

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE CİNSEL YAŞAM KALİTESİ VE
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BUTE ERİŞ

GAZİANTEP-2022

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE CİNSEL YAŞAM KALİTESİ VE
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BUTE ERİŞ

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi MUSTAFA BATUHAN KURTOĞLU

GAZİANTEP-2022

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsel Yaşam Kalitesi ve İlişki Doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 13/01/2022



Bute Eriş

ÖNSÖZ

Tez çalışmam boyunca kıymetli fikirleri ve yönlendirmeleriyle bana yol gösteren danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan Kurtoğlu'na çok teşekkür ederim.

Tez çalışmalarım döneminde araştırma ve veri toplama sürecindeki katkılarından dolayı değerli arkadaşlarım Yılmaz ONUR ve Yusuf SAYAR'a çok teşekkür ederim.

Veri toplama sürecindeki yardımları için tüm arkadaşlarım ve katılımcılara teşekkür ederim.

Beni ben olarak bu günlere getiren, gerek sosyal yaşantımda gerek eğitim sürecimde desteğini esirgemeyen, madden ve manen hep yanımda olan canım ailem Mehmet ERİŞ, Zahide ERİŞ ve Uğur ERİŞ'e sonsuz teşekkürler. İyi ki varsınız.

Ve bugünümü güzelleştirip geleceğe dair umudumu daima diri tutan sevgilim İlter DÜZGÜN'e çok teşekkürler.

Varlığımı her daim yanımda hissettiğim, canım annemin kıymetli anısına...

13.01.2022

Bute Eriş

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsel Yaşam Kalitesi ve İlişki Doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. 226'sı kadın, 122'si erkek olmak üzere 348 kişi uygun örnekleme yöntemiyle seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara ; Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği- Kısa Form (YŞÖ-KF3), Cinsel yaşam Kalitesi Ölçeği- Kadın Formu (CYKÖ-Kadın), Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Erkek Formu (CYKÖ-Erkek) ve İlişki Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 programı ile Bağımsız Örneklem t Testi, Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık, Onay Arayıcılık ve İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutlarının İlişki Doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı, şema alt boyutlarının tümünün İlişki Doyumundaki varyansın %21'ini açıkladığı bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk ve İç İç Geçme /Bağımlılık alt boyutlarının Cinsel Yaşam Kalitesini anlamlı düzeyde yordadığı, şema alt boyutlarının tümünün Cinsel Yaşam Kalitesindeki varyansın %26'sını açıkladığı bulunmuştur. Şema alt boyutları ile cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulgular tartışılmış ve alanda çalışan araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişki Doyumu, Cinsel Yaşam Kalitesi, Cinsellik

ABSTRACT

The purpose of this study is observing relation between Early Maladaptive Schemas and sexual quality of life and relationship satisfaction. This study conducted on 348 people (122 men - 226 women) which selected by random sampling method. The obtained data analyzed with SPSS 26.0 by using Independent Sample t-Test, Pearson Correlation Analysis, Multiple Linear Regression Analysis and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) methods. According to the results of the research it was found that Emotional Deprivation, Negativity / Pessimism, Approval-Seeking / Recognition-Seeking, Enmeshment / Undeveloped Self subdimensions significantly predicted the Relationship Satisfaction, and all of the schema subdimensions explained 21% of the variance in Relationship Satisfaction. Also, it was found that the subdimensions of Emotional deprivation and Enmeshment / Undeveloped Self significantly predicted of Sexual Quality of Life and all of the schema subdimensions explained 26% of the variance of Sexual Quality of Life. There are some significant differences found when schema subdimensions compared with gender and marital status. Findings have discussed and suggestions have made to the researchers who work in this field.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Relationship Satisfaction, Sexual Quality of Life, Sexuality

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın amacı.....	2
1.2. Hipotezler.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Şemalar.....	5
2.1.1. Şema Kavramı.....	5
2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	6
2.1.3. Şemaların Kökenleri.....	7
2.1.3.1. Temel Duygusal İhtiyaçlar.....	7
2.1.3.2. Erken Yaşam Deneyimleri.....	8

2.1.3.3. Duygusal Mizaç.....	9
2.1.4. Şema Alanları ve Boyutları.....	9
2.1.4.1. Şema Alanı 1: Ayrılma ve Reddedilme.....	9
2.1.4.2. Şema Alanı 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans.....	11
2.1.4.3. Şema Alanı 3: Zedelenmiş Sınırlar.....	13
2.1.4.4. Şema Alanı 4: Diğerleri Yönelimlilik.....	14
2.1.4.5. Şema Alanı 5: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık.....	16
2.2. Cinsellik.....	18
2.2.1. Kuramlar Açısından Cinsellik Kavramı.....	18
2.2.1.1. Psikanalitik Kuram.....	18
2.2.1.2. Öğrenme Kuramları.....	19
2.2.1.3. Sosyal Değişim Kuramı.....	20
2.2.1.4. Bilişsel Kuram.....	20
2.2.2. Cinsel Yaşam Kalitesi.....	21
2.3. İlişki Doyumu.....	21
2.4. İlgili Araştırmalar.....	23
2.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsellik Kavramlarını İnceleyen Çalışmalar.....	23
2.4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Romantik İlişki Kavramlarını İnceleyen Çalışmalar.....	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Deseni.....	31
3.2. Çalışma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2. Young Şema Ölçeği- Kısa Form- 3.....	31
3.3.3. Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Kadın.....	32
3.3.4. Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Erkek.....	32
3.3.5. İlişki Doyumu Ölçeği.....	33
3.4. İşlem.....	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	35
4.1. Normallik ve Doğrusallık Varsayımlarına İlişkin Bulgular.....	35
4.2. Verilerin Analizi.....	37

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA.....	50
5.1. Demografik Özelliklerin İncelenmesi.....	50
5.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	50
5.1.2. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	51
5.1.3. Cinsel Yaşam Kalitesinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	53
5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	54
5.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsel Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	55
5.4. İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	56
5.5. Cinsel Yaşam Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	57

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
6.1.Sonuç.....	59
6.2. Öneriler.....	60
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	73
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	73
Ek 2. Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3.....	75
Ek 3. Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kadın Formu.....	79
Ek 4. Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Erkek Formu.....	80
Ek 5. İlişki Doyum Ölçeği.....	81
Ek 6. Etik Kurul Onayı.....	82

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik Analizleri.....	33
Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Normallik Değerleri.....	35
Tablo 3. Çalışma Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	37
Tablo 4. Çalışma Grubunun Yaş Özellikleri.....	38
Tablo 5. Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	38
Tablo 6. Çalışma Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	40
Tablo 7. Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarıyla İlişki Doyum Ölçeği ve Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 8. İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi.....	45
Tablo 9. Cinsel Yaşam Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi.....	46
Tablo 10. Çalışma Grubunun İlişki Süresi Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	48
Tablo 11. Çalışma Grubunun İlişki Süresi Değişkenine Göre Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	48
Tablo 12. Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	49
Tablo 13. Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Değişime Dirençli Duygusal Mizaçlar.....	9
Şekil 2. Saçılma Diyagramı Matrisi.....	36



KISALTMALAR LİSTESİ

CYK:	Cinsel Yaşam Kalitesi
CYKÖ-K:	Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Kadın Formu
CYKÖ-E:	Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Erkek Formu
YŞÖ:	Young Şema Ölçeği
DSÖ:	Dünya Sağlık Örgütü
CYBE:	Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar
CİB:	Cinsel İşlev Bozuklukları



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Çocukluk döneminde gelişen bazı şemalar kişinin sonraki yaşamına uyarlanabilirken, uyumsuz olanlar kişinin psikolojik süreçleri üzerindeki zararlı etkileri nedeniyle dikkat çekicidir. Young onları “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” olarak adlandırmış ve onları anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan geniş kapsamlı bir tema veya model olarak tanımlamıştır; kişinin kendisi ve diğer insanlarla ilişkisi ile ilgili olarak; çocukluk ya da ergenlik döneminde gelişen; bir dereceye kadar işlevsiz şemalardır (Young ve ark., 2003). Çocukluk çağlarında ve bu şemalara sahipken, çevreyi algılamak ve anlamlandırmak için işlevsel oldukları öne sürülmüştür. Ancak zaman ilerledikçe çevresel koşullar değişmeye başladığında bu şemalar işlevsel olma özelliklerini kaybeder ve uyumsuz davranışlara, duygulara ve bilişlere sebep olarak kendine zarar vermeye başlar (Alfasfos, 2009). Kişilerin bu şemalar ile uyumlu olmayan uyaranları göz ardı etme eğiliminde olması, erken dönem uyumsuz şemalar ile uyumlu uyaranların onlar tarafından içselleştirilmesi ve benimsenmesi, dolayısıyla çevre algılarını ve yorumlarını biçimlendirmesi açısından erken dönem uyumsuz şema etkileri olumsuz yaşanmaktadır (Alfasfos, 2009; McGinn ve Young, 1996). Başka bir deyişle, kişiler bu şemalara bir dönüt olarak uyumsuz davranırlar ve davranışları da yetişkinlikte bu şemalar tarafından yönlendirilir (Ünal, 2012).

Erken çocukluk dönemindeki ilişkişel problemlerin uyumsuz şemaların gelişmesine, gelişen şemaların yetişkinlik döneminde yaşanan ilişkişlerdeki güçlüklerle ve bu güçlüklerin de romantik ilişki doyumundaki düşüşe yol açabileceği öne sürülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Young Şema teorisine göre, erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi erken yaşam deneyimleriyle yakından ilgilidir ve çoğunlukla aile üyeleriyle sağlıklı etkileşimlerle şekillenir. Bu kalıcı kalıplar, kişilerarası ilişkileri ve ayrıca yaşamın sonraki dönemlerinde ilişki memnuniyetini etkileyebilir. Ebeveynlerle erken yaşta yaşanan olumsuz ilişkilerin bir sonucu olarak öne sürülen bu şemalar, özellikle romantik ilişkişlerle ilgili olarak altta yatan sorunların potansiyel bir nedeni olabilir. Örneğin duygusal yoksunluk şemalarının bireylerin yakın ilişkişlerinde yakınlık, sevgi ve kabul görme kapasitelerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin kendine ve başkalarına ilişkin işlevsiz görüşlerini yansıtır ve erken dönem olumsuz etkileşimlerle şekillenir, bu nedenle kişinin romantik ilişkişlerinden aldığı doyum miktarını etkileyebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Teorik bir bakış açısından, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar yaşamın erken dönemlerinde gelişir ve bireyleri cinsel sorunlara yatkın hale getirebilir, ayrıca tekrarlayan cinsel başarısızlık deneyimi, benlik ve deneyimler hakkında da önyargılı inançlar üretebilir (Gomes ve Nobre, 2011: 317). Cinsel tatminin birkaç tanımı vardır. En çok kabul gören tanımlardan biri Lawrance ve Byers (1995) tarafından önerilmiştir ve bunu “kişinin cinsel ilişkisiyle ilişkili olumlu ve olumsuz boyutları öznel olarak değerlendirmesinden kaynaklanan duygusal bir tepki” olarak tanımlamıştır. Cinsel tatmin, cinsel tepki döngüsünün ve cinsel hakkın son aşaması olarak kabul edilen insan cinselliğinin ilgili bir bileşenidir. Aynı zamanda bireylerin genel yaşam kalitesinde önemli bir faktördür. Cinsel yaşam kalitesi ise bireyin cinsel ilişkiden memnun olup olmadığı şeklinde tanımlanmıştır (Öksüz ve Malhan, 2006). Bireyin cinsel ilişki ile bağlantılı pozitif veya negatif durumları subjektif olarak değerlendirmesi, cinsel yaşam memnuniyetinin çerçevesini oluşturur. Bu bağlamda Kudiaki (2002) tarafından yapılan bir araştırmada cinsel doyum ile evlilik veya çift uyumu arasında ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada, cinsel haz arttıkça çift uyumunun da arttığı ve evlilik ya da çift uyumunun yükselmesiyle cinsel hazzın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Birey çocukluk çağlarından itibaren kurduğu ilişki örüntülerini yeni kurduğu ilişkilere yansıtmaktadır (Caner, 2009; Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Hayatın erken dönemlerindeki deneyimler ve ilişkiler şemaları oluşturur. Oluşturulan bu şemalar bazılarında savunma mekanizmaları haline gelirken, bazılarında işlevi olmayan, uyum bozucu olabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Araştırmanın amacı cinsel yaşamı olan yetişkin ve genç yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişkilerde yaşadıkları doyum ve cinsel yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu ve cinsel yaşam kalitesine olan etkisinin incelenmesidir.

1.2. Hipotezler

H₁: Erken dönem uyumsuz şemaların cinsel yaşam kalitesi üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H₂: Erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H₃: Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme,

cezalandırıcılık, kusurluluk, yüksek standartlar, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu ile cinsel yaşam kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. H₄: Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, yüksek standartlar, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki konusunda yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. İlişki doyumu ve cinsellik ile ilgili değişkenlerin yer aldığı bu çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Araştırmanın bulguları romantik ilişki içerisindeki çiftlerin bazı sorun alanlarının belirlenmesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda bireysel terapiler ve çift terapilerinde bu tür çalışmalardan elde edilebilecek bulguların kullanılabilmesi düşünülmektedir. Örneğin; cinsiyet, medeni durum değişkenlerine göre bulunan sonuçların, terapilerde öncelikli olarak incelenebileceği ve tartışma bölümünde dayandırılan bulguların öngörülebileceği düşünülmüştür. Romantik ilişki problemleri ve Cinsel İşlev Bozukluğu (CİB) gibi cinsel problemler ile gelen danışanlarda Erken Dönem Uyumsuz Şemaların etkisinin araştırılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın önemli yanlarından bir diğeri de cinsel yaşam değişkeniyle çalışılmasıdır. Cinsellik ülkemizde konuşulması halen tabu olan bir konudur. Bu sebeple yeterli çalışma yapılamamıştır (Küt,2018). Bu çalışmanın temel amaçlarından biri ülkemizdeki yetişkinlerin cinsel yaşam kalitesine yönelik bilgi edinmektir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırma kapsamında Young Şema Ölçeği Kısa Form, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeğindeki maddelerin içten ve tarafsız şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin bütün örneklem grubuna aynı çevresel koşullarda uygulandığı varsayılmıştır.
- Araştırmaya katkıda bulunan katılımcı grubun evreni temsil edecek niteliklere sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu çalışma, araştırmanın yapıldığı zaman diliminde ve araştırmanın yürütüldüğü illerde çalışmaya katılan bireylerin verileriyle sınırlıdır.
- Bu araştırmanın sonuçları, Young Şema Ölçeği Kısa Form, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Örneklem grubu demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, ilişki süresi) eşit dağılmamaktadır.
- İlişki Doyumu ile bağımsız değişkenler incelendiğinde değişkenler arasında otokorelasyon bulunduğu (Durbin-Watson=.468) bu durumun Field (2005)'in 1-3 kritik değerini sağlamadığı görülmüştür.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Şemalar

2.1.1. Şema Kavramı

Şemalar, modern psikoterapilerde, özellikle de kronik kişilikle ilgili bozukluklara dikkat çekenlerde önemli bir konuma sahiptir. Şema kavramının arkasında uzun bir tarih vardır (Vreeswijk, Broersen ve Nadort, 2012: 27). Birçok çalışma alanında "Şema" kelimesi kullanılmaktadır. Genel anlamda bir şema bir yapı, çerçeve veya ana hattır. Eski Yunan felsefesinde, Stoacı mantıkçılar (özellikle Chrysippus) mantık ilkelerini "çıkarım şemaları" şeklinde sunmuşlardır (Nussbaum, 1994). Kantçı felsefede, bir şema, bir sınıfın tüm üyeleri için ortak olan bir kavramdır. Şema terimi, psikoloji içinde, en yaygın olarak da bilişsel alanda zengin bir geçmişe sahiptir. Bilişsel gelişim içinde şema, bir durumun ayırıcı özelliklerinin soyut bir temsilidir, en göz önündeki unsurlarının bir tür planıdır. Psikoloji biliminde şema terimi en yaygın olarak Piaget ile ilişkilendirilir. Piaget, çocukluk bilişsel gelişiminin aşamalarında şemalar ile ilgili ayrıntılı olarak makaleler yazmıştır. Bilişsel psikolojide bir şema, bilgiyi yorumlamak ve problemleri çözmek için bir rehber görevi gören soyut bir bilişsel plan olarak da düşünülebilir. Mevcut bilişsel terapilerde kullanılan tanımlar, yapılandırmacılığın etkisiyle 1980'lerde oluşturulmuştur (bkz. Rijkeboer, van Genderen ve Arntz, 2007). Beck, Segal ve Young gibi tanınmış klinik yönelimli bilim adamları, şema süreçleri, başa çıkma stilleri ve şema modları gibi şemalar ve merkezi parametreler gibi ilgili kavramlarla psikopatoloji için açıklayıcı modeller geliştirdiler (Vreeswijk, Broersen ve Nadort, 2012: 27). Beck (1967), ilk makalesinde şemalara atıfta bulunmuştur. Ayrıca psikoloji açısından bir şema genellikle bireyin hayat deneyimini anlamlandırmak için herhangi bir düzenleme ilkesi olarak düşünülebilir. Psikoterapi ile ilgili önemli bir kavram, büyük çoğunluğu yaşamın erken dönemlerinde gelişen şemaların ayrıntılandırılmaya devam ettiği sonrasında artık işlevsel olmadıklarında dahi sonraki yaşam deneyimlerinin üzerine bindirildiği düşüncesidir. Bu bazen, gerçekte yanlış veya çarpıtılmış olsa bile, kendine ve dünyaya ilişkin istikrarlı bir görüşü sürdürmek için "bilişsel tutarlılık" ihtiyacı olarak adlandırılır. Bu geniş tanımla, bir şema olumlu veya olumsuz, uyarlanabilir veya uyumsuz olabilir; şemalar çocuklukta veya daha sonra yaşamda oluşturulabilir (Young ve ark., 2003).

2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Olumlu ve olumsuz şemaların yanı sıra erken ve geç şemalar da vardır. Odak noktamız neredeyse tamamen Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar üzerinedir. Bununla birlikte, bazı yazarlar, Erken Dönem Uyumsuz Şemalarımızın her biri için karşılık gelen bir uyarlamalı şema olduğunu ileri sürmüşlerdir (Elliott ve Lassen, 1997). Alternatif olarak, Erikson'un (1950) psikososyal aşamaları göz önünde bulundurulduğunda, her aşamanın başarılı bir şekilde çözülmesinin uyarlanabilir bir şema ile sonuçlandığı, halbuki bir aşamayı çözememenin uyumsuz bir şemaya yol açtığı iddia edilebilir.

Young (1990, 1999) şemaların bir kısmının - özellikle travmatik çocukluk deneyimleri neticesinde gelişen şemaların - kişilik bozukluklarının, daha hafif kişilik problemlerinin ve birçok kronik Eksen I bozukluğunun merkezinde olabileceğini varsaymıştır. Bu düşüncüyü araştırmak amacıyla Erken Dönem Uyumsuz Şemalar olarak isimlendirdiği bir şema alt kümesi tanımlamıştır. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların revize edilmiş kapsamlı tanımı şu şekildedir:

- geniş, yaygın bir tema veya modeldir,
- anılar, duygular, bilişler ve bedensel hislerden oluşurlar,
- bireyin kendisi ve başka insanlarla olan ilişkileri hakkındadırlar,
- çocukluk veya ergenlik döneminde gelişmiştir,
- kişinin hayatı boyunca ayrıntılandırılırlar,
- önemli ölçüde işlevsizdirler.

Kısaca, erken dönem uyumsuz şema, gelişimimizin erken dönemlerinde başlamış olan ve hayat boyu yinelenen, kendi kendini ketleyen duygusal ve bilişsel kalıplardır. Bu tanıma göre, Young, uyumsuz, işlevsel olmayan davranışların bir şemaya yanıt olarak geliştiğini kuramlaştırır. Bu sebeple davranışlara şemalar tarafından yön verilir, ancak davranışlar şemaların parçası değildirler. (Young ve ark., 2003)

Young (1990), şemaların veya erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk döneminde önemli bakıcılarla karşılıklı ilişkiler sırasında geliştiğini öne sürmüştür. Bir kez yerine getirildiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar, şemaların bireyin yaşamı boyunca genişletilmesi ve detaylandırılması için deneyimi doğrulamak için seçici bir şekilde filtre uygular. Çocukluk döneminde erken dönem uyumsuz şemalar, çocuğun çevreyi kavraması ve yönetmesi için bir araçtır. Yetişkinlikte, erken dönem uyumsuz şemalar sınırlı faydasından daha uzun yaşar ve bu

belirli şema ile ilgili durumlar tarafından aktive edildiğinde kaygı ve / veya depresyon yaratır (örneğin, terk edilme şeması gerçek veya algılanan ayrılıklar sırasında etkinleştirilir). Uyumsuz doğalarına rağmen, erken dönem uyumsuz şemalar kendi kendini sürdürür ve değişime karşı oldukça dirençlidir. Erken dönem uyumsuz şema, bireyin benlik kavramının merkezinde yer aldığından tanıdık, rahat ve koşulsuzdur (Swarm, 1983). Bir Erken Dönem Uyumsuz Şemanın koşulsuz doğası, şema tutarsız bilgilerin gerçekçi işlenmesini engeller. Bilişsel düzeyde, şema, şemayı doğrulayan bilgileri büyütülerek ve şema ile tutarsız olan bilgileri olumsuzlayarak veya en aza indirerek korunur. Young'ın (1990) şema teorisi büyük ölçüde diğer şema teorileriyle tutarlıdır (Beck, 1967; Segal, 1988). Beck, Segal ve Young şemaları, bireyin benlik kavramının özünü oluşturan kararlı ve kalıcı yapılar olarak tanımlamışlardır. Şemalar, benlik ve çevre ile ilgili bilgileri çarpıtır, bu da olumsuz otomatik düşüncelere ve öznel sıkıntıya yol açarlar. Bununla birlikte, önemli bir teorik farklılık, bu şemaların koşulsuz olmasıdır (ör., "Sevilmezim"), oysa Beck'in temel varsayımları koşulludur (ör. "Başkalarını her zaman memnun edebilirsem, sevilirim"). Bu, erken dönem uyumsuz şemaların, belirli stresörlerin veya koşulların mevcut olmasını gerektiren temel inançlara kıyasla daha sık hipervalent olduğunu göstermektedir (Schmidt ve ark, 1995).

Şemaların işlevsiz doğası, genellikle, algıları artık doğru olmasa bile, şemalara sahip bireylerin diğer insanlarla etkileşimlerinde şemalarını sürdürmeye devam ettiklerinde, yaşamın ilerleyen dönemlerinde en belirgin hale gelir. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve bunlara sahip bireylerin bunlarla baş etmeyi öğrendikleri uyumsuz yollar genellikle madde bağımlılığı, kaygı bozukluğu, depresyon gibi kronik Eksen I bozukluklarının temelini oluştururlar. Erken dönem uyumsuz şemalar farklı şiddet ve yaygınlık seviyelerine sahiptirler. Şema ne kadar şiddetli olursa, şemayı aktif hale getiren durumların sayısı da aynı derecede fazla olur. Bir birey hayatın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan ve bazı zamanlarda daha hafif olan ve yalnızca bir bakım veren tarafından verilen bir eleştiri yaşarsa, o kişinin şemayı hayatının ilerleyen dönemlerinde harekete geçirme olasılığı daha düşüktür; örneğin, şema yalnızca kritik bakım verenin cinsiyetinin otorite figürleri talep edilerek tetiklenebilir. Ayrıca, genel olarak, şema ne kadar şiddetli olursa, şema tetiklendiğinde olumsuz etki o kadar yoğun olur ve o kadar uzun sürer (Young ve ark, 2003).

2.1.3. Şemaların Kökenleri

2.1.3.1. Temel Duygusal İhtiyaçlar

Temel görüş, şemaların çocuklukta karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlardan kaynaklandığıdır. İnsanlar için beş temel duygusal ihtiyaç olduğunu varsayılmıştır. Bunlar;

a. Başkalarına güvenli bağlar (güvenlik, istikrar, bakım ve kabulü içerir):

Bebekler çocukça çaresizlikte uzun süreler yaşarlar ve bu nedenle güvenilir ve duyarlı olan ve bağlanmanın üç işlevini gösteren bağlanma figürünü tanımlanır (Bowlby, 1958, 1969; Ainsworth & Bowlby, 1991): yakınlık bakımı, güvenli taban ve güvenli sığınak (Bowlby, 1969) hayatta kalmak için hayati önem taşır.

b. Özerklik, yeterlilik ve kimlik duygusu

c. Geçerli ihtiyaçları ve duyguları ifade etme özgürlüğü

d. Kendiliğindenlik ve oyun

e. Gerçekçi sınırlar ve öz denetim (Young ve ark., 2003).

Bazı insanların diğerlerinden daha güçlü gereksinimleri olsa bile, herkes bunlara sahiptir. Psikolojik yönden sağlıklı bir birey, bu temel duygusal ihtiyaçları işlevsel bir biçimde karşılayabilen kişidir. Çocuğun doğuştan gelen mizacıyla erken dönemdeki çevresi arasındaki etkileşim, bu temel ihtiyaçların tatmin edilmesinden çok hayal kırıklığı yaşamasına sebep olur. Şema terapinin amaçlarından biri, bireylerin temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için uyarlanabilir yollar bulmalarına yardımcı olmaktır (Young ve ark, 2003).

2.1.3.2. Erken Yaşam Deneyimleri

Toksik çocukluk deneyimleri, erken dönem uyumsuz şemaların birincil kaynağıdır. En erken oluşan ve en kuvvetli olan şemalar tipik olarak çekirdek aileden kaynaklanırlar. Bir çocuğun ailesinin dinamiklerinin büyük oranda o çocuğun tüm erken dönem yaşamının dinamikleri olduğu varsayılabilir. Bireyler kendilerini yetişkinlikte Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarını harekete geçiren bir durumda bulduklarında, genellikle yaşadıkları durum, ebeveynlerden biriyle çocukluklarından kalma bir dramadır. Yaşıtlar, okul, toplum ve kültür gibi diğer etkiler, çocuk büyüdükçe giderek daha önemli bir duruma gelir ve şemaların gelişmesine yol açabilir. Bununla birlikte, daha sonra geliştirilen şemalar genellikle o kadar yaygın veya kuvvetli değildir.

Erken dönemde şemaların kazanılmasına yol açan dört ana faktör; aşırı iyi deneyimler, ihtiyaçların toksik engellenişi, travmatize olma (kurban olma) ve seçici içselleştirme (Young ve ark., 2003).

2.1.3.3. Duygusal Mizaç

Erken çocukluk ortamı dışındaki faktörler de şemaların geliştirilmesinde önemli rol oynar. Çocuğun duygusal mizacı özellikle önemlidir. Çoğu ebeveynin çok geçmeden farkına varacağı gibi, her çocuğun doğumdan itibaren kendine özgü ve farklı bir "kişiliği" veya mizacı vardır. Bazı çocuklar daha sinirli, bazıları daha utangaç, bazıları daha saldırgandır. Kişiliğin biyolojik temellerinin önemini destekleyen çok sayıda araştırma var. Örneğin, Kagan ve ark. (Kagan, Reznick ve Snidman, 1988), bebeklik döneminde mevcut olan mizaç özellikleri üzerine bir araştırma bütünü oluşturdu ve bunların zaman içinde dikkate değer ölçüde istikrarlı olduğunu buldu. Aşağıda varsaydığımız duygusal mizacın bazı boyutları büyük ölçüde doğuştan olabilir ve yalnızca psikoterapi yoluyla nispeten değiştirilemez. Ebeveyn yetiştirme davranışı ile çocuğun doğuştan gelen mizacı arasındaki uyumsuzluk da erken dönem uyumsuz şemanın gelişmesine yol açabilir (Thimm, 2010).

Gevşek'e karşı	→	Tepkisiz
Distimik'e karşı	→	İyimser
Anksiyöz'e karşı	→	Dingin
Obsesif'e karşı	→	Dağınık Dikkatli
Pasif'e karşı	→	Agresif
Sinirli'ye karşı	→	Keyifli
Sakin'e karşı	→	Girişken

Şekil 1. Değişime Dirençli Duygusal Mizaçlar

2.1.4. Şema Alanları ve Boyutları

2.1.4.1. Şema Alanı 1 : Ayrılma ve Reddedilme

Çocuğun ilk başta birincil bakıcısı / kişilerinden olmak üzere sağlıklı duygusal ve fiziksel beslenmesinden kopma deneyimiyle ilgilidir. Çocuk, sonunda küresel bir güven ve samimiyet eksikliğine dönüşen ebeveynlerden sevgi, güvenlik ve empati eksikliği hisseder. Bu eksiklikler genellikle birey tarafından reddedilme olarak yorumlanır ve başkaları tarafından bir yabancılaşma duygusu yaratır. Çocuk aynı zamanda sevimsiz ve bir sosyal gruba ait olmadığını da hissedebilir. Bu alanın bileşenleri, bir ebeveynin ölümü gibi ihmal veya kayıp yoluyla veya ebeveynler veya akranlar tarafından aldatılma veya fiziksel veya duygusal olarak istismara uğramayı deneyimleme yoluyla da etkinleştirilebilir (Bricker ve ark., 1993; Thelie, 2005).

a. Terk edilme/ İstikrarsızlık

Bu şema, başkalarının, özellikle de destek ve bağlantı beklediğimiz kişilerin bunları sağlamada istikrarsız ve / veya güvenilmez olduğu ve duygusal destek, bağlantı, güç veya pratik koruma sağlamaya devam edemeyeceği algısını içerir. Sık öfke patlamaları içeren aile ortamları, sadece düzensiz bir şekilde mevcut olan bakıcılar veya zamansız bir ölümden ayrılan ya da ölen ebeveynler bu şemanın ortak öncüleridir (Rafaeli ve ark., 2011).

b. Güvensizlik/Suistimal Edilme

Bu şema, başkalarının sizi inciteceği, kötüye kullanacağı, aşağılayacağı, aldatacağı, yalan söyleyeceği, manipüle edeceği veya sizden yararlanacağı beklentisini içerir. Genellikle zararın kasıtlı olduğu veya haksız ve aşırı ihmal sonucu olduğu algısını içerir. Bir kişinin her zaman diğerlerine göre aldatıldığı veya " çubuğun kısa ucunu elde ettiği " duygusunu içerebilir (Rafaeli ve ark., 2011). Bu şemaya sahip kişilerin, istismar edilme öyküsünün genellikle aileden kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Warburton ve McIlwain, 2005).

c. Duygusal yoksunluk

Bu şema, kişinin normal derecede duygusal destek arzusunun başkaları tarafından yeterince karşılanmayacağı beklentisini içerir. Üç ana yoksunluk biçimi vardır: (a) Beslenme Yoksunluğu: Dikkat, şefkat, sıcaklık veya arkadaşlık eksikliği

(b) Empatiden Yoksun Kalma: Anlama, dinleme, kendini açıklama veya başkalarının duygularının karşılıklı paylaşılması

(c) Korumadan Yoksun Kalma: Başkalarının gücünün, yönünün veya rehberliğinin olmaması (Rafaeli ve ark., 2011).

Bu şemaya sahip hastalar tipik olarak çocukluklarını pürüzsüz ve iyi bir çocuk olarak adlandırır, ancak genellikle çok fazla sıcaklık veya sevgi dolu bakım görmemişler ve gerçekten güvende, sevilen veya rahat hissetmemişlerdir. Bu şema tipik olarak çok yoğun duygularla karakterize edilmez. Bunun yerine, etkilenen hastalar başkaları onu sevdiğinde ve kendilerini güvende hissettirmek istediğinde, olması gerektiği kadar güvende ve sevildiğini hissetmezler (Arntz ve Jacob, 2013).

d. Kusurluluk/ Utanç

Bu şema, kusurlu olma, aşağılık ve istenmeyen olma duygularıyla karakterizedir. Bu şemaya sahip insanlar, gerçekte nasıl davransalar da kendilerine layık olmadıklarını düşündükleri için herhangi bir sevgiyi, saygıyı veya ilgiyi hak etmediklerini hissederler. Bu deneyim tipik olarak yoğun utanç duygularıyla bağlantılıdır. Bu şemaya sahip insanlar, tipik olarak çocukluklarında yoğun bir değersizleştirme ve aşağılama yaşamış olabilirler (Arntz ve Jacob, 2013).

e. Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma

Bu şemaya sahip bireyler diğer insanlardan farklı hissederler ve / veya herhangi bir grubun veya topluluğun parçası değillerdir. Bu şema, bu alandaki diğer dördü ile aynı karşılanmamış ihtiyaçları (güvenlik, istikrar ve kabul için) yansıtırsa da, tipik olarak ev ortamı dışındaki sosyal dışlanmanın bir sonucu olarak ortaya çıkar (ancak bazen bu sosyal dışlanma ebeveyn etkilerine kadar geriye doğru izlenebilir: sosyalleşme için cesaret eksikliği, kişinin evi ve geçmişi hakkında yoğun bir utanç veya menşe ailede ortaya çıkan, ancak diğer durumlara genelleştirilmiş bir kusurluluk ve sevimsizlik duygusu) (Rafaeli ve ark, 2011).

Bu şemaya sahip insanlar başkalarına yabancılaşmış hissederler ve kimseye ait olmadıkları hissine kapılırlar. Dahası, tipik olarak herkesten tamamen farklı olduklarını hissederler. Sosyal gruplarda, diğerleri onları oldukça iyi bütünleşmiş olarak görse bile, ait olduklarını hissetmezler (Arntz ve Jacob, 2013).

2.1.4.2. Şema Alanı 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Bozulmuş Özerklik ve Performans adlı ikinci alan, bağımsızlık ve güvenlik eksikliği duygularıyla bağlantılı şemaları içerir. Bu bakımdan, kişinin kaderi üzerindeki kontrolünü kaybettiği duygusu ve aynı zamanda yön ve destek için diğer insanlara sağlıksız bir bağımlılık hissi vardır. Ayrıca kişinin kendi yeteneğine olan inancı, dünyada başarılı bir şekilde performans gösterememe algısına yol açar. Diğer alanlarda olduğu gibi, bu duygular

muhtemelen çocuğun sorumluluk, kontrol ve güvenlik duygusunu zayıflatan çocuklukta deneyimlerden kaynaklanmaktadır. Bu alanda yüksek puan alan kişilerin menşee ailesi genellikle birbirine sarılmış veya aşırı korumacı olarak tanımlanır. Bu, çocuğu ebeveyn tarafından aşırı korumasından veya tam tersi, bakıcılar tarafından yeterli yönlendirme veya rehberlik yapılmamasından kaynaklanmış olabilir (Soygut ve Savaşır, 2001; Young, 1999; Thelier, 2005).

f. Bağımlılık/Yetersizlik

Bu şema, birinin günlük sorumluluklarını yetkin bir şekilde, başkalarından önemli ölçüde yardım almadan yerine getiremeyeceği inancını içerir. Aşırı durumlarda, bireyler kendilerine bakamayacaklarını, günlük sorunları çözemeyeceklerini, sağduyulu olduklarını, yeni görevlerin üstesinden gelemeyeceklerini veya iyi kararlar veremeyeceklerini hissedebilirler (Rafaeli ve ark, 2011). Bu şemaya sahip hastalar genellikle kendilerini çaresiz hissederek ve başkalarının yardımı olmadan günlük hayatlarını idare edemezler. Bu şema tipik olarak bağımlı kişilik bozukluğu olan hastalar tarafından tutulur. Bu şemaya sahip bazı insanlar, çocukluklarında aşırı taleplerle karşı karşıya kaldıklarını bildirirler. Bunlar genellikle (örtük) sosyal taleplerdir, örneğin hasta bir ebeveyn için sorumluluk duygusu. Kronik olarak aşırı stres altında hissettikleri için, bir yeterlilik duygusu ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirememişlerdir (Arntz ve Jacob, 2013).

g. Zarar görme ve hastalanmaya karşı dayanıksızlık

Bu şema, felaketin yakın olacağına, her an vuracağına ve kişinin bunu önleyemeyeceğine dair abartılı bir korkuyu içerir. Beklenen felaketler doğası gereği dışsaldır (Rafaeli ve ark., 2011). Bu şema özellikle hipokondriyak veya yaygın anksiyete bozukluğu hastalarında sıklıkla görülmektedir. Bu şemaya sahip hastalar sıklıkla annelerinin veya anneannelerinin aşırı tedbirli olduklarını, sık endişelerini, ciddi hastalıklara ve diğer yaşam tehlikelerine karşı uyarıları ve çocukluk döneminde aşırı dikkat ve tedbir taleplerini bildirirler. Bu temkinli vasi, çocuğa, hastalıkları önlemek için asla yıkanmamış meyve yememe veya süpermarkete gittikten sonra her zaman ellerini yıkama gibi hijyenle ilgili çok katı kurallara uyması talimatını vermiş olabilir. Bu şema, doğal afetler veya ağır hastalıklar gibi yaşamlarında gerçekten ağır ve kontrol edilemeyen olayların kurbanı olan hastalarda da bulunabilir (Arntz ve Jacob, 2013).

h. İç içe geçme/gelişmemiş benlik

Sıklıkla, birbirine bağı bireylerden en az birinin diğersinin sürekli desteğı olmadan hayatta kalamayacağı veya mutlu olamayacağı inancını içerir. Başkaları tarafından boğulma veya başkalarıyla kaynaşma veya yetersiz bireysel kimlik duyguları da içerebilir (Young ve ark., 2003). Bu şemadan muzdarip insanlar kendi kimliklerine dair zayıf bir algıya sahiptir. Başkalarından - çoğu zaman annelerinden - güvence altına almaya ihtiyaç duymadan günlük kararlar verebileceklerini pek hissetmezler. Bu özel kişi olmadan, fikir oluşturma yeteneğinden yoksundurlar. Bu, tamamen bir “birey” gibi hissetme yetersizliğine kadar gidebilir. Hastalar, bağı oldukları kişiyle çok yakın, çoğu zaman da çok duygusal ilişkiler olduğunu bildirirler. Sıklıkla “birbirine bağlanan insanlar” bu şemadan doğrudan etkilenmezler, çünkü iç içe geçmiş ilişki çoğunlukla olumlu olarak deneyimlenebilir. Bununla birlikte, özerklik ve sosyal işlevselliğın bozulması nedeniyle ikincil problemler ortaya çıkabilir (Arntz ve Jacob, 2013).

j. Başarısızlık

Başarısız olduğu, kaçınılmaz olarak başarısız olacağı veya başarı alanlarında (okul, kariyer, spor vb.) akranlarına göre temelde yetersiz olduğu inancı; çoğu zaman kişinin aptal, beceriksiz, yeteneksiz, statüsü düşük, diğerslerinden daha az başarılı vb. olduğuna dair inançları içerir (Young ve ark., 2003). Okulda veya ailelerinde, sıklıkla kişiliklerinin küresel devalüasyonları da dahil olmak üzere, sıklıkla çok olumsuz geribildirim deneyimleme eğilimindedirler. Çocukluk ve gençlik yıllarında mükemmeliyetçi, başarıya yönelik faaliyetlerde bulunanlar (klasik müzik, rekabetçi sporlar vb.) bazen bu şemayı da geliştirirler. Sınavlar da dahil olmak üzere zorlu ve stresli durumlar bu tür insanlar için çok sorunludur. Bu şema bazen kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet gibi işlev görür: Bu şemaya sahip insanlar zorlu durumlardan çok korktukları için, bunlardan tamamen kaçınabilirler, bu da kötü bir hazırlık ile sonuçlanır ve bu tür durumlar kaçınılmaz olduğunda gerçek kötü sonuçlarla sonuçlanır (Arntz ve Jacob, 2013).

2.1.4.3. Şema Alanı 3: Zedelenmiş Sınırlar

İzin veren bir ortamda bakıcılar tarafından sürekli olarak aşırı hoşgörülen çocuklar, genellikle bir üstünlük duygusuyla birlikte yetersiz özdenetim içeren şemalar geliştirir. Ayrıca, disiplin eksikliği çoğu zaman karşılıklı bir verme ve alma ilişkisine girememeye sonuçlanır. Kişi kendini özel hisseder ve sınırları olmayan özgür bir saltanatı veya davranışının sonuçlarının farkında olduğunu hisseder. Bu tür davranışların bir sonucu olarak bu insanlar yenilgi veya arzularının hayal kırıklığı ile karşı karşıya kalırlarsa, genellikle uygunsuz bir şekilde baş ederler (Bricker ve ark., 1993; Theiler, 2005).

k. Haklılık/ Büyüklenmecilik

Bu şema, birinin diğer insanlardan üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu veya normal sosyal etkileşimi yönlendiren karşılıklı kurallarına bağlı olmadığı inancını içerir. Şema genellikle, neyin gerçekçi olduğuna, başkalarının neyi makul bulduğuna veya başkalarının katlanabileceği maliyetlere bakılmaksızın, kişinin istediğini yapabilmesi veya sahip olması gerektiği konusunda ısrar eder. Bazı durumlarda, şema, güç veya kontrol elde etmek için (öncelikli olarak dikkat veya onay için değil) üstünlüğe abartılı bir odaklanma (örneğin, en başarılı, ünlü, zenginler arasında olmak) içerir (Rafaeli ve ark., 2011). Bu şema tipik olarak narsistik kişilik özellikleriyle ilişkilidir (Arntz ve Jacob, 2013).

l. Yetersiz öz denetim/ öz disiplin

Bu şemadan muzdarip insanlar tipik olarak kendi kendini kontrol etme ve hazzı erteleme yeteneği ile ilgili sorunlar yaşarlar. Sık sık sıkıcı şeylerden vazgeçerler ve disiplin ve sebat gerektiren görevler için yeterli sabrı yoktur. Diğerleri genellikle bu tür hastaları tembel olarak algırlar, yalnızca kendi iyilik hallerine değer verirler ve yükümlülüklerini yerine getirmek için yeterince sıkı çalışmazlar (Arntz ve Jacob, 2013).

2.1.4.4. Şema Alanı 4: Diğerleri Yönelimlilik

Bu alandaki bireyler, kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı önem verirler. Bunu onay almak, duygusal bağı sürdürmek veya misillemeden kaçınmak için yaparlar. Başkalarıyla etkileşime girerken, kendi ihtiyaçlarından ziyade neredeyse yalnızca diğer kişinin tepkilerine odaklanma eğilimindedirler ve çoğu zaman kendi öfke ve tercihlerinin farkında olmazlar (Young ve ark., 2003: 19).

Çocuklar, kendilerinin pahasına diğer insanların, özellikle de ebeveynlerinin ihtiyaç ve duygularına odaklanmayı öğrendiklerinde, Başkaları Yönelimlilik alanında şemalar geliştirebilirler. Bu çocukların ebeveynleri genellikle çocuklarını şartlı kabul gösterirler. Sonuç olarak, çocuk kendi tercihi yerine ebeveynin ihtiyaçlarını vurgulayabilir. Young (1999), bu çocukların bu stratejileri ebeveynlerinden sevgi ve takdir kazanma umuduyla geliştirmelerini önermiştir. Kendi duygularını yüceltmenin bir sonucu olarak, bu alandan şemalar geliştiren çocuklar genellikle öfkelerini bastırırlar (Theiler, 2005:14). Biyografik arka plan ve çocuklukta gelişim ile ilgili olarak, bu şemalar genellikle ikincildir. Birincil şemalar

genellikle “bağlantıyı kesme ve reddetme” alanından gelen şemalardır (Arntz ve Jacob, 2013: 21).

m. Boyun Eğdirme

Bu şemaya sahip kişiler genellikle diğerlerinin kişilerarası ilişkilerde üstün olmasına izin verir. Davranışlarını başkalarının arzularına ve fikirlerine göre şekillendirir ve uyarlarlar, bazen bu arzular açıkça ifade edilmese, sadece çıkarsanmış veya tahmin edilmiş olsa bile. Bu şemaya sahip bireyler için, terapistin bunları keşfetmelerine yardımcı olma çabalarına rağmen, kendi ihtiyaçlarına uyum sağlamak çok zor olabilir. Çocuklukları boyunca, hastaların genellikle bir ebeveynin diğerine boyun eğdiği tehlikeli aile durumları yaşadıkları varsayılır (Arntz ve Jacob, 2013: 21).

Boyun eğdirmenin iki ana biçimi şunlardır:

(a) İhtiyaçların Boyun Eğdirilmesi: Kişinin tercihlerinin, kararlarının ve arzularının bastırılması.

(b) Duyguların Boyun Eğdirilmesi: Duygusal ifadenin, özellikle öfkenin bastırılması.

Boyun eğdirme şeması genellikle kişinin kendi arzularının, fikirlerinin ve duygularının başkaları için geçerli veya önemli olmadığı algısını içerir. Şema sıklıkla, kapana kısılmış hissetmeye karşı aşırı duyarlılıkla birlikte aşırı uyum olarak ortaya çıkar. Genellikle, uyumsuz semptomlarla (örneğin, pasif agresif davranış, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik semptomlar, sevginin geri çekilmesi, “harekete geçme” veya madde kötüye kullanımı) kendini gösteren bir öfke birikimine yol açar (Rafaeli ve ark, 2011: 21).

n. Kendini Feda

Günlük durumlarda başkalarının ihtiyaçlarını kendi tatmini pahasına gönüllü olarak karşılamaya aşırı odaklanma olarak tanımlanır (Young ve ark, 2003: 16). Bu şema, “Boyun Eğdirme” den farklıdır, ancak asıl amaç, öncelikle başkalarının fikirlerine uyum sağlamak ve bunlara boyun eğmek değil, başkalarının ihtiyaçlarını veya durumsal gereklilikleri mümkün olduğunca çabuk keşfetmek ve bu ihtiyaçlara katılmaktır. Bu yüzden daha aktif ve gönüllüdür. Tipik olarak bu tür bireyler, kendi ihtiyaçlarına odaklandıklarında suçluluk duygusu yaşarlar. Bakım ve yardım sağlama ile ilgili alanlarda çalışanlar arasında bu şemanın yüksek oranları vardır (Arntz ve Jacob, 2013: 22).

o. Onay Arayıcılık

Bu şema, güvenli ve gerçek bir benlik duygusu geliştirme pahasına diğer insanlardan onay, tanınma veya dikkat kazanmaya veya uyum sağlamaya aşırı vurgu içerir. Genellikle asılsız veya tatmin edici olmayan büyük yaşam kararlarıyla veya reddedilmeye karşı aşırı duyarlılıkla sonuçlanır (Rafaeli ve ark., 2011: 22). Bu şemaya sahip insanlar, başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmayı son derece önemli bulurlar. Görünümünü, sosyal statülerini, davranışlarını vb. iyileştirmek için çok zaman ve enerji harcarlar. Ancak amaç, en iyi olmak (narsisistik kendini yüceltmek) değil, başkalarının onayını ve takdirini almaktır (Arntz ve Jacob, 2013: 23).

2.1.4.5. Şema Alanı 5: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Son alan olan Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık, duygu ve dürtülerin bastırılmasıyla ilgili şemaları içerir. Çocukken, bu bireylerin oynamaya ve mutluluğu kovalamaya teşvik edilmediği varsayılır. Aksine, olumsuz yaşam olaylarına karşı aşırı uyanık olmayı ve hayatı kasvetli olarak görmeyi öğrenirler. Bu hastalar genellikle her zaman uyanık ve dikkatli olmazlarsa hayatlarının altüst olacağından korkan bir karamsarlık ve endişe duygusu taşırlar (Young ve ark., 2003: 20).

Çocukları, duygu ve mutluluğu ifade etmekten caydırırken, mükemmeliyetçiliği ve katı kuralları abartan ebeveynlerle yaşadıkları deneyimler sonucunda bu alanda şemalar geliştirirler. Sonuç olarak, çocuk mutsuzluğa, duygulanım eksikliğine, sağlıksızlığa ve gerginlik duygularına yatkın hale gelebilir ve ayrıca zevkten ve yakınlıktan kaçınma eğiliminde olabilir. Ebeveynler de endişeli ve karamsar tutumlara eğilimlidir. Çocukları gelişerek ve kendilerinden yüksek beklentileri karşılamaya çalışarak ebeveynlerinin sevgisini kazanmaya çalışırlar (Bricker ve diğerleri, 1993; Thelie, 2005: 14).

p. Karamsarlık

Bu şemaya sahip bireyler her durumda sürekli olarak olumsuz ya da sorunlu tarafa odaklanırlar. Her zaman işlerin yolunda gitmeyeceğinden endişe duyarlar ve her yerde sorun beklerler. Genellikle bu şemanın, kendileri de son derece karamsar olan ve hemen hemen her şey hakkında çok olumsuz bir görüşe sahip olan ebeveynler veya diğer önemli kişiler tarafından modellendiğini bildirirler. Bu şema başkaları için son derece sinir bozucu olabilir, çünkü etkilenen bireyler, başkaları olayları daha olumlu bir ışık altında görmelerine ne kadar yardım etmeye çalışsalar da tekrar tekrar olumsuz dünya görüşüne geri dönerler (Arntz ve Jacob, 2013: 24). Genellikle, çok çeşitli iş, finansal veya kişilerarası durumlarda işlerin sonunda ciddi şekilde yanlış gideceğine veya birinin hayatının iyi gidiyor gibi görünen yönlerinin nihayetinde dağılacığına dair abartılı bir beklenti içerir (Rafaeli ve ark., 2011: 22-23).

r. Duyguları Bastırma

Bu şemaya sahip hastalar, spontane duygular göstermeyi nahoş veya gülünç bulurlar. Duygular önemsiz ve gereksiz olarak kabul edilir (Arntz ve Jacob,2013: 25). Bu şema, genellikle başkaları tarafından onaylanmamaktan, utanç duygularından veya dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten kaçınmak için kendiliğinden eylem, duygu veya iletişimin aşırı derecede engellenmesini içerir. En yaygın engelleme alanları şunları içerir:

- (a) öfke ve saldırganlığın engellenmesi;
- (b) olumlu dürtülerin engellenmesi (örneğin, neşe, sevgi, cinsel heyecan, oyun);
- (c) savunmasızlığı ifade etme veya kişinin duyguları, ihtiyaçları vb. hakkında özgürce iletişim kurma zorluğu;
- (d) duyguları göz ardı ederken rasyonelliğe aşırı vurgu (Rafaeli ve ark., 2011: 24).

s. Yüksek Standartlar

Bu şemaya sahip insanların, iddialı hedefleri vardır ve bu hedeflere ulaşmak için sürekli olarak baskı altında hissederler. Genellikle yaptıkları her şeyde en iyi olmaya çalışırlar. Kendilerine eğlenceli ve spontane aktiviteler yaparak zaman ayırmayı çok zor bulurlar ve başarı ile ilgili olmayan aktivitelere değer vermeyi neredeyse imkansız bulurlar. Bu tür bireyler tipik olarak mükemmeliyetçi ve katıdır. Genellikle kendi yüksek standartlarını sorgulamazlar, bunun yerine, bu standartlar oldukça açık bir şekilde elde edilemez veya olumsuz sonuçlar doğursa bile, onları doğal olarak görürler (Arntz ve Jacob, 2013: 26).

Kesintisiz standartlar tipik olarak şu şekilde sunulur:

- (a) mükemmeliyetçilik, ayrıntılara aşırı dikkat veya norma göre kişinin kendi performansının ne kadar iyi olduğunu hafife alma;
- (b) gerçekçi olmayan yüksek ahlaki, etik, kültürel veya dini kurallar dahil olmak üzere yaşamın birçok alanında katı kurallar ve “gereklilik”;
- (c) daha fazlasının başarılabilmesi için zaman ve verimlilikle meşgul olma (Rafaeli ve ark., 2011: 23).

t. Cezalandırıcılık

Bu şema, insanların (kendisi dahil) hata yaptıkları için sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancını içerir. Beklentilerini veya standartlarını karşılamayan herhangi bir kişiye karşı öfkeli,

hoşgörüsüz, cezalandırıcı ve sabırsız olma eğilimini içerir. Şema genellikle, hafifletici koşulları göz önünde bulundurma, insan kusurlarına izin verme veya duygularla empati kurma konusundaki isteksizlik nedeniyle kendisi veya başkaları tarafından yapılan hataları affetme güçlüğünü içerir (Rafaeli ve ark., 2011: 23).

2.2. Cinsellik

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre cinsellik, duygusal, sosyal, fiziksel ve entelektüel özelliklerin kişilik yapısını, sosyal iletişimi ve aşkı zenginleştirici etkilerinin bir bütünüdür; sosyal, psikolojik, dini, politik, kültürel, ekonomik, tarihi, hukuki ve biyolojik faktörlerin tümünden etkilenir.

Erkeğin ve kadının cinsel tepki döngülerini dört ayrı aşamaya bölerek, cinsel uyarılara karşı fizyolojik tepkinin daha özlü bir resmi sunulabilir. Aşamalı olarak (1) heyecan aşaması; (2) plato fazı; (3) orgazm evresi; ve (4) çözüm aşaması. Cinsel tepki döngüsünün bu dört parçalı bölümü, cinsel tepkideki fizyolojik değişkenlerin ayrıntılı bir açıklaması için etkili bir çerçeve sağlar; bunların bazıları, karakter olarak çoğu kez, toplam orgazm döngüsünün yalnızca bir aşamasında ortaya çıkacak kadar geçicidir (Masters and Johnson, 1966: 4-5).

Anlık ruh hali durumları, bilişsel uyanıklık seviyesi, cinsiyete ve ilişkilere dair tutumlar, davranışsal beklentiler ve pekiştirme ile öğrenilen çağrışımlar dahil olmak üzere çok sayıda psikolojik faktör cinsel davranışı etkileyebilir. Bu faktörlerin bazıları geçicidir, yani değişkendir, diğerleri ise hayatımız boyunca yanımızda taşıdığımız nispeten sabit özelliklerdir. Sabit olup olmamasına bakılmaksızın, bu psikolojik değişkenlerin her biri cinsel davranışı teşvik edebilir veya ketleyebilir (Lehmiller, 2014: 2-3). Öğrenilmiş çağrışımlar, cinsel davranışı etkileyebilen nispeten istikrarlı bir özelliktir (Plaud & Martini, 1999: 265). Kişilik, cinsel aktivitelerimizin hem doğasını hem de sıklığını etkileyebilen nispeten istikrarlı bir başka bireysel özelliktir (Markey ve Markey, 2007: 1209). Bilişsel dikkat dağınıklığı düzeyi de cinsel davranışı etkileyen faktörlerden biridir (Masters & Johnson, 1966).

2.2.1. Kuramlar Açısından Cinsellik Kavramı

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik teori, alandaki cinsellik üzerine en eski bakış açısidir. Freud, önceleri cinsellikle, benliği korumayı amaç edinen içgüdüler arasında ayırım yapsa da kuramının son şeklinde insan davranışının iki faktör tarafından yönlendirildiğine inanıyordu: cinsellik ve ölüm. Cinsel ve yaşam içgüdülerimize libido ve ölüm içgüdümüze thanatos adlarını vermiştir (Ewen, 2003; akt. İnanç ve Yerlikaya, 2017: 15-16). Freud, kişiliğin üç ayrı bölümden oluştuğuna inanıyordu. Birincisi, kişiliğin en temel parçası olan ve libidoyu içeren id'dir. İd, haz ilkesine göre çalışır. İkincisi, kimliği kontrol etmek için var olan egodur. Ego, id'in arzularına ulaşmasına yardımcı olur; gerçeklik ilkesi altında çalışır ve kendi kendini yok etmekten kaçınır. Kişiliğin son kısmı, vicdanımız olarak düşünülebilecek süperegodur. Süperegogo, egoyu gerçekçi olanı değil, ahlaki olanı yapmaya ikna etmeye çalışır. Bu kişilik yönleri, cinsellik ve diğer durumlarda davranış üretmek için bir arada çalışır. Bu kişilik yapısına ek olarak, Freud ayrıntılı bir psikoseksüel gelişim teorisi önermiştir. Temel fikir, tüm çocukların vücudun farklı bölümlerinin bir zevk kaynağı olarak hizmet ettiği bir dizi beş aşamadan geçmesidir: oral, anal, fallik, gizil ve genital. Freud'un psikoseksüel teorisinin belki de en iyi bilinen yönü, erkeklerde Oidipus kompleksi ve yanı sıra, kızlarda penis kıskançlığı ve Electra kompleksidir (Lehmiller, 2014; 8-11).

2.2.1.2. Öğrenme Kuramları

2.2.1.2.1. Klasik Koşullama: Rus bilim insanı Ivan Pavlov'un (1849–1936) çalışmalarıyla ilişkilendirilen bir kavramdır. Queen's Üniversitesi'ndeki erkek öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada cinsel uyarılmanın klasik koşullanması gösterilmiştir (Lalumière & Quinsey, 1998: 247-249). Daha sonraki araştırmalar, kadınlarda cinsel uyarılmanın klasik koşullanmasını göstermiştir (Hoffmann, Janssen ve Turner, 2004: 48). Klasik koşullanma, cinsellikteki bir takım fenomenleri açıklamada faydalıdır. Bir örnek, Bölüm 15'te tartışılan fetişlerdir. (Hyde, Byers ve DeLamater, 2018; 30)

2.2.1.2.2. Edimsel Koşullama: Edimsel koşullanmanın basit ilkeleri, cinselliğin bazı yönlerini açıklamaya yardımcı olabilir. Örneğin, bir kadın cinsel ilişkiye girdiğinde tekrarlı bir şekilde acı çekiyorsa, muhtemelen nadiren seks yapmak isteyecek ya da hiç istemeyecektir. Edimsel koşullanma terimleriyle, cinsel ilişki defalarca bir ceza (acı) ile ilişkilendirilmiştir ve bu nedenle davranış daha az sıklıkta olur. Edimsel koşullanmanın, cinsel davranışı anlamada yararlı olan bir başka ilkesi, ister pekiştirme ister ceza olsun, sonuçların davranışı şekillendirmede, davranıştan hemen sonra ortaya çıktıklarında en etkili olduğunu savunur. Davranış meydana geldikten sonra ne kadar uzun süre ertelenirse, o kadar az etkili olurlar (Hyde, Byers ve DeLamater, 2018; 31).

2.2.1.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı: Sosyal öğrenme kuramını benimseyenlerin bakış açısı, bazı davranışsal yönlerin başka insanların eylemlerinin basit bir şekilde gözlemlenmesi yöntemiyle kazanıldığı yönündedir. Örneğin, 1983 ile 2003 yılları arasında yayınlanan popüler filmlerdeki tasvir edilen seks eylemlerinin çoğunun (%70) yeni tanışan insanlar arasında gerçekleştiği görülmüştür (Gunasekera, Chapman ve Campbell, 2005: 466). Ayrıca, çoğu (%98) doğum kontrolü konusunu ele alma konusunda başarısızdı ve bu cinsel davranışların neredeyse hiçbiri olumsuz sonuçlara sebep olmadı (örneğin, istenmeyen gebelikler, CYBE'ler(Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, vb.)). Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda boylamsal çalışmaların ergenlerin popüler filmlerde yoğun düzeyde cinsel içeriğe maruz kalırlarsa, erken yaşta cinsellik yaşamaya başladıklarını, daha fazla cinsel partnere sahip olduklarını ve güvenli pratik yapma olasılıklarının düşük olduğunu bulması bu yönden şaşırtıcı değildir (O'Hara ve ark, 2012: 987- 989).

2.2.1.3. Sosyal Değişim Kuramı

Sosyal değişim kuramı (Cook ve Rice, 2003), sosyal öğrenme teorisini temel almıştır ve bireyler arasındaki ilişkilerde memnuniyet, istikrar ve değişimi açıklamak için pekiştirme kavramını kullanır. Yakın ilişkilerde cinselliği açıklamada da yararlıdır (Byers & Wang, 2004: 212). Kuram, seçim özgürlüğümüz olduğunu ve genellikle alternatif eylemler arasında seçimlerle karşı karşıya olduğumuzu varsayar. Teori, harekete geçtiğimizde ödülleri en üst düzeye çıkarmaya ve maliyetleri en aza indirmeye çalıştığımızı belirtir. Sosyal mübadele teorisi, eş seçimi, cinsel sıklık ve cinsel doyum gibi yakın ilişkilerde cinselliğin diğer çeşitli yönlerini açıklamak için de kullanılmıştır (Byers ve Wang, 2004: 212- 224).

2.2.1.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel psikoloji, insan cinselliğinin bazı yönlerini açıklayabilir. Temel varsayımlardan biri, düşündüklerimizin hissettiklerimizi etkilediğidir. Bilişsel yaklaşım kullanan terapistler, psikolojik problemlerin genellikle gerçeği yansıtmayan ve yanlış anlamalar, çarpıtmalar, sorunların abartılması ve olayların makul olmayan olumsuz değerlendirmelerini içeren olumsuz düşüncelerin bir sonucu olduğuna inanırlar. (Hyde, Byers ve DeLamater, 2018; 35). Bilişsel terapistlere göre, cinsel bir olayı nasıl algıladığımız ve değerlendirdiğimiz dünyadaki tüm farkı yaratır (Walen ve Roth, 1987).

2.2.2. Cinsel Yaşam Kalitesi

DSÖ'ye göre, cinsel sağlık, bireylerin, partnerlerin ve ailelerin genel sağlığı ile toplumların ve ülkelerin sosyal ve ekonomik yönden kalkınmaları için esastır. Erkeklerin ve kadınların cinsel sağlığa ulaşma becerileri şu faktörlere bağlıdır: cinsiyet ve cinsellik hakkında kapsamlı, kaliteli bilgiye ulaşabilme; karşılaşılabilecek riskler ve korunmasız cinsel eylemlerin nahoş sonuçlarına karşı savunmasızlıkları hakkında bilgi; cinsel sağlık hizmetlerine ulaşabilme becerileri; cinsel sağlığı onaylayan ve destekleyen bir sosyal ortamda yaşıyor olmak. Cinsel sağlıkla ilgili konular geniş kapsamlıdır ve cinsiyet kimliğini, cinsel yönelimi, ilişkileri ve doyumunu kapsar.

Alanyazın incelendiğinde cinsel yaşam kalitesi, cinsel mutluluk, cinsel doyum ve cinsel sağlık kavramlarının aynı anlamlarda kullanıldığı bulunmuştur (Rosen ve Bachmann, 2008). Joannides (2006) cinsel doyumunu, kişinin cinsel etkileşimlerinden veya ilişkisinin cinsel yönlerinden memnun hissetmesi, cinsel ilişki esnasında yoğun haz hissetmesi veya iyi bir cinsel ilişki deneyimi yaşaması olarak tanımlamaktadır. Cinsel yaşam kalitesi, “bireyin cinsel ilişkisinin öznel olarak olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirmesi ve bu değerlendirmeye dair duygusal tepkileri” olarak tanımlanmaktadır (Stephenson ve Meston, 2010). Cinsellik, mutluluk ve iyi hissetme açısından insan yaşamının önemli bir yönlerinden biridir; bu sebeple cinsel yaşamının kalitesi, bireyin mutluluğu ve yaşam doyumunu ile doğrudan ilişkilidir (Hooghe, 2012).

Tatmin edici bir cinsel yaşam, yetişkinlikte refah için önemlidir ve yaşamın cinsel yönlerinin öznel olarak algılanan kalitesi (cinsel yaşam kalitesi), birden çok işlev alanıyla çeşitli ilişkilere sahiptir (Forbes, Eaton ve Krueger, 2017: 137). Spesifik olarak orgazm olmanın serotonin, endorfin ve dopamin gibi hormonların salınımı ile sonuçlandığı ve insanların mutluluğuna katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Tufan ve Yaluğ, 2010). Bir partnerle iletişim kurabilme, paylaşabilme ve yakınlık hissedebilme gibi koşullar, cinsel yaşam kalitesinin ilişkisel yönü ile ilgili faktörlerdir (Symonds, Boolell ve Quirk, 2005). Cinsel istekte güçlü bir faktör, seks sıklığının ideal bileşenidir. İstenen seks sıklığı, genel cinsel tatminde önemli bir faktör gibi görünmektedir (Smith ve ark., 2011).

2.3. İlişki Doyumu

İlişki doyumunun yapısı, araştırmacıların oldukça ilgisini çekmesine ve kapsamlı bir şekilde çalışılmasına rağmen (Weiss, 2005), literatürde her zaman net bir şekilde tanımlanmamıştır.

Örneğin, mutluluk, kalite ve tatmin terimleri düzenli olarak birbirinin yerine kullanılmaktadır (Rick, 2015: 15). Bu çalışma ilişki doyumunu, bireyin ilişkisinde hissettiği mutluluk miktarının öznel değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır.

Romantik ilişkiler, arkadaşlıklara benzer şekilde, bir çiftin sadece bir üyesi tarafından tanımlanmak yerine, karşılıklı olarak ve devamlılık sergileyen gönüllülük esasına dayanan etkileşimlerdir. Romantik ilişkilerin de kendine has bir yoğunluğu vardır ve bu yoğunluk, fiziksel olanlar ve cinsel birliktelik beklentisi de dahil olmak üzere, anlık olmasa bile sonunda sevgi ifadeleriyle işaretlenebilir (Brown, Furman ve Feiring, 1999; akt. Collins, 2003:2). Sağlıklı bir romantik ilişkinin önemli faktörlerinin listelenmesi dendiğinde, akla içtenlik, tutku ve bağlılık gelir. Bu üç faktörün insanların aşk kuramlarında örtük olduğunu düşünülür (Sternberg, 1997: 67) ve ontolojik olarak, duygulanım (samimiyet), motivasyon (tutku) ve bilişi (bağlılık) birbirine bağlayan Neoklasik bir yapıyı önceden varsayar. Üçgen Aşk Teorisi, yakınlığın, tutkunun ve bağlılığın eksiksiz aşka ulaşmak için gerekli unsurlar olduğunu öne sürer. Yakınlık, bireyin romantik ilişkide hissettiği yakınlık, bağlılık ve samimiyet hissidir. Tutku, romantizme, cinsel aktiviteye, fiziksel çekiciliğe sebep olan dürtüleri belirtir. Bağlılık, bireyin başka birini sevdiği kararını kısa vadede vermesine dayanır. Uzun vadede bağlılık ise bu sevgiyi devam ettirme kararını içerir (Sternberg, 1997: 68).

Bir yapı olarak ilişki tatmini birçok yönden ölçülmüştür, ancak insanların ihtiyaçları ve tatmini öznel olduğu için bir şekilde anlaşılması güçtür (Vaughn & Baier, 1999:144). Bir incelemede, Evlilik doyumuna etkide bulunan faktörlerin incelendiği bir çalışmada: kişilerarası süreçler, bilişsel atıflar ve yorumlamalar, duygulanım, fizyolojik sistemlerin eşzamanlılığı, davranış kalıpları, sosyal destek, şiddet, çocuklar, bireysel eş özellikleri ve yaşam stresörleri değişkenleri ile evlilik doyumunun ilişkili olduğu bulunmuştur (Bradbury ve ark., 2000: 973) Bu, romantik ilişkilerdeki mekanizmaları daha iyi anlamaya çalışırken, ilişki doyumunun nispeten “yumuşak” bir yapı olması ve yalnızca öznel raporla ölçülmesi sebebiyle daha da karmaşık hale gelen geniş bir kapsamdır (Cikara, 2019: 34). Bir ilişkideki fiziksel sevgi miktarı, partner ve ilişki doyumu ile önemli ölçüde pozitif ilişkilidir. Ek olarak, bir ilişkide ne kadar çok fiziksel sevgi verilir ve alınır, ilişkideki çatışma o kadar kolay çözülür (Gulledge ve ark., 2003: 239). İlişki doyumuna olumlu katkıda bulunan diğer nitelikler arasında ortaklar arasındaki benzer değerler, paylaşılan inançlar, bağışlayıcılık (Sheldon ve ark., 2014: 85); ve daha önce bahsedildiği gibi fiziksel sevgi (Gulledge ve ark, 2003: 239) vardır. Siyasi değerlerini paylaşan partnerleri olan kadınlar daha yüksek ilişki doyumu göstermiştir (Leikas ve diğerleri, 2018: 193). Evli eşler için, affetmeyi arama ve bağışlama yeteneği tatmin için bir yordayıcı

olduğundan, birbirlerini affetme eğilimi daha yüksek ilişki doyumu ile ilişkilidir (Sheldon ve diğerleri, 2014: 85).

Kişiliği etkileyen faktörler ve bireysel partner özellikleri bir kişinin bir ilişkide bulunma biçimine katkı sağlar ve bu da partnerinin ilişki doyumunu etkiler. Kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşayan bireyler, partnerlerinin özelliklerinden bağımsız olarak, doyum verici ilişkiler bulmakta zorlanabilirler ve içinde buldukları ilişkilerde zarar verici etkilere katkıda bulunabilirler (Karney ve Bradbury, 1995: 18). Kaçınmacı bağlanma, sınırlı cinsellik ve yakınlık ve sınırlı duygu ifadeleri gibi ketleme ve ilgili özellikler, ilişki doyumuna en çok zarar verenler arasındaydı (Decuyper ve diğerleri, 2018: 5). Gottman (1994) bir çiftin özellikle çatışmayı ele alırken kullandığı ilişki tarzının, evliliklerinin uzunluğunun yanı sıra o evlilikten duydukları doyum duygusunun kuvvetli bir göstergesi olabileceğini savunmuştur. Uyumluluk, vicdanlılık ve dışa dönüklük gibi özellikler, ilişki doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Karney ve Bradbury, 1995: 18).

Günlük stresörlerin, insanların günlük ilişkilerinden doyumları üzerinde etkisi vardır. Bu tür stres faktörlerinden biri, evlilikte pek çok memnuniyetsizliğin nedeni olarak tanımlanan finansal strestir. Yakın tarihli bir çalışmada, Totenhagen, Wilmarth, Serido ve Betancourt (2018), finansmanın evli ve evli olmayan ilişkilerde ortakları nasıl etkilediğine dair ilginç etkiler buldu. Evlenmemiş kadınlar için daha fazla finansal tatmin, kendileri ve partnerleri için daha fazla ilişki kalitesiyle ilişkilendirildi. Yüksek finansal stres, evli olmayan erkekler ve evli kadınlar için daha düşük ilişki doyumu ile ilişkilendirildi. İlk kez ebeveynlik, çocuk sahibi olmadan önceki memnuniyet düzeyi ne olursa olsun ilişki doyumunda azalmaya neden olduğu gösterilen günlük bir stres etkenidir (Twenge, Campbell ve Foster, 2003). En düşük düzeyde memnuniyet bildiren çiftler, iki yaşında ve daha küçük çocukları olan çiftlerdir (Twenge ve ark., 2003). Günlük stresin kaynağı ne olursa olsun, kronik stresörlerin bir ilişkideki kaliteli zamanı azalttığı, iletişimi azalttığı, sorunlu kişilik özelliklerini ortaya çıkardığı ve fiziksel veya zihinsel sağlıkla ilgili ek sorunlar yarattığı gösterilmiştir (Bodenmann ve ark., 2007). Bunların tümü, bir ilişkideki tatmin düzeylerinin azalmasına katkıda bulunur.

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsellik Kavramlarını İnceleyen Çalışmalar

Gomes ve Nobre'nin (2011) çalışmasının amacı, erken dönem uyumsuz şemaların erkek cinsel işlevi üzerindeki rolünü araştırmak ve bu nükleer bilişsel yapıların cinsel işlev bozukluğu olan ve olmayan erkekleri ayırt etme şeklini açıklığa kavuşturmak olarak belirlenmiştir. Çalışmaya toplam 242 erkek katılmıştır. Klinik gruptaki katılımcılar Coimbra Üniversitesi Seksoloji Klinikleri ve S. João do Porto Hastanelerinden alınmıştır. Tüm bireylere Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na (DSM-IV) göre cinsel işlev bozukluğu teşhisi konulmuş ve cinsel işlev bozuklukları için yapılandırılmış bir klinik görüşme kullanılarak eğitilmiş seks terapistleri tarafından klinik olarak değerlendirilmiştir. Topluluk örnekleme, Uluslararası Eretil Disfonksiyon Endeksinin kesme puanlarına göre bir kontrol grubuna (n = 147) ve bir alt klinik gruba (n = 53) bölünmüştür. Cinsel işlevsellik (IIEF toplam puanı) ile şema alanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için beşinci dereceden kısmi korelasyonlar, kontrol edici-modografik değişkenler (yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) ve psikopatoloji (KSE depresyon ve anksiyete puanları) yapılmıştır. Cinsel işlevsellik, bozulmuş özerklik ve performans alanıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir. Sonuçlar, cinsel işlevselliğin bağımlılık / yetersizlik ve başarısızlık şemaları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Tablo 3). Erken dönem uyumsuz şemaların bozulmuş özerklik / performans alanı ile cinsel işlev arasındaki ilişkiyi daha fazla analiz etmek için, bağımsız değişken olarak cinsel işlev (Grup: klinik, kontrol ve alt-klinik) ile çok değişkenli bir kovaryans analizi (MANCOVA) yapılmıştır. Bulgular, cinsel güçlükleri olan erkeklerde tipik bir bilişsel örüntü hipotezini destekledi. Psikopatolojiyi kontrol ettikten sonra, cinsel işlev bozukluğu olan erkekler daha fazla bağımlılık / yetersizlik şeması bildirmişler ve varsayımsal başarısız cinsel durumlarda cinsel açıdan sağlıklı erkeklere kıyasla daha fazla farklılık, çaresiz ve özellikle yetersizlik şemalarını aktive etmişlerdir. Bu sonuçlar, seks terapisi için önemli terapötik sonuçlara sahiptir.

Oliveira ve Nobre, 2012 yılında bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmanın amacı, EMS'lerin kadınların cinsel işlevi üzerindeki rolünü ve olumsuz cinsel olaylara yanıt olarak aktive olan bilişsel şemaları değerlendirmek olarak belirlenmiştir. Cinsel bağlamda bilişsel şemaların aktivasyonu ile ilgili olarak, cinsel işlev bozukluğu olan kadınların, cinsel işlev bozukluğu olmayan kadınlarla karşılaştırıldığında, olumsuz cinsel olaylara (özellikle yetersizlik şemaları) yanıt olarak daha yüksek düzeyde olumsuz bilişsel şemalar sunacağını tahmin edilmiştir. . Cinsel sorunları olmayan 167 kadından oluşan bir kontrol örneği, düşük cinsel işlevselliğe sahip 37 kadından oluşan subklinik bir örnek ve cinsel işlev bozukluğu olan 24 kadının klinik örneği olarak 228 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Şema Anketi, Cinsel Bağlamda Bilişsel Şema

Aktivasyonu Anketi, Kısa Semptom Envanteri, Beck Depresyon Envanteri ve Kadın Cinsel İşlev Endeksi olmak üzere 5 ölçek kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili olarak, cinsel işlev bozukluğu olan kadınların, cinsel işlev bozukluğu olmayan kadınlara kıyasla, önemli ölçüde daha yüksek düzeyde Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanı (başarısızlık, bağımlılık / yetersizlik ve tehlikeye açıklık) bildirdiklerini buldu. Sonuçlar, bilişsel faktörler açısından cinsel sorunları olan ve olmayan kadınlar arasındaki farklılıkları desteklemiştir. Bunun, kadınlarda cinsel işlev bozukluğunun bilgisi, değerlendirilmesi ve tedavisi için etkileri olabileceği düşünülmüştür.

Tarakçı (2019)'nın yürüttüğü çalışmada Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Beden Algısı ve Cinsel Doyum arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Kadın katılımcılar ile yürütülmüştür. 160 kadın katılımcıya Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Vücut Algısı Ölçeği ve Yeni Cinsel Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Kopukluk, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şemaları ile beden algısı arasında anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Yüksek standartlar ve cinsel doyum arasında anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Beden algısı ve cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda yüksek standartlar ve zedelenmiş şemalarının cinsel doyumunu yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sevim (2018), cinsel bağımlılığın erken dönem uyumsuz şema ve yaşam doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsel bağımlılığın, Kopukluk/Reddedilmişlik şema alanı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Cinsel kompülsiyonun ortalama puanlarının erkek katılımcılarda ve bekar katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsel kompülsiyon puanları yüksek olan katılımcıların dini yatkınlıklarının daha yoğun bulunduğu, yalnızlık seviyelerinin daha yüksek olduğu, pornografik materyal kullanımlarının nispeten daha sık olduğu görülmüştür. Cinsel bağımlılık ile yaşam doyumunu değişkenleri arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Roemmele ve Messman-Moore 2011'de bir araştırma yapmıştır. Önceki araştırmalar, çocukken istismara uğramış bireylerin yetişkinlik döneminde riskli cinsel davranışlarda bulunma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, 653 üniversite öğrencisi kadın arasındaki çocuk istismarı-riskli cinsel davranış ilişkisinin aracılığı olarak erken uyumsuz şemaları incelemiştir. Öz bildirim anketleri, çocuk istismarının üç türünü değerlendirmiştir: Cinsel, fiziksel ve duygusal ve iki alanda erken uyumsuz şemaları değerlendirmiştir: Bağlantısızlık / reddetme ve Diğerleri Yönelimlilik. Bağlantısızlık / reddedilme şemaları, çocuğun duygusal istismarı ile cinsel partner sayısı arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık etmiş

ve cinsel ve fiziksel istismar ilişkisine kısmen aracılık etmiştir. Bununla birlikte, önceki altı ayda belirli riskli cinsel eylemlerin sıklığı (örneğin, kontrasepsiyonsuz seks) incelendiğinde, yalnızca terk etme alt boyutu kısmi bir arabulucuydu.

2.4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Romantik İlişki Kavramlarının İncelendiği Çalışmalar

Nicole McDermott'un 2008 yılında yaptığı bir çalışmada Erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri, olumsuz duygulanım ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri bulmak amaçlanmıştır. 102 katılımcıyla yürütülmüştür. Tüm katılımcılar kuzeydoğudaki orta büyüklükteki bir üniversiteden üniversite lisans öğrencileriydi. Bununla birlikte, bu çalışmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların ilişki durumları "ilişkisi var", "nişanlı" veya "evli" statüleri ile sorgulanmıştır. Mevcut örnekte %100 heteroseksüel bir ilişki içinde olduklarını bildirmişlerdir. Mevcut ilişkinin süresinin 5 gün ile 5 yıl arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Ortalama puan BDI-II 11.38, BAE'de ortalama puan 11.04, ilişki doyumu ortalama puanı 17.27 idi ve YSQ-S3 için ortalama puan 213.38 idi. Sonuçlar, Erken dönem uyumsuz şemaları olan kişilerin, daha az ilişkilerinden daha az doyum aldıkları hipotezini doğrulamıştır.

Mohammedi ve Soleymani'nin 2017'de yaptığı çalışmada, erken uyumsuz şemalara ve evlilik doyumuna dayalı olarak evlilik bağlılığının derecesini tahmin etmek için yapılmıştır. Mevcut tanımlayıcı korelasyonel çalışmada, İran, Tahran'da ikamet eden ve 1-10 yıldır evli olan çiftlerin tüm popülasyonundan 454 katılımcı (230 kadın ve 224 erkek dahil) seçilmiştir. Sonuçlar, erken uyumsuz şemalar ve evlilik bağlılığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki gösterdi. Erken uyumsuz şemaların beş şema alanı arasında, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar ve aşırı dikkat / ketleme ($P < 0.01$) evlilik bağlılığını öngörebilir. Evlilik tatmininin tüm bileşenleri kişisel bağlılık, ahlaki bağlılık (çatışma çözme bileşeni hariç) ve evlilik bağlılığı ile genel olarak anlamlı bir pozitif ilişkiye sahiptir, ancak yapısal bağlılıkla anlamlı negatif bir ilişki vardır. Erken uyumsuz şemalar arasında, kopukluk / reddetme ve aşırı dikkat / ketleme şemalarının yapısal bağlılıkla anlamlı negatif bir ilişkiye sahip olduğu ve bozulmuş özerklik ve performansın ahlaki bağlılıkla anlamlı pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Tüm şemaların kişisel bağlılık ve evlilik bağlılığı ile anlamlı bir pozitif ilişkisi vardı. Duygusal yoksunluk, yetersiz özdenetim / öz disiplin, kusurlu olma / utanç ve hak kazanma / görkemlilik gibi diğer erken dönem uyumsuz şemaların kişisel bağlılıkla anlamlı ve

olumsuz olarak ilişkili olduğu, güvensizlik / istismar, sosyal izolasyon / yabancılaşma ve boyun eğdirme kişisel bağlılık ile anlamlı ve olumlu yönde ilişkilidir. Sosyal izolasyon / yabancılaşma, özveri ve acımasız standartlar / ikiyüzlülük, ahlaki bağlılıkla önemli ölçüde ve olumlu bir şekilde ilişkilidir. Tüm erken uyumsuz şemalar, yapısal bağlılıkla anlamlı ve olumlu bir şekilde ilişkilidir. Dahası, sosyal izolasyon / yabancılaşma, yetkilendirme / büyüklük ve yetersiz öz denetim / öz disiplin dışında, evlilik bağlılığı ile erken uyumsuz şemalar arasında genel olarak anlamlı ve olumlu bir ilişki gözlemlendi. Dahası, evlilik bağlılığı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir pozitif ilişki gözlemlendi ve ikincisinin bileşenleri olan çatışma çözme ve idealist çarpıtma ($P < 0.01$) evlilik bağlılığını yordayabilir.

Tezel ve ark.(2015) çocukluk çağı travmatik yaşantıları, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Kişilerarası Tarzlar arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya toplam 300 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcılar Young Şema Anketi, Çocukluk Çağı Travması Anketi ve Kişilerarası Tarz Ölçeği'ni tamamlamıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri, Bağlantısızlık ve Reddetme ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarının, demografik özellikler ve çocukluk çağı istismarı ve ihmali kontrol edildikten sonra, kişilerarası uyumsuz stillerin önemli öncülleri olduğunu ortaya koymuştur. Çocuk cinsel istismarının Duygusal Olarak Kaçınan, Manipülatif ve İstismarcı kişilerarası tarzlarla ilişkilendirilmesine erken uyumsuz şemalar aracılık etmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, duygusal istismar ile Duygusal Olarak Kaçınan ve Kaçınan kişilerarası tarzlar ile fiziksel istismarın Kaçınan ve İstismarcı kişilerarası tarzlarla ilişkisine aracılık etmiştir. Yetişkinlikte kişilerarası tarzlar, çocukluk çağı travmatik deneyimleriyle önemli ölçüde ilişkilidir. Erken dönem travmatik deneyimler ve uyumsuz kişilerarası tarzlar arasındaki önemli ilişkilere erken uyumsuz şemalar aracılık etmektedir.

Güngör'ün (2015) yaptığı çalışmada amaç yakın ilişkilerde bağlanma stillerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişkilerle ilişkili psikolojik eğilimleri yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırmaya geçmişte veya şu anda romantik bir ilişki içerisinde olan 408 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin 224'ü kadın (% 54.9), 183'ü erkekti (% 44.9). İlişki doyumu, korkulu ve umursamaz bağlanma, bağlantı kesilme şema alanı negatif, zedelenmiş sınırlar ve güvenli bağlanma pozitif olarak yordamıştır. Zedelenmiş özerklik ve Yüksek standartlar şema alanlarının ilişkisel izlemeyi pozitif olarak yordadığı; zedelenmiş limitlerin negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Dış ilişkisel kontrol, zedelenmiş özerklik ve amansız standartlar tarafından pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Korkunç bağlanma ve kopukluk şema alanının olumsuz yordadığı; pozitif öngörülen ilişkisel girişkenlik olarak

zedelenmiş limitler bulundu. İç ilişkisel kontrolün, zedelenmiş sınırlar ve güvenli bağlanmanın olumlu, zedelenmiş özerkliğin olumsuz olarak yordandığı bulunmuştur.

Eşici'nin (2014) yaptığı araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerin niteliğini bağlanma stiline, erken uyumsuz şema alanlarının ve psikolojik ihtiyaçların hangi düzeyde etkilediğini incelemektir. Bu araştırmanın örneklemini 327 kadın 134 erkek toplam 461 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşı 18-25 arasındadır. Kadın ve erkekler için yaş ortalaması sırasıyla 20.61 ve 20.77'dir. Veriler, bu araştırmanın yazarı tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II, Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3, Psikolojik İhtiyaçlar Envanteri ve Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ile toplanmıştır. Bulgular, psikolojik ihtiyaç memnuniyetinin romantik ilişkilerin kalitesinin en önemli yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Zedelenmiş Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarının romantik ilişkilerin kalitesini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Zedelenmiş Otonomi ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanları bağlanma kaygısı, kaçınma ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Ek olarak, psikolojik ihtiyaç tatmini, zedelenmiş özerklik, kopukluk, zedelenmiş sınırlar şema alanları ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılıdır. Ayrıca psikolojik ihtiyaç tatmini, bağlanma kaygısı, kaçınma ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Şahin (2015), erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelen bir araştırma yapmıştır. Bu çalışma, 20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla ilişki durumları sevgili / flört, sözlü / nişanlı ve evli olan katılımcılara internet üzerinden ulaşılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Anketi, Young Şema Kısa Versiyon-3 Anketi ve İlişki İstikrarı Anketi uygulanmıştır. Bugüne kadarki en uzun ilişkinin süresi, şimdiye kadar meydana gelen ciddi ilişki sayısı, yakın ilişkinin anlamı ile ilişki doyumunun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Katılımcıların ciddi ilişki anlayışları ile ilişki doyumu arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre en yüksek memnuniyet düzeyi sözlü / nişanlı olanlardadır. Araştırmada ilişki değerlendirmesine göre ilişki doyumunun arttığı görülmüştür. Araştırmada ilişki süresi ile ilişki doyumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yatırım büyüklüğü ile ilişki durumu, ilişki süresi, ilişki değerlendirme arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur. Buna göre sözlü / nişanlı olan bireylerin evli ve sevgili / flört edenlere göre daha fazla yatırım düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, yaş ve cinsiyet, ilişki doyumu, yatırım büyüklüğü ve alternatiflerin kalitesinin değerlendirilmesinde etkili bir faktör olarak görülmemektedir. İlişki kararlılığı alt ölçeklerinin öngörülmesinde erken dönem

uyumsuz şemaların zayıf kaldığı görülmüştür. Yetersiz öz disiplin şeması, alternatiflerin kalite alt ölçeğini önemli ölçüde yordamaktadır. Yakınlaşma şemalarının ilişki doyumu üzerinde diğer şemalara göre daha fazla yordayıcı güce sahip olduğu görülmektedir. Terk etme şemasının ilişki doyumunu zayıf bir düzeyde yordadığı görülmektedir. Özveri şemasının diğer şemalara göre yatırım boyutunu daha fazla öngördüğü bulunmuştur. Onay Arayışı, yetersiz öz disiplin ve cezalandırma şemalarının İlişki İstikrar Anketi toplam puanı ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Güner (2014) yaptığı araştırmada; Evli çiftlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, İşlevsel olmayan tutumlar, İlişkilerde yüklemeler, Evlilikle Başa Çıkma yolları ve Evlilik Uyumları araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda evlilik uyumunun yaşa ve evlilik süresine göre farklılık gösterdiği tespit edildi. Partnerlerin evlilik uyumlarının birbirleriyle ilişkili olduğu görüldü. Şema alanları, kişilerarası bilişsel çarpıtmaların kişilerarası reddedilme alt ölçeği, işlevsiz tutumların mükemmeliyetçi tutum alt ölçeği, atıflar ve evlilikle başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu gösterilmiştir. Şema alanlarının kişilerarası işlevsiz tutumlar, bilişsel çarpıtmalar, atıflar ve evlilikle başa çıkma yolları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Partnerlerin evlilik uyumlarının diğer partnerlerin uyumsuzluk şemaları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Bolat'ın (2016) yaptığı çalışmanın temel amacı, erken dönem uyumsuz şemalar ile evli veya boşanmış kişilerin evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımın aracılık rolünü incelemektir. Çalışmanın örneklemini 132 erkek 168 kadın 300 kişi oluşturmaktadır ve bu örneklemden rastgele seçilmişlerdir. Veri setini, tüm katılımcılar için Pozitif ve Negatif Duygulanım Çizelgesi (PANAS), Young Şema Anketi-Kısa Formu, ve Evlilik Memnuniyeti Anketi kullanarak elde edilmiştir. Veri seti üç model çerçevesinde incelenmiştir. İlk model, erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. İkincisi, olumlu ve olumsuz duygulanım ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Son olarak, üçüncü modelde erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide duygulanımın aracı rolünü incelemektedir. Çalışmanın sonucu, erken dönem uyumsuz şemalar arasında; yetersiz öz denetim / öz disiplin, terk etme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, duygusal engelleme, hayranlık tanıma arayışı, bağımlılık, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, zarar veya hastalığa karşı savunmasızlık ve yüksek standartlar evlilik doyumunun önemli yordayıcılarıdır. Olumlu ve olumsuz duygulanım da evlilik doyumunun önemli yordayıcılarıdır.

Tok'un (2017) çalışmasının temel amacı, erken dönem uyumsuz şemalara dayalı olarak ilişkilerde romantik ilişki deneyimleri ve baş etme stratejilerinin incelenmesidir. Çalışmanı 200 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem, 18-40 yaş arası bireylerden rastgele seçilmiştir. Katılımcılar, araştırmacı tarafından uygulanan "Çok Boyutlu Başa Çıkma Anketi İç İlişkiler" , "Young Şema Anketi Kısa Form-3", "Çok Boyutlu İlişki Anketi", e cevap vermişlerdir. Sonuçlara göre; 4-10 yıl arası bir ilişki içinde olan, evli olan ve 10 yıldan fazla süredir romantik ilişkisi olan katılımcıların ilişki tarzı doyumu, ilişkisel saygısı, ilişkisel girişkenlik, içsel ilişki kontrolü ve sahip olduğu katılımcılar açısından yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Erkek arkadaş / kız arkadaş, sözlü/ nişanlı olanlar ile 0-6 ay ve 6 ay-1 yıl arası ilişki içinde olanlar ilişkisel kaygı alanlarında daha yüksek puan almıştır. Romantik ilişkilerle başa çıkma stratejileri olan öz destek, olumlu aktif başa çıkma ve ilişkiye odaklanma alt boyutlarına ilişkin puanlar evli ve 4-10 yıl aralığında ve 10 yıldan uzun süredir romantik ilişki içinde olan katılımcılar için yüksektir; 4-10 yıl ve 10 yıldan fazla ilişki içinde olan katılımcılar iç ilişkisel kontrolde yüksek puanlar almıştır. İlişki stilleri alt boyutlarına ilişkin puanlar ilişkisel saygı, ilişkisel doyum, ve ilişkisel girişkenlik erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerde daha yüksektir; cezalandırma ve yüksek standart şema boyutları. Bağımlılık şemalarına sahip bireyler, gerileme, inkar / erteleme, olumsuz pasif başa çıkma stratejileri için daha yüksek puan aldı.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Araştırmada yordayıcı korelasyonel tarama deseni kullanılmıştır. Yordayıcı korelasyon araştırmalarında değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek değişkenlerin birinden yola çıkarak diğeri yordanmaya (tahmin edilmeye) çalışılır. Yordama işleminde bir değişkenin bilinen bir değerinden yola çıkarak diğeri değişkenin bilinmeyen değeri belirlenmeye çalışılır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni Hatay ve Gaziantep'te 18 yaşından büyük, romantik ilişkisi olan yetişkin ve genç yetişkinlerdir. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veriler online anket yöntemiyle, Hatay ve Gaziantep'te yaşayan bireylerden toplanmıştır. Ölçekler 348 kişiye uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, ilişki süresi ve eğitim düzeyi sorulmuştur.

3.3.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Form – 3

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla kullanılacaktır. Young ve Brown (1993) tarafından erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek amacıyla 205 madde olarak ilk formu geliştirilmiştir. 2003 yılında Young tarafından Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 şeklinde 90 madde olarak revize edilmiştir (Çakır, 2007).

Zedelenmiş Sınırlar ve Kendini Ortaya Koyma, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık, Diğeri Yönelimlilik şema alanlarında yer alan 18 şema alanı belirlenmiştir. Bu şema alanları, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Kusurluluk/Utanma, Duyguları Bastırma, Bağımlılık/Yetersizlik, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Hastalanma veya zarar görmeye karşı dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim, Hak Görme/Büyüklük, Kendini Feda Etme, Boyun Eğicilik, Karamsarlık, Onay Arayıcılık, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Duygusal Yoksunluk ve Cezalandırıcılık olarak sıralanmıştır.

6'lı likert tipi bir ölçektir. 1:beni hiç tanımlamıyor ile 6: beni mükemmel şekilde tanımlıyor arasında derecelendirilir. Ölçeğin kesme puanı yoktur. Alınan yüksek puanlar şemaların yüksek düzeyde ve çok sayıda olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkiye geçerlik-güvenirlilik düzeylerini belirlemek için yapılan çalışmada 14 faktör belirlenmiştir. Faktörler üzerinden yapılan üst sıra faktör analizi üzerinden 5 şema alanının uygun olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Şema alanları için Pearson korelasyon katsayıları $r=.66 - .83$ arasında, şema boyutları katsayıları ise $r= .66-.82$ arasında değişmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

3.3.3. Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kadın (CYKÖ-K)

Symonds ve ark. (2005) tarafından cinsel yaşam kalitesi düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşur, katılımcıların ölçek sorularını son dört haftalık cinsel yaşamlarını değerlendirerek yanıtlamaları istenmektedir. 6'lı likert tipi bir ölçektir, puanlar 1:tamamen katılıyorum ile 6: hiç katılmıyorum arasında derecelendirilir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 18 ile 108 arasında olacaktır. Ancak puan sisteminde bu puan 100'e dönüştürülmelidir. 100'e dönüştürülmesi amacıyla; (Ölçekten alınan ham puan-18)x100/90 formülü uygulanır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, cinsel yaşam kalitesinin iyi olması anlamına gelir (Symonds ve ark., 2005).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Tuğut ve Gölbaşı, 2010 yılında yapmıştır. Ölçeğin madde toplam puan güvenirlik katsayısı 0,32-0,67 arasında değiştiği ve iç tutarlılık için Cronbach α katsayısının 0.83 olduğu bulunmuştur (Tuğut ve Gölbaşı, 2010).

3.3.4. Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği – Erkek (CYKÖ-E)

Symonds ve ark. (2005) tarafından geliştirilen Cinsel Yaşam Kalitesi-Kadın formundan 7 maddenin çıkarılmasıyla oluşturulmuştur (Abraham ve ark., 2008). Ölçek 11 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı likert tipindedir. 1: tamamen katılıyorum ile 6: hiç katılmıyorum arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan 100'e dönüştürülmelidir, bunun için "(Ölçekten alınan ham puan - Ölçekten alınabilecek en düşük puan) * 100 / (Ölçekten alınabilecek en yüksek puan – en düşük puan)" formülü kullanılır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, cinsel yaşam kalitesinin iyi olduğunu gösterir. İç tutarlık güvenirlik katsayısı (Cronbach alpha) .82 olarak bulunmuştur (Abraham, Symonds ve Morris, 2008).

Ölçeğin Türkiye geçerlik güvenirlik çalışmaları Kılıç ve ark. tarafından 2018 yılında yapılmıştır. İç tutarlık katsayısı (cronbach alpha) .96 olarak bulunmuştur.

3.3.5. İlişki Doyumu Ölçeği

Ölçek Hendrick tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Partner çiftler, nişanlı çiftler, evli çiftler ve beraber yaşayan çiftler gibi romantik ilişki içerisinde bulunan bütün kişilerde uygulanmaya uygundur. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki 4. Ve 7. Maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan düşük puanlar ilişkideki doyumun düşük olduğunu, yüksek puanlar ise ilişkiden alınan doyumun yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Hendrick, 1988).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Curun tarafından 2001 yılında yapılmıştır. İç tutarlık katsayısı .86, cronbach alfa katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur (Curun, 2001).

Tablo 1. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizleri

Ölçek	Cronbach's Alpha
İlişki Doyumu Ölçeği	.85
Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği - Erkek Formu	.91
Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği - Kadın Formu	.91
Young Şema Ölçeği	.94

Çalışmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha güvenirlilik analizi sonuçları Tablo.1'de verilmiştir.

3.4. İşlem

Verilerin analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır.

Split File ile dosyalar ayrılmış ve Missing Value analizi ile kayıp veriler belirlenmiştir. Kayıp veri ataması yapılmıştır. CYK ölçekleri puanları formül kullanılarak 100'e çevrilmiş ve birleştirilmiştir. Boxplot ile uç değerler belirlenmiş ve 37 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Varsayımlar incelenmiştir. Demografik Bilgi Formundaki değişkenlere göre cinsel yaşam kalitesinde farklılaşma olup olmadığını görmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Bağımsız Gruplar t Testi ; Demografik Bilgi Formundaki değişkenlere göre ilişki

doyumunda farklılaşma olup olmadığını görmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Bağımsız Gruplar t Testi; Demografik Bilgi Formundaki değişkenlere göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda farklılaşma olup olmadığını görmek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi; Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği;. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki Doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği; Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsel Yaşam Kalitesini hangi düzeyde yordadığını görmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi; Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyum düzeyini hangi düzeyde yordadığını görmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

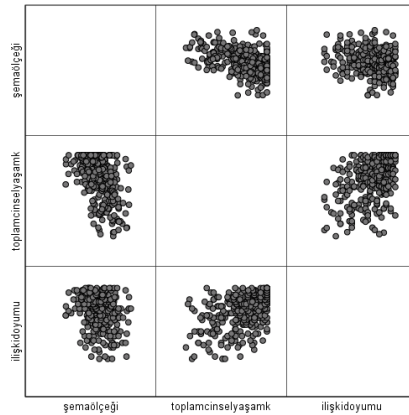
4.1. Normallik ve Doğrusallık Varsayımlarına İlişkin Bulgular

Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Normallik Değerleri

	n	X(SS)	ÇK/SH	BK/SH	Güven Aralığı(% 95)
İlişki Doyumu Ölçeği	348	39.1351(7.32542)	-.810/.131	-.011/.261	38.3627 39.9074
Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kadın Formu	348	77.7805(16.95574)	-.741/.162	-.323/.322	75.5580 80.0031
Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği-Erkek Formu	348	81.1923(18.70293)	-.900/.219	.070/.435	77.8399 84.5446
Young Şema Ölçeği	348	238.4454(52.42983)	-.064/.131	.062/.261	232.9176 243.9732
YŞÖ-Duygusal Yoksunluk Alt Boyutu	348	9.6552(4.61192)	.989/.131	.351/.261	9.1689 10.1414
YŞÖ-Başarısızlık Alt Boyutu	348	12.7644(5.00509)	.690/.131	-.054/.261	12.2367 13.2921
YŞÖ-Karamsarlık Alt Boyutu	348	14.1695(6.11819)	.475/.131	-.392/.261	13.5245 14.8146
YŞÖ-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Alt Boyutu	348	18.8075(6.18590)	.267/.131	-.432/.261	18.1553 19.4597
YŞÖ-Duyguları Bastırma Alt Boyutu	348	12.4397(4.89831)	.464/.131	-.311/.261	11.9232 12.9561
YŞÖ-Onay Arayıcılık Alt Boyutu	348	20.7816(5.88100)	-.021/.131	-.015/.261	20.1616 21.4017
YŞÖ-İç İçe Geçme/Bağımlılık Alt Boyutu	348	17.9741(7.21126)	.832/.131	.061/.261	17.2138 18.7344

YŞÖ-	348	25.5603(6.35041)	-.307/.131	.091/.261	24.8908
Ayrıcalıklılık/Yetersiz					26.2299
Özdenetim Alt					
Boyutu					
YŞÖ-Kendini Feda	348	16.0661(4.98744)	.127/.131	-.332/.261	15.5403
Alt Boyutu					16.5919
YŞÖ-Terk Edilme Alt	348	10.0287(4.38813)	.980/.131	.713/.261	9.5661
Boyutu					10.4914
YŞÖ-Cezalandırıcılık	348	21.0632(5.51252)	-.252/.131	.183/.261	20.4820
Alt Boyutu					21.6444
YŞÖ-Kusurluluk Alt	348	10.9483(4.58260)	.999/.131	.424/.261	10.4651
Boyutu					11.4314
YŞÖ-Hastalık ve	348	13.8420(5.15755)	.306/.131	-.340/.261	13.2982
Tehditler Karşısında					14.3857
Dayanıksızlık					
YŞÖ-Yüksek	348	9.2759(3.67071)	.257/.131	-.756/.261	8.8888
Standartlar Alt					9.6629
Boyutu					

Young Şema Ölçeği-Kısa Form, YŞÖ alt boyutları, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Kadın Formu, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Erkek Formu ve İlişki Doyumu Ölçeği değişkenlerinin Basıklık ve Çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Basıklık ve Çarpıklık değerleri incelendiğinde -1 ve +1 arasında olduğu görülmüştür (Tablo 2). Bu değerlere göre verilerin normallik varsayımını karşıladığı söylenebilir (Hair ve ark., 2013).



Şekil 2. Saçılma Diyagramı Matrisi

Bağımsız ve bağımlı değişkenlerin doğrusallığını belirlemek amacıyla saçılma diyagramı matrisi oluşturulmuştur (Şekil 2). Deviation from Linearity değerleri İlişki Doyumu ile Şema Ölçeği değişkenleri ($p=.510$) ve Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ile Şema Ölçeği değişkenleri ($p=.222$) açısından incelenmiş, anlamlı olmadıkları görülmüştür.

4.2. Verilerin Analizi

Tablo 3.Çalışma Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Demografik Değişkenler		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	226	64,9
	Erkek	122	35,1
Medeni Durum	Evli	80	23,0
	Bekar	268	77,0
İlişki Süresi	0-1 sene	138	39,7
	1-3 sene	93	26,7
	3-5 sene	47	13,5
	5+ sene	70	20,1
Eğitim Durumu	İlkokul	5	1,4
	Ortaokul	7	2,0
	Lise	19	5,5
	Üniversite	258	74,1
	Lisansüstü	59	17,0

Araştırma katılımcılarının %64,9(226 kişi)'unu kadınlar ve %35,1 (122 kişi)'ini erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların %23 (80 kişi)'ü evli, %77 (268)'si ise bekarıdır. Katılımcıların ilişki süreleri ise şu şekilde dağılmaktadır; ilişkisi 0-1 senedir devam edenler çalışma grubunun %39.7(138 kişi)'sini oluşturmaktadır, ilişkisi 1-3 senedir devam edenler çalışma grubunun %26.7(93 kişi)'sini oluşturmaktadır, ilişkisi 3-5 senedir devam edenler çalışma grubunun %13.5(47 kişi)'ini oluşturmaktadır, ilişkisi 5 seneden uzun süredir devam edenler ise çalışma grubunun %20.1(70 kişi)'ini oluşturmaktadır. Katılımcılardan ilkökul mezunu olanlar grubun

%1.4 (5 kişi)'ünü, ortaokul mezunu olanlar %2(7 kişi)'sini, lise mezunu olanlar çalışma grubunun %5.5(19 kişi)'ini, üniversitede öğrenim görenler veya üniversite mezunları çalışma grubunun %74.1(258)'ini, lisansüstü öğrenim görmekte olanlar veya lisansüstü mezunları ise çalışma grubunun %17(59)'sini oluşturmaktadır.

Tablo 4. Örneklem Yaş Özellikleri

Yaş	
Ortalama	24.88
SH	6.13
Minimum	18.00
Maksimum	52.00

Katılımcıların yaş ortalamasının 24.88 ± 6.13 olduğu görülmektedir. Araştırma 18-52 yaş aralığında 348 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 5. Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{x}	<i>S</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Duygusal Yoksunluk	Kadın	226	9.47	4.82	346	-0.976	.330
	Erkek	122	9.98	4.19			
Başarısızlık	Kadın	226	13.04	4.84	346	1.444	.150
	Erkek	122	12.23	5.27			
Karamsarlık	Kadın	226	14.95	6.34	283.8	3.452 ^a	.001
	Erkek	122	12.72	5.40			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	226	19.09	6.30	346	1.191	.235
	Erkek	122	18.27	5.94			
Duyguları Bastırma	Kadın	226	11.87	4.57	218.7	-2.826 ^a	.005
	Erkek	122	13.48	5.30			
Onay Arayıcılık	Kadın	226	21.16	5.80	346	1.654	.099
	Erkek	122	20.07	5.97			

İç İçe Geçme/Bağımlılık	Kadın	226	18.39	7.39	346	1.496	.136
	Erkek	122	17.18	6.81			
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Kadın	226	25.56	6.27	346	.024	.981
	Erkek	122	25.54	6.51			
Kendini Feda	Kadın	226	16.20	5.03	346	.699	.485
	Erkek	122	15.81	4.91			
Terk Edilme	Kadın	226	10.30	4.49	346	1.578	.115
	Erkek	122	9.52	4.14			
Cezalandırıcılık	Kadın	226	21.12	5.45	346	.279	.780
	Erkek	122	20.95	5.64			
Kusurluluk	Kadın	226	10.86	4.62	346	-.448	.652
	Erkek	122	11.09	4.52			
Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	226	14.50	5.15	346	3.285	.001
	Erkek	122	12.62	4.95			
Yüksek Standartlar	Kadın	226	9.10	3.64	346	-1.174	.245
	Erkek	122	9.59	3.72			
Cinsel Yaşam Kalitesi – Toplam	Kadın	226	77.78	16.95	346	-1.727	.085
	Erkek	122	81.19	18.70			
İlişki Doyumu	Kadın	226	39.59	7.38	346	1.590	.113
	Erkek	122	38.28	7.16			

a : varyanslar eşit olmadığında kullanılan t değeri

Bağımsız Örneklem t Testi ile Young Şema Ölçeği alt boyutları, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam Puanı ve İlişki Doyum Ölçeği puanları cinsiyet kategorilerine göre incelenmiştir.

Cinsiyet kategorisine göre Karamsarlık alt boyutu ($t_{(283,8)}=3.452, p<.05$), Duyguları Bastırma alt boyutu ($t_{(218,7)}=-2.826; p<.05$) ve Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu ($t_{(346)}=3.285; p<.05$) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Karamsarlık alt boyutu toplam puan ortalaması ve Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu toplam

puan ortalamasının kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Duyguları Bastırma alt boyutu puan ortalamasının ise erkeklerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet kategorisine göre Duygusal Yoksunluk alt boyutu ($t_{(346)}=-0.976$; $p>.05$), Başarısızlık alt boyutu ($t_{(346)}=1.444$; $p>.05$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu ($t_{(346)}=1.191$; $p>.05$), Onay Arayıcılık alt boyutu ($t_{(346)}=1.654$; $p>.05$), İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutu ($t_{(346)}=1.496$; $p>.05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutu ($t_{(346)}=0.024$; $p>.05$), Kendini Feda alt boyutu ($t_{(346)}=0.699$; $p>.05$), Terk Edilme alt boyutu ($t_{(346)}=1.578$; $p>.05$), Cezalandırıcılık alt boyutu ($t_{(346)}=0.279$; $p>.05$), Kusurluluk alt boyutu ($t_{(346)}=-0.448$; $p>.05$), Yüksek Standartlar alt boyutu ($t_{(346)}=-1.174$; $p>.05$), Cinsel Yaşam Kalitesi toplam puanı ($t_{(346)}=-1.727$; $p>.05$) ve İlişki Doyumu ölçeği puanı ($t_{(346)}=1.590$; $p>.05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 6. Çalışma Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	n	\bar{x}	SS	Sd	T	p
Duygusal Yoksunluk	Evli	80	10,01	5,30	346	0,789	.431
	Bekar	268	9,54	4,38			
Başarısızlık	Evli	80	12,81	4,82	346	0,098	.922
	Bekar	268	12,75	5,06			
Karamsarlık	Evli	80	12,96	5,85	346	-2,020	.044
	Bekar	268	14,52	6,16			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Evli	80	17,72	5,54	346	-1,789	.074
	Bekar	268	19,13	6,33			
Duyguları Bastırma	Evli	80	11,85	4,69	135,810	-1,264 ^a	.208
	Bekar	268	12,61	4,95			
Onay Arayıcılık	Evli	80	19,57	5,98	346	-2,101	.036
	Bekar	268	21,14	5,81			
İç İç Geçme/Bağımlılık	Evli	80	17,90	6,93	346	-0,105	.917
	Bekar	268	17,99	7,30			

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Evli	80	23,55	5,50	346	-3,271	.001
	Bekar	268	26,16	6,47			
Kendini Feda	Evli	80	17,23	4,89	346	2,410	.016
	Bekar	268	15,71	4,97			
Terk Edilme	Evli	80	9,82	4,36	346	-0,473	.637
	Bekar	268	10,08	4,40			
Cezalandırıcılık	Evli	80	20,85	4,96	346	-0,394	.694
	Bekar	268	21,12	5,67			
Kusurluluk	Evli	80	10,9625	4,85601	346	0,032	.975
	Bekar	268	10,9440	4,50724			
Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Evli	80	12,9750	5,40739	346	-1,718	.087
	Bekar	268	14,1007	5,06226			
Yüksek Standartlar	Evli	80	8,5625	3,28727	346	-1,989	.047
	Bekar	268	9,4888	3,75712			
İlişki Doyumu	Evli	80	40,1250	8,07304	346	1,379	.169
	Bekar	268	38,8396	7,07639			
Cinsel Yaşam Kalitesi – Toplam	Evli	80	78,9211	19,02391	346	-0,032	.974
	Bekar	268	78,9931	17,23855			

a : varyanslar eşit olmadığında kullanılan t değeri

Bağımsız Örneklem t Testi ile Young Şema Ölçeği alt boyutları, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam Puanı ve İlişki Doyum Ölçeği puanları medeni durum kategorilerine göre incelenmiştir.

Medeni durum kategorisine göre, Karamsarlık alt boyutu ($t_{(346)}=-2.020$; $p<.05$), Onay Arayıcılık alt boyutu ($t_{(346)}=-2.101$; $p<.05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutu ($t_{(346)}=-3.271$; $p<.01$), Kendini Feda alt boyutu ($t_{(346)}=2.410$; $p<.05$) ve Yüksek Standartlar alt boyutu ($t_{(346)}=-1.989$; $p<.05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Karamsarlık alt boyutu puan ortalaması, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu puan ortalaması, Onay Arayıcılık alt boyutu puan ortalaması, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutu puan ortalaması ve Yüksek Standartlar alt boyutu puan ortalamasının bekar katılımcılarda daha yüksek olduğu

görülmektedir. Kendini Feda alt boyutu puan ortalaması ise evli katılımcılarda anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Medeni durum kategorisine göre Duygusal Yoksunluk alt boyutu ($t_{(346)}=-0.789$; $p>.05$) , Başarısızlık alt boyutu ($t_{(346)}=0.098$; $p>.05$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu ($t_{(346)}=-1.789$; $p>.05$), Duyguları Bastırma alt boyutu ($t_{(135,810)}=-1.264$; $p>.05$), İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutu ($t_{(346)}=-0.105$; $p>.05$), Terk Edilme alt boyutu ($t_{(346)}=-0.473$; $p>.05$), Cezalandırıcılık alt boyutu ($t_{(346)}=-0.394$; $p>.05$), Kusurluluk alt boyutu ($t_{(346)}=0.032$; $p>.05$), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu ($t_{(346)}=-1.718$; $p>.05$), Cinsel Yaşam Kalitesi toplam puanı ($t_{(346)}=-0.032$; $p>.05$) ve İlişki Doyumu ölçeği puanı ($t_{(346)}=1.379$; $p>.05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 7. Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarıyla İlişki Doyum Ölçeği ve Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		İlişki Doyumu	Cinsel Yaşam Kalitesi
Duygusal Yoksunluk	r	-,373**	-,354**
	P	0,000	0,000
	n	348	348
Başarısızlık	r	-,198**	-,327**
	p	0,000	0,000
	n	348	348
Karamsarlık	r	-0,044	-,305**
	p	0,418	0,000
	n	348	348
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	r	-,257**	-,347**
	p	0,000	0,000
	n	348	348
Duyguları Bastırma	r	-,199**	-,278**
	p	0,000	0,000
	n	348	348
Onay Arayıcılık	r	0,048	-,170**
	p	0,374	0,001

	n	348	348
İç İç Geçme/Bağımlılık	r	-,271**	-,414**
	p	0,000	0,000
	n	348	348
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	r	-0,038	-0,011
	p	0,485	0,831
	n	348	348
Kendini Feda	r	-,128*	-,259**
	p	0,017	0,000
	n	348	348
Terk Edilme	r	-,205**	-,358**
	p	0,000	0,000
	n	348	348
Cezalandırıcılık	r	-0,074	-,258**
	p	0,166	0,000
	n	348	348
Kusurluluk	r	-,286**	-,385**
	p	0,000	0,000
	n	348	348
Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	r	-,118*	-,295**
	p	0,028	0,000
	n	348	348
Yüksek Standartlar	r	-0,031	-,124*
	p	0,559	0,020
	n	348	348

**p<.01, *p<.05

Şema Ölçeği alt boyutları ile İlişki Doyumu Ölçeği toplam puanı ve Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği kullanılmıştır.

Duyusal Yoksunluk alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.373$; $p<.001$), Başarısızlık alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde

($r=-.198$; $p<.001$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.257$; $p<.001$), Duyguları Bastırma alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.199$; $p<.001$), İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.271$; $p<.001$), Kendini Feda alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.128$; $p<.05$), Terk Edilme alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.205$; $p<.001$), Kusurluluk alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.286$; $p<.001$), Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık alt boyutu ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.118$; $p<.05$).

Karamsarlık ($r=-.044$; $p>.05$), Onay Arayıcılık ($r=.048$; $p>.05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=-.038$; $p>.05$) ve Yüksek Standartlar ($r=-.031$; $p>.05$) Alt boyutları ile İlişki Doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenememiştir.

Duygusal Yoksunluk alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.354$; $p<.001$), Başarısızlık alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.327$; $p<.001$), Karamsarlık alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.305$; $p<.001$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.347$; $p<.001$), Duyguları Bastırma alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.278$; $p<.001$), Onay Arayıcılık alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.170$; $p<.01$), İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.414$; $p<.001$), Kendini Feda alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.259$; $p<.001$), Terk Edilme alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.358$; $p<.001$), Cezalandırıcılık alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif düzeyde düşük düzeyde ($r=-.258$; $p<.001$), Kusurluluk alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-.385$; $p<.001$), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif düzeyde düşük düzeyde ($r=-.295$; $p<.001$), Yüksek Standartlar alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında negatif düzeyde düşük düzeyde ($r=-.124$; $p<.05$) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r=-.011$; $p>.05$) alt boyutu ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenememiştir.

Tablo 8. İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	46.250	2.057		22.488	0.000		
Duygusal Yoksunluk	-0.394	0.098	-.248	-4.025	0.000	-0.373	-0.215
Başarısızlık	-0.010	0.098	-.007	-.099	0.921	-0.198	-0.005
Karamsarlık	0.233	0.090	0.194	2.595	0.010	-0.044	0.141
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.138	0.092	-0.116	-1.497	0.135	-0.357	-0.082
Duyguları Bastırma	-0.019	0.090	-0.013	-0.208	0.835	-0.199	-0.011
Onay Arayıcılık	0.169	0.077	0.135	2.198	0.029	0.048	0.120
İç İç Geçme/Bağımlılık	-0.252	0.076	-0.248	-3.311	0.001	-0.271	-0.179
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.046	0.068	-0.040	-0.674	0.501	-0.038	-0.037
Kendini Feda	0.049	0.090	0.033	0.546	0.585	-0.128	0.030
Terk Edilme	-0.103	0.115	-0.062	-0.895	0.371	-0.205	-0.049
Cezalandırıcılık	-0.030	0.084	-0.023	-0.359	0.720	-0.074	-0.020
Kusurluluk	-0.067	0.116	-0.042	-0.575	0.565	-0.286	-0.032
Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0.055	0.100	0.039	0.555	0.580	-0.118	0.030
Yüksek Standartlar	-0.068	0.112	-0.034	-0.603	0.547	-0.031	-0.033

R=0.460 R²=0.211

F_(14,333)=6,374 p=0,000

YŞÖ-alt boyutlarının İlişki Doyumunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelidir, F_(14,333)=6,374; p<.001 ve İlişki Doyumundaki varyansın %21'ini açıklamıştır (R²=0.21).

Duygusal Yoksunluk (β =-.248; $t_{(333)}$ = -4.025; p<.001; pr^2 =.046), Karamsarlık (β =.194; $t_{(333)}$ =2.595; p<.05; pr^2 =.020), Onay Arayıcılık (β =.135; $t_{(333)}$ =2.198; p<.05; pr^2 =.014) ve İç İç Geçme/Bağımlılık (β =-.248; $t_{(333)}$ =-3.311; p<.01; pr^2 =.32), İlişki Doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

Başarısızlık ($\beta=-.007$; $t_{(333)}=-0.099$; $p>.05$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($\beta=-.116$; $t_{(333)}=-1.497$; $p>.05$), Duyguları Bastırma ($\beta=-.013$; $t_{(333)}=-0.208$; $p>.05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($\beta=-.068$; $t_{(333)}=-0.674$; $p>.05$), Kendini Feda ($\beta=.033$; $t_{(333)}=0.546$; $p>.05$), Terk Edilme ($\beta=-.062$; $t_{(333)}=-0.895$; $p>.05$), Cezalandırıcılık ($\beta=-.023$; $t_{(333)}=-0.359$; $p>.05$), Kusurluluk ($\beta=-.042$; $t_{(333)}=-0.575$; $p>.05$), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($\beta=.039$; $t_{(333)}=-0.555$; $p>.05$) ve Yüksek Standartlar ($\beta=-.034$; $t_{(333)}=-0.603$; $p>.05$) değişkenlerinin İlişki Doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre Cinsel Yaşam Kalitesinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{ilişkidoyumu} = 46.250 - .394\text{duygusalyoksunluk} - .01\text{başarısızlık} + .233\text{karamsarlık} - .138\text{sosyalizolasyon} - .019\text{duygularıbastırma} + .169\text{onayarayıcılık} - .252\text{iççegeçme} - .046\text{ayrıcalıklılık} + .049\text{kendinifeda} - .103\text{terkedilme} - .03\text{cezalandırıcılık} - .067\text{kusurluluk} + .055\text{hastalıkkarşısında dayanıksızlık} - .068\text{yüksekstandartlar}$$

Tablo 9. Cinsel Yaşam Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	106,686	4,785		22,295	0,000		
Duygusal Yoksunluk	-0,723	0,227	-0,189	-3,177	0,002	-0,354	-0,172
Başarısızlık	-0,229	0,227	-0,065	-1,007	0,315	-0,327	-0,055
Karamsarlık	-0,092	0,209	-0,032	-0,440	0,660	-0,305	-0,024
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0,195	0,214	-0,068	-0,910	0,363	-0,347	-0,050
Duyguları Bastırma	-0,160	0,210	-0,045	-0,765	0,445	-0,278	-0,042
Onay Arayıcılık	-0,081	0,179	-0,027	-0,455	0,649	-0,170	-0,025
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-0,432	0,177	-0,177	-2,436	0,015	-0,414	-0,132
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0,294	0,158	0,106	1,865	0,063	-0,011	0,102
Kendini Feda	0,068	0,209	0,019	0,327	0,744	-0,259	0,018
Terk Edilme	-0,171	0,267	-0,043	-0,639	0,523	-0,358	-0,035

Cezalandırıcılık	-0,245	0,196	-0,077	-1,248	0,213	-0,258	-0,068
Kusurluluk	-0,244	0,271	-0,063	-0,903	0,367	-0,385	-0,049
Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,057	0,233	0,017	0,246	0,806	-0,295	0,013
Yüksek Standartlar	-0,135	0,261	-0,028	-0,519	0,604	-0,124	-0,028
R=0.513	R ² =0.263						
F _(14,333) =8.509	p=0.000						

Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelidir ($F_{(14,333)}=8.509$; $p<.001$) ve Cinsel Yaşam Kalitesindeki varyansın %26'sının ($R^2=.263$) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk ($\beta=-.189$; $t_{(333)}=-3,17$; $p<.01$; $pr^2=.029$) ve İç İç Geçme/Bağımlılık ($\beta=-.177$; $t_{(333)}=-2,436$; $p<.05$; $pr^2=.016$), Cinsel yaşam kalitesini anlamlı olarak yordamaktadır .

Başarısızlık ($\beta=-.065$; $t_{(333)}=-1.007$; $p>.05$), Karamsarlık ($\beta=-.032$; $t_{(333)}=-0.440$; $p>.05$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($\beta=-.068$; $t_{(333)}=-0.910$; $p>.05$), Duyguları Bastırma ($\beta=-.045$; $t_{(333)}=-0.765$; $p>.05$), Onay Arayıcılık ($\beta=-.027$; $t_{(333)}=-0.455$; $p>.05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($\beta=.106$; $t_{(333)}=1.865$; $p>.05$), Kendini Feda ($\beta=.019$; $t_{(333)}=0.327$; $p>.05$), Terk Edilme ($\beta=-.043$; $t_{(333)}=-0.639$; $p>.05$), Cezalandırıcılık ($\beta=-.077$; $t_{(333)}=-1.248$; $p>.05$), Kusurluluk ($\beta=-.063$; $t_{(333)}=-0.903$; $p>.05$), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($\beta=.017$; $t_{(333)}=0.246$; $p>.05$) ve Yüksek Standartlar ($\beta=-.028$; $t_{(333)}=-0.519$; $p>.05$) değişkenlerinin Cinsel Yaşam Kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre Cinsel Yaşam Kalitesinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

*Cinsel yaşam kalitesi*¹=106.686-.723duygusalyoksunluk-.229başarısızlık-.092karamsarlık-.195sosyalizolasyon/güvensizlik-.160duygularıbastırma-.081onayarayıcılık-.432iççegeçme+.294ayrıcalıklılık+.068kendinifeda-.171terkedilme-.245cezalandırıcılık-.244kusurluluk+.057hastalıklarşısında dayanıksızlık-.135yüksekstandartlar

Tablo 10. Çalışma Grubunun İlişki Süresi Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

F, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA							
	İlişki Süresi	N	\bar{x}	SS	Var. K.	Kareler Toplamı	sd	K.O.	F	p
<i>İlişki Doyumu</i>	0-1 sene	138	37,61	7,520	G.arası	579.796	3	193.265	3.685	.012
	1-3 sene	93	40,66	6,131	G. içi	18040.857	344	52.444		
	3-5 sene	47	39,46	7,033	Toplam	18620.652	347			
	5+ sene	70	39,87	8,127						

Katılımcıların ilişki sürelerine göre İlişki Doyumu toplam puanlarının arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. İlişki süresi ile İlişki Doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(3,344)}=3.685$, $p<.05$).

Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını anlamak amacıyla Scheffe (Post Hoc) testi yapılmıştır. 0-1 sene ile 1-3 senenin kendi aralarında farklılaştığı görülmüştür ($p=.021$).

Tablo 11. Çalışma Grubunun İlişki Süresi Değişkenine Göre Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

F, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA							
	İlişki Süresi	n	\bar{x}	SS	Var. K.	Kareler Toplamı	sd	K.O.	F	p
C Y K	0-1 sene	138	77,04	18,22	G.arası	1006.590	3	335.530	1.079	.358
	1-3 sene	93	81,14	15,69	G. içi	106928.269	344	310.838		
	3-5 sene	47	79,05	18,6	Toplam	107934.859	347			
	5+ sene	70	79,84	18,17						

Katılımcıların ilişki sürelerine göre Cinsel Yaşam Kalitesi toplam puanlarının arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) ile incelenmiştir. İlişki süresi ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{(3,344)}=1.079$, $p>.05$).

Tablo 12. Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	F, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA						
	Yaş	N	\bar{x}	SS	Var. K.	Kareler	sd	K.O.	F	P
	Toplamı									
<i>İlişki</i>	18-23	165	38,17	7,519	G.arası	442,870	2	221,435	4,203	,016
<i>Doyumu</i>	24-29	128	40,60	6,242	G.içi	18177,783	345	52,689		
	30+	55	38,60	8,560	Toplam	18620,652	347			

Katılımcıların yaşlarına göre İlişki Doyumu toplam puanlarının arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yaş ile İlişki Doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(2,345)}=4.203$, $p<.05$).

Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını anlamak amacıyla Scheffe (Post Hoc) testi yapılmıştır. 18-23 yaş ile 24-29 yaş aralıklarının kendi aralarında farklılaştığı görülmüştür ($p=.019$).

Tablo 13. Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığına İlişkin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	F, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA						
	Yaş	n	\bar{x}	SS	Var. K.	Kareler	sd	K.O.	F	P
	Toplamı									
<i>C</i>	18-23	165	76,63	17,47	G.arası	2216,057	2	1108,028	3,616	,028
<i>Y</i>	24-29	128	82,17	16,92	G.içi	105718,803	345	306,431		
<i>K</i>	30+	55	78,55	18,88	Toplam	107934,859	347			

Katılımcıların yaşlarına göre Cinsel Yaşam Kalitesi toplam puanlarının arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yaş ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(2,345)}=3.616$, $p<.05$).

Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını anlamak amacıyla Scheffe (Post Hoc) testi yapılmıştır. 18-23 yaş ile 24-29 yaş aralıklarının kendi aralarında farklılaştığı görülmüştür($p=.028$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Demografik Özelliklerin İncelenmesi

5.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Cinsiyet değişkenine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların incelenmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem t Testi sonucunda şema boyutlarının üçünde anlamlı farklar bulunmuştur. Kadın katılımcılarda Karamsarlık alt boyutu toplam puan ortalaması ve Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu toplam puan ortalamasının daha yüksek olduğu bulunurken, Duyguları Bastırma alt boyutu puan ortalamasının ise erkeklerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bulguların Türkiye'nin sosyokültürel yapısından ve cinsiyet normlarından kaynaklı olduğu düşünülmüştür. Çocuk yetiştirme konusunda eğitimde şiddet, ezber ve çocuğun sevgiden yoksun bırakılarak ya da bırakmakla tehdit edilerek itaat ve saygıya zorlanması, duygusal iletişimden yoksun bırakılması, gibi geleneksel öğelerin alttan alta varlığını sürdürdüğü, çalışmalarda ortaya konmuştur (Ahioğlu, 2012: 49). Bunların yanı sıra global anlamda aileler çocuklarını cinsiyetlerine göre farklı duygusal yaklaşımlarla eğitmektedir (Brody ve Hall, 1993). Erkeklerin Duyguları Bastırma şema boyutunda daha yüksek ortalamaya sahip olmasının ailelerin erkek çocuklara yönelik davranış farklılığından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Duygularını açıkça göstermede yeterli teşvik göremeyen erkekler kendilerinin ve karşıdaki insanların duygularını anlamlandırmakta güçlük çekmektedirler (Gottman, 1986). Kadınlarda, Karamsarlık ile Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutlarının puan ortalamasının daha yüksek çıkması aynı şekilde ailelerin dayattığı cinsiyet normlarıyla açıklanabilir. Güçsüz anneler ve kadınların kültürel ve sosyal gücünü sınırlayan toplumsal cinsiyet rolleri ve klişelerle özdeşleşmeleri nedeniyle kız çocukları erkek çocuklara göre daha disforik duygular ifade edebilir (Brody, 2009: 151). Literatürde bu çalışmadaki bulguları destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar bulunmaktadır. Çakırca (2020:84-85) tarafından yürütülen kişilerin Erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, kadınların Karamsarlık alt boyut puanında, erkeklerin ise Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Kusurluluk şema boyutları puanlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçlarını inceleyen bir çalışmada kadınların Karamsarlık ve Kendini Feda alt boyut puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunurken, diğer şema boyutları arasında

anlamli bir farklılık bulunmamıştır (Yıldız, 2018: 42). Demirhan (2018: 31) tarafından yürütölen Erken Dönem Uyumsuz Şemaların yaşam amaçları belirleme üzerindeki etkisini inceleyen tez çalışmasında Cezalandırıcılık ve Yüksek Standartlar alt boyutlarında erkeklerin daha yüksek puan aldığı bulunmuştur, bu durumun toplumsal sebepleri olabileceğinden bahsedilmiştir. Cinsiyet değışkenine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini inceleyen tez çalışmasında, erkeklerin Duyguları Bastırma ve Yüksek Standartlar alt boyut puanlarının, kadınların ise Kendini Feda alt boyutundan aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğı bulunmuştur, bu durumun dayatılan cinsiyet rolleri ile ilgili olabileceğı düşünölmüştür (Durmuş, 2020: 36). Gençelli (2021: 47)'nin yürüttüğü şema boyutlarının başa çıkma tutumları ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmada erkeklerin Karamsarlık, Duyguları Bastırma ve Cezalandırıcılık alt boyut puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğı bulunmuştur.

Medeni durum değışkenine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaların incelenmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem t Testi sonucunda şema boyutlarının altısında anlamlı farklar bulunmuştur. Karamsarlık alt boyutu puan ortalaması, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu puan ortalaması, Onay Arayıcılık alt boyutu puan ortalaması, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutu puan ortalaması ve Yüksek Standartlar alt boyutu puan ortalamasının bekar katılımcılarda daha yüksek olduğı bulunmuştur. Kendini Feda alt boyutu puan ortalaması ise evli katılımcılarda anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Young ve diğlerleri (1997)'ne göre kişiler yetişkinlikte romantik ilişkilerine erken dönem uyumsuz şemaları taşımaktadırlar. Demirhan (2018: 29) tarafından yürütölen çalışmada, Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Başarısızlık, Bağımlılık, Haklılık, Karamsarlık alt boyutları bekar katılımcılarda anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Tarakçı (2019:47)'nin çalışmasında medeni durum ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin incelendiğı bir çalışmada medeni durum değışkenine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalar incelendiğinde; bekar öğrencilerde evlilere kıyasla sosyal izolasyon, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık ve yüksek standartlar şema puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Yılmaz, 2020:38).

5.1.2. İlişki Doyumunun Demografik Değışkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Cinsiyet değişkenine göre İlişki Doyumunun incelenmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem t Testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bireyseliği benimseyen kültürlerde kadın ve erkek arasında eşitlik olduğu söylenebilir. Bu sebeple bireyselci kültürlerde cinsiyetin ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur (Hofstede, Hofstede, Minkov, 2010; akt: Özel, 2021). Göllü (2019:46) tarafından yürütölen genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisinin incelendiği çalışmada da benzer şekilde cinsiyet değişkenine göre İlişki Doyumunun farklılaşmadığı bulunmuştur. Başka tez çalışmalarında da aynı şekilde İlişki Doyumunun cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı bulunmuştur (Bayar, 2021:46; Downing, 2008; Sivaz, 2021:41). Alanyazında bu sonuçları desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Aksoy (2021:44)'un üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttüğü İlişki Doyumu ile narsistik kişilik özellikleri ilişkisinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkenine göre farklılık bulunmuştur, kadınların ilişki doyum düzeyinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu gösterilmiştir.

Medeni durum değişkenine göre İlişki Doyumunun incelenmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem t Testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Uzun süreli ve resmi (nişanlı/evli) ilişkilerde duyguları düzenleyebilme, partneri tanıma ile uyum fazla olması kaynaklı olarak ilişkinin tatmin edici ve doyumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir (Moland, 2011; Bloch ve ark., 2014 akt: Haşcelik, 2020). Savaş (2021:42)'ın yürüttüğü ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelendiği tez çalışmasında medeni durum değişkenine göre İlişki Doyumu incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur, Sevgili, Sözlü/Nişanlı, Evli şeklinde kategorize edilen değişkenler arasında Sözlü/Nişanlı kategorisinde bulunanlar Sevgili kategorisindekilere göre anlamlı derecede yüksek puanlar almışlardır. Bulguların alanyazındaki verilerle uyuşmadığı söylenebilir.

İlişki Süresi değişkenine göre İlişki Doyumunun incelenmesi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. İlişki süresi 1-3 sene olanların 0-1 senedir ilişkisi bulunanlara göre anlamlı derecede yüksek puan aldıkları bulunmuştur. İlişki Süresi arttıkça ilişki yatırımının da arttığı ve İlişki Doyumunu yükselttiği düşünölmüştür. Yılmaz (2020:54) tarafından yürütölen benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyonun İlişki Doyumunu yordama düzeyinin incelendiği tez çalışmasında benzer bulgulara ulaşılmıştır, en yüksek doyumun 4+ sene, sonrasında 1-3 sene ve son olarak 0-1 sene aralığında ilişkisi olanlarda olduğu bulunmuştur. İlişki Süresi ile İlişki Doyumu arasında anlamlı ilişki bulunamayan çalışmalar da mevcuttur (Kurt, 2019:59; Sivaz, 2021:53; Ulutaş, 2018:55; Yavuz, 2018:45).

Yaş değişkenine göre İlişki Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. 24-29 yaş aralığında olanların 18-23 yaş aralığındakilere görece anlamlı derecede yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Eken (2019:37), İlişki Doyumu ile akılcı olmayan inançların ilişkisini incelediği çalışmasında, yaş grubu 32 ve üzerinde olanların, 18-24 ve 25-31 yaş aralığında olanlara oranla ilişki doyumlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu bulmuştur. Literatürde Yaş ile İlişki Doyumu arasında anlamlı ilişki bulunamayan çalışmalar da görülmektedir (Ulutaş, 2018:57; Soğancı, 2017:65-66).

5.1.3. Cinsel Yaşam Kalitesinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Cinsiyet değişkenine göre Cinsel Yaşam Kalitesinin incelenmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem t Testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ekinci (2015:50)'in bariatrik cerrahi planlanan obez hastaların katılımıyla yürüttüğü tez çalışmasında cinsiyet değişkenine göre Cinsel Yaşam Kalitesinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Medeni durum değişkenine göre Cinsel Yaşam Kalitesinin incelenmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem t Testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatürde medeni durum değişkeni açısından Cinsel Yaşam Kalitesini inceleyen araştırma bulunmamaktadır.

Katılımcıların ilişki sürelerine göre Cinsel Yaşam Kalitesi toplam puanlarının arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi(Anova) ile incelenmiştir. İlişki süresi ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sel (2019:44)'un evli kadınların katılımıyla yaptığı çalışmada evlilik süresi ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Depresyon tedavisi gören evli kadınların katılımıyla yapılan bir çalışmada da aynı şekilde evlilik süresi ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Ekemen, 2018:26).

Katılımcıların yaşlarına göre Cinsel Yaşam Kalitesi toplam puanlarının arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. 18-23 yaş ile 24-29 yaş aralıklarının kendi aralarında farklılaştığı görülmüştür. 24-29 yaş aralığındakilerin toplam puanı 18-23 yaş aralığındakilere görece daha yüksektir. Tatmin edici bir cinsel yaşam, yetişkinlikte refah için önemlidir ve yaşamın cinsel yönlerinin öznel olarak algılanan kalitesi (cinsel yaşam kalitesi), birden çok işlev alanıyla çeşitli ilişkilere sahiptir (Forbes, Eaton ve Krueger, 2016: 138). Ekemen (2018:26), çalışmasında yaş ile CYK arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur, 23-35 yaş

aralığındaki katılımcıların puanlarının 26-48 yaş ve 49 yaş üzeri katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yaş ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasında anlamlı farklılıklar bulunamayan çalışmalar da mevcuttur (Sel, 2019:43; Kaçan, 2018:23).

5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma

Şema boyutlarından, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kendini Feda, Terk Edilme, Kusurluluk ve Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, Erken Dönem Uyumsuz Şemalara sahip bireylerin kendileri ve başkaları hakkında uyumsuz yorumlar oluşturduğunu bulmuştur. Buna karşılık, olumlu şemalara sahip insanlar, ilişkileri uyumlu bir şekilde algılarlar ve kendilerini ve başkalarını daha uyumlu bir şekilde görürler (Sumer ve Cozzarelli, 2004:358). Bu nedenle, olumlu veya olumsuz şemalarımız, ilişkilere dair sahip olduğumuz algıların öngörüsü olabilir (McDermott, 2008). Çocukluk dönemindeki ilişki problemlerinin uyumsuz şemaların gelişmesine, gelişen şemaların yetişkinlik döneminde yaşanan ilişkilerdeki zorluklara sebebiyet verebileceği ve bu zorlukların da ilişki doyumunda düşüşe yol açabileceği düşünülmüştür (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

Bayar (2021:41-42)'in yetişkin bireylerin katılımıyla yürüttüğü erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, ilişki doyumunu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir, ilişki doyumunu ile yüksek standartlar arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Savaş (2021:61-62)'in çalışmasında katılımcıların ilişki doyumunu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Fakat kusurluluk ve yüksek standartlar şemalarında anlamlı düzeyde ilişki belirlenmemiştir. McDermott (2008)'un çalışmasında 18 şema boyutundan dördü ilişki doyumunu ile anlamlı ve negatif bir şekilde ilişkiliydi: Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları

Bastırma, Haklılık ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim. Toplam Şema puanı da ilişki doyumu ile anlamlı ve olumsuz bir ilişki içindeydi. Güner (2014:69-70)'in yaptığı çalışmada Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Evlilik Uyumu ilişkisi cinsiyete göre incelendiğinde Kadınların zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından aldıkları puanlar arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Erkeklerin ise zedelenmiş otonomi, kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik puanları arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Şahin (2015:51-61)'in 20-40 yaş arası katılımcılarla yürüttüğü tez çalışmasında Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişki İstikrarı arasında, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık ve Cezalandırıcılık Şema boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kavak (2020:41)'in yaptığı çalışmada Erken Dönem Uyumsuz Şemalar toplam puanı ile İlişki Doyumu karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çiftçi (2020:26-27), erken dönem uyumsuz şemalar ile aldatma eğilimi ilişkisinde ilişki doyumunun ve ilişki bağlanımının aracı rolünü incelediği tez çalışmasında İlişki doyumu ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Baylan(2018:66-67) çiftlerin katılımıyla yürüttüğü, algılanan ebeveynlik biçimleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların romantik ilişki bileşenleri ile ilişkisini incelediği çalışmasında İlişki Doyumu ile Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, terk edilme, kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Çalışmanın bulgularının alanyazın ile büyük ölçüde tutarlı olduğu söylenebilir.

5.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsel Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma

Cinsel Yaşam Kalitesi ile Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk şema boyutları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, Kendini Feda, Cezalandırıcılık, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şema boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile CYK arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Cinsel işlev bozukluğu olan bireylerin, genellikle gerçekçi olmayan ve yanlış olan ve katı ve esnek olmayan bir karaktere sahip bir dizi cinsel inanç sunduklarını varsayılır. Bu talepkar ve gerçekçi olmayan standartlar karşılanmadığında, olumsuz kendilik

görüşlerinin (olumsuz benlik şemaları) gelişimini kolaylaştıran ve bireyleri cinsel zorluklar geliştirmeye yatkın hale getiren kişisel çıkarımlar ortaya çıkabilir (Barlow, 1986:142). Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde Erken Dönem Uyumsuz şemalar ile Cinsel Yaşam Kalitesi ilişkisini inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Çalışmanın bu yönden özgün bir nitelik taşıdığı söylenebilir. Tartışmada benzer değişkenlerle olan ilişkisine yer verilecektir.

Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve erkeklerde Cinsel İşlev Bozukluğunu inceleyen bir çalışmada cinsel işlevin zedelenmiş özerklik/performans alanıyla yüksek ve negatif bir şekilde ilişkili olduğunu gösterilmiştir. Özellikle, bireyin yetkin ve bağımsız bir şekilde işlev görememe algısı (İç İçe Geçme/Bağımlılık alt boyutu) ile birlikte yetersizlik ve aşağılık algısı (Başarisızlık alt boyutu) daha düşük cinsel işlevsellik düzeyleriyle yüksek oranda ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, İç İçe Geçme/Bağımlılık alt boyutunun psikopatolojiyi kontrol ettikten sonra, cinsel işlev bozukluğu olan erkekleri cinsel açıdan sağlıklı bireylerden önemli ölçüde ayırdığı bulunmuştur (Gomes ve Nobre, 2011:315-316). Cinsel İşlev Bozukluğu olan kadınlarda bilişsel yapılar ve Erken Dönem Uyumsuz şemaların rolünün incelendiği bir çalışmada, cinsel işlev bozukluğu olan kadınların, cinsel işlev bozukluğu olmayan kadınlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanı (Başarisızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Savunmasızlık) bildirdiğini bulunmuştur. İstatistiksel analizde klinik semptomatolojiyi kontrol edildiği için, bu bulgu, Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanının, diğer eşlik eden psikolojik bozuklukların (örneğin, depresyon ve anksiyete) etkisinin ötesinde, kadın cinsel işlev bozukluğu üzerinde özel bir rol oynadığını göstermiştir (Oliveira ve Nobre, 2012:7).

5.4. İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyumsuz şemalar ile Yordanmasına İlişkin Tartışma

YşÖ alt boyutlarının İlişki Doyumunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır. YşÖ alt boyutlarının İlişki Doyumundaki varyansın %21'ini açıkladığı bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık, Onay Arayıcılık ve İç İçe Geçme/Bağımlılık alt boyutlarının İlişki Doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görölmüştür.

Bir tez çalışması, Romantik İlişki İnançları ve Romantik İlişki Doyumunu Erken Dönem Uyumsuz şemalar açısından incelemiştir. İlişki Doyumunun yordanmasına yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmış, ilk adımda demografik değişkenlerin (İlişki süresi ve yaş) yordama düzeyine bakılmış ve varyansın %06'sını açıkladığı bulunmuştur, ikinci aşamada

eklenen bağımsız değişkenlerle varyansın açıklanma düzeyi yükselmiş (%26), üçüncü aşamada şema alt boyutlarından bazıları (duyguları bastırma, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve cezalandırılma) modele eklenmiş ve varyansın açıklanma düzeyi %36'ya yükselmiştir (Savaş, 2021:65).

Bir başka çalışmada Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumları ve Başa Çıkma Biçimleri incelenmiştir. Duygusal Yoksunluk, Kendini Feda ve Terk Edilme şema boyutlarının İlişki Doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bayar, 2021: 44).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, bağlanma, olumsuz duygulanım ve ilişki doyumunun incelendiği bir çalışmada olumsuz duygulanım ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumu varyansını %44 düzeyinde açıkladığı bulunmuştur (McDermott, 2008: 22).

Bir tez çalışmasında, genç yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının İlişki Doyumuna etkisi araştırılmıştır, yapılan Çok Değişkenli Regresyon Analizi sonucunda modelin varyansın %31.4'ünü açıkladığı bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk ve İç İçe Geçme/Bağımlılık şema boyutlarının İlişki Doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Göllü, 2019: 51).

5.5. Cinsel Yaşam Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Yordanmasına İlişkin Tartışma

Yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonuçlarında modelin anlamlı olduğu ve toplam varyansın %26'sını açıkladığı bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk ve İç İçe Geçme/Bağımlılık alt boyutlarının Cinsel Yaşam Kalitesini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Teorik bir bakış açısından, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar yaşamın erken dönemlerinde gelişir ve bireyleri cinsel sorunlara yatkın hale getirebilir, ayrıca tekrarlayan cinsel başarısızlık deneyimi, benlik ve deneyimler hakkında da önyargılı inançlar üretebilir (Gomes ve Nobre, 2011: 317). Yerli ve yabancı literatürde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsel Yaşam Kalitesini yordamasına ilişkin bir çalışma bulunamamıştır. Tartışmada benzer değişkenlerle olan ilişkisine yer verilecektir.

Kadın katılımcılarda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Cinsel Doyum ve Beden Algısının incelendiği bir çalışmada, Yüksek Standartlar ve Zedelenmiş Otonomi şema alanlarının Cinsel Doyumu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin Cinsel Doyum varyansını

açıklama düzeyi %7 olarak bulunmuştur (Tarakçı, 2019: 82-83). Yetişkin bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Cinsel Bağımlılık ve yaşam doyumu ilişkilerini inceleyen bir çalışmada, Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanının Cinsel Bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordadığı ve varyansın %9'unu açıkladığı bulunmuştur (Sevim, 2018: 56).



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Kadın katılımcılarda Karamsarlık alt boyutu toplam puan ortalaması ve Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu toplam puan ortalamasının, erkeklerde ise Duyguları Bastırma alt boyutu puan ortalamasının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet ile İlişki Doyumu ve Cinsel Yaşam Kalitesi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Karamsarlık alt boyutu, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu , Onay Arayıcılık alt boyutu, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutu ve Yüksek Standartlar alt boyutu puanlarının bekar katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kendini Feda alt boyutu puan ortalaması ise evli katılımcılarda anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Medeni durum ile İlişki Doyumu ve Cinsel Yaşam Kalitesi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

İlişki süresi 1-3 sene olanların 0-1 senedir ilişkisi bulunanlara göre İlişki Doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişki süresi değişkeni ile Cinsel Yaşam Kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

24-29 yaş aralığında olanların 18-23 yaş aralığındakilere görece İlişki Doyum düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

24-29 yaş aralığında olanların 18-23 yaş aralığındakilere görece Cinsel Yaşam Kalitelerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Young Şema Ölçeği alt boyutlarından, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kendini Feda, Terk Edilme, Kusurluluk ve Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları ile İlişki Doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Cinsel Yaşam Kalitesi ile Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk şema boyutları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, Duyguları Bastırma, Onay

Arayıcılık, Kendini Feda, Cezalandırıcılık, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şema boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

YŞÖ alt boyutlarının İlişki Doyumundaki varyansın %21'ini açıkladığı bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık, Onay Arayıcılık ve İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutlarının İlişki Doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

YŞÖ alt boyutlarının Cinsel Yaşam Kalitesindeki toplam varyansın %26'sını açıkladığı, Duygusal Yoksunluk ve İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutlarının Cinsel Yaşam Kalitesini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçları Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Romantik İlişki Doyumu ve Cinsel Yaşam Kalitesini bir oranda etkilediğini ve bu değişkenler arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlara göre sağlıklı çocuk yetiştirmenin ileriki yaşamda sağlıklı romantik ilişkilere ve doyum sağlayan bir cinsel yaşama olan etkisi göz ardı edilemez. Bu araştırmanın cinsel problemler ve ilişki problemlerinde şemaların rolünün daha net bir şekilde belirlenmesinin ve araştırılmasının önünü açtığı düşünülmüştür.

6.2. Öneriler

Araştırmada evren Yetişkin Bireyler olarak belirlenmiştir, bu konu ve benzeri konular çalışılırken farklı evrenler (Üniversite öğrencileri, yaşlı bireyler, Cinsel İşlev Bozukluğu olan bireyler vb.) belirlenmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Araştırmanın örnekleme 348 kişiden oluşmaktadır. Örneklem sayısının yükseltilmesi daha güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

Araştırmada demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, ilişki süresi) eşit dağılımı sağlanamamıştır, eşit dağılımın sağlandığı araştırmaların daha güvenilir sonuçlar verebileceği düşünülmüştür.

Ülkemizde Cinsel Yaşantılar ile ilgili çalışmalar nispeten düşük sayıdadır, Cinsel Yaşam Kalitesi ve benzeri değişkenlerin çalışma alanlarının çeşitlendirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile diğer romantik ilişki bileşenlerinin çalışılması önerilmektedir.

Araştırma sonuçlarında, kadınlarda Karamsarlık ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık alt boyutları erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Terapilerde bu şema

boyutları öncelikli olarak incelenebilir, bu şemalara sahip kadın danışanların çocukluk dönemindeki yetiştirilme tarzları öngörülebilir, buna yönelik teknikler uygulanabilir. Erkeklerin ise Duyguları Bastırma alt boyutu puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde erkek danışanlarda da bu şema boyutları öncelikli olarak incelenebilir, günlük hayatlarına etkileri araştırılabilir.

Medeni durum değişkenine göre evli bireylerde Kendini Feda alt boyutu anlamlı derecede yüksek bulunurken, bekar bireylerde Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ve Yüksek Standartlar alt boyutu puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Terapilerde, uzun dönem romantik ilişki sürdürmemeye gibi ilişki sorunlarında bu sonuçların yararlı olabileceği düşünülmüştür.

Cinsel Yaşam Kalitesi ve İlişki Doyumu ile birçok şema alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çift terapilerinde veya Cinsel İşlev Bozukluğu gibi problemler terapi ortamında incelenirken bu sonuçların kullanılabilmesi düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

Abraham L, Symonds T, Morris MF. (2008). Psychometric validation of a Sexual Quality of Life Questionnaire for use in men with premature ejaculation or erectile dysfunction. *J Sex Med.*; 5(2); 595-601

Ahioğlu-Lindberg, E. (2012). Çocuk Yetiştirme Açısından Türkiye’de Çocukluğun Tarihi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 41-52.

Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 46(4), 333.

Aksoy, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ile narsisistik kişilik özellikleri ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Alfasfos L (2009). *The early maladaptive schemas and their correlations with the psychiatric symptoms and the personality accentuations for palestinian students*. Hamburg: Hamburg University

Barlow, D. H. (1986). Causes of sexual dysfunction: The role of anxiety and cognitive interference. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(2), 140.

Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Baylan, B. (2018). *Çiftlerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Bodenmann, G., Charvoz, L., Bradbury, T. N., Bertoni, A., Iafrate, R., Giuliani, C., ... Behling, J. (2007). The role of stress in divorce: A three-nation retrospective study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(5), 707–728.

Bolat, Ş.A. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi: duygulanımın aracı değişken rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Bowlby, J. (1958). *Can I leave my baby?*. London: National Association for Mental Health.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* v. 3 (Vol. 1).

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980.

Bricker, Y., Young, J.E., & Flanagan, C.M. (1993). *Schema-focused cognitive therapy: A comprehensive framework for characterological problems*. In K.T. Kuehlwein & H. Rosen (Eds.), *Cognitive therapies in action: Evolving innovative practice* (pp. 88-125). San Francisco: Jossey-Bass .

Brody, L. (2009). *Gender, emotion, and the family*. Harvard University Press.

Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. *Handbook of emotions*, 3, 395-408.

Brown, B. B., Feiring, C., & Furman, W. (1999). *Missing the love boat: Why researchers have shied away from adolescent romance*. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 1–16). New York: Cambridge University Press.

Byers, E. S., & Wang, A. (2004). *Understanding sexuality in close relationships from the social exchange perspective*. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 203–234). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Caner, M. (2009). *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Cikara, A. (2019). *Big spoon or little spoon: Relations of couples' attachment styles to cuddling, affection, sleep, and relationship satisfaction*. Auburn University, Alabama

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.

Cook, K., & Rice, E. (2003). *The handbook of social psychology* New York: Kluwer-Plenum

- Curun, F. (2001). *The Effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çakırca, F. (2020). *Kişilerin erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Çiftçi, E. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun ve ilişki bağlanımının rolü: aracı ve durumsal aracı model önerileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Decuyper, M., Gistelinck, F., Vergauwe, J., Pancorbo, G., & De Fruyt, F. (2018). Personality pathology and relationship satisfaction in dating and married couples. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(1), 81–92.
- Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Downing, V. L. (2008). *Attachment style, relationship satisfaction, intimacy, loneliness, gender role beliefs, and the expression of authentic self in romantic relationships*. University of Maryland, College Park.
- Durmuş, A. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Ekemen, A. (2018). *Depresyon tedavisi gören evli kadınlarda cinsel yaşam kalitesi ve etkileyen faktörler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Ekinci, E. (2015). *Bariatrik cerrahi planlanan obez hastalarda anksiyete ve depresyon sıklığı ile benlik saygısı ve beden imajı düzeyinin belirlenmesi, cinsel yaşam kalitesi ve kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Elliott, C. H., & Lassen, M. K. (1997). A schema polarity model for case conceptualization, intervention, and research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(1), 12.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton

Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality*. 7th. Mahwah, New Jersey.

Field, A. (2005). Exploring data. *Discovering statistics using SPSS*, 2, 63-106.

Forbes, M. K., Eaton, N. R., & Krueger, R. F. (2017). Sexual quality of life and aging: A prospective study of a nationally representative sample. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 137-148.

Gençelli, B. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma tutumları ve kişilerarası ilişkiler üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Gomes, A. L. Q., & Nobre, P. (2012). Early maladaptive schemas and sexual dysfunction in men. *Archives of sexual behavior*, 41(1), 311-320.

Gottman, J. M. (1986). The world of coordinated play: Same-and cross-sex friendship in young children.

Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 31(4), 233–242.

Gunasekera, H., Chapman, S., & Campbell, S. (2005). Sex and drugs in popular movies: An analysis of the top 200 films. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 98(10), 464-470.

Güner, Z.K. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

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.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Always learning.

Hasçelik, S. N. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98.

Hoffmann, H., Janssen, E., & Turner, S. L. (2004). Classical conditioning of sexual arousal in women and men: Effects of varying awareness and biological relevance of the conditioned stimulus. *Archives of Sexual Behavior*, 33(1), 43-53.

Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2005). *Cultures and organizations: Software of the mind* (Vol. 2). New York: McGraw-hill.

Hooghe, M. (2012). Is sexual well-being part of subjective well-being? An empirical analysis of Belgian (Flemish) survey data using an extended well-being scale. *Journal of sex research*, 49(2-3), 264-273.

Hyde, J. S., DeLamater, J. D., & Byers, S. (2018). *Understanding human sexuality: Seventh Canadian edition*.

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları*. Pegem Atıf İndeksi, 1-339.

Jacob, G. A., & Arntz, A. (2013). Schema therapy for personality disorders—A review. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 171-185.

Kaçan, T. (2019). *Çalışan evli kadınların cinsel yaşam kalitesinde toplumsal cinsiyet rolleri ve çift uyumu ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science*, 240(4849), 167-171.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.

Kavak, C. (2020). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Kilic, A., Tastan, S., Ayhan, H., Seven, M., & Tastan, B. (2018). Reliability and validity of a Turkish version of the Sexual Quality of Life–Male questionnaire: a methodological study. *Sexual health*, 15(5), 413-419.

Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kurt, L. (2019). *Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Küt, D. (2018). *Genç yetişkin kadın bireylerin bağlanma stilleri ile cinsel yaşam kalitesi düzeyleri, cinsel öz güven ve psikolojik belirtilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Lalumiere, M. L., & Quinsey, V. L. (1998). Pavlovian conditioning of sexual interests in human males. *Archives of Sexual Behavior*, 27(3), 241-252.

Lawrance, K., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *Personal Relationships*, 2, 267-285.

Lehmiller, J. J. (2014). *The psychology of human sexuality*.

Leikas, S., Ilmarinen, V.-J., Verkasalo, M., Vartiainen, H.-L., & Lönnqvist, J.-E. (2018). Relationship satisfaction and similarity of personality traits, personal values, and attitudes. *Personality and Individual Differences*, 123, 191–198.

Markey, P. M., & Markey, C. N. (2007). The interpersonal meaning of sexual promiscuity. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1199-1212.

Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*.

McDermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction*. Rowan University, New Jersey.

McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). *Schema-focused therapy*.

Mohammadi, B., & Soleymani, A. (2017). Early maladaptive schemas and marital satisfaction as predictors of marital commitment. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 16-22.

O'Hara, R. E., Gibbons, F. X., Gerrard, M., Li, Z., & Sargent, J. D. (2012). Greater exposure to sexual content in popular movies predicts earlier sexual debut and increased sexual risk taking. *Psychological science*, 23(9), 984-993.

Oksuz, E., & Malhan, S. (2006). Prevalence and risk factors for female sexual dysfunction in Turkish women. *The Journal of urology*, 175(2), 654-658.

Oliveira, C., & Nobre, P. J. (2013). Cognitive structures in women with sexual dysfunction: the role of early maladaptive schemas. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(7), 1755-1763.

Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Plaud, J. J., & Martini, J. R. (1999). The respondent conditioning of male sexual arousal. *Behavior Modification*, 23(2), 254-268.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *The CBT distinctive features series. Schema therapy: Distinctive features*.

Rick, J. L. (2015). *Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Clinical Couples* (Doctoral dissertation, Virginia Tech).

Roemmele, M., & Messman-Moore, T. L. (2011). Child abuse, early maladaptive schemas, and risky sexual behavior in college women. *Journal of child sexual abuse*, 20(3), 264-283.

Rosen, R. C., & Bachmann, G. A. (2008). Sexual well-being, happiness, and satisfaction, in women: the case for a new conceptual paradigm. *Journal of sex & marital therapy*, 34(4), 291-297.

Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive therapy and research*, 19(3), 295-321.

Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological bulletin*, 103(2), 147.

Sel, Z. (2019). *Meme kanseri nedeniyle cerrahi operasyon geçiren kadınlarda beden algısı, cinsel yaşam kalitesi ve evlilik uyumu ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Sevim, A. (2018). *Yetişkinlerde cinsel bağımlılık, erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşam doyumu ilişkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A. (2014). You did what? The relationship between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports*, 27(2), 78–90.

Sivaz, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk yaşantıları, psikolojik dayanıklılık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Soygüt, G., & Savaşır, I. (2001). The relationship between interpersonal schemas and depressive symptomatology. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 359.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, H. A., Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1): 75-84.

Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2010). Differentiating components of sexual well-being in women: Are sexual satisfaction and sexual distress independent constructs?. *The journal of sexual medicine*, 7(7), 2458-2468.

Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European journal of social psychology*, 27(3), 313-335.

Symonds T, Boolell M, Quirk F. (2005). Development of a questionnaire on sexual quality of life in women. *J Sex Marital Ther*; 31, 5: 385-397.

Symonds T, Boolell M, Quirk F. (2005). Development of a questionnaire on sexual quality of life in women. *J Sex Marital Ther*; 31, 5: 385-397.

Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *SAS for windows workbook for Tabachnick and Fidell using multivariate statistics*. Allyn and Bacon.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.

Tarakçı, K. (2019). *Kadınlarda erken dönem uyumsuz şemalar, beden algısı ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Tezel, F. K., KIŞLAK, Ş. T., & Boysan, M. (2015). Relationships between childhood traumatic experiences, early maladaptive schemas and interpersonal styles. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(3), 226.

Theiler, S. (2005). *The efficacy of Early Childhood Memories as indicators of current maladaptive schemas and psychological health*. School of Social and Behavioural Sciences, Swinburne University of Technology.

Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41(4), 373-380.

Tok, M. (2017). *Romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Totenhagen, C. J., Wilmarth, M. J., Serido, J., & Betancourt, A. E. (2018). Do day-to-day finances play a role in relationship satisfaction? A dyadic investigation. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 528–537.

Tufan, A. E., & Yaluğ, İ. (2010). Aşk fenomeni ve sevgi ilişkilerinin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 443-456.

Tuğut N, Gölbaşı Z.(2010). Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği - Kadın Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Tıp Derg*; 32: 172-180.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583.

Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi).ODTÜ, Ankara.

Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Nadort, M. (2012). *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.

Vaughn, M., & Baier, M. E. M. (1999). Reliability and validity of the relationship assessment scale. *The American Journal of Family Therapy*, 27(2), 137–147.

Walen, S. R., & Roth, D. (1987). A cognitive approach. Theories of human sexuality. *Theories of Human Sexuality*.

Warburton, W., & McIlwain, D. (2005). The role of early maladaptive schemas in adult aggression. *Psychology, psychiatry and mental health monographs: the journal of the NSW Institute of Psychiatry*, 2, 17-34.

Weiss, R. L. (2005). *A critical view of marital satisfaction*. In W. M. Pinsoff & J. L. Lebow (Eds.), *Family psychology: The art of the science* (pp. 23-41). New York, NY: Oxford University Press.

Yavuz, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, Ö.Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrılaşması, otantiklik ve depresyon*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Yılmaz, İ.K. (2020). *Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Young, E. J.; Brown, G. (2003). *Young Schema Questionnaire*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.

Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (rev. ed.). Sarasota, FL: Professional Resources Press

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy*. New York: Guilford, 254.



Ek 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Bute Eriş tarafından Öğr. Gör. Mustafa Batuhan Kurtoğlu danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmada romantik ilişkisi olan veya evli bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Cinsel Yaşam Kalitesi ve İlişki Doyumu arasındaki ilişkinin saptanması planlanmaktadır. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Ölçeklerde bulunan sorulara verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirmeye alınacaktır.

Araştırmanın sonuçlarının güvenilir olması için soruları eksiksiz ve içten doldurmaya özen gösteriniz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak veya geribildirim vermek için e-posta adresinden benimle iletişim kurabilirsiniz. Araştırmama katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

Yaşınız

Cinsiyetiniz: Kadın ()

Erkek ()

Diğer ()

Medeni Durumunuz: Evli ()

Bekar ()

İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor? 0-1 sene ()

1-3 sene ()

3-5 sene ()

5+ sene ()

Eğitim Düzeyiniz: İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisansüstü ()

Nerede Yaşıyorsunuz? Köy ()

İlçe ()

İl ()



EK 2. 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 olmadığınız 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

4- Benim için orta derecede doğru

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

5- Benim için çoğunlukla doğru

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

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

2 ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3 ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4 ____ Uyumsuzum.

5 ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6 ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7 ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8 ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9 ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtılarım kadar, başaramadım.

10 ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11 ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12 ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).

13 ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

- 14 ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
- 15 ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
- 16 ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyarak olmak beni değerli yapar.
- 17 ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
- 18 ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
- 19 ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
- 20 ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
- 21 ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
- 22 ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
- 23 ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
- 24 ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
- 25 ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
- 26 ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
- 27 ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
- 28 ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; 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 ____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
- 39 ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
- 40 ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
- 41 ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
- 42 ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.

- 43 ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
- 44 ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
- 45 ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
- 46 ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
- 47 ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
- 48 ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
- 49 ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
- 50 ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
- 51 ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
- 52 ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
- 53 ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
- 54 ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
- 55 ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
- 56 ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
- 57 ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
- 58 ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
- 59 ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
- 60 ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
- 61 ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
- 62 ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
- 63 ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
- 64 ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
- 65 ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
- 66 ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
- 67 ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
- 68 ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
- 69 ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

- 70 ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
- 71 ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
- 72 ____ Neden yanlış 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 tanımlarına 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 3. CİNSEL YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ – KADIN FORMU

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Cinsel yaşamımı düşündüğümde, hayatımın eğlenceli /zevкли bir parçası olduğunu düşünüyorum.						
2. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, hayal kırıklığı hissediyorum.						
3.Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi üzgün (depresif) hissediyorum.						
4. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi bir kadın olarak eksik hissediyorum.						
5. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi iyi hissediyorum.						
6. Cinsel bir eş olarak kendime güvenimi yitirdim.						
7. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, sıkıntı hissediyorum.						
8. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kızgınlık hissediyorum.						
9. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, eşime yakın olduğumu hissediyorum.						
10. Cinsel yaşamımın geleceği hakkında endişeleniyorum.						
11. Cinsel ilişkiden zevk almıyorum.						
12. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, utanıyorum.						
13. Cinsel konularla ilgili eşimle konuşabileceğimi düşünüyorum.						
14. Cinsel ilişkiden kaçınıyorum.						
15. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, suçluluk hissediyorum.						
16. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, eşimin rencide olmuş ya da reddedilmiş hissetmesinden endişeleniyorum.						
17. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, bir şeyleri kaybetmiş gibi hissediyorum.						
18. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, cinsel ilişki sıklığından memnunum.						

EK 4. CİNSEL YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ- ERKEK FORMU

	Tamamen katılıyorum	Büyük ölçüde katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Kısmen katılmıyorum	Büyük ölçüde katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
1. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, hayal kırıklığı hissediyorum						
2. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi üzgün (depresif) hissediyorum						
3. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi bir erkek olarak eksik hissediyorum						
4. Cinsel bir eş olarak kendime güvenimi yitirdim						
5. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, sıkıntı hissediyorum						
6. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kızgınlık hissediyorum						
7. Cinsel yaşamımın geleceği hakkında endişeleniyorum						
8. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, utanıyorum						
9. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, suçluluk hissediyorum						
10. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, eşimin rencide olmuş yada reddedilmiş hissetmesinden endişeleniyorum						
11. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, bir şeyleri kaybetmiş gibi hissediyorum						

EK 5: İLİŞKİ DOYUM ÖLÇEĞİ

1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılmıyor						Tamamen karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim						Tamamen memnunum

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?						
1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü						Çok daha iyi

4. Ne sıklıkla hiç ilişki yaşamamış olmayı istiyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılmıyor						Tamamen karşılıyor

6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç sevmiyorum						Çok seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç problem yok						Çok fazla problem var

EK 6. ETİK KURUL ONAYI



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI

Sayı :E--804.01-2101210059
Konu :Etik Kurul Hak.

Tarih:21.01.2021

Çalışmanın Türü:	Yüksek Lisans Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Ve Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyuumsuz Şemalar İle Cinsel Yaşam Kalitesi Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Yürütücü / Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KURTOĞLU
Yazar:	Bute Eriş
Karar:	Olumlu

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Gül Rengin KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
Etik Kurul Üyesi

Ek: Etik Kurul Başvuru Formu.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:986530ec

Belge Doğrulama Adresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres :Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP

Tel / Fax :+90 342 211 80 91 / +90 342 211 80 92

Keş Adresi :hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

İrtibat:Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Web:sbe.hku.edu.tr

e-Posta:sbe@hku.edu.tr

