için gerekli becerilerden biri empatidir. Empati, diğer insanların duygu ve düşüncelerini anlamak ve paylaşabilmek için gerekli bir beceridir (187). Bilişsel esneklik bu yönüyle, problemleri çözebilmek için çeşitli bakış açılarını ve olasılıkları hesaba katabilmeyi sağlar. Kişi, karşısındaki kişinin duygularını anladığında, partnerinin rolüne girip, onun ne düşündüğünü ve ne istediğini anlayabilir (188).

Bilişsel esneklik yetersizliği pek çok şekilde karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, bilişsel esneklik eksikliği kilo alımından kaçınmaya yönelik takıntılı durumlarda bir risk faktörü olarak düşünülmektedir (189). Roberts ve arkadaşları (190) ise, kilo kaybı konusunda katı olan bulimikli bireylerin bilişsel esneklik problemlerinin olduğunu ve dolayısıyla alternatif uyumlu çözüm yollarını göremediklerini ve uyumsuz başa çıkma şekline yöneldiklerini belirtmektedir. Bilişsel esneklik noksanlığının bir başka yansıması ise intihardır. İntihar, mevcut durumları çözmede ve farklı alternatifleri görmede bilişsel esneklik eksikliğinin yansıması olarak ele alınmaktadır (191).

Romantik ilişkilerde çatışma söz konusu olduğunda, partnerler kendi bakış açılarını ön plana alarak haklı çıkma çabasına girebilmektedir. Bu durum, partnerlerin birbirlerinin istek ve düşüncelerine karşı empatik olmadıklarını, partnerlerinin bakış açısıyla durumu ele alamadıklarını, birbirlerini anlamakta yetersiz kaldıklarını göstermektedir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda ise, sağlıklı ve uyumlu bir birliktelik çok zor yakalanmaktadır. Başka bir deyişle, uyumlu bir iletişim süreci için bilişsel esneklik önemli bir unsurdur. Duygulara, düşüncelere ve isteklere karşılıklı olarak anlayış göstermek, farklılıklara saygı duymak hem romantik birlikteliklerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini hem de bireylerin sağlıklı yaşam biçimleri geliştirmelerinde önemlidir (192).

2.3.2 Bilişsel Esneklik ve Romantik İlişkiler

Bilişsel esneklik ile ilgili temel çalışmalardan biri, Martin ve Anderson'ın 1988 yılında gerçekleştirdiği çalışmadır. Sözel saldırganlık ile bilişsel esneklik ve iletişimde esneklik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarında, Bilişsel Esneklik Envanteri ve İletişim Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, bilişsel esneklik ile iletişimde esneklik arasında pozitif bir ilişki, bilişsel esneklik ile sözel saldırganlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (180).

Martin, Anderson ve Thweatt'ın (10) üç ayrı çalışma grubuyla gerçekleştirdikleri çalışma bilişsel esneklik ile ilgili temel bir çalışmadır. İlk çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ile iletişim becerisi bileşenlerinden kendine güvenme ve tepkisellik boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. İkinci çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların kendilerine yönelik bilişsel esneklik değerlendirmeleri ile sınıf arkadaşlarına yönelik değerlendirmeleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Son çalışmanın sonuçlarında ise, bilişsel esneklik ile iletişimde kendine güvenme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (10).

Katı düşünce yapısına sahip bireylerin, öfkeyi hem daha yoğun hem de işlevsiz bir şekilde deneyimledikleri düşünülmektedir. Bu fikirden hareketle, öfke ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele almak amacıyla, 1000 liseli öğrencinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik puanları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin alt boyutları adasında yer alan sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, öfke kontrolü alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (193).

Bilişsel esneklik ile yakın ilişkilerin incelendiği bir çalışmada ise, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri ele alınmıştır. 115 üniversite öğrencisinden toplanan verilere göre, flörtleşme ve evlilik çatışmalarının yoğunluğu arttıkça bilişsel esneklik puanları azalmaktadır. Ek olarak başa çıkma stratejilerinden sosyal desteğin kullanılması arttıkça çatışmaların yoğunluğunun da arttığı tespit edilmiştir (194).

510 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada, romantik ilişkilerde sorun çözme becerisinin empati ve mental iyi oluş ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla katılımcılardan Ergenler İçin Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ölçeği'ni, Temel Empati Ölçeği'ni ve Mental İyi Oluş Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, empati ve mental iyi oluşun ayrı ayrı soruna yönelme alt boyutu ile aralarında orta derecede pozitif anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Öte yandan empati ve mental iyi oluşun ayrı ayrı duygusal ve fiziksel istismar ile aralarında negatif yönde düşük derecede anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ek olarak, empati ve mental iyi oluşun soruna yönelme alt boyutunu %19 açıkladığı belirtilmiştir (195).

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada ise, bilişsel esneklik ile iletişime ve etkileşime girme ve iletişim kurmada isteksizlik arasındaki ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça anlayış, istek, dikkat, empati, rol yapma ve dışa dönüklük boyutları arasında daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ek olarak, bilişsel esneklik ile kaçınma boyutu arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (179).

Ergenlerde bilişsel esneklik ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. 362 lise öğrencisinin bulgularına göre, aktif başa çıkma ve olumsuz çıkma alt boyutları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, kaçınan başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Çalışmanın bulguları bilişsel esnekliği artırıcı faaliyetlerin başa çıkma tarzlarını arttırabileceği şeklinde yorumlanmıştır (196).

Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin evlilik doyumu üzerindeki etkisini 140 evli katılımcı üzerinden ele alan çalışmanın sonuçlarına göre, ilişki doyumu bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmelerinden etkilenmekte ve güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Cinsiyetlere göre karşılaştırma yapıldığında, erkeklerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu ve olayları olumlu değerlendirebildikleri görülmüştür. Ek olarak, bilişsel esnekliğin aile ortamında iyi olma durumu üzerinde etkisinin olduğu fark edilmiştir. Bu çalışma ile bilişsel esnekliğin bireylerin uyumlu yaşam stilleri geliştirmelerindeki rolü görülmüştür (197).

Çiftlerin ilişki tatmini seviyelerinin, bilişsel esneklik, tutkulu aşk ve bireysel farklılaşma ile arasındaki ilişkiyi ele almayı amaçlayan çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel esnekliğin diğer 3 değişken ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak, tutkulu aşkın, bilişsel esneklik ve bireysel farklılaşmanın birlikte etkisine kıyasla ilişki tatminini daha anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (198). Başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançları cinsiyet ve bilişsel esnekliğe göre ele alınmıştır. Bilişsel esneklik seviyesinin romantik ilişkiye inanç ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Teorik olarak akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile bilişsel esneklik arasında ise negatif korelasyon bulunması beklenmesine

karşın çalışmada bu inançların artışının bilişsel esnekliği arttırdığı görülmüştür (199).

Özetle, alanyazında romantik ilişkilere dair değişkenleri erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik açısından değerlendiren çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, literatür incelendiğinde çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamaktadır. Romantik ilişkilerde çatışma, günlük yaşam problemlerinden ve psikoterapi ortamında ele alınan sorunlardan biridir. İlişkilerde partnerler, şemalarını tetikleyen durumlarla karşılaştıklarında çatışmalar partnerlerin birbirine ve ilişkiye zarar vermelerine neden olabilmektedir. Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemaların inançlarımıza ve duygularımıza olan etkisi dolaylı olarak ilişkideki yaşantılarımıza yansıyabilmektedir (6; 137). Bu nedenle, çiftlerin çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Diğer yandan, bilişsel esnekliğin kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar karşısında bir diğerinin duygu ve düşüncelerini anlamak için gerekli bir beceri olduğu düşünüldüğünde, çatışma esnasındaki davranış ve tutumlar bilişsel esneklik ile ilişkili olabilir. Romantik ilişkilerde çatışmanın hem bireysel hem kişilerarası etkileri düşünülerek çatışma çözme stillerinin ilişkili olabileceği değişkenlerin tespit edilmesinin literatürdeki bu eksikliği kapatacağı ve klinik uygulamalara yol göstereceği düşünülmüştür.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırma Modeli

Mevcut çalışma, romantik ilişkide çatışma çözme stillerinin, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisini incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Başka bir deyişle, romantik ilişkide çatışma çözme stillerini, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik açısından inceleyen tanımlayıcı bir araştırmadır. Katılımcıların çatışmada kullandıkları çatışma çözme stillerine göre erken dönem uyumsuz şemalar puanlarına ve bilişsel esneklik puanlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları ele alınacaktır. Araştırmanın bağımlı değişkeni çatışma çözme stilleri; bağımsız değişkenleri ise, erken dönem uyumsuz şema puanları ve bilişsel esneklik düzeyidir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 18-45 yaş aralığındaki yetişkinler oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemi kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Katılımcılara erişilmesinin kolay ve hızlı olduğu internet ortamı üzerinden ulaşılmıştır. Bu araştırmanın verileri online anket (qualtrics) üzerinden toplanmıştır. Örneklem, 455 katılımcıdan oluşmaktadır.

Araştırma Ekim 2019- Ocak 2020 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmada, gönüllülük esası göz önünde bulundurulmuştur. Araştırma uygulanırken, gönüllü katılımcılar rastgele şekilde bulunmuş ve online anket üzerinden bilgilendirilmiş onam formunu (Bkz. EK 1) kabul etmeleri halinde, çalışmaya ilişkin ölçekler sunulmuştur. Ölçekleri doldurmaya başlamadan önce, katılımcılara araştırmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, verilerin anonimliği, gizliliği ve saklanmasını içeren bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Katılımcılar çalışmaya katılmayı kabul ettiklerini belirttikten sonra anketler sunulmuştur. Soruları eksik yanıtlayan ve yaş aralığına uygun olmayan kişilerin yanıtları dahil edilmemiştir. Katılımcılara ait detaylı analizler bulgular kısmında yer almaktadır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Romantik Partner Çatışma Ölçeği

(RPÇÖ), Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) ve Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Form, demografik özelliklerin sorulduğu toplam 6 sorudan oluşmaktadır. Çalışmanın amacına uygun olarak, formda yaş, cinsiyet, medeni durum, birliktelik ya da ayrılık süresi, psikiyatrik tanı, psikiyatrik ilaç kullanma durumu sorgulanmaktadır (Bkz. EK 2).

Romantik Partner Çatışma Ölçeği: Zacchilli, Hendrick ve Hendrick (200) tarafından oluşturulmuştur. 39 sorudan oluşan ölçekte, uzlaşma, baskınlık, boyun eğme, ayrılma, kaçınma ve reaktivite olmak üzere altı alt boyut bulunmaktadır. 5'li Likert tipi bir özbildirim ölçeği olup, yüksek puanlar en sık kullanılan çatışma stilini belirtmektedir. Uzlaşma 1.-14., kaçınma 15.-17., reaktivite 18.-23., ayrılma 24.-28., baskınlık 29.-34., ve boyun eğme 35.-39. maddelerle ölçülmektedir (Bkz. EK 3).

Romantik Partner Çatışma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Kama (201) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, ölçeğin altı alt boyutunun iç tutarlılık değerinin .77 ile .94 arasında değiştiği görülmüştür. Cronbach Alfa Katsayıları sırasıyla Uzlaşma için .94, Baskınlık için .88, Boyun Eğme için .90, Ayrılma için .81, Reaktivite için .77 ve Kaçınma için .77 olarak bulunmuştur. Altı boyutun iki haftalık test- tekrar test korelasyon katsayıları ele alındığında, tüm alt boyutların anlamlı seviyede ($p < .001$) olduğu tespit edilmiştir. Sırasıyla Uzlaşma için .73, Kaçınma için .67, Reaktivite için .59, Ayrılma için .61, Baskınlık için .74, Boyun Eğme için .56 değerleri bulunmuştur. Maddelerin faktör analizi sonucunda, orijinal çalışma ile tutarlı olarak altı alt ölçeğe (Uzlaşma, Baskınlık, Boyun Eğme, Ayrılma, Reaktivite ve Kaçınma) ulaşılmıştır. Sonuç olarak, Romantik Partner Çatışma Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun, romantik partnerlerin çatışma çözme davranışlarını ölçmek için güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu belirtilmiştir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3, Young Şema Ölçeği'nin 90 maddeden oluşan 3.versiyon formudur (138; 141). 6'lı Likert tipi (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) bir özbildirim ölçeği olup, ölçekten alınan yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli

erken dönem uyumsuz şemaların olduğu anlamına gelmektedir. Orijinal formunda Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Ketlenme şeklinde beş şema alanı, 18 alt boyut yer almaktadır. 18 alt boyut, Terk Edilme, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık, Dayanıksızlık, İç İçelik/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Haklılık, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Fedakarlık, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık olarak sıralanabilir. Her alt ölçekten alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir (Bkz. EK 4).

Young Şema Ölçeğinin Türkçe kısa formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (202) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın farklı aşamalarına 150-1071 aralığında üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, Young Şema Ölçeği'nin Kısa Form-3 Türkçe versiyonu için beş şema alanına ve 14 erken dönem uyumsuz şemaya ulaşılmıştır. 14 boyut, Duygusal Yoksunluk (faktör yüklerine göre maddeler sırasıyla 55, 19, 37, 73, 1), Başarısızlık (6, 60, 78, 24, 42, 33), Karamsarlık (35, 17, 8, 26, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), Duyguları Bastırma (30, 84, 12, 66, 48), Onay arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç İçelik/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Haklılık/Yetersiz özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Fedakarlık (83, 47, 29, 65, 11), Terk Edilme (2, 20, 38, 28, 74), Cezalandırıcılık (54, 72, 18, 53, 49, 89), Kusurluluk (90, 41, 23, 43, 59, 77), Dayanıksızlık (62, 71, 44, 21, 39)ve Yüksek standartlardır (13, 31, 14). 5 şema alanı ise, Kopukluk, Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme, Zedelenmiş Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğeri Yönelimliliktir.

Çalışmanın bulgularına göre, erken dönem uyumsuz şemalar için Pearson korelasyon katsayıları r=.66-.82 ($p<.01$), şema alanları için r= .66-.83 ($p<.01$) arasında değişkenlik göstermektedir. Ayrıca, şema alanlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise α= .53-.81 arasında (orta düzeyde anlamlı) değişmektedir. Sonuç olarak, ölçeğin üç hafta ara ile test tekrar test ve iç tutarlılık katsayısının ve geçerlilik katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu gösterilmiştir. Çalışmanın sonucunda, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Türkçe versiyonunun, erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek için güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu belirtilmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri: Dennis ve Wal (203) tarafından kişilerin zor durumlarda alternatif, uygun, uyumlu düşünceler üretebilme becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşan envanter, iki alt ölçekten oluşmaktadır. Alternatifler alt ölçeği, zor durumlar karşısında olası alternatifleri algılama becerisini ölçmektedir. Kontrol alt ölçeği ise, zor durumları kontrol edilebilir algılama becerisini değerlendirmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, bilişsel esnekliğin arttığı düşünülmektedir. Düşük puanlar ise bilişsel katılığın göstergesi olarak ele alınmaktadır. 5'li Likert tipi bir özbildirim ölçeği olup, 2, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler kontrol alt boyutunu; diğer maddeler ise alternatifler alt boyutunu ölçmektedir. 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler tersine puanlanan maddelerdir (Bkz. EK 5).

Envanterin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gülüm ve Dağ (175) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliği ve güvenirliği çalışması için Hacettepe Üniversitesi'nde okumakta olan 266 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin iç tutarlılık katsayısı 0.90 bulunmuştur. Alternatifler alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.89 , kontrol alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak gösterilmiştir. Ayrıca, çalışmadaki diğer ölçekler ile ölçülmesi amaçlanan geçerlilik korelasyonlarının -0.13 ve -0.48 arasında olduğu ve alt ölçek ve envanterin tamamının tekrar ölçüm korelasyonunun 0.22-0.81 arasında değişmekte olduğu belirtilmiştir. Çalışma sonucunda, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçe kullanım için yüksek geçerlilik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğu ve bu nedenle çalışmalarda kullanılmaya uygun olduğu belirtilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilere hangi tip analizlerin uygulanacağının belirlenmesi için normallik analizinden faydalanılmıştır. Normallik analizinde basıklık ve çarpıklık değerlerinden faydalanılmaktadır. Verilerin normallik varsayımını karşılaması için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değer alması gereklidir (204).

Tablo 3.1'de normallik analizinin bulguları görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda, yalnızca erken dönem uygunsuz bilişsel şemalardan Başarısızlık alt boyutunun limit değerler dışarısında kaldığı, diğer tüm alt boyutların limit değerler arasında olduğundan normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür. Normallik

varsayımının karşılandığı durumlarda parametrik testlerden faydalanılmaktadır. Başarısızlık alt boyutu için ise, Gürbüz ve Şahin (205., syf 219), “sosyal bilimlerin doğası gereği verilerin çoğunlukla normal dağılım özelliğine sahip olmadığını”, “en az eşit aralıklı ölçüm düzeyine sahip (sürekli değişken) ve geniş örneklemden oluşan (n>200) veri setlerinin normal dağılım özelliği göstermemelerine rağmen, normallik varsayımı gerektiren analizlerde daha güvenilir sonuçlar verebildiğini”, “geniş örnekleme sahip verilerin veri dönüştürme işlemine tabi tutulmaksızın özgün halleri ile kullanılmasında bir sakınca olmadığını”, “en az eşit aralıklı ölçüm düzeyine sahip ve geniş örneklemden oluşan veri setlerinde normal dağılım varsayımının katı bir biçimde aranmamasının daha kabul edilebilir bir davranış olduğunu” belirttiğinden, bu bilgiler ışığında, araştırma amacıyla ulaşılan geniş örneklem (n=455 > 200) nedeniyle Başarısızlık alt boyutu için de parametrik analizlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 3.1. Normallik Analizi

	Basıklık	Çarpıklık
Romantik Partner Çatışma Çözme Stilleri		
Uzlaşma	-0,845	1,117
Kaçınma	-0,031	-0,857
Reaktivite	0,538	0,077
Ayrılma	-0,202	-0,387
Baskınlık	0,335	-0,291
Boyun Eğme	0,725	0,385
Bilişsel Esneklik		
Kontrol	-0,394	-0,099
Alternatifler	-0,590	1,384
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar		
Duygusal Yoksunluk	1,215	1,022
Kusurluluk	1,460	2,111
Sosyal İzolasyon	0,601	-0,086
Terk Edilme	1,242	1,667
Başarısızlık	1,340	2,151
Dayanıksızlık	0,769	0,089
İçiçelik / Bağlımlılık	1,010	0,803
Haklılık/ Yetersiz Özdenetim	0,011	-0,035
Fedakarlık	0,145	-0,445
Onay Arayıcılık	0,133	-0,021
Cezalandırıcılık	-0,017	-0,152
Duyguları Bastırma	0,487	-0,275
Karamsarlık	0,558	-0,334
Yüksek Standartlar	0,125	-0,743
Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları		
Kopukluk	0,877	0,381
Zedelenmiş Özerklik	0,851	0,545
Zedelenmiş Sınırlar	0,011	-0,035
Diğeri Yönelimlilik	-0,001	0,096
Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme	0,058	-0,242

Verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı görüldükten sonra güvenilirlik analizine geçilmiştir. Güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha katsayısından faydalanılmaktadır. İlgili katsayı 0 ile 1 arasında değer almakta ve 1'e yaklaştıkça ölçeğin güvenilirliği artmaktadır. Tersi olarak 0'a yaklaştıkça güvenilirlik azalmaktadır. Bir ölçeğin/alt boyutun güvenilir sonuçlar verdiğini söyleyebilmek için ilgili katsayının 0,700'den büyük olması gereklidir (205). Yapılan güvenilirlik

analizinin sonucunda çalışmada kullanılan ölçeklerin tüm alt boyutlarının güvenilirlik katsayısının 0,700'den büyük olduğu ve güvenilir bulgular sağladığı görülmüştür.

Tablo 3.2. Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	N
Uzlaşma	0,908	14
Kaçınma	0,754	3
Reaktivite	0,745	6
Ayrılma	0,799	5
Baskınlık	0,860	6
Boyun Eğme	0,879	5
Duygusal Yoksunluk	0,842	5
Kusurluluk	0,829	6
Sosyal İzolasyon	0,818	7
Terk Edilme	0,764	5
Başarısızlık	0,860	6
Dayanıksızlık	0,779	5
İçiçelik / Bağımlılık	0,819	9
Haklılık/Yetersiz Özdenetim	0,722	7
Fedakarlık	0,732	5
Onay Arayıcılık	0,794	6
Cezalandırma	0,715	6
Duyguları Bastırma	0,718	5
Karamsarlık	0,831	5
Yüksek Standartlar	0,751	3
Kopukluk	0,924	23
Zedelenmiş Özerklik	0,899	20
Zedelenmiş Sınırlar	0,722	7
Diğeri Yönelimlilik	0,802	11
Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme	0,841	19

Normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görüldüğünden, analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Bu bağlamda ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Korelasyon Katsayısından, iki gruplu değişkenlerin analizinde bağımsız örneklem t testinden, ikiden fazla gruplu değişkenlerin analizinde ise ANOVA'dan faydalanılmıştır. ANOVA sonucunda farklılık tespit edilen gruplar arasındaki farklılığın kaynağının tespiti için ise posthoc testlerden Tukey Çözümlemesinden faydalanılmıştır. Yapılan tüm analizler, SPSS for Windows, v26.0 paket programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. KİŞİSEL ÖZELLİKLER

Katılımcıların %77,14'ü kadın, %22,86'sı ise erkektir. Katılımcıların %32,31'i evli iken, %29,5'inin bir ilişkisi olduğu, %5,93'ünün ise sözlü ya da nişanlı olduğu belirlenmiştir. Bir ilişkisi olmayan katılımcıların oranı ise %32,31'dir. Katılımcıların ortalama yaşı 27,98±7,39'dur. Ayrıca katılımcılar en az 18, en çok ise 45 yaşındadır.

Tablo 4.1. Kişisel Özellikler

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	351	77,14
Erkek	104	22,86
Medeni Durum		
Bir ilişkim var	134	29,45
Sözlü / Nişanlı	27	5,93
Evli	147	32,31
Bir ilişkim yok	147	32,31
Yaş	X	27,98
	SS	7,39
	Min.	18
	Max	45

Katılımcıların %29,25'i hayatında hiç ilişkisi olmadığını belirtirken, %28,57'sinin ilişkisi 1 ila 6 ay önce, %13,61'inin 6 ay ila 1 yıl önce, %16,33'ünün 1 ila 3 yıl önce, %8,84'ünün 3 ila 5 yıl önce, %2,04'ünün 5 ila 10 yıl önce ve %1,36'sının 10 yıldan fazla bir süre önce sona ermiştir.

Tablo 4.2. İlişki Durumuna Göre Birliktelik / Ayrılık Süresi

(%)	Bir ilişkim var	Sözlü / Nişanlı	Evli	Bir ilişkim yok
Hiç ilişkim yok	0,00	0,00	0,68	29,25
1-6 ay arası	17,91	7,41	3,40	28,57
6 ay-1 yıl arası	17,16	11,11	2,72	13,61
1-3 yıl arası	35,82	25,93	9,52	16,33
3-5 yıl arası	18,66	33,33	8,84	8,84
5-10 yıl arası	7,46	22,22	24,49	2,04
10 yıl ve üzeri	2,99	0,00	50,34	1,36

Katılımcıların %88,03'ü bir psikiyatrik rahatsızlık tanısı olmadığını ya da böyle bir rahatsızlığı varsa da bilmediğini belirtirken, %3,08'i bir rahatsızlığı olduğunu ancak ne olduğunu söylemek istemediğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların %91,21'i psikiyatrik ilaç kullanmadığını, %0,66'sı geçmiş yıllarda kullandığını ancak şu an kullanmadığını, %4,84'ü ise psikiyatrik ilaç kullandığını ancak kullandığı ilacı söylemek istemediğini belirtmiştir.

Tablo 4.3. Psikiyatrik Rahatsızlıklar ve Kullanılan Psikiyatrik İlaçlar

	N	%		N	%
Psikiyatrik Rahatsızlık Tanısı			***Kullanılan Psikiyatrik İlaç***		
Hayır yok / Bilmiyorum	401	88,13	Kullanmıyorum	415	91,21
Evet var ancak söylemek istemiyorum	14	3,08	Geçmiş yıllarda kullandım	3	0,66
Anksiyete	16	3,52	Kullanıyorum ancak söylemek istemiyorum	22	4,84
Anoreksiya	1	0,22	Antidepresan	1	0,22
Borderline	2	0,44	Citoles	3	0,66
Depresyon	5	1,10	Duloksetin	1	0,22
Dikkat Eksikliği	3	0,66	Ketilept	1	0,22
Klostrofobi	1	0,22	Lustral	1	0,22
Misofoni	1	0,22	Paxera	2	0,44
Obsesyon	3	0,66	Prozac	3	0,66
Öfke Krizleri	1	0,22	Ritalin	2	0,44
Panik Atak	7	1,54	Wellbutrin XL	1	0,22
Total	455	100,00	Total	455	100,00

4.2. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.4'de görülmektedir. Buna göre, katılımcıların zor durumları kontrol edilebilir algılama becerisi düşük iken, zor durumlar karşısında olası alternatifleri algılama becerisi ise yüksektir. Dolayısıyla, Kontrol alt ölçeği konusunda katılımcılar genel olarak daha katı, Alternatifler alt ölçeğinde ise daha esnektir.

Tablo 4.4. Bilişsel Esneklik Envanteri'ne İlişkin Betimleyici İstatistikler

	X	SS	MİN	MAX
Kontrol	21,0242	4,68119	7,00	30,00
Alternatifler	56,1912	7,10003	27,00	70,00

Katılımcıların romantik partner ile çatışmaları çözme stillerine ilişkin puanlarının ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 4.5'de görülmektedir. Buna göre katılımcıların Boyun Eğme alt boyutuna ilişkin puanları en düşük ortalamaya sahip iken, Uzlaşma alt boyutuna ilişkin puanları ise en yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Tablo 4.5. Romantik Partner Çatışma Ölçeği'ne İlişkin Betimleyici İstatistikler

	X	SS	MİN	MAX
Uzlaşma	53,2374	9,23749	17,00	70,00
Kaçınma	9,2659	2,96560	3,00	15,00
Reaktivite	15,0945	4,75361	6,00	30,00
Ayrılma	15,8220	4,22719	5,00	25,00
Baskınlık	15,3978	5,26417	6,00	30,00
Boyun Eğme	11,4286	4,33799	5,00	25,00

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına ilişkin puanlarının ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 4.6'da görülmektedir. Buna göre katılımcıların Haklılık/Yetersiz Özdenetim ve Onay Arayıcılık puan ortalamaları en yüksek iken, Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk alt boyutları en düşük puan ortalamasına sahiptir.

Tablo 4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Betimleyici İstatistikleri

	X	SS	MİN	MAX
Duygusal Yoksunluk	10,3231	5,53911	5,00	30,00
Kusurluluk	10,6967	5,11027	6,00	33,00
Sosyal İzolasyon	18,2484	7,21002	7,00	42,00
Terk Edilme	9,6813	4,41982	5,00	29,00
Başarısızlık	12,4066	5,68284	6,00	35,00
Dayanıksızlık	12,0440	5,37598	5,00	30,00
İç İçelik / Bağımlılık	16,9978	6,90862	9,00	44,00
Haklılık/Yetersiz Özdenetim	24,4220	6,43041	7,00	42,00
Fedakarlık	16,0022	5,19255	5,00	30,00
Onay Arayıcılık	20,9077	5,97501	6,00	36,00
Cezalandırıcılık	20,8044	5,50522	6,00	36,00
Duyguları Bastırma	12,0132	4,86739	5,00	27,00
Karamsarlık	12,9516	5,61914	5,00	29,00
Yüksek Standartlar	9,2330	3,77311	3,00	18,00

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarına ilişkin puanlarının ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 4.7'de görülmektedir. Buna göre katılımcıların Zedelenmiş Sınırlar puan ortalamaları en yüksek iken, Kopukluk şema alanı ise en düşük puan ortalamasına sahiptir.

Tablo 4.7. Young Şema Alanları'na İlişkin Betimleyici İstatistikler

	X	SS	MİN	MAX
Kopukluk	48,9495	18,84880	23,00	122,00
Zedelenmiş Özerklik	41,4484	15,04125	20,00	97,00
Zedelenmiş Sınırlar	24,4220	6,43041	7,00	42,00
Diğeri Yönelimlilik	36,9099	9,25642	11,00	64,00
Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme	55,0022	14,04610	19,00	95,00

4.3. KORELASYON ANALİZLERİ

Katılımcıların romantik partnerleri ile olan çatışmaları çözme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Korelasyon analizinde Pearson Korelasyon katsayısından faydalanılmaktadır. İlgili katsayı 0 ile 1 arasında bir değer almakta ve 1'e yaklaştıkça incelenen iki değişken arasındaki ilişki kuvvetlenmektedir. Buna karşılık 0'a

yaklaştıkça ilişki zayıflamaktadır. İlgili katsayı pozitif ya da negatif değer alabilmektedir. Katsayının pozitif olması, incelenen iki değişken arasındaki ilişkinin doğru yönlü, negatif olması ise ters yönlü olduğuna işaret etmektedir. Korelasyon analizinin bulguları Tablo 4.8'de görülmektedir. Buna göre,

Uzlaşma ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından Kontrol arasında pozitif yönlü ve zayıf (r=0,14; p<0,01);

Uzlaşma ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından Alternatifler arasında pozitif yönlü ve zayıf (r=0,29; p<0,01);

Reaktivite ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından Kontrol arasında negatif yönlü ve zayıf (r=-0,32; p<0,01);

Reaktivite ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından Alternatifler arasında negatif yönlü ve zayıf (r=-0,25; p<0,01);

Baskınlık ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından Kontrol arasında negatif yönlü ve zayıf (r=-0,23; p<0,01);

Baskınlık ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından Alternatifler arasında negatif yönlü ve zayıf (r=-0,25; p<0,01);

Boyun Eğme ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından Kontrol arasında negatif yönlü ve zayıf (r=-0,19; p<0,01) bir ilişki bulunmaktadır.

Buna karşılık Kaçınma ve Ayrılma alt boyutu ile bilişsel esnekliğin alt boyutları arasında, ayrıca Boyun Eğme ile bilişsel esnekliğin Alternatifler alt boyutu arasında (r=-0,07) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 4.8. Romantik Partner Çatışma Çözme Stilleri ile Bilişsel Esneklik İlişkisi

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
7	**0,144****	-0,04	**-0,327****	-0,04	**-0,234****	**-0,196****
8	**0,292****	0,067	**-0,250****	0,087	**-0,256****	-0,075

1: Uzlaşma, 2: Kaçınma, 3: Reaktivite, 4: Ayrılma 5: Baskınlık, 6: Boyun Eğme
7: Kontrol, 8: Alternatifler

**: p<0,01

Romantik partner çatışma çözme stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Korelasyon Analizinin bulguları Tablo 4.9'da görülmektedir. Buna göre,

Uzlaşma ile Duygusal Yoksunluk (r=-0,2; p<0,01), Kusurluluk (r=-0,17; p<0,01), Sosyal İzolasyon (r=-0,2; p<0,01), Terk Edilme (r=-0,2; p<0,01), Başarısızlık (r=-0,11; p<0,05), Dayanıksızlık (r=-0,10; p<0,05) İç İçelik/Bağımlılık (r=-0,18; p<0,01), Fedakarlık (r=-0,15; p<0,01), Onay Arayıcılık (r=-0,11; p<0,05) ve Karamsarlık (r=-0,10; p<0,05) şemaları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve zayıf bir ilişki söz konusudur. Haklılık (r=-0,06), Cezalandırıcılık (r=-0,02), Duyguları Bastırma (r=-0,03) ve Yüksek Standartlar (r=-0,09) ile Uzlaşma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Kaçınma ile Fedakarlık (r=0,11; p<0,05) ve Cezalandırıcılık (r=0,15; p<0,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki söz konusudur. Duygusal Yoksunluk (r=0,08), Kusurluluk (r=-0,08), Sosyal İzolasyon (r=-0,004), Terk Edilme (r=0,07), Başarısızlık (r=0,007), Dayanıksızlık (r=0,03), İç İçelik/Bağımlılık (r=0,08), Haklılık (r=0,02), Onay Arayıcılık (r=0,02), Duyguları Bastırma (r=0,06), Karamsarlık (r=0,07) ve Yüksek Standartlar (r=-0,03) ile Kaçınma arasında ilişki bulunmamaktadır.

Reaktivite ile Duygusal Yoksunluk (r=0,3; p<0,01), Kusurluluk (r=0,2; p<0,01), Sosyal İzolasyon (r=0,3; p<0,01), Terk Edilme (r=0,3; p<0,01), Başarısızlık (r=0,2; p<0,01), Dayanıksızlık (r=0,2; p<0,01), İç İçelik/Bağımlılık (r=0,3; p<0,01), Haklılık (r=0,13; p<0,01), Fedakarlık (r=0,2; p<0,01), Onay Arayıcılık (r= 0,2; p<0,01), Cezalandırıcılık (r=0,18; p<0,01), Duyguları Bastırma (r=0,11; p<0,05), Karamsarlık (r=0,3; p<0,01) ve Yüksek Standartlar (r=0,13; p<0,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki söz konusudur.

Ayrılma ile yalnızca Cezalandırıcılık (r=0,12; p<0,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Diğer şemalar ile Ayrılma arasında ilişki bulunmamaktadır.

Baskınlık ile Duygusal Yoksunluk (r=0,16; p<0,01), Kusurluluk (r=0,2; p<0,01), Sosyal İzolasyon (r=0,2; p<0,01), Terk Edilme (r=0,2; p<0,01), Başarısızlık (r=0,16; p<0,01), Dayanıksızlık (r=0,2; p<0,01), İç İçelik/Bağımlılık (r=0,17; p<0,01), Haklılık (r=0,19; p<0,01), Fedakarlık (r=0,16; p<0,01), Onay Arayıcılık (r=0,3; p<0,01), Cezalandırıcılık (r=0,18; p<0,01), Duyguları Bastırma (r=0,19; p<0,01), Karamsarlık (r=0,2; p<0,01) ve Yüksek Standartlar (r=0,3; p<0,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki söz konusudur.

Boyun Eğme ile Duygusal Yoksunluk (r=0,2; p<0,01), Kusurluluk (r=0,17; p<0,01), Sosyal İzolasyon (r=0,13; p<0,01), Terk Edilme (r=0,2; p<0,01), Başarısızlık (r=0,17; p<0,01), Dayanıksızlık (r=0,14; p<0,01), İç İçelik/Bağımlılık (r=0,2; p<0,01), Fedakarlık (r=0,2; p<0,01), Onay Arayıcılık (r=0,14; p<0,01), Cezalandırıcılık (r=0,2; p<0,01), Duyguları Bastırma (r=0,16; p<0,01) ve Karamsarlık (r=0,14; p<0,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki söz konusudur. Boyun Eğme ile Haklılık ve Yüksek Standartlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.9. Romantik Partner Çatışma Çözme Stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisi

	1	2	3	4	5	6
9	**-0,288****	0,008	**0,312****	0,025	**0,166****	**0,206****
10	**-0,172****	-0,008	**0,249****	0,018	**0,210****	**0,175****
11	**-0,221****	-0,004	**0,321****	0,030	**0,242****	**0,136****
12	**-0,237****	0,071	**0,329****	0,010	**0,234****	**0,276****
13	**-0,110***	0,007	**0,233****	0,022	**0,168****	**0,170****
14	**-0,108***	0,038	**0,296****	-0,008	**0,241****	**0,145****
15	**-0,183****	0,085	**0,300****	0,034	**0,174****	**0,265****
16	-0,063	0,026	**0,133****	-0,017	**0,191****	0,002
17	**-0,155****	**0,116***	**0,240****	0,005	**0,165****	**0,277****
18	**-0,110***	0,027	**0,252****	-0,058	**0,338****	**0,141****
19	-0,026	**0,156****	**0,189****	**0,129****	**0,181****	**0,216****
20	-0,039	0,061	**0,119***	0,062	**0,197****	**0,167****
21	**-0,101***	0,075	**0,327****	0,030	**0,239****	**0,140****
22	-0,090	-0,038	**0,132****	-0,011	**0,328****	0,061

1: Uzlaşma, 2: Kaçınma, 3: Reaktivite, 4: Ayrılma, 5: Baskınlık, 6: Boyun Eğme
9: Duygusal Yoksunluk, 10: Kusurluluk, 11: Sosyal İzolasyon, 12: Terk Edilme, 13: Başarısızlık, 14: Dayanıksızlık, 15: İçiçelik/Bağımlılık, 16: Haklılık/Yetersiz Özdenetim, 17: Fedakarlık, 18: Onay Arayıcılık, 19: Cezalandırıcılık, 20: Duyguları Bastırma, 21: Karamsarlık, 22: Yüksek Standartlar
*: p<0,05; **: p<0,01.

Romantik partner çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Korelasyon Analizinin bulguları Tablo 4.10'da görülmektedir. Buna göre,

Uzlaşma ile Kopukluk (r=-0,27; p<0,01), Zedelenmiş Özerklik (r=-0,16; p<0,01) ve Diğeri Yönelimlilik (r=-0,15; p<0,01) şema alanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve zayıf bir ilişki söz konusudur. Zedelenmiş Sınırlar (r=-0,06)

ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme (r=-0,08) ile Uzlaşma arasında anlamla bir ilişki bulunmamaktadır.

Kaçınma ile yalnızca Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme (r=0,10; p<0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki söz konusudur. Kopukluk (r=0,015), Diğeri Yönelimlilik (r=0,08), Zedelenmiş Sınırlar (r=0,02) ve Zedelenmiş Özerklik (r=0,05) ile Kaçınma arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Reaktivite ile Kopukluk (r=0,3; p<0,01), Zedelenmiş Özerklik (r=0,3; p<0,01), Zedelenmiş Sınırlar (r=0,13; p<0,01), Diğeri Yönelimlilik (r=0,2; p<0,01) ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme (r=0,2; p<0,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki söz konusudur.

Ayrılma ile Kopukluk (r=0,02), Zedelenmiş Özerklik (r=0,02), Zedelenmiş Sınırlar (r=-0,01), Diğeri Yönelimlilik (r=-0,03) ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme (r=0,08) şema alanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Baskınlık ile Kopukluk (r=0,2; p<0,01), Zedelenmiş Özerklik (r=0,2; p<0,01), Zedelenmiş Sınırlar (r=0,19; p<0,01), Diğeri Yönelimlilik (r=0,3; p<0,01) ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme (r=0,3; p<0,01) şema alanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf bir ilişki söz konusudur.

Boyun Eğme ile Kopukluk (r=0,2; p<0,01), Zedelenmiş Özerklik (r=0,2; p<0,01), Diğeri Yönelimlilik (r=0,2; p<0,01) ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme (r=0,2; p<0,01) tüm şema alanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf ilişki söz konusudur. Boyun Eğme ile Zedelenmiş Sınırlar (r=0,002) arasında ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.10. Romantik Partner Çatışma Çözme Stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları İlişkisi

	1	2	3	4	5	6
23	**-0,272****	0,015	**0,359****	0,026	**0,253****	**0,225****
24	**-0,164****	0,055	**0,331****	0,021	**0,229****	**0,238****
25	-0,063	0,026	**0,133****	-0,017	**0,191****	0,002
26	**-0,158****	0,082	**0,297****	-0,034	**0,311****	**0,246****
27	-0,089	**0,102***	**0,281****	0,081	**0,323****	**0,215****

1: Uzlaşma, 2: Kaçınma, 3: Reaktivite, 4: Ayrılma, 5: Baskınlık, 6: Boyun Eğme,
23: Kopukluk, 24: Zedelenmiş Özerklik, 25: Zedelenmiş Sınırlar, 26: Diğeri Yönelimlilik, 27: Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme
*: p<0,05; **: p<0,01

4.4. KİŞİSEL ÖZELLİKLERE GÖRE DEĞİŞKENLİKLER

4.4.1. Romantik Partner Çatışmasının Kişisel Özelliklere Göre Değişkenliği

Katılımcıların romantik partnerleri ile yaşadıkları çatışmaları çözme stillerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda erkeklerin, kadınlara göre Boyun Eğme stilini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir (p<0,05 ve XErkek > XKadın). Diğer alt boyutlar ise, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 4.11. Romantik Partner Çatışma Çözme Stillerinin Cinsiyete Göre Değişkenliği

	Kadın (n=351)	Erkek (n=104)	T	p
Uzlaşma	52,97±9,474	54,11±8,371	-1,104	0,270
Kaçınma	9,17±2,820	9,58±3,406	-1,134	0,259
Reaktivite	15,30±4,926	14,38±4,058	1,929	0,055
Ayrılma	15,91±4,201	15,51±4,319	0,831	0,406
Baskınlık	15,37±5,321	15,48±5,091	-0,183	0,855
Boyun Eğme	11,04±4,218	12,71±4,508	-3,476	0,001*

Katılımcıların romantik partnerleri ile yaşadıkları çatışmaları çözme stillerinin yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için, ortalama yaşları sınır kabul edilerek bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda 28 yaş altındakilerin, 28 yaş ve üzerindekilere göre Uzlaşma stilini daha

fazla kullandıkları, 28 yaş üstündekiler ise 28 yaş altındakilere göre Baskınlık stilini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir (p<0,05). Diğer alt boyutlar ise yaşa göre farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 4.12. Romantik Partner Çatışma Çözme Stillerinin Yaşa Göre Değişkenliği

	28 Yaş ve Üstü (n=169)	28 Yaş Altı (n=286)	T	P
Uzlaşma	51,91±10,254	54,02±8,501	-2,255	0,025*
Kaçınma	9,40±2,899	9,18±3,005	0,787	0,432
Reaktivite	15,59±5,145	14,79±4,488	1,680	0,094
Ayrılma	16,26±4,090	15,55±4,291	1,727	0,085
Baskınlık	16,08±5,116	14,98±5,316	2,161	0,031*
Boyun Eğme	11,68±4,664	11,27±4,134	0,952	0,342

Katılımcıların romantik partnerleri ile yaşadıkları çatışmaları çözme stillerinin ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan faydalanılmıştır. Yapılan ANOVA sonucunda Uzlaşma ve Ayrılma çatışma çözme stillerinin ilişki durumlarına göre farklılık gösterdiği görülmüştür (p<0,05). Bu farklılığın kaynağının tespit edilmesi için gerçekleştirilen Tukey Çözümlemesi sonucunda, Sözlü / Nişanlıların Evlilere göre Uzlaşma stilini daha fazla kullandıkları, Evlilerin ise Sözlü/Nişanlılara göre Ayrılma stilini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Kaçınma, Reaktivite, Baskınlık ve Boyun Eğme alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları ise, katılımcıların ilişki durumlarına göre farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 4.13. Romantik Partner Çatışma Çözme Stillerinin İlişki Durumuna Göre Değişkenliği

	(1) Bir ilişkim var (n=134)	(2) Sözlü / Nişanlı (n=27)	(3) Evli (n=147)	(4) Bir ilişkim yok (n=147)	F	P	Fark
Uzlaşma	54,48±8,919	57,55±6,576	51,95±10,077	52,59±8,755	4,049	0,007*	2-3, 2-4
Kaçınma	8,68±2,858	9,11±3,765	9,55±2,928	9,53±2,886	2,622	0,050	-
Reaktivite	14,77±4,715	13,48±5,465	15,43±4,901	15,34±4,462	1,626	0,183	-
Ayrılma	15,23±4,342	14,18±5,636	16,45±4,015	16,02±3,917	3,464	0,016*	2-3
Baskınlık	15,37±5,714	15,07±5,986	16,19±4,976	14,68±4,908	2,091	0,101	-
Boyun Eğme	11,17±4,253	10,85±4,426	11,85±4,694	11,33±4,024	0,808	0,490	-

4.4.2. Bilişsel Esnekliğin Kişisel Özelliklere Göre Değişkenliği

Katılımcıların bilişsel esnekliklerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için, bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda erkeklerin, kadınlara göre bilişsel açıdan daha esnek oldukları görülmüştür ($p<0,05$ ve XErkek > XKadın).

Tablo 4.14. Bilişsel Esnekliğin Cinsiyete Göre Değişkenliği

	Kadın (n=351)	Erkek (n=104)	T	p
Kontrol	20,47±4,783	22,87±3,787	-5,324	0,000
Alternatifler	55,81±7,026	57,46±7,233	-2,085	0,038

Katılımcıların bilişsel esnekliklerinin yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için, ortalama yaşları sınır kabul edilerek bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda, 28 yaş ve üstündekilerin, Kontrol konusunda 28 yaş altındakilere göre bilişsel açıdan daha esnek oldukları belirlenmiştir ($p<0,05$). Alternatifler konusunda yaşa göre farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.15. Bilişsel Esnekliğin Yaşa Göre Değişkenliği

	28 Yaş ve Üstü (n=169)	28 Yaş Altı (n=286)	t	p
Kontrol	21,62±4,424	20,66±4,798	2,120	0,035*
Alternatifler	55,43±7,448	56,63±6,859	-1,757	0,080

Katılımcıların bilişsel esnekliklerinin ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan faydalanılmıştır. Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin ilişki durumlarına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 4.16. Bilişsel Esnekliğin İlişki Durumuna Göre Değişkenliği

	Bir ilişkim var (n=134)	Sözlü / Nişanlı (n=27)	Evli (n=147)	Bir ilişkim yok (n=147)	F	p
Kontrol	54,48±8,919	57,55±6,576	51,95±10,077	52,59±8,755	1,219	0,302
Alternatifler	8,68±2,858	9,11±3,765	9,55±2,928	9,53±2,886	0,811	0,488

4.4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kişisel Özelliklere Göre Değişkenliği

Katılımcıların bilişsel şemalarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda erkeklerin, kadınlara göre Cezalandırıcılık ve Duyguları Bastırma puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05 ve XErkek > XKadın). Diğer alt boyutlar ise, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 4.17. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre Değişkenliği

	Kadın (n=351)	Erkek (n=104)	t	p
Duygusal Yoksunluk	10,25±5,606	10,55±5,325	-0,491	0,623
Kusurluluk	10,60±5,092	11,00±5,181	-0,711	0,478
Sosyal İzolasyon	18,42±7,237	17,64±7,117	0,973	0,331
Terk Edilme	9,78±4,528	9,317±4,029	0,956	0,339
Başarısızlık	12,56±5,809	11,86±5,223	1,106	0,269
Dayanıksızlık	12,13±5,370	11,73±5,409	0,676	0,499
İç İçelik / Bağımlılık	16,82±6,723	17,57±7,506	-0,973	0,331
Haklılık/Yetersiz Özdenetim	24,39±6,403	24,52±6,550	-0,193	0,847
Fedakarlık	15,92±5,219	16,25±5,116	-0,575	0,565
Onay Arayıcılık	21,11±5,779	20,19±6,571	1,392	0,165
Cezalandırıcılık	20,39±5,387	22,18±5,699	-2,931	0,004*
Duyguları Bastırma	11,72±4,814	13,00±4,938	-2,366	0,018*
Karamsarlık	13,21±5,682	12,07±5,334	1,812	0,071
Yüksek Standartlar	9,15±3,675	9,50±4,093	-0,851	0,395

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için, ortalama yaşları sınır kabul edilerek bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda 28 yaş altındakilerin Kusurluluk, Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık ve Duyguları Bastırma şema puanlarının 28 yaş üstündekilere daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.18. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yaşa Göre Değişkenliği

	28 Yaş ve Üstü (n=169)	28 Yaş Altı (n=286)	t	p
Duygusal Yoksunluk	10,38±5,349	10,28±5,657	0,182	0,856
Kusurluluk	10,11±4,289	11,04±5,516	-2,003	0,046*
Sosyal İzolasyon	17,93±7,137	18,43±7,258	-0,712	0,477
Terk Edilme	9,40±4,203	9,84±4,542	-1,013	0,312
Başarısızlık	11,75±5,120	12,79±5,965	-1,878	0,061
Dayanıksızlık	11,75±5,120	12,21±5,522	-0,892	0,373
İç İçelik / Bağımlılık	16,95±7,115	17,02±6,795	-0,107	0,915
Haklılık/Yetersiz Özdenetim	23,43±6,089	25,00±6,564	-2,540	0,011*
Fedakarlık	16,49±5,315	15,70±5,105	1,565	0,118
Onay Arayıcılık	19,95±5,784	21,47±6,023	-2,638	0,009*
Cezalandırıcılık	20,85±5,384	20,77±5,584	0,142	0,887
Duyguları Bastırma	11,42±4,409	12,36±5,093	-2,080	0,038*
Karamsarlık	12,84±5,520	13,01±5,685	-0,308	0,759
Yüksek Standartlar	9,24±3,698	9,22±3,823	0,068	0,946

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan faydalanılmıştır. Yapılan ANOVA sonucunda, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Terk Edilme, Dayanıksızlık, Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Fedakarlık ve Duyguları Bastırma Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının ilişki durumlarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın kaynağının tespit edilmesi için gerçekleştirilen Tukey çözümlemesinin sonuçları şöyledir:

Bir ilişkisi olanların sözlü ya da nişanlılara göre, Evlilerin ve bir ilişkisi olmayanların ilişkisi olanlara göre Duygusal Yoksunluk puanları daha yüksektir.

Bir ilişkisi olmayanların, evlilere göre Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Terk Edilme, Haklılık/Yetersiz Özdenetim ve Duyguları Bastırma puanları daha yüksektir.

Bir ilişkisi olanların, evlilere göre Haklılık/Yetersiz Özdenetim puanları daha yüksektir.

Evlilerin, bir ilişkisi olanlara göre Duyguları Bastırma puanları daha yüksektir.

Başarısızlık alt boyutunda ise, ilişki durumuna göre farklılık tespit edilmekle

birlikte (p<0,05), yapılan Tukey çözümlemesi sonucunda farklılığın kaynağı tespit edilememiştir.

Tablo 4.19. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Durumuna Göre Değişkenliği

	(1) Bir ilişkim var (n=134)	(2) Sözlü / Nişanlı (n=27)	(3) Evli (n=147)	(4) Bir ilişkim yok (n=147)	F	p	Farklılık
Duygusal Yoksunluk	9,22±4,940	8,44±3,262	10,07±5,144	11,93±6,357	7,288	0,000*	1-2,1-3,1-4
Kusurluluk	10,83±5,312	10,48±4,910	9,71±4,090	11,60±5,715	3,437	0,017*	3-4
Sosyal İzolasyon	17,90±7,078	17,37±7,050	17,29±6,557	19,69±7,803	3,103	0,026*	3-4
Terk Edilme	9,57±4,407	9,41±3,422	9,04±3,991	10,47±4,897	2,677	0,047*	3-4
Başarısızlık	12,49±5,310	10,78±4,318	11,69±5,299	13,34±6,439	2,878	0,036*	?
Dayanıksızlık	11,96±5,574	13,26±5,163	11,05±4,467	12,88±5,906	3,380	0,018*	3-4
İç İçelik / Bağımlılık	16,31±6,532	17,63±7,535	16,56±7,114	17,95±6,872	1,641	0,179	-
Haklılık/ Yetersiz Özdenetim	24,93±6,699	24,85±6,515	22,22±5,472	26,08±6,501	9,893	0,000*	1-3, 3-4
Fedakarlık	15,09±4,649	15,89±5,437	16,84±5,470	16,02±5,244	2,680	0,046*	1-3
Onay Arayıcılık	21,29±6,070	21,89±6,635	19,88±5,667	21,40±5,990	2,216	0,086	-
Cezalandırıcılık	20,31±5,800	19,85±4,647	20,82±5,160	21,41±5,689	1,216	0,303	-
Duyguları Bastırma	12,26±5,421	11,22±5,287	11,12±4,067	12,83±4,871	3,455	0,016*	3-4
Karamsarlık	12,38±5,594	13,93±5,737	12,58±5,329	13,67±5,856	1,750	0,156	-
Yüksek Standartlar	9,04±3,931	10,30±4,384	8,99±3,531	9,46±3,735	1,208	0,306	-

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şema alanlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için, bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda, katılımcıların bilişsel şema alanlarının cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

Tablo 4.20. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Cinsiyete Göre Değişkenliği

	Kadın (n=351)	Erkek (n=104)	t	p
Kopukluk	49,07±18,904	48,52±18,745	0,259	0,796
Zedelenmiş Özerklik	41,52±14,959	41,17±15,384	0,212	0,832
Zedelenmiş Sınırlar	24,39±6,403	24,52±6,550	-0,193	0,847
Diğeri Yönelimlilik	37,04±9,118	36,45±9,738	0,574	0,566
Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme	54,47±13,856	56,76±14,597	-1,463	0,144

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şema alanlarının yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ortalama yaşları sınır kabul edilerek bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda 28 yaş altındakilerin Zedelenmiş Sınırlar puanlarının, 28 yaş ve üstündekilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.21. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Yaşa Göre Değişkenliği

	28 Yaş ve Üstü (n=169)	28 Yaş Altı (n=286)	t	p
Kopukluk	47,84±17,340	49,60±19,685	-0,997	0,320
Zedelenmiş Özerklik	40,46±14,523	42,03±15,334	-1,076	0,283
Zedelenmiş Sınırlar	23,43±6,089	25,00±6,564	-2,540	0,011*
Diğeri Yönelimlilik	36,44±9,270	37,18±9,253	-0,815	0,416
Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme	54,36±13,295	55,37±14,481	-0,741	0,459

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şema alanlarının ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan faydalanılmıştır. Yapılan ANOVA sonucunda Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar alt boyutlarının ilişki durumlarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın kaynağının tespit edilmesi için gerçekleştirilen Tukey Çözümlemesi sonucunda bir ilişkisi olmayanların Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar alt boyutlarına ilişkin puanlarının Evlilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğeri Yönelimlilik ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme şema alanlarının ise ilişki durumuna göre farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.22. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının İlişki Durumuna Göre Değişkenliği

	(1) Bir ilişkim var (n=134)	(2) Sözlü / Nişanlı (n=27)	(3) Evli (n=147)	(4) Bir ilişkim yok (n=147)	F	p
Kopukluk	47,53±18,688	45,70±15,679	46,10±16,133	53,68±21,169	4,840	0,003 (Fark: 3-4)
Zedelenmiş Özerklik	40,76±14,798	41,66±15,447	39,30±14,228	44,17±15,703	2,722	0,044 (Fark: 3-4)
Zedelenmiş Sınırlar	24,93±6,699	24,85±6,515	22,21±5,472	26,08±6,501	9,893	0,000 (Fark: 3-4)
Diğeri Yönelimlilik	36,38±8,959	37,77±10,282	36,72±9,589	37,42±9,047	0,394	0,758
Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme	54,00±15,257	55,29±13,900	53,50±12,622	57,36±14,105	2,188	0,089

5. TARTIŞMA

Mevcut tez çalışmasında, romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi araştırılmıştır. Bununla birlikte, değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre, (cinsiyet, yaş ve ilişki durumu) farklılaşması ele alınmıştır. Ortalama 28 yaşında, toplam 455 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın bulguları bu bölümde literatür eşliğinde değerlendirilmiştir.

Bilişsel esneklik ile çatışma çözme stillerinden reaktivite ve baskınlık arasında negatif yönlü, bilişsel esneklik ile uzlaşma stili arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Kaçınma ve ayrılma stili ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, boyun eğme stilinin sadece bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma çözme stilleri arasında genel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çatışma stillerinden reaktivite ve baskınlık puanları arttığında, tüm şema puanlarının azaldığı; ayrılma stili puanı arttığında ise, sadece Cezalandırıcılık şema puanının arttığı bulunmuştur. Kaçınma stilinin Fedakarlık ve Cezalandırıcılık şemaları haricinde; boyun eğicilik stilinin ise, Haklılık/Yetersiz Özdenetim ve Yüksek Standartlar haricinde tüm şemalar ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Uzlaşma stilinin ise, Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Cezalandırıcılık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar hariç diğer şemalar ile negatif anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Şema alanları ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, Zedelenmiş Sınırlar haricinde tüm şema alanlarının uzlaşma ile negatif, boyun eğme ile pozitif ilişkili olduğu, uzlaşma stilinin Zedelenmiş Sınırlar'a ek olarak Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme alanı ile de ilişkisinin olmadığı saptanmıştır. Baskınlık ve reaktivite stilinin tüm şema alanları ile pozitif anlamlı ilişkisi bulunurken, ayrılma stili ile hiçbir şema alanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca kaçınma stilinin sadece Yüksek Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme alanı ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmüştür.

Çalışmada ele alınan sosyodemografik değişkenler dikkate alındığında, erkeklerin kadınlara göre daha fazla boyun eğme stilini kullandıkları, bilişsel olarak

daha esnek oldukları, Cezalandırıcılık ve Duyguları Bastırma şemalarının daha yüksek olduğu, şema alanına göre anlamlı bir farklılıklarının olmadığı saptanmıştır. 28 yaş altının, 28 yaş üstüne göre uzlaşma stilini daha çok kullandığı, Kusurluluk, Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Onay arayıcılık, Duyguları Bastırma puanlarının daha yüksek olduğu, şema alanlarından sadece Zedelenmiş Sınırlar puanının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. 28 yaş üstündekilerin, 28 yaş altındakilere göre baskınlık stilini daha çok kullandıkları, bilişsel esnekliğin kontrol alanında daha esnek oldukları ortaya konmuştur. İlişki durumuna göre ise, bilişsel esneklik düzeyinin farklılaşmadığı, ilişki durumunun genel olarak Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Terk Edilme, Dayanıksızlık, Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Fedakarlık ve Duyguları Bastırma şemaları açısından farklılaştığı görülmüştür. Şema alanları açısından, ilişkisi olmayanların evli olanlara göre Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar alanlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca, sözlü/nişanlıların evli olanlara göre uzlaşma stilini, evlilerin ise sözlü/nişanlılara göre ayrılma stilini daha fazla kullandıkları fark edilmiştir.

5.1. ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelendiğinde, romantik partnerle çatışmayı uzlaşmacı bir şekilde çözme ile zor durumları kontrol altına alma ve zor durumlarda alternatifleri algılama arasında zayıf da olsa pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklik arttıkça, uzlaşmacı tavır sergileme de artmaktadır. Buna karşılık reaktif, baskın ve boyun eğmeci çatışma stilleri ile bilişsel esneklik arasında zayıf ve negatif ilişki söz konusudur. Bilişsel esneklik düştükçe reaktif, baskın ve boyun eğme gibi yıkıcı tavır sergileme davranışı artmaktadır. Bununla birlikte, kaçınmacı ve ayrılma davranışı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dolayısıyla, bilişsel esnekliğin düşmesi, romantik ilişkilerde olumsuz nitelikteki çatışma çözme stillerini tercih etmeyi artırmaktadır.

Literatür incelendiğinde, doğrudan romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak,

Kömür (206) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre, bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatif alt boyutu puanları düştükçe başa çıkma stratejisi olarak çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın puanlarının arttığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin düşük oluşunun yıkıcı başa çıkma stratejileri ile ilişkisi, mevcut çalışmadaki bulguyu destekler niteliktedir.

Mevcut çalışmada uzlaşmacı çatışma stili ile bilişsel esnekliğin her iki alt boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sucu (207), üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerini anne-baba tutumu ve bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelediği araştırmasını 574 üniversite öğrencisi özelinde gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, sosyal problem çözme becerisinin bilişsel esneklik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, kişilerarası problem çözme becerileri, öz anlayış ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir başka çalışmada, 403 lise öğrencisinin bulgularına göre, kişilerarası problem çözmenin alt boyutu arasında yer alan yapıcı problem çözme ile bilişsel esnekliğin anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür (208). Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça yapıcı problem çözme becerilerinin artması, mevcut çalışmadaki uzlaşma stilinin bilişsel esneklik ile pozitif yönlü ilişkisine paralellik göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik ve iletişim esnekliğinin sorunları tartışabilme ve anlaşmazlıklara toleransla yaklaşabilme ile pozitif ilişkili olduğu, bilişsel esneklik arttığında sözlü saldırganlığın azaldığı bilinmektedir (180). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada, romantik ilişkilerde sorun çözme becerisinin empati ve mental iyi oluş ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla katılımcılardan Ergenler İçin Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ölçeği'ni, Temel Empati Ölçeği'ni ve Mental İyi Oluş Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, empati ve mental iyi oluşun ayrı ayrı soruna yönelme alt boyutu ile aralarında orta derecede pozitif anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir (195). Uzlaşma stilinin, sorunları birlikte tartışabilme, anlaşmazlıklarda partneri dinleme ve anlamaya çalışma olduğu düşünüldüğünde alanyazındaki bu çalışmalar, mevcut bulguyu desteklemektedir.

Bulgulara göre, kaçınmacı çatışma çözme stili ile bilişsel esneklik arasında

anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Benzer şekilde, ergenlerde bilişsel esneklik ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. 362 lise öğrencisinin bulgularına göre, aktif başa çıkma ve olumsuz çıkma alt boyutları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, kaçınan başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (196). Öte yandan, literatürde kaçınma stili ile bilişsel esneklik arasında ilişki olduğunu gösteren bulgulara rastlamak da mümkündür. Örneğin, Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, bilişsel esneklik ile iletişime ve etkileşime girme ve iletişim kurmada isteksizlik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça anlayış, istek, dikkat, empati, rol yapma ve dışa dönüklük boyutları arasında daha yüksek puan aldıkları, bilişsel esneklik ile kaçınma boyutu arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (179). Dolayısıyla, alanyazın incelendiğinde kaçınma stili ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlara ulaşmak mümkündür.

Alanyazında romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye dair doğrudan paralel çalışmalara rastlanmamasına karşın romantik ilişkilerde inançlar, romantik ilişki kalitesi, romantik ilişki doyumu, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri gibi yakın kavramlar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları görmek mümkündür. Örneğin, Eşiyok ve Esen (199), 343'ü kadın, 292'si erkek olmak üzere toplam 635 üniversite öğrencisiyle, üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, daha düşük bilişsel esneklik puanına sahip olan katılımcıların ilişkilerinde irrasyonel inançlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kurt ve Gündüz (209) de ilişkilerde irrasyonel inançlarla bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi genç yetişkinler özelinde incelemiştir. 728'i kadın, 411'i erkek toplam 1139 genç yetişkin ile gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgular, bilişsel açıdan daha esnek olan bireylerin daha az irrasyonel inançlara sahip olduğunu göstermektedir. Evli bireylerde evlilik doyumu ve irrasyonel inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma, Slavinskiene ve Zardeckaite-Matulaitiene (210) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşları 22 ila 53 arasında değişen 85 Litvanyalı evli çift ile gerçekleştirilen araştırmada, ilişkilerde irrasyonel inançların

evlilik doyumunun yordayıcısı olduğu görülmektedir. Ayrıca, irrasyonel inançlar ile ilişkilerde çatışmaların oluşumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel esnekliğin irrasyonel inançlar ile ilişkisine ve irrasyonel inançların da çatışma oluşumu ile ilişkisine dair sonuçların bu çalışmadan elde edilen bulguyu dolaylı yoldan desteklediği söylenebilir.

Toksöz ve Kolburan (197) 140 evli birey ile evli bireylerde bağlanma stilleri ile bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, bilişsel açıdan daha esnek olan bireylerin evliliklerinden daha fazla doyum aldığı ve evliliklerinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi için gereken olumlu niteliklere sahip olduğunu göstermektedir. Yapıcı çatışma çözme stilleri evliliği sağlıklı bir şekilde yürütebilmek için gereken olumlu niteliklerden biri olarak düşünülebilir. Dolayısıyla, Toksöz ve Kolburan'ın (197) bulguları, mevcut çalışmaya paralel olarak bilişsel olarak, esnek bireylerin ilişkilerinde uzlaşma gibi olumlu stillere yatkın oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Çocukluk travmaları, psikolojik esneklik ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, Terry (211) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik esneklik ile romantik ilişki kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça ilişkilerinin kalitesi de yükselmektedir.

Özetle, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, olumlu ve etkin çatışma çözme stillerinin bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça olumlu ve etkin çatışma çözme stili tercihinin yükseldiği görülmüştür. Literatürde doğrudan buna yönelik bulgulara rastlanmasa da, bilişsel açıdan esneklik arttıkça romantik ilişkilerde olumlu inançlara sahip olma, ilişkilerin kalitesinde yükselme, evlilik doyumunda artış gibi romantik ilişkilere olumlu yansımalar söz konusudur.

5.2. ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ İLE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde reaktif ve baskın çatışma çözme stillerinin tüm olumsuz şemalar ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Öte yandan, uzlaşmacı çatışma çözme stili ile Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Cezalandırıcılık, Duyguları Bastırma ve Yüksek Standartlar hariç tüm alt boyutlar arasında negatif ilişki söz konusudur. Dolayısıyla, uzlaşmacı tavır sergileyenlerin uyumsuz şemalarının daha az olduğu söylenebilir.

Çalışmada, kaçınmacı stil ile Fedakarlık ve Cezalandırıcılık şemaları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Çatışma çözümünde ayrılmayı tercih ile Cezalandırıcılık şeması arasında da pozitif ilişki saptanmıştır. Ayrıca, boyun eğmeci stil ile Haklılık/Yetersiz Özdenetim ve Yüksek Standartlar hariç tüm olumsuz şemalar arasında pozitif ilişki olduğu fark edilmiştir. Yani, romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde boyun eğmeci stilleri tercih edenlerde uyumsuz şemaların daha fazla olduğu söylenebilir. Buradan görüldüğü üzere, romantik ilişkilerinde çatışma çözme stili olarak olumsuz ve etkin ya da diğer bir deyişle yapıcı olmayan çatışma çözme stillerini tercih etme ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif ilişki söz konusudur. Erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmak yıkıcı çatışma çözme stillerinin kullanımını artırmaktadır.

Çatışma çözme stillerinden biri olan uzlaşma puanları arttığında Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Cezalandırıcılık, Duyguları Bastırma ve Yüksek Standartlar hariç, tüm şema puanlarının azaldığı tespit edilmiştir. Simpson ve diğerleri (205), erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkilerde olumsuz başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda, Yüksek Standartlar ve Fedakarlık şemalarının olumsuz başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkili olduğunu bulunmuştur. Dolayısıyla mevcut araştırmadan elde edilen bulgular, Simpson ve diğerleri'nin (212) bulgularına paralellik göstermektedir.

Alanyazında mevcut bulguların aksine, Cezalandırıcılık ve Yüksek Standartlar şemaları ile başa çıkma tarzları arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma

tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesini amaçlayan bir çalışmada, ilişki tarzının alt boyutları olan ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliğinin Cezalandırıcılık ve Yüksek Standartlar şeması bulunanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başa çıkma tarzları ele alındığında, Cezalandırıcılık ve Yüksek Standartlar şeması bulunanlarda ilişkiye odaklanma ve olumlu etkin başa çıkma tarzı alt boyutlarında daha yüksek puan gözlenirken, İç İçelik ve Bağımlılık şeması bulunan bireylerde geri çekilme, inkar/erteleme, olumsuz ve edilgen başa çıkma tarzları daha yüksek bulunmuştur (5). Öte yandan, erken dönem uyumsuz şemaların boşanmayı yordayıp yormadığını incelemek amacıyla 150 boşanmış ve 150 evli çift ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada, Güvensizlik/Kötüye Kullanıma, Yüksek Standartlar, Duyguları Bastırma şemalarının boşanmayı öngördüğü belirtilmiştir. Boşanmış kişilerin, Yüksek Standartlar, Kuşkuculuk ve Duyguları Bastırma şema puanlarının evli çiftlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (168).

Literatürde, erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiye yönelik doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerle ilişkili başka çalışmaları görmek mümkündür. Örneğin, Dumitrescu ve Rusu (149) 182 Rumen katılımcı ile erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde uyum ve romantik ilişkilerde hissedilen doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, olumsuz şemaların romantik ilişkilerde uyumu azalttığı ve ilişkiden alınan doyumu düşürdüğünü göstermektedir. Besharat, Dehghani ve Tavalaeyan (213) ise, erken dönem uyumsuz şemaları ebeveynlik stilleri ve evlilik sorunları arasındaki ilişkide aracılık rolü bakımından incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şemalar arttığında evlilik sorunlarının da arttığı saptanmıştır. Ebeveynlik stillerinin erken dönem uyumsuz şemaları geliştirdiği, erken dönem uyumsuz şemaların da romantik ilişki sorunlarına neden olduğu görülmüştür. Messman-Moore ve Coates (214), 382 katılımcı ile erken dönem uyumsuz şemalar ile yetişkin bireyler arasındaki çatışmalar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, Güvensizlik, Terk Edilme ve Duygusal Yoksunluk şemalarının bireyler arasındaki çatışmaların yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Hatami ve Fadayi (215) evlilik çatışmaları ile erken dönem uyumsuz şemaları incelediği

araştırmalarında erken dönem uyumsuz şemaların evlilik çatışmalarının yordayıcısı olduğu, olumsuz şemaların evlilikteki çatışmaları artırdığını ortaya koymuştur. Karami'nin 2017 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında ise, 300 üniversite öğrencisi Young Şema Ölçeği ve Kansas Medeni Çatışma Ölçeğini doldurmuştur. Evli öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemalarının evlilik çatışmasını öngördüğü gösterilmiştir (167). Çatışma çözme stillerinin evlilik sorunlarının bir parçası olduğu göz önünde bulundurulursa, evlilik sorunlarında erken dönem uyumsuz şemaların rolünü ortaya koyan çalışmaların mevcut çalışmayı desteklediği söylenebilir.

Stiles (216), çalışmasında genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde yakınlıklarını ve erken dönem uyumsuz şemalarını ele almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, Kusurluluk ile romantik ilişkilerde yakınlık arasında negatif bir ilişki olduğunu, Duygusal Yoksunluğun da yakınlığın negatif yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Mevcut bulgulardaki Kusurluluk ve Duygusal Yoksunluk şemalarının uzlaşmacı şekilde çatışmayı çözme ile negatif, baskınlık, reaktivite ve boyun eğme gibi yıkıcı çatışma stilleri ile pozitif ilişkisi Stiles'in (216) bu bulgularıyla örtüşmektedir. Benzer bir çalışma Zolfaghari, Fatehi-Zadeh ve Abedi (217) tarafından gerçekleştirilmiştir. 35 evli çift ile erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde yakınlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilikte yakınlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Yousefi ve diğerleri (168) de erken dönem uyumsuz şemaların boşanma üzerindeki etkisini incelediği çalışmalarında erken dönem uyumsuz şemaların boşanmaların yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da, bu sonuçlara paralel olarak uzlaşmacı gibi yapıcı çatışma çözme stillerinin genel olarak erken dönem uyumsuz şemalar ile negatif ve anlamlı, reaktivite, baskınlık, boyun eğicilik gibi yıkıcı çatışma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, reaktivite ve baskın çatışma çözme stili ile tüm olumsuz şema alanları arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, reaktif ve baskın şekilde çatışma çözenlerin olumsuz şema alanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca, kaçınmacı ve boyun eğmeci çatışma çözme stilleri ile Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme şema alanı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Aşırı

Uyarılmışlık alanına ek olarak, boyun eğmeci stilin Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Diğeri Yönelimlilik alanları ile de pozitif ilişkili olduğu fark edilmiştir.

Bir diğer bulgu, uzlaşmacı çatışma çözme stili ile Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Diğer Yönelimlilik arasındaki negatif ilişkidir. Başka bir deyişle, uzlaşmacı çatışma çözme stili tercihinde bulunanlarda olumsuz şema alanları daha az görülmektedir. Kargın-Güner (161), evlilik uyumunun erken dönem uyumsuz şema alanları, ilişkilerdeki bilişsel süreçler ve evlilikte başa çıkma yolları ile ilişkisini ele almıştır. Her iki cinsiyet için Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanları ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kadınlarda bu şema alanlarına ek olarak, Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme şema alanı ile erkeklerde bu şema alanlarına ek olarak Diğeri Yönelimlilik şema alanı ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Mevcut bulguyu destekler şekilde, araştırmadan elde edilen sonuçlar erken dönem uyumsuz şema alanları ile kaçınma, çatışma ve kendini suçlama gibi olumsuz başa çıkma yolları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (161). Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen uzlaşma stili ile Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Diğeri Yönelimlilik arasındaki negatif ilişki Kargın-Güler'in (161) bulguları ile paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, başka bir çalışmada da, kadınlar için Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Diğeri Yönelimlilik şema alanlarının ve Yüksek Standartlar şemasının hem anne hem babaya yönelik işlevsel olmayan ebeveynlik algısı ile eşe yönelik değerlendirmelerin arasında aracı bir rolü olduğu belirtilmiştir (166).

İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirildiği, 434 evli ve romantik ilişkisi olan katılımcının yer aldığı çalışmanın sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olan bireylerde Kopukluk şema alanı, evli olan bireylerde ise ilişki süresi ve Kopukluk şema alanı ile ilişki doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular, tıpkı uzlaşmacı çatışma çözme stilinde karşımıza çıktığı gibi Kopukluk şema alanının romantik ve evlilik ilişkileri için de önemli bir rol oynadığı şeklinde yorumlanmıştır (153).

Özetle, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmanın yıkıcı çatışma çözüm stillerini tercih etmeye neden olduğu

görülmüştür. Literatürde doğrudan romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunmamakla birlikte, dolaylı olarak erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmanın romantik ilişkilerde çatışmaya neden olduğu ve yapıcı olmayan çatışma çözme stillerini tercih etmeyle ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, mevcut araştırmadan elde eden bulguların alanyazın ile paralel olduğu düşünülebilir.

Elde edilen sonuçlar, şema modeli ile romantik ilişkiler arasındaki kuramsal bağı akla getirmiştir. İlişkilerde partnerler, şemalarını tetikleyen durumlarla karşılaştıklarında çatışmalar partnerlerin birbirine ve ilişkiye zarar vermesine neden olmaktadır. Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemaların inançlarımıza, duygularımıza olan etkisi dolaylı olarak ilişkideki yaşantılarımıza yansımaktadır (6; 137). Bu nedenle, Şema Terapi çiftler arasındaki anlaşmazlıkları çözmede kullanılmaktadır. Örneğin, Hatami ve Fadayi (215), aile mahkeme merkezlerine sevk edilen tüm çiftler arasından boşanma davası açan 3 kadın üzerinden bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, boşanma davası açan kadınlarda yakınlığın artmasında, çatışmanın azalmasında ve erken uyumsuz şemalarda şema terapinin etkili olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada da, erken dönem uyumsuz şemalar ile çatışma stilleri arasındaki genel sonuç şema modeli ile örtüşmektedir.

5.3. SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmada, çatışma çözme stillerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, erkeklerin romantik ilişkilerinde çatışma çözme stili olarak boyun eğmeyi, kadınlara göre daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Çalışmadan elde edilen bu bulgu, çatışma çözümünde kadınların yapıcı çözüm stillerini, erkeklerin ise, yapıcı olmayan çatışma çözüm stillerini kullanma eğiliminde olduğunu belirten Harasymhuck (218) ve

Rusbult'un (219) bulgularını desteklemektedir. Hojjat (77) da, erkeklerin çatışmadan kaçınmak adına olumsuz-edilgen stratejilere başvurduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla, mevcut çalışmada elde edilen erkeklerin boyun eğmeci stili kadınlara göre daha fazla kullandıklarına yönelik bulgu, Hojjat'ın (77) sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Ayrıca Hojjat'ın (77) haricinde Christensen ve Heavey (220) ile Gottman ve Levenson (4) da erkeklerin kadınlara göre çatışma durumunda olumsuz-etkin tepkilerden uzak durduğunu tespit etmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, Aka (221) bir duygu düzenleme yöntemi olarak bastırmanın, erkek katılımcılarda anlamlı derece daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Kömür (206) erkeklerin kadınlara göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Yurt dışında ve ülkemizde yapılan çalışmalar, mevcut çalışmadan elde edilen erkeklerin kadınlara göre daha fazla boyun eğmeci (pasif) bir çatışma çözme stilini tercih ettiğini ortaya koyan bulguyu destekler niteliktedir. Öte yandan, Helvacı (222) ergenlerin romantik ilişkilerinde çatışma çözme stilleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde, ergenlerin çatışma çözme stillerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Çatışma çözme stillerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, 28 yaş üstündekilerin çatışma çözme stili olarak baskın olmayı, 28 yaş altındakilerin ise daha fazla uzlaşmacı çözümü tercih ettiği görülmüştür. Alanyazında, çatışma çözme stilleri ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda genel olarak farklı bulgular söz konusudur. Örneğin, Williams ve McGillicuddy-De Lisi (223) yaşı büyük olan bireylerin problemi çözmeye, sosyal destek aramaya, problemli durumu değerlendirmeye daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Diğer yandan, Aka'nın (221) çalışmasında genç katılımcıların diğer yaş grubuna göre bastırma yöntemini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Literatürde, çatışma çözme stillerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalara ulaşmak da mümkündür. Örneğin, Basım, Çetin ve Tabak (224), beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımı ile ilişkisinde yaşı aracı değişken olarak ele almış ve yaşın kişilerarası çatışma çözümünde aracı rol oynamadığını belirlemiştir. Çatışma çözmeyi evlilik uyumunun alt boyutu olarak ele alan Tutarel-Kışlak ve Çabukça (225) da evli bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında çatışma çözümü ile yaş arasında herhangi bir ilişki tespit edememiştir. Dolayısıyla, literatür incelendiğinde mevcut bulguya dair tutarlı bir sonuca

ulaşılamamıştır. Tutarlı bir sonuca ulaşılamamasının nedeni, alanyazında ele alınan çalışmaların veri toplama araçlarının ve örneklem gruplarının farklılığı olabilir.

Bilişsel esnekliğin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alındığında, erkeklerin kadınlara göre bilişsel açıdan daha esnek oldukları, 28 yaş üstündekilerin zor durumları kontrol altına alma becerilerinin 28 yaş altındakilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut bulguya paralel olarak Asıcı ve İkiz (182), Altunkol (226), Kolburan, Eker ve Akdeniz (227), Toksöz ve Kolburan (197), Yelpaze ve Yakar (228) çalışmalarında erkeklerin bilişsel esnekliklerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer yandan, kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin, erkeklerden anlamlı derece daha yüksek olduğu çalışmalara rastlamak da mümkündür (229, 206). Öte yandan, alanyazında bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (179, 193, 230-238). Örneğin, Kurt ve Gündüz (209), çalışmalarında bilişsel esneklik ile hem cinsiyet hem de yaş ilişkisini incelemiş ve bilişsel esneklik ile ne cinsiyet ne de yaş arasında bir ilişkiye ulaşamamıştır. Alanyazında farklı bulgulara rastlanması, örneklem grubu, veri toplama aracı ve yöntem değişkenliğinden kaynaklanıyor olabilir.

Özetle, literatür incelendiğinde cinsiyet ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bilişsel olarak kadınların daha esnek olduğu yönündeki bulgular, toplumsal olarak kadınların pek çok sorumluluk ve problem ile baş etmek üzerine yetiştirilmelerinin bir sonucu olarak değerlendirilmiştir (206). Erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu çalışmalar ise, serbest büyütülmelerinin ve güvenli ortamları dışında bulunmalarının bir sonucu olarak yorumlanmıştır (226).

Erken dönem uyumsuz şemaların sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşması ele alındığında, erkeklerin kadınlara göre Cezalandırıcılık ve Duyguları Bastırma şemalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Mevcut bulguyu destekler şekilde, Çakırca'nın (239) erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke kontrol düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında Duyguları Bastırma puanının, Şimşek'in (240) 2019 yılındaki araştırmasında ise, Cezalandırıcılık puanının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Demirhan (241) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında erkeklerin, kadınlara göre Cezalandırıcılık

ve Yüksek Standartlar şemalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, mevcut çalışmadaki Cezalandırıcılık şemasına dair bulgu ile uyumludur. Durmuş (242) 2020 yılında erken dönem uyumsuz şemaları cinsiyet bağlamında incelemiştir. Çalışmasının sonuçlarına göre, mevcut çalışmanın bulgularına paralel olarak Duyguları Bastırma şema puanının erkek örneklemde kadın örnekleme göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Calvete (243) 2008'de yaptığı araştırmada kadınlara kıyasla erkeklerin Haklılık bilişsel şemasını daha sık kullandığını bulgulamıştır. Mevcut çalışmada Haklılık şemasına dair anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Ancak, Haklılık şemasına sahip kişiler, diğer insanlardan daha üstün ve ayrıcalıklı olduğunu düşünmeye yatkındır. Sosyal etkileşim için gerekli olan kuralları umursamaz, ne isterlerse yapabilecekleri konusunda ısrar ederler. Genel olarak aşırı talepkar, baskın, kontrolcü ve empatiden yoksundurlar (138). Bu yönüyle, erkeklerde Cezalandırıcılık şemasının anlamlı derecede yüksek çıkması alanyazınla paralellik göstermektedir.

Erkeklerde anlamlı derecede daha yüksek bulunan Duyguları Bastırma ve Cezalandırıcılık şemaları "Aşırı Uyarılmışlık ve Ketlenme" şema alanının alt boyutlarıdır. Bu alanda şemalara sahip olanlar, içlerinden geldiği gibi yaşayamazlar. Kendi duygu ve isteklerini baskılarlar. Eğlenmek, rahatlamak, duygusal ilişkiler kurmak yerine katı ve içselleştirilmiş kurallara uymaya çalışırlar. Bu kontrollü olma dürtüsü, duygularını bastırmaya, her şeyi kuralına göre yapmaya, yapmayanları da cezalandırmalarına neden olur. Bu alanda şemaların oluşmasına erken dönemde sert, katı ve eğlenmenin hoş karşılanmadığı aile ortamlarının zemin hazırladığı bilinmektedir (138). Normatif Erkek Aleksitimi Hipotezi'ne göre (Normative Alexithymia Hypothesis) toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerin duygularını bastırmalarına neden olduğu ve bu şekilde kendilerini duygusal olarak zarar görmekten korudukları düşünülmektedir (244). Bu yönüyle, erkeklerde Duyguları Bastırma ve Cezalandırıcılık şemalarının anlamlı derece yüksek bulunmasının bir nedeni toplumsal cinsiyet kimliklerine atfedilen roller ve yetiştirilme şekli olabilir. Yetiştirilme şeklinin, erkekler için kendi çıkarlarını korumayı ve kendini savunmayı kolaylaştırdığı (245) düşünüldüğünde, Cezalandırıcılık şemasının erkeklerde daha yüksek görülmesi beklenebilir. Ayrıca, erkeklerin duygularını bastırmalarının teşvik edilmesi ve duygusal tepkilerinin hoş karşılanmaması yetişkinliklerinde duygularını yaşamalarına

ve paylaşmalarına engel oluşturuyor olabilir (230).

Çatışma çözme stilleri cinsiyete göre ele alındığında, erkeklerin kadınlara göre boyun eğme stilini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Duyguları Bastırma şeması olan kişiler hareketlerini, duygularını ve iletişimlerini kısıtlarlar. Bu kısıtlama, öfkelerini bastırma, keyif verici dürtüleri engelleme, kırılganlığını saklama ve rasyonelliği ön plana alarak duyguları göz ardı etme şeklindedir (138). Mevcut çalışmada, erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek Duyguları Bastırma puanına sahip oldukları düşünüldüğünde, duygularını bastıran erkeklerin çatışma ortamında kendilerini ifade etmek yerine boyun eğmeyi tercih etmeleri oldukça normaldir. Öte yandan, erkek örneklemin Cezalandırıcılık şemasında da anlamlı derece yüksek puan aldıkları görülmüştür. Cezalandırıcılık şemasına sahip kişiler, hem kendilerinin, hem de diğer insanların hatalarından ötürü cezalandırılması gerektiğini düşünür. Ceza, aşağılayıcı ifadeler kullanmaktan, fiziksel şiddete kadar değişik boyutlarda yaşanabilir. Beklentiler karşılanamadığında kızgın ve hoşgörüsüz olma eğilimindedirler. Bu durum, hataları affetmelerini, hafifletici nedenleri görmelerini engeller (138). Bu nedenle, Cezalandırıcılık şeması anlamlı derecede daha yüksek olan erkeklerin, boyun eğme stili yerine kendi fikrini kabul etmeye zorlama girişimi olan baskınlık stilini ve sözlü saldırganlık, duygusal şiddet ve partnerler arasında güven eksikliği ile karakterize olan reaktivite stilini daha fazla kullanmaları beklenirdi. Beklenilen yönde bir sonuca ulaşılmamasının nedeni, erkek katılımcı sayısının normatif değerleri yansıtması açısından yeterli sayıda olmaması ve erkek katılımcıların Duyguları Bastırma şemalarının Cezalandırıcılık şemalarından daha ön planda yer alması olabilir. Diğer yandan, erkek katılımcılar özbildirim ölçeklerini doldururken şiddete yönelik eğilimlerini saklamış ve kendilerini sosyal olarak daha kabul edilebilir şekilde yansıtmış olabilir.

Mevcut çalışmada, 28 yaş altındakilerin Kusurluluk, Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık ve Duyguları Bastırma şemalarının, 28 yaş üstündekilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, yaş ve erken dönem şemalar arasındaki mevcut bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Çakırca (239) bu alt boyutların yaşa göre değişkenlik göstermediğini, ancak farklı alt boyutlarda 25 yaş altının daha yüksek olumsuz şemalara sahip olduğunu belirlemiştir. Benzer durum Şimşek (240) için de geçerlidir. Şimşek de (240) Bağımlılık şemasının

25 yaş altında daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ilişki durumuna göre incelendiğinde, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Terk Edilme, Dayanıksızlık, Haklılık/Yetersiz Özdenetim, Fedakarlık ve Duyguları Bastırma şemalarının ilişki durumuna göre genel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgulara göre, bir ilişkisi olmayanlar evlilere göre Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Terk Edilme, Haklılık/Yetersiz Özdenetim ve Duyguları Bastırma şemalarında daha yüksek puanlara sahiptir. Benzer şekilde, Demirhan da (241) çalışmasında şemalar ile ilişki durumu arasında genel bir anlamlılık tespit etmiştir. Çalışmasının sonuçlarına göre, bekar bireylerin evli bireylere göre tüm şema alanlarının alt boyutlarında anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bekar bireylerin evlilere göre Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Güvensizlik, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Başarısızlık, Bağımlılık, Haklılık ve Karamsarlık şemalarından anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca, Yiğit ve Çelik (153) ilişkisi olmayan bireylerin evlilere göre Kopukluk alanındaki şemalarda anlamlı derecede daha yüksek puana sahip olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla, erken dönem uyumsuz şemaların ilişki durumuna göre farklılaşması alanyazındaki çalışmaların bulguları ile uyumludur.

Bulgulara göre, erken dönem uyumsuz şema alanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde, bu ilişkisellikle ilgili çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Yiğit (246) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme şema alanlarının erkek katılımcıların aleyhinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu bulmuştur. Yani, erkek katılımcıların bu üç şema alanındaki puanları kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, Gök (247), Ünal (248) ve Çalışkan (249) tarafından yapılan çalışmalarda da Kopukluk alanında erkeklerin daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Diğer yandan, literatürde şema alanı ve cinsiyet açısından farklı bulgulara da rastlanmaktadır. Örneğin, Bitane (250) algılanan ebeveyn psikolojik kontrolü, erken dönem uyumsuz şemalar ve uyum sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan çalışmasını ergenler özelinde gerçekleştirmiştir. Çalışmasının bulgularına göre, Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Aşırı Uyarılmışlık/Ketlenme şema alanlarının erkek öğrencilere kıyasla kız öğrencilerde

anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, literatürde şema alanlarının cinsiyete göre değişkenliğine dair tutarlı bilgilere ulaşılamamakta ve yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alındığında, bir ilişkisi olmayanların evlilere göre Kopukluk, Zedelenmiş Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar alanlarında anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Literatürde bu ilişkiselliğe dair oldukça kısıtlı çalışma mevcuttur. Örneğin, Demirhan (241), bekar bireylerin evlilere göre Kopukluk alanında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Yiğit ve Çelik (153) çalışmasında, ilişkisi olmayan bireylerde Kopukluk şema alanına dair şemaların anlamlı derecede daha yüksek olduğunu saptamıştır. Literatür incelendiğinde, şema alanları ve ilişki durumuna dair genel bir sonuca ulaşılamasa da, Kopukluk şema alanına yönelik mevcut bulgu literatür ile benzerlik göstermektedir.

Mevcut çalışma, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışma özelliğine sahiptir. Literatür incelendiğinde, romantik ilişkilerde benzer kavramların erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi ele alınmasına rağmen, direkt olarak çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışma, aynı zamanda romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi de ele alan ilk çalışma niteliğindedir. Romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik açısından ele alınması, daha önce üzerinde durulmamış ilişkisellik durumlarını incelemenin yolunu açmıştır. Bunlara ek olarak, alanyazında mevcut çalışmaya paralellik gösteren araştırmaların örneklem gruplarını genellikle üniversite öğrencilerinin oluşturduğu fark edilmiştir. Dolayısıyla, yapılan çalışma 18-45 yaş arası toplum örneklemindeki bireylere ulaşması açısından da önem arz etmektedir. Yine de mevcut çalışmada birtakım sınırlılıklar söz konusudur. Bunlardan ilki, örneklem grubunun homojen dağılıma sahip olmamasıdır. Katılımcıların %77,14'ü kadın, %22,86'sı ise erkektir. Bu nedenle, örneklem grubunun eşit dağılıma sahip olduğu, genel nüfusa genellenebileceği çalışmaların yapılması önerilmektedir. Cinsiyet dağılımına benzer şekilde, ilişki durumunun homojen dağılım göstermemesi de bir diğer sınırlılıktır. Çalışmada ilişkisi olmayanlar, olanlara göre daha az temsil edilmiştir. Değişkenlerin

ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele alabilmek adına, dağılımın dikkate alındığı çalışmaların daha faydalı olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, katılımcıların yaş ortalamasının 28 olduğu göz önüne alındığında, ilişki süresinin uzunluğunun etkisini görebilmek adına çalışmanın yaş aralığının daha da genişletilmesi önerilebilir.

Çalışmadaki diğer bir sınırlılık, çalışma verilerinin bir kısmının pandemiden önce bir kısmının ise pandemi dönemi başladıktan sonra toplanmasıdır. Pandemi ile birlikte fiziksel ve ruhsal sağlığa, kişiler arası etkileşime yönelik pek çok değişken çalışmanın bulgularını etkilemiş olabilir. Mevcut çalışmayı takip eden bir başka çalışmada, pandeminin ilişkileri nasıl etkilediği ele alınabilir. Ayrıca, çalışmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile veri toplanmıştır. Pandemi döneminde daha fazla kişiye ulaşabilmek için internet ortamında kolay ulaşabilir örnekleme yöntemi ile veri toplamak faydalı olsa da, benzer sosyodemografik özelliklere sahip bireylerin bulgularına ulaşılmış olabilir. Ulaşılan örneklemin eğitim durumu göz önüne alınmadığı için, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylere ulaşılmış olması da muhtemeldir. Bu nedenle, sonraki çalışmaların eğitim düzeyi göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmesi ve karşılaştırılması daha sağlıklı olacaktır. Bir diğer kısıtlılık, özbildirim ölçeklerinin kullanılması ile ilgilidir. Özbildirim ölçekleri, katılımcıların kendilerini bilişsel olarak olduklarından daha esnek ve daha uzlaşmacı şekilde yansıtmalarına neden olmuş olabilir. Sonraki çalışmalarda, özbildirim ölçekleri kullanılmadığında bulguların daha objektif olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada araştırma sorularının kısmen doğrulandığı görülmektedir. Bunun nedeni, klinik olarak ilişki problemleri olmayan bireylere ulaşılması olabilir. Örneklem grubunu ilişki sorunları yaşayan çiftlerin oluşturması, genellenebilirliği sağlama açısından daha faydalı olacaktır. Son olarak, tartışma kısmında bulguları değerlendirmek ve yorumlamak için yararlanılan çalışmaların örneklem grupları mevcut çalışma ile aynı özelliği taşımamaktadır. Bunun nedeni, alanyazında konuyla ilgili çalışmaların oldukça kısıtlı olması ve örneklem grubunu genel olarak üniversite öğrencilerinin oluşturmasıdır. Çalışmadaki bulguları karşılaştırabilmek adına toplum örneklemini yansıtan benzer çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

6.SONUÇLAR

Mevcut çalışmanın ilk amacı, romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, Romantik Partner Çatışma Ölçeği'nin uzlaşma, baskınlık, boyun eğme, kaçınma, reaktivite ve ayrılma alt boyutlarının erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisine yönelik korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Alt amaç olarak her bir ölçeğin yaş, cinsiyet ve ilişki durumuna göre değişkenliği araştırılmıştır.

Çalışmanın bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile genel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, yıkıcı çatışma çözme stilleri grubunda yer alan kaçınma, reaktivite, baskınlık, boyun eğicilik ve ayrılma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif; uzlaşma stili ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Başka bir deyişle, çatışmalarında uzlaşmacı tavır sergileyenlerin erken dönem uyumsuz şema puanlarının daha düşük, yıkıcı tavır sergileyenlerin ise erken dönem uyumsuz şema puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Şema alanları açısından, ayrılma stili hariç tüm çatışma çözme stillerinin belirli şema alanları ile ilişkili olduğu fark edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalara benzer şekilde, uzlaşma stili ile şema alanları arasında negatif, yıkıcı çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Çatışma çözme stillerinin bilişsel esneklik ile ilişkisi ele alındığında, kaçınma ve ayrılma stilleri hariç tüm çatışma stillerinin bilişsel esneklik ile genel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bulgulara göre, uzlaşma stilinden alınan puan arttığında bilişsel esneklik puanı artmakta, diğer çatışma stillerinden alınan puan arttığında ise bilişsel esneklik azalmaktır. Başka bir deyişle, yapıcı çatışma çözme stilini tercih edenlerin bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek, yıkıcı çatışma çözme stilini tercih edenlerin ise bilişsel esneklik düzeyleri daha düşüktür. Ayrıca, çatışma çözme stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik çalışmada ele alınan sosyodemografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, ilişki durumu) göre genel olarak farklılık göstermektedir. Özetle, erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puanlar arttıkça ve

bilişsel esneklik düzeyi düştükçe çatışmalarda yıkıcı çatışma çözme stillerinin tercihi artmaktadır. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın araştırma soruları çatışma çözme stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sosyodemografik özelliklere göre çalışmada ele alınan değişkenlerin farklılaştığı yönünde yanıtlanmıştır. Alanyazında mevcut çalışmadaki korelasyonları ele alan çalışmalara rastlanmasa da ulaşılan sonuçların bu bulguları desteklediği görülmektedir.

Alanyazında, romantik ilişkilere dair değişkenleri erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik açısından değerlendiren çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, literatür incelendiğinde çatışma çözme stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamaktadır. Dolayısıyla, mevcut çalışma romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin hem erken dönem uyumsuz şemalar hem de bilişsel esneklik ile ilişkisini ele alan ilk çalışma özelliğine sahiptir. Romantik ilişkilerde çatışma, günlük yaşam problemlerinden ve psikoterapi ortamında ele alınan sorunlardan biridir. Bu yönüyle, çiftlerin yıkıcı çatışma çözme davranışlarının ilişkili olduğu değişkenleri bilmek klinik uygulamalara yol gösterici olacaktır. Ayrıca, romantik ilişkilerde çatışmanın hem bireysel hem kişilerarası etkileri düşünülerek çatışma çözme stillerinin ilişkili olabileceği değişkenlerin tespit edilmesi literatürdeki bu eksikliği kapatmıştır. Bunlara ek olarak, alanyazında mevcut çalışmaya paralellik gösteren araştırmaların örneklem gruplarını genellikle üniversite öğrencilerinin oluşturduğu fark edilmiştir. Yapılan çalışma toplum örneklemindeki bireylere ulaşması açısından da önem arz etmektedir.

Mevcut çalışma bahsedilen katkılara rağmen birtakım sınırlılıklara da sahiptir. Örneklem dağılımının ve öz bildirim ölçeklerinin yanı sıra verilerin bir kısmının pandemi döneminden sonra toplanması da önemli bir sınırlılıktır. Pandemi ile birlikte fiziksel ve ruhsal sağlığa, kişiler arası etkileşime yönelik pek çok değişken çalışmanın bulgularını etkilemiş olabilir. Ayrıca, pandemi döneminde daha fazla kişiye ulaşabilmek için internet ortamında kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile veri toplamak faydalı olsa da benzer sosyodemografik özelliklere sahip bireylerin bulgularına ulaşılmış olabilir. Mevcut çalışmayı takip eden bir başka çalışmada örneklem grubunun özellikleri dikkate alınarak pandeminin ilişkileri nasıl etkilediğinin ele alınması ve yapılan çalışma ile karşılaştırılması önerilebilir. Diğer

yandan, araştırma sorularının kısmen doğrulanmasının nedeni klinik olarak ilişki problemi olmayan bireylere ulaşılması olabilir. Örneklem grubunu ilişki sorunları yaşayan çiftlerin oluşturması, genellenebilirliği sağlama açısından daha faydalı olacaktır. Son olarak, tartışma kısmında bulguları değerlendirmek ve yorumlamak için yararlanılan çalışmaların örneklem grupları mevcut çalışma ile aynı özelliği taşımamaktadır. Bunun nedeni, alanyazında konuyla ilgili çalışmaların oldukça kısıtlı olması ve örneklem grubunu genel olarak üniversite öğrencilerinin oluşturmasıdır. Çalışmadaki bulguları karşılaştırabilmek ve tutarlı sonuçlara ulaşabilmek adına toplum örneklemini yansıtan benzer çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bahsedilen bu sınırlılıklara rağmen, mevcut bulgular romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin ilişkili olduğu özellikleri tespit etmesi nedeniyle literatüre katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

1. Küçükarslan, M., ve Gizir, C. A. (2013). Romantik inançlar ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9* (2), 461-469.
2. Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior, 13*(3), 265-274.
3. Messman, S. J., ve Mikesell, R. L. (2000). Competition and interpersonal conflict in dating relationships. *Communication Reports, 13* (1), 21-35.
4. Gottman, J.M., ve Levenson, R.W., (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 221-233.
5. Tok, M. (2017*). Romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
6. Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide.* Guilford Press.
7. Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality, 37*(3), 343-354.
8. Dreisbach, G., ve Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 30*(2), 343.
9. Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: why it matters more than IQ.* London: Bloomsbury.
10. Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13* (3), 34-45.
11. Lee, J. A. (1973). *Colours of love: an exploration of the ways of loving* (ss. 32-33). Don Mills, Ontario: New Press.
12. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*, 119-135.
13. Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 511-524.
14. Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations, 42*, 7-31
15. Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 1-24.
16. Collins, W. A., ve Van Dulmen, M. (2015). The course of true love (s)…. Origins and pathways in the development of romantic relationships. A. Booth, A. C. Crouter, ve A.

Snyder (Der.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* içinde (ss. 63-86).

17. Roediger, E., Behary, W. T., ve Zarbock, G. (2016). *Demek ki oluyormuş* (Azizlerli, N., Çev.). İstanbul: Psikonet. (Orijinal eserin yayın tarihi 2016).
18. Hendrick, C., ve Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 392-402.
19. Collins, W. A., Welsh, D. P., ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology, 60*, 631-652.
20. Sternberg, R. J. (1988). A triangular theory of love. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Der.) *In psychology of love* içinde (ss. 68-99). New Haven: Yale University Press.
21. Sternberg, R. J. (1999). *Cupid's arrow: the course of love through time.* UK: Cambridge University Press.
22. Solmuş, T., (2010). Giriş, : Eş Seçiminden Boşanmaya Romantik İlişkiler, Evlilik Ve Aile. T. Solmuş (Der.). *Romantik İlişkiler, Evlilik ve Ana-Baba-Çocuk İlişkileri* içinde. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
23. Hinde, R. A. (1979). *Toward understanding relationships.* London: Academic Press.
24. Terzi, S., ve Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yüzyıl Eğitim ve Toplum, 13*(5), 169-185.
25. Kalkan, M., ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. M. Kalkan ve Z. Hamamcı. (Der.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
26. Markey, P. M., ve Markey, C. N. (2010). Romantic ideals, romantic obtainment, and relationship experiences: The complementarity of interpersonal traits among romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(4), 517-533.
27. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* New York: Norton
28. Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(4), 520-546.
29. Broemer, P., ve Blümle, M. (2003). Self-views in close relationships: the influence of attachment styles. *British Journal of Social Psychology, 42*, 445-460.
30. Hopkins, H. R., ve Klein, H. A. (1993). Multidimensional self-perception: Linkages to parental nurturance. *The Journal of Genetic Psychology*, *154*(4), 465-473.
31. Safran, J. D., ve Segal, Z. V. (1990). *Cognitive therapy: an interpersonal process perspective.* New York: Basic.
32. Buss D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition: tactics of mate attraction. *Journal Of Personality and Social Psychology*, *54*(4), 616-628.
33. Braithwaite, S. R., Delevi, R., ve Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and physical and mental health of college students. *Personal Relationships, 17*, 1-12.
34. Markey, C. N., ve Markey, P. M. (2007). Romantic relationships and health: an examination of individuals' perceptions of their romantic partners' influences on their health. *Sex Roles, 57*, 435-445.

35. Karney, B. R., Beckett, M. K., Collins, R. L., ve Shaw, R. (2007). *Adolescent romantic relationships as precursors of health adult marriages.* CA: Rand Corporation.
36. Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (34), 119-127.
37. Roscoe, B., Diana, M. S., ve Brooks, R. H. (1987). Early, middle and late adolescents' views on dating and factors influencing partner selection. *Adolescence, 22*(85), 59-68.
38. Hatfield, E., Rapson, R. L., ve Martel, L. D. (2007). Passionate love. *Handbook of Cultural Psychology*, 760-779.
39. Colins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 644- 663.
40. Collins, N., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. G. J. O. Fletcher ve J. Fitness (Der.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* içinde. LEA Publishers.
41. Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., ve Larsen-Rife, D. (2008). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of family Psychology*, *22*(4), 622-632.
42. Whisman, M. A., ve Friedman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research, 22*(2), 149-160.
43. Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 38*(170), 372-383.
44. Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
45. Metts, S., ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17*(1), 170-185.
46. Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34*, 1419-1429.
47. Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
48. Gottman. J. (1993). The roles of conflict engagement, escaltion and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 6-15.

49. Deutsch, M. (1994). Constructive conflict resolution: Principles, training, and research. *Journal of Social Issues, 50*(1), 13-32.
50. Fehr, B. (1996). *Friendship processes* (12. bs). CA: Sage.
51. Samter, W., ve Cupach, W. R. (1998). Friendly fire: Topical variations in conflict among same-and cross-sex friends. *Communication Studies*, *49*(2), 121-138.
52. Hayes, C., ve Parsonnet, L. (2016). Issue: Couples and relationships. *The Schema Therapy Bulletin*, *3*(1).
53. Yavuzer, Y., Albayrak, G., ve Kılıçarslan, S. (2019). Relationships amongst aggression, self-theory, loneliness, and depression in emerging adults. *Psychological reports*, *122*(4), 1235-1258.
54. Tümer, A. B. (1998). *Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
55. Dhir, K. S., ve Markman, H. J. (1984). Application of social judgment theory to understanding and treating marital conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 597-610.
56. Barki, H., ve Hartwick, J. (2004). Conceptualizing the construct of interpersonal conflict. *International Journal of Conflict Management*, *15*(3), 216-244.
57. Jones, T. S. (2000). Emotional communication and conflict: Essence and impact. W. Eadie ve P. Nelson (Der.), *The language of conflict and resolution* içinde. Thousand Oaks, CA: Sage.
58. Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationship. *The Journal of Psychology, 134* (3), 337-341.
59. Cupach, W. R., Canary, D. J., ve Spitzberg, B. H. (2010). *Competence in interpersonal conflict* (2. Bs.). Long Grove, IL.
60. Peterson, D. R. (1983). Conflict. H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger ve D. R. Peterson (Der.), *Close relationships* içinde (ss. 265-314). New York: Freeman.
61. Kalkan, M. (2008). Ergenler için romantik ilişkilerde sorun çözme ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 15*(3), 131-138.
62. Neff, L. A., ve Karney, B. R. (2007). Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, *69*(3), 594-607.
63. Connolly, J. A., ve Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor stucture and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence, 4*, 385-403.
64. Jameson, J. K., Bodtker, A. M., Porch, D. M., ve Jordan, W. J. (2009). Exploring the role of emotion in conflict transformation. *Conflict Resolution Quarterly, 27*(2), 167-192.

65. Guerrero, L. K., ve Mongeau, P. A. (2008). On becoming “more than friends”: The transition from friendship to romantic relationship. *Handbook of Relationship Initiation*, 175-194.
66. Stephanou, G. (2012). Romantic relationships in emerging adulthood: Perception-partner ideal discrepancies, attributions, and expectations. *Psychology, 3*(2), 150-160.
67. Reese-Weber, M., ve Kahn, J. H. (2005). Familial predictors of sibling and romantic-partner conflict resolution: Comparing late adolescents from intact and divorced families. *Journal of Adolescence, 28*(4), 479-493.
68. Solmuş, T. (2004). *İş yaşamında duygular ve kişilerarası ilişkiler: psikoloji penceresinden insan kaynakları yönetimi.* İstanbul: BETA Basım Yayım Dağıtım.
69. Erol, M. (2008). Toplumsal cinsiyetin tutumlar üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 32*(2), 199-219.
70. Ridley, C. A., Wilhelm, M. S., ve Surra, C. A. (2001). Married couples' conflict responses and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *18*(4), 517-534.
71. Gottman J. M. (2011). *The science of trust: emotional attunement for couples.* New York: WW Norton.
72. Gottman, J. M., ve Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, *62*(4), 927-947.
73. Hendrick, D. (2009). Complexity theory and conflict transformation: an exploration of potential and implications. *University of Bradford, 17*, 26.
74. Johnson, D. W., ve Johnson, R. T. (1996). Conflict resolution and peer mediation programs in elementary and secondary schools: A review of the research. *Review of Educational Research*, *66*(4), 459-506.
75. Thomas, K. W., ve Schmidt, W. H. (1976). A survey of managerial interests with respect to conflict. *Academy of Management Journal*, *19*(2), 315-318.
76. Ha, T., Overbeek, G., De Greef, M., Scholte, R. H., ve Engels, R. C. (2010). The importance of relationships with parents and best friends for adolescents’ romantic relationship quality: Differences between indigenous and ethnic Dutch adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, *34*(2), 121-127.
77. Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *17*(4-5), 598-617.
78. Sonmaz, S. (2002). *Problem çözme becerisi ile yaratıcılık ve zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
79. Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
80. Papp, L. M., Goeke-Morey, M. C., ve Cummings, E. M. (2007). Linkages between spouses' psychological distress and marital conflict in the home. *Journal of Family Psychology*, *21*(3), 533.

81. Segrin, C., Powell, H. L., Givertz, M., ve Brackin, A. (2003). Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships*, *10*(1), 25-36.
82. Beach, S. R., ve O'Leary, K. D. (1993). Marital discord and dysphoria: For whom does the marital relationship predict depressive symptomatology?. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*(3), 405-420.
83. Schneer, J. A., ve Chanin, M. N. (1987). Manifest needs as personality predispositions to conflict-handling behavior. *Human Relations*, *40*(9), 575-590.
84. Wood, V. F., ve Bell, P. A. (2008). Predicting interpersonal conflict resolution styles from personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, *45*(2), 126-131.
85. Taylor, K. A., Sullivan, T. N., ve Farrell, A. D. (2015). Longitudinal relationships between individual and class norms supporting dating violence and perpetration of dating violence. *Journal of Youth and Adolescence*, *44*(3), 745-760.
86. Carstensen, L. L., Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, *10*(1), 140.
87. Kelley, H. H., Cunningham, J. D., Grisham, J. A., Lefebvre, L. M., Sink, C. R., ve Yablon, G. (1978). Sex differences in comments made during conflict within close heterosexual pairs. *Sex Roles*, *4*(4), 473-492.
88. Christensen, A., ve Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(1), 73.
89. Greef, A. P., ve Bruyne. T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *26*.
90. Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy, 31*(3), 143-157.
91. Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., ve Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, *22*(2), 131-146.
92. Baptist, J. A., Thompson, D. E., Norton, A. M., Hardy, N. R., ve Link, C. D. (2012). The effects of the intergenerational transmission of family emotional processes on conflict styles: The moderating role of attachment. *The American Journal of Family Therapy*, *40*(1), 56-73.
93. Faulkner, R. A., Davey, M., ve Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, *33*(1), 61-83.
94. Çıtışlı Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

95. Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
96. Öner, D. Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
97. Şendil, G., ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, *28*, 15-34.
98. Hadden, B. W., Smith, C. V., ve Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review*, *18*(1), 42-58.
99. Adler-Baeder F., Higginbotham B., ve Lamke L. (2004). Putting empirical knowledge to work: Linking research and programming on marital quality. *Family Relations, 53*, 537-546.
100. Blake, R., ve Mouton, J. (1964). *The managerial grid: the key to leadership excellence.* Houston: Gulf Publishing.
101. Kilmann, R. H., ve Thomas, K. W. (1977). Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The" MODE" instrument. *Educational and Psychological Measurement*, *37*(2), 309-325.
102. Kurdek, L. A. (1994). Areas of conflict for gay, lesbian, and heterosexual couples: What couples argue about influences relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 923-934.
103. Burman, B., Margolin, G., ve John, R. S. (1993). America's angriest home videos: Behavioral contingencies observed in home reenactments of marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *61*(1), 28.
104. Graziano, W. G., Bruce, J., Sheese, B. E., ve Tobin, R. M. (2007). Attraction, personality, and prejudice: liking none of the people most of the time. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(4), 565.
105. Rusbult, C. E., ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, *19*(3), 274-293.
106. Rusbult, C. E., Moitow, G. D. ve Johnson, D'. J. (1987). Self-esteem and problem-solving behaviour in close relationships. *British Journal of Social Psychology, 26,* 293-303.
107. Rusbult, C. E., Johnson, D. J., ve Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 81-89.

108. Weiser, D. A., ve Weigel, D. J. (2014). Testing a model of communication responses to relationship infidelity. *Communication Quarterly*, *62*(4), 416-435.

109. Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

110. Bayraktar, A. (2015). *Bağlanma stilleri, çatışma eğilimi, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

111. Çetin, N., Aytar, A. G., Pak, M. D., ve Artık, A. (2016). Ergenlerde anne-baba ve arkadaşlara bağlanma biçimleri ile romantik ilişkilerde sorun çözmeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *27*(2), 79-95.

112. Kantarcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

113. Taş, Y. (2016). *Evli bireylerde yaşanan çatışmalar, bağlanma stilleri ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

114. Çakmak Tolan, Ö. (2015). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri, ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stilleri bağlamında yordanması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

115. Kahveci, G. A. (2016). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

116. Özen, A. (2006). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözüm stilleri.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ, Ankara.

117. Yücel, D. (2018). Gender differences in relationship behaviours and attitudes among married individuals. *Families, Relationships and Societies*, *7*(2), 317-334.

118. Gürcan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: İlişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

119. Ünal, Ö. (2016). *Çatışma çözme stilleri ve mizah tarzlarının evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisinin aktör-partner modeli ile incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

120. Malkoç, B. (2001). *The relationship between communication patterns and marital adjustment.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ, Ankara.

121. Tulum, S. (2014). *The effects of attachment on marital adjustment in newly married individuals: Testing the mediator role of conflict resolution styles*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ, Ankara.

122. Stanley, S. M., Rhoades, G. K., ve Fincham, F. D. (2011). Understanding romantic relationships among emerging adults: The significant roles of cohabitation and ambiguity. F. D. Fincham ve M. Cui (Der.), *Advances in personal relationships. Romantic relationships in emerging adulthood* içinde (ss. 234–251). Cambridge University Press.
123. Marchand, J. F., ve Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict-resolution strategies among married couples: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. *Family Relations*, *49*(2), 201-206.
124. Weger Jr, H. (2006). Associations among romantic attachment, argumentativeness, and verbal aggressiveness in romantic relationships. *Argumentation and Advocacy, 43*(1), 29-40.
125. Marchand-Reilly, J. F. (2012). Attachment anxiety, conflict behaviors, and depressive symptoms in emerging adults' romantic relationships. *Journal of Adult Development*, *19*(3), 170-176.
126. Davis, J. L., ve Rusbult, C. E. (2001). Attitude alignment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(1), 65.
127. Cramer, D. (2001). Consensus change, conflict and relationship satisfaction in romantic relationships. *The Journal of Psychology, 135* (3), 313-320.
128. Simon, V. A., Kobielski, S. J., ve Martin, S. (2008). Conflict beliefs, goals, and behavior in romantic relationships during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(3), 324-335.
129. Salvatore, J. E., Kuo, S. I. C., Steele, R. D., Simpson, J. A., ve Collins, W. A. (2011). Recovering from conflict in romantic relationships: A developmental perspective. *Psychological Science, 22*(3), 376-383.
130. Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., ve Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, *9*(3), 259-264.
131. Chen, H., Cohen, P., Kasen, S., Johnson, J. G., Ehrensaft, M., ve Gordon, K. (2006). Predicting conflict within romantic relationships during the transition to adulthood. *Personal Relationships, 13*(4), 411-427.
132. Berry, D. S., ve Willingham, J. K. (1997). Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Research in Personality, 31*(4), 564-576.
133. Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77*(4), 449-461.
134. Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., ve Gonçalves, Ó. F. (2014). Effects of empathy and conflict

resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 39*(1), 19-25.

135. Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., ve Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 215.
136. Olson, L. N., ve Golish, T. D. (2002). Topics of conflict and patterns of aggression in romantic relationships. *Southern Journal of Communication*, *67*(2), 180-200.
137. Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi ayırıcı özellikler.* (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
138. Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide.* Guilford Press.
139. Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive development in children: Piaget development and learning. *Journal of Research in Science Teaching, 2*(3), 176-186.
140. Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.* University of Pennsylvania Press.
141. Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach.* Sarasota, FL. Professional Resource Pres.
142. Young, J. (1991) *Early maladaptive schemas.* Unpublished manuscript.
143. Roediger, E., Stevens, B. A., ve Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning.* New Harbinger Publications.
144. Young, J.E., Klosko, J.S. (2016). *Hayatı yeniden keşfedin* (8. bs.). (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 1993.)
145. Karaosmanoğlu, A. (2016). *Eyvah ! Kötü bir şey olacak.* İstanbul: Psikonet.
146. Loose, C., Graaf, P., ve Zarbock, G. (2018). *Çocuk ve ergenler için şema terapi.* (N. Azizlerli, Y. Yürüker, İ. G. Şan, Ö. Koç ve Z. Karabuda Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
147. Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 25-45.
148. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, *5*(1), 1-22.
149. Dumitrescu, D., ve Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate values: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 12*(1), 63-76.
150. Güngör, H. C. (2015). The predictive role of early maladaptive schemas and attachment styles on romantic relationships. *International Journal of Social Sciences and Education*, *5*, 417-430.
151. Dattilio, F. M. (2005). The restructuring of family schemas: a cognitive–behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, *31*(1), 15-30.

152. Chatav, Y., ve Whisman, M. A. (2009). Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis. *Behavior Therapy*, *40*(1), 50-56.
153. Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(38), 77-87.
154. Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
155. Karpuz İlericiler, N. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
156. Soysal, E. (2017). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
157. Clifton, J. A. (1996). The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships.
158. Falah Chay, S. R., Zarei, E., ve Normandy Pour, F. (2014). Investigating the relationship between maladaptive schemas and marital satisfaction in mothers of primary school children. *J. Life Sci. Biomed*, *4*(2), 119-124.
159. Kebritchi, A., ve 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.
160. Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
161. Kargın Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
162. Tortamış, M. (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
163. Babuşcu, B. (2014). *The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptance-rejection among married individuals: Mediating role of early maladaptive schemas*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ, Ankara.
164. Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

165. Arı, F. A. ve Deniz, M. E. (2015). Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2*(5), 13-23.

166. Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema Terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

167. Karami, S. (2017). The contribution of early maladaptive schemas in anticipation of married students' marital conflict. *Palma Journal*, *16*(3), 144-147.

168. Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., ve Maryam AL-Sadat Fatehi zadah (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and non-divorced couples as predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 16*(1), 21-33.

169. Hosseini, S., Rahimi, F., ve 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.

170. Gaffey, K. J. (2009). *Child maltreatment experiences and romantic relationship functioning: The role of emotion dysregulation and early maladaptive schemas*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Miami Üniversitesi, USA.

171. Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist, 57*(2), 111.

172. Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M., ve Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development, 25*(3), 208-217.

173. Luria, A. R. (1959). The directive function of speech in development and dissolution. *Word*, 341–452

174. Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. *Lifespan Cognition: Mechanisms of Change,* 210, 70-95.

175. Gülüm, I. V., ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 13*(3), 216-224.

176. Eslinger, P. J., ve Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia, 31*(1), 17-28.

177. Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(5), 242-249.

178. Erhard, H. W., Boissy, A., Rae, M. T., ve Rhind, S. M. (2004). Effects of prenatal undernutrition on emotional reactivity and cognitive flexibility in adult sheep. *Behavioural Brain Research, 151*(1-2), 25-35.
179. Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.
180. Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*, 1-9.
181. Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy.* Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
182. Asıcı, E., ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*, 191-211.
183. Canas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors, 1*, 297-301.
184. Cosden, M. A., Ellis, H. C., ve Feeney, D. M. (1979). Cognitive flexibility-rigidity, repetition effects, and memory. *Journal of Research in Personality, 13*(4), 386-395.
185. Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence.*
186. Gottman, J. M., ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *57*(1), 47.
187. Hançerlioğlu, O. (1988). *Ruh bilim sözlüğü.* İstanbul: Remzi Kitabevi.
188. Dökmen, Ü. (2003). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
189. Tchanturia, K., Morris, R. G., Surguladze, S., ve Treasure, J. (2002). An examination of perceptual and cognitive set shifting tasks in acute anorexia nervosa and following recovery. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 7*(4), 312-315.
190. Roberts, M. E., Tchanturia, K., Stahl, D., Southgate, L., ve Treasure, J. (2007). A systematic review and meta-analysis of set-shifting ability in eating disorders. *Psychological Medicine, 37*, 1075–1084.
191. Arffa, S. (1983). Cognition and suicide. A methodological review. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 13*, 109-122.
192. Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(4)*, 2071-2085.
193. Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
194. Ahn, A. J., Kim, B. S., ve Park, Y. S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14*(4), 353.

195. Kaya, Ö. S. (2018). Romantik ilişkilerde problem çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *8*(1).

196. Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14* (55), 291-300.

197. Toksöz, İ., ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi, 4*(2), 17-34.

198. Hill, A. (2008). *Predictors of relationship satisfaction: the link between cognitive flexibilty, compassionate love and level of differentiation.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Alliant Uluslararası Üniversitesi, Los Angeles.

199. Eşiyok, V. S., ve Kiran Esen, B. (2017). The investigation of the university student according to gender and cognitive flexibility of level romantic relationship beliefs. *European Journal of Education Studies, 3*(3), 37-46.

200. Zachilli, T., Hendrick, C., ve Hendrick, S. (2012). The Romantic Partner Conflict Scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(8), 1073-1096.

201. Kama, Ş. (2015). *Turkish adaptation and validation of romantic partner conflict scale.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

202. Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve 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.

203. Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, *34*(3), 241-253.

204. Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS for windows* (10 bs.). Buckingham: Open University Press.

205. Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

206. Kömür, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

207. Sucu, B. T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin algılanan anne-baba tutumu ve bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

208. Sarıkaya, N. (2019). *Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

209. Kurt, A. A., Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 49*(1), 28-44.

210. Slavinskiene, J., ve Zardeckaite-Matulaitiene, K. (2012). The relations between socio-demographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of lithuanian married couples. *Advanced Research İn Scientific Areas International Virtual Conference.*

211. Terry, J. L. (2018). *The role of psychological flexibility in the relationship between childhood abuse and the quality of adult dating relationships in female university students.* (Yayımlanmamıı doktora tezi). Nathan Weiss Graduate College Of Kean University, U.S.

212. Simpson, S., Simionato, G., Smout, M., van Vreeswijk, M. F., Hayes, C., Sougleris, C., ve Reid, C. (2018). Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors, *Clinical Psychology & Psychiatry, 26*(1).

213. Besharat, M. A., Dehghani, S., ve Tavalaeyan, F. S. (2014). Mediating role of early maladaptive schemas on the relationship between parenting styles and marital problems. *Journal of Family Psychology*, *1*(1), 3-18.

214. Messman Moore, T. L., ve Coales, A. A. (2007). The impact of childhood psychological abuse of adult interpersonal conflict: the role of early maladaptive schemas and patterns of interpersonal behavior. *Journal Of Emotional Abuse, 7*(2), 75-92.

215. Hatami, M., ve Hadayi, M. (2015). Effectiveness of schema therapy in intimacy, marital conflict and early maladaptive schemas of women suing for divorce. *International Journal Of Advanced Biological And Biomedical Research, J*(3), 285-290.

216. Stiles, O. E. (2004). *Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationships.* Alliant International University, San Francisco Bay.

217. Zolfaghari, M., Fatehizadeh, M., ve Abedi, M. R. (2008). Determining relationships between early maladaptive schemas and marital intimacy among mobarakeh steel complex personnel. *Family Research, 4*(3), 247-261.

218. Harasymchuk, C. (2001). *Responses to dissatisfaction in friendships and romantic relationships: an interpersonal script analysis.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). University Of Manitoba, Winnipeg, Canada.

219. Rusbult, C, E. (1983). A longitudinal test of the investment model: the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal Of Personality And Social Psychology, 45*(1), 101-117.

220. Christensen, A., ve Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(1), 73-81.

221. Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

222. Helvacı, F. K. (2012). *Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

223. Williams, K., ve McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *20*(4), 537-549.

224. Basım, H. N., Çetin, F., ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 24*(63), 20-34.

225. Tutarel-Kışlak, Ş., ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum, 2*(5).

226. Altunkol, F., (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

227. Kolburan Ş. G., Eker E., ve Akdeniz B. (2019). Bilişsel esneklik ve mizah stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi, 16*(1), 1-13.

228. Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *9*(54), 913-935.

229. Esen-Aygun, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research, 77*, 105-128.

230. Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

231. Başpınar, Z. (2019). *Üst bilişsel ve bilişsel esneklik becerilerinin öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordama gücü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

232. Başsu, D., A., (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.

233. Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2*(2) 39-55.

234. Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim, 39*(176), 339-346.

235. Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

236. Üzümcü, B., ve Müezzin, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 8*(1), 8-25.

237. Yeşil, K., H. (2019). *Aile hekimlerinin ve uzman hekimlerin empati ve bilişsel esneklik düzeylerinin kişilerarası ilişki tarzları üzerine olan etkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

238. Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., ve Chan, R. C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes, 8*(66), 1-6.

239. Çakırca, F. (2020). *Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

240. Şimşek, N. D. (2019). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

241. Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

242. Durmuş, A. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

243. Calvete, E. (2008). Justification of violence and grandiosity schemas as predictors of antisocial behavior in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *36*(7), 1083-1095.

244. Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity, 10*(3), 190-203.

245. Abele, A. E., ve Wojciszke, B. (2007). Agency and communion from the perspective of self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 751– 763.

246. Yiğit, İ. (2013). *Çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının genç yetişkinlik döneminde görülen psikolojik belirtilerle ilişkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

247. Gök, A. C. (2012). *Associated factors of psychological wellbeing: early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles.* (Yayımlanmamış doktora tezi). ODTÜ, Ankara.

248. Ünal, E. (2014). *Çocuk istismari ve ihmalinin psikopatolojik semptomlar üzerindeki etkisi: erken dönem uyumsuz şemaların ve şema baş etme biçimlerinin rolü.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

249. Çalışkan, B. (2017). *Erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki.* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Doğuş Üniversitesi, İstanbul.

250. Bitane, B.S. (2019). *Ergenlerin algıladıkları ebeveyn psikolojik kontrolü, erken dönem uyumsuz şemalar ve uyum sorunları ilişkisinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı dahilinde, yürütmekte olduğum tez çalışmasını oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı, romantik ilişkilerde yaşadığınız sorunlara yönelik verdiğiniz tepkilerde etkili olan faktörleri incelemektir. Anketlerde isminiz sorulmamakta ya da kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru yer almamaktadır. Bu ankette vereceğiniz her tür bilgi gizli tutulacak, toplu değerlendirme dışında başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz.Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Araştırmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenirliği açısından soruları içtenlikle yanıtlamanız; anketi, sizi ve birlikte olduğunuz kişi ile yaşadığınız ilişkiyi tam olarak yansıtacak şekilde doldurmanız çok önemlidir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Şayet, cevaplamak istemediğiniz sorularla karşılaşırsanız bunları atlayabilir veya anketi doldurmayı bırakabilirsiniz. Ancak, yarım kalmış ya da çoğu soruların cevapsız bırakıldığı anketlerden elde edilen verilerin kullanılması mümkün olmadığından, anketi mümkün olduğunca boş bırakmadan tamamlamanız oldukça önemlidir.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa bize . ve (tez danışmanı) adreslerinden ulaşabilirsiniz.
Yanıtlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bilgilendirme metnini okudum ve çalışmanın amacını, benden beklenilenleri ve çalışmayı istediğim zaman, herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi anladım. Bu koşullarda, söz konusu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

EK 2. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

LÜTFEN SİZE EN YAKIN CEVABI İŞARETLEYİNİZ YA DA SİZE EN UYGUN İFADEYİ YAZINIZ.

Yaşınız:
.....

Cinsiyetiniz:

Kadın: ⁀
Erkek: ⁀

İlişki Durumunuz:

Bir ilişkim var: ⁀
Sözlü/Nişanlı: ⁀
Evli: ⁀
Bir ilişkim yok: ⁀
Hiç ilişkim olmadı: ⁀

Bir önceki soruda "Bir İlişkim Yok" yanıtını verdiyseniz ayrılık sürenizi; bir ilişkiniz varsa (sevgili, nişanlı, evli gibi) birliktelik sürenizi belirtiniz:

⁀ Hiç İlişkim Yok
⁀1-6 ay
⁀1-3 yıl
⁀3-5 yıl
⁀5-10 yıl
⁀10 yıl ve üzeri

Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?
……..

Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmakta mısınız?

EK 3. ROMANTİK PARTNER ÇATIŞMA ÖLÇEĞİ

Partnerinizle (birlikte olduğunu kişi ile) çatışmaları nasıl ele aldığınızı düşünün. Özellikle, partnerinizle son zamanlarda anlaşmazlık yaşadığınız önemli bir çatışma konusunu düşünün. Aşağıdaki ölçeği kullanarak, çatışmayı ele alırken kullandığınız davranışınıza göre en uygun olan cevabı seçin. Eğer şu anda partneriniz yoksa, soruları en yakın geçmişteki partnerinizi düşünerek cevaplayın. Eğer, şimdiye kadar hiç romantik bir ilişkiniz olmadıysa, olsaydı nasıl davranacağınızı hayal ederek en uygun olan yanıtı işaretleyin.

0:Kesinlikle katılmıyorum
1: Katılmıyorum
2:Bir fikrim yok
3:Katılıyorum
4:Kesinlikle katılıyorum

	0:Kesinlikle katılmıyorum	**1: Katılmıyorum**	**2:Bir fikrim yok**	**3:Katılıyorum**	**4:Kesinlikle katılıyorum**
1. İkimizin de kabul edebileceği çözümler bulmaya çalışırız.					
2. Çatışmayı çoğunlukla sorunun üzerinde konuşarak çözeriz.					
3. Çatışmalarımız genellikle bir uzlaşmaya vardığımız zaman biter.					
4. Partnerimle fikir ayrılığı yaşadığımızda, tartışmanın her iki yönünü de göz önünde bulundururuz.					
5. Çatışmaları çözmek için bir uzlaşmaya varmaya çalışırız.					
6. Uzlaşmaya varmak, aramızdaki çatışmayı çözmenin en iyi yoludur.					
7. Fikir ayrılıklarımızı çözmek için pazarlık ederiz.					
8. Fikir ayrılığımızı sonlandırmak için partnerimle orta yolda buluşmaya çalışırım.					
9. Aramızdaki çatışmayı çözmenin en iyi yolu, orta yolu bulmaktır.					

10. Fikir ayrılığı yaşadığımızda, ikimizi de memnun edecek bir çözüm bulmaya çalışırız.					
11. Partnerimle çatışma yaşadığımızda, her ikimizi de mutlu edecek kararı almak için işbirliği yaparız.					

12. Aramızdaki problemleri çözmek adına, işbirliği içinde ortak bir zemin bulmaya çalışırız.					
13. Bir problemimiz olduğunda, ikimiz için de en iyi olan çözüme ulaşmak adına işbirliği yaparız.					
14. Yaşadığımız çatışmada ortak bir çözüme ulaşmak için işbirliği yapmaya çalışırız					
15. Partnerim de ben de tartışmalardan kaçınmaya çalışırız.					
16. Partnerimle fikir ayrılığına düşmemeye çalışırım.					
17. Partnerimle aramda çatışma yaşanmasından kaçınırım.					
18. Fikir ayrılığı yaşadığımızda, yüksek sesle tartışırız.					
19. Çatışmalarımız genellikle epey uzun sürer.					
20. Partnerim ve ben sık sık çatışma yaşarız.					
21. Partnerimle çatışma yaşamak beni perişan eder.					
22. Çatışma yaşadığımızda partnerime sözlü saldırıda bulunurum.					
23. Partnerime güvenmememem nedeniyle sürekli tartışırız.					
24. Çatışma yaşadığımızda, "sakinleşmek" için bir süre birbirimizden uzaklaşırız.					
25. Fikir ayrılığı yaşadığımızda, tartışmanın her iki tarafını da değerlendirebilmek için ikimiz de bir süre yalnız kalmaya çalışırız.					
26. Çatışma yaşarken, tartışma ilerlemeden önce sakinleşmek için birbirimize olanak tanırız.					
27. Çatışma yaşadığımızda, konuyu daha sonra halletmek üzere ara veririz.					
28. Bir süre birbirimizden ayrı kalmak, çatışmalarımızın yatışmasında çok işe yarayabilir.					

29. Tartıştığımızda veya kavga ettiğimizde, ben kazanmaya çalışırım.					
30. Tartıştığımızda, kontrolü ele almaya çalışırım.					
31. Partnerimin bir tartışmayı kazanmasına nadiren izin veririm.					
32. Fikir ayrılığı yaşadığımızda amacım, partnerimi haklı olduğuma ikna etmektir.					
33. Tartıştığımızda, patronun kim olduğunu ona gösteririm.					
34. Çatışma yaşadığımızda partnerimin, bana göre en iyi olan çözümü seçmesini sağlamaya çalışırım.					
35. Çatışma yaşadığımızda genellikle partnerimin dediğine razı olurum.					
36. Tartışmaları, partnerimin şartlarına göre sonlandırmak adına partnerimin isteklerine razı olurum.					
37. Bazen sırf çatışma sona ersin diye partnerimin fikrine katılırım.					
38. Tartışırken, genellikle kendi ihtiyaçlarımdan çok, partnerimin ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışırım.					
39. Bir konuda fikir ayrılığı yaşadığımızda, pes eden ben olurum.					

EK 4. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

Yönerge: 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. Birkaç 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
(2) Benim için büyük ölçüde yanlış
(3) Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
(4) Benim için orta derecede doğru
(5) Benim için çoğunlukla doğru
(6) Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım 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, önemsediğimi göstermek gibi).

13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok

endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam 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 hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımın beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlışı birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
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 ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.

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 kararlarıma güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorumBenim 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.

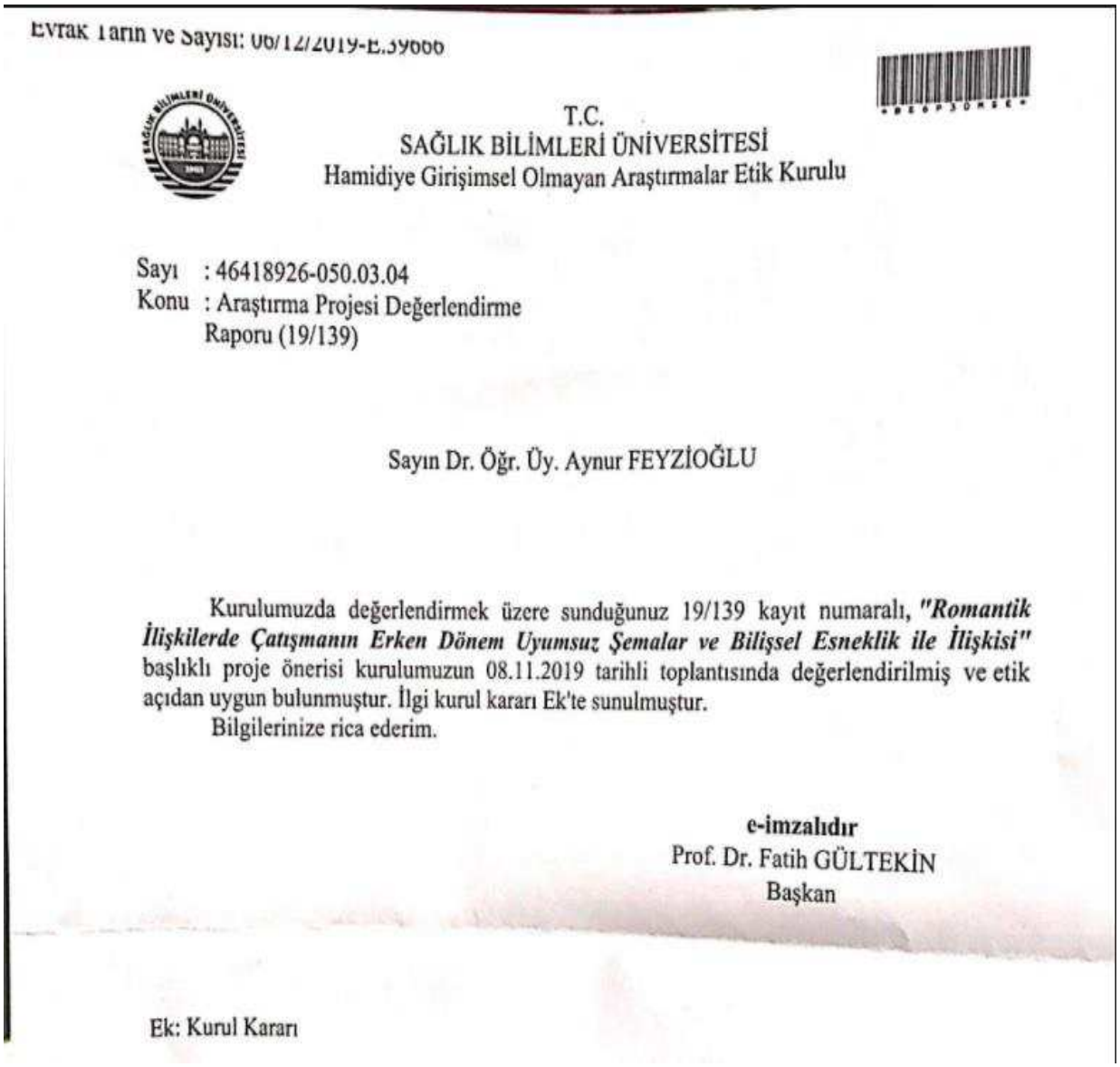
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararıma olduğunu bilsem 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 yaptığımın 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 hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu

hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

EK 5. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekinin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyımdır.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK 6. ETİK KURUL ONAYI



Evrak Tarih ve Sayısı: 06/12/2019-E.39666

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 46418926-050.03.04
Konu : Araştırma Projesi Değerlendirme Raporu (19/139)

Sayın Dr. Öğr. Üy. Aynur FEYZİOĞLU

Kurulumuzda değerlendirmek üzere sunduğunuz 19/139 kayıt numaralı, ***"Romantik İlişkilerde Çatışmanın Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Bilişsel Esneklik ile İlişkisi"*** başlıklı proje önerisi kurulumuzun 08.11.2019 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. İlgi kurul kararı Ek'te sunulmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN
Başkan

Ek: Kurul Kararı