

Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Benlik Farklılaşma Düzeylerinin Evlilik İlişkisi İnançlarını Yordaması

The Prediction of Married Individuals' Early Maladaptive Schemas and Differentiation of Self Levels of Marital Relationship Beliefs

Özgür Tönbul^{ID}, Ercan Kocayörük^{ID}

Öz. Bu araştırmanın amacı erken dönem uyumsuz şemaların ve benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançları yordama gücünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 301 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada evli bireylere Demografik Bilgi Formu, Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Benliğin Ayrışması Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi ve yordama gücünü belirlemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşması arasında yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının benlik farklılaşmasının %60'ını açıkladığı bulunmuştur. Benlik farklılaşması alt boyutları ile evlilik ilişkisi arasında yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların %51.2'sini açıkladığı bulunmuştur. Benlik farklılaşması ile erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlilik ilişkisini inançlarının %53'ünü açıkladığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler. Erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması, akılcı olmayan inançlar, evlilik.

Abstract. The aim of this study is to examine the predictive power of early maladaptive schemas and differentiation of self of irrational beliefs about marital relationship. The sample of the study consists of 301 married individuals selected with the appropriate sampling method. Demographic Information Form, Marital Relationship Beliefs Scale, Young Schema Scale Short Form-3 and Differentiation of Self Scale have applied to married individuals in the study. The data obtained from the research have analyzed with the SPSS 22.0 package program. Pearson Correlation Analysis has used to examine the relationships between variables and Hierarchical Regression Analysis to determine the predictive power. In the hierarchical regression analysis conducted between early maladaptive schemas and differentiation of self, it has been found that the early maladaptive schema areas explained 60% of the differentiation of self. In the hierarchical regression analysis made between differentiation of self sub-dimensions and marital relationship, it has been found that sub-dimensions of differentiation of self explained 51.2% of irrational beliefs about marital relationship. It has been found that with the differentiation of self, the areas of early maladaptive schema explain 53% of the beliefs about the marital relationship.

Keywords. Early maladaptive schemas, differentiation of self, irrational beliefs, marriage.

Özgür Tönbul

Psikolojik Danışman, MEB
e-mail: ozgurtonbul33@gmail.com

Ercan Kocayörük

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik ABD
e-mail: ercankocayoruk@gmail.com

Geliş/Received: 14.06.2021/June,14,2021

Düzeltilme/Revision: 28.12.2021/December, 28, 2021

Kabul/Accepted: 30.12.2021/ December, 30, 2021



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Evlilik birbirinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın birlikte yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla kurdukları ilişkiler sistemi olarak tanımlanmaktadır (Düzgün, 2009). Ayrıca karşılıklı dayanışma, toplumsal onaylamayla gerçekleşen sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamalar dışında tutulan cinsel gereksinimlerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşma sistemi de denilmektedir (Sönmez, 2012). Aynı zamanda evlilik toplumdan topluma farklılıklar göstermesine rağmen, aile kurup neslin devamını sağlamak amacıyla bir araya gelen iki kişinin oluşturduğu, aile üyelerinin sorumluluklarını yerine getirdikleri ve yerine getirmeye söz verdikleri evrensel bir kurumdur (Yalçın, 2014; Göncü, 2014).

Sağlıklı evlilik; uyuşmazlıkların çözülmesi, farklılıkların müzakere edilmesi, anlaşma, dürüstlük, sevgi ve bağlılık gibi sözlü, duygusal ve fiziksel yönleriyle samimiyet içermektedir (Hatamii ve Fadayi, 2015). Sağlıksız evlilikler ise eşlerin birbirlerinin özelliklerini yeterince tanımadığı ve bu nedenle genel olarak karşılıklı ihtiyaç ve beklentilerden memnun olmadığı evlilikler olarak tanımlanmaktadır (Yalçın, Kalkan ve Hamamcı, 2015).

Sağlıklı ya da sağlıksız bir evlilikte eşler arası bir ilişkide ele alınması gereken konuların başında bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik inançları ve akılcı olmayan düşünceleri gelmektedir. Evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlar bireylerin kendisi, eşi ve evlilik ilişkisinin sürecine yönelik abartılı, yoğun ve mantıklı olmayan düşüncelerdir. Bu düşünceler gelecekte yaşanabilecek uyumsuzlukların işareti olabilmektedir (Bilge, Sayan ve Kabakçı, 2009). Evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlar arttıkça bireyler sürekli olarak eşlerinin olumsuz özelliklerine odaklanmaya başlamakta ve bir süre sonra bu durum çiftler arasında çeşitli hayal kırıklıklarına ya da çatışmalara yol açmaktadır (Gizir, 2012).

Evlilik ilişkisiyle ilgili inançlar bir ilişkinin nasıl olması gerektiği, ilişkilerde gelecekte olacak olan olaylara ilişkin tahminler ve ilişkilerin doğası ile ilgili varsayımları içermektedir (Sığırcı, 2010). Evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançların rolü Ellis tarafından 1962'de öne sürülmüş ve akılcı olmayan inançların evlilik uyumunu etkilediği vurgulanmıştır. Ellis'in yaklaşımına göre, sorun yaşayan çiftlerin ilişkilerine daha fazla olumsuz anlam yüklemesi ve akılcı olmayan inançları fazla olan çiftlerin daha az olanlara göre ilişkilerini daha fazla olumsuz değerlendirmesi beklenmektedir (Küçükçelik, 2015). Ayrıca çiftlerin evlilik ile ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançları hem ilişkinin başlangıç ve ilerleyen süreçlerindeki hem de evlilik içerisindeki tutum ve davranışlarını

etkileyerek problemlerin yaşanmasına, ilişkilerin ve evliliklerin bitmesine neden olabilmektedir (Murat, 2019).

Evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan düşüncelerin oluşmasına neden olabilecek bir kavram olan erken dönem uyumsuz şemalar ise, gelişimin erken dönemlerinde oluşmaya başlayan ve yaşam boyu tekrar eden, kalıcı, başka bir ifadeyle değişime dirençli bilişsel yapılarıdır (Riso, Froman, Raouf, Gable, Maddux, Turini-Santorelli ve ark., 2006). Geniş anlamda ise erken dönem uyumsuz şemalar bilişleri, duyguları, anıları ve sosyal algılar ile kişinin davranışlarını etkileyen yaşam örüntüleridir (Arntz ve Jacob, 2016).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin yaşamının ilk yıllarında gelişebilecek dünya, kendisi ve diğerleri hakkında derinlemesine işlenmiş olumsuz inançlara işaret eder (Langrodi, Bahramizadeh ve Mehri, 2011). Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin ihtiyaçlarının büyük kısmının karşılanmadığı ve zedeleyici erken dönem yaşam deneyimleri sonucunda oluşmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Kısacası şemaların oluşumunda çocukla bakıcısı arasındaki ilişki biçimi şemaların uyumsuz veya işlevsel olmasını belirlemektedir (Arı ve Deniz, 2015). Özellikle erken çocukluk dönemindeki kişisel deneyimler ve çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşim sonucu oluşan şemalar, yaşamın daha ileri yıllarındaki benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişmektedir (Kömürücü, 2014). Bundan dolayı şemalar koşulsuz, katı ve değişime dirençlidir ve yaşamın ilerleyen yıllarında uyum bozucu hale gelebilmekte ve çeşitli yaşam olayları tarafından harekete geçirildiklerinde farklı olumsuz duygulara ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Atlı Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012). Bu yüzden şemalar, evlilik ilişkisinde bilişsel inançların rolünü anlamada dikkat edilmesi gereken yapılarıdır (Chatav ve Wishman, 2009).

Young ve arkadaşları 18 şema tespit etmişlerdir (Roediger, 2015) ve bu şemalar beş genel kategori içerisinde gruplandırılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009): (1) Ayrılma ve Reddedilme: Terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanıla, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma; (2) Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma: Bağımlılık/yetersizlik, zarar görme, iç içe geçme, başarısızlık; (3) Zedelenmiş Sınırlar: Haklılık/büyükleme, yetersiz özdenetim; (4) Diğer Yönelimlilik: Boyun eğicilik, fedakarlık, onay arayıcılık; (5) Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık: Karamsarlık/kötümserlik, duyguların bastırılması, yüksek standartlar, cezalandırıcılık.

Erken dönem uyumsuz şemaların dışında evlilik ilişkisini etkileyebilecek bir diğer kavram ise benlik farklılaşmasıdır. Hem içsel hem de kişilerarası ilişkilerle ilgili bir kavram olan benliğin farklılaşması, bir bireyin kendisini köken ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayırması anlamına gelmektedir (Hanımoğlu ve Akbaş, 2018). Ayrıca benlik farklılaşması, kişinin (a) duygusal ve entelektüel işleyişini ve (b) ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleme derecesi olarak tanımlanır (Peleg ve Grandi, 2018). İçsel düzeyde benlik farklılaşması, düşünceleri duygulardan ayırma ve kişinin bir başka kişinin zekası veya duyguları tarafından yönlendirilme arasında seçim yapma kabiliyetini ifade eder. Daha fazla farklılaşma, şartların gerektirdiği durumlarda kişinin sakin kalmasına ve mantıklı akıl yürütmesine izin verir (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron, Wester ve Azen, 2004). Kişilerarası düzeyde ise benlik farklılaşması, diğerleriyle yakınlık ve bağımsızlık deneyimleme yeteneğini ifade eder. Daha yüksek düzeyde farklılaşmış kişiler, ilişkilerde bir pozisyon alma yeteneğine sahiptir yani açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu muhafaza etme ve başkaları tarafından baskı yapıldığı zaman kendi kişisel inançlarına özenle uymayı içerir (Skowron ve Friedlander, 1998; Chung ve Gale, 2006). Benlik farklılaşması evrensel bir gelişim hedefi olup ve açıkçası her bireyin, özerklik ihtiyacını başkalarıyla yakın ilişkiler kurarak ve bu ilişkileri sürdürerek dengelemeyi öğrenmesi olarak görülmelidir (Lampis, 2016).

Çok boyutlu bir kavram olan benliğin farklılaşması, kişinin kendi iç yaşantısına ve başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik iki ana boyut – bireysellik ve özerklik - (Işık ve Bulduk, 2014) ve bu iki ana boyutun altında kişinin farklılaşma düzeyine etki eden dört farklı alt boyutta incelenmektedir (Kalkan, 2018; Polat, 2014): (1) Duygusal Tepkisellik, (2) Duygusal Kopma, (3) İç İç Geçme ve (4) Ben Pozisyonu Alma.

Bu dört alt boyuta göre en sağlıklı ben pozisyonu alabilmedir. Bireyin düşünce ve hislerine sahip çıkarak kendine güvenmesi, başkalarının beklentilerine uymak zorunda hissetmemesi olarak tanımlanmaktadır. Yüksek düzeyde farklılaşmış kişiler ilişkilerde ben pozisyonu alabilir oysa ki düşük düzeyde farklılaşmış kişiler duygusal olarak tepkisel olurlar ve enerjilerinin çoğu duygularının deneyimine, ifadesine ve yoğunluğuna yönlendirilir. Ayrıca düşük düzeyde farklılaşmış kişiler kendileri için çok az düşünebilir, hissedebilir veya hareket edebilir ayrıca benzer duygusal yapıdaki insanlarla belirsiz sınırlarla kaynaşmış ilişkiler kurma eğilimindedirler (Skowron, Holmes ve Sabatelli, 2003; Peleg, 2008). Bu yüzden benlik farklılaşması, evlilikte uzun vadeli yakınlık ve etkileşim örüntülerinin

karşılıklı gerçekleşmesi için temel kabul edilir. Daha az farklılaşmış evliliklerdeki eşlerin, daha az duygusal olgunluğa sahip oldukları ve yakınlık ve ayrılık için sınırlı bir kapasiteye sahip oldukları düşünülmektedir. Buna karşılık, benliğin daha fazla farklılaşmasıyla karakterize edilen evlilik sistemlerinin daha fazla rol esnekliğine, daha yakın temasa, fikir farklılıklarını tolere etmeye ve daha az duygusal tepkiselliğe izin verdiği, başka bir deyişle diğerinin duygusal tepkiselliğine sakin kalarak daha az zorluk yaşadığı düşünülmektedir (Skowron, 2000).

Bu araştırmanın önemi günümüzde artan boşanma sayıları, evlilik ilişkisinin bir noktada sekteye uğraması, evliliğin yürütülememesi gibi birçok sorunun altında yatan sebepleri açıklamaya çalışacak olmasıdır. Bu yüzden evlilikte yaşanan sorunların temelinde, bireyin kök ailesinden edindiği uyumsuz şemalar ve akılcı olmayan inançlar ile düşük benlik farklılaşma düzeyinin etkili olduğu varsayımı sınanacaktır. Alanyazın tarandığında evlilik ilişkisine yönelik yapılan çalışmalarda genelde evlilik doyumu ve çift uyumu üzerine araştırmaların olduğu ancak evlilik ilişkisinin temelinde yatan faktörlerle ilgili araştırmaların olmadığı görülmektedir. Bundan dolayı bu araştırma, daha sonra yapılacak olan aile ve evlilik ile ilgili araştırmalar için temel teşkil edebilecektir. Ayrıca araştırmanın bir başka önemi ise elde edilen sonuçların aile ve evlilik danışmanlığı alanına katkı sağlayacak olmasıdır.

Alanyazın incelemesi ve çalışmanın önemine göre bu araştırmanın genel amacı erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşması kavramlarının, evli bireylerin evlilik ilişkisi inançlarını yordama gücünü belirlemektir.

Alt amaçlar olarak;

- Erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması, benlik farklılaşması alt boyutları ve evlilik ilişkisi inançları arasındaki ilişkinin,
- Erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşması ve alt boyutları arasındaki yordayıcı ilişkinin,
- Benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisi inançlarını yordayıcı gücünün,
- Erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisi inançlarını yordayıcı rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik farklılaşma düzeylerinin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler belirlenmekte ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Ayrıca ilişkisel tarama yöntemi bu değişkenler arasında birlikte değişim varlığı ile değişimin yönünü ve derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2003).

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, araştırmaya katılmaya gönüllü olan 301 (Kadın 173, erkek 128) evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme belirlenirken ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme tercih edilmiştir ve katılımcılara çevrimiçi platformlar üzerinden ulaşılmıştır. Bu nedenle hem zaman ve maliyet hem de işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklem ulaşılabilir, kolay uygulama yapılabilir birimlerden seçilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Araştırmaya eşlerin her ikisinin de katılım şartı aranmamıştır.

Tablo 1'e göre araştırmaya katılanların %57.5'i kadın, %42.5'i ise erkek bireylerdir. Katılımcıların %46.2'si 25-34 yaş, %38.5'i 35-44 yaş arasındadır. Katılımcıların %21.3'ü lise, %57.1'i üniversite mezunudur. Evlenme şekilleri incelendiğinde ise %33.2'sinin görücü usulü, %66.8'inin flört ederek evlendiği görülmektedir. Katılımcıların %33.9'unun 3-8 yıl, %26.6'sının 9-14 yıl evlilik süresi olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların çocuk sahibi olmaları incelendiğinde %15.3'ünün çocuk sahibi olmadığı, %36.2'sinin 1 çocuğu, %41.5'inin 2 çocuğu, olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

	Gruplar	n	%
Yaş	25-34 Yaş	139	46.2
	35-44 Yaş	116	38.5
	45-54 Yaş	31	10.3
	55-65 Yaş	15	5.0
Cinsiyet	Kadın	173	57.5
	Erkek	128	42.5
Eğitim Durumu	İlkokul	17	5.6
	Ortaokul	17	5.6
	Lise	64	21.3
	Üniversite	172	57.1
Evlenme Şekli	Y. Lisans/Doktora	31	10.3
	Görücü Usulü	100	33.2
Evlilik Süresi	Flört	201	66.8
	0-2 Yıl	34	11.3
	3-8 Yıl	102	33.9
	9-14 Yıl	80	26.6
	15-20 Yıl	50	16.6
Çocuk Sayısı	21 Yıl ve üzeri	35	11.6
	Yok	46	15.3
	1 Çocuk	109	36.2
	2 Çocuk	125	41.5
	3 Çocuk	19	6.3
	4 Çocuk ve üzeri	2	0.7

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından bilgi toplamak için oluşturulan form, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlenme şekilleriyle ilgili bilgileri içermektedir.

Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği. Ölçek Kızıl (2017) tarafından evliliğe yönelik akılcı olmayan inançları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 5’li Likert (1 Hiç Katılmıyorum- 5 Tamamen Katılıyorum) tipi derecelendirmeye sahiptir ve 21 madde ile dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, Kök Aileye Bağımlılık (8 madde), Ben-Biz Dengesi (5 madde), Duygu Yönetimi (4 madde) ve Cinsel Hayat (4 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin puanlanmasında alt boyutlar ayrı olarak değerlendirilmemekte ve ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ayrıca ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin tamamından alınan en düşük puan 21, en yüksek puan 105 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin evliliğe yönelik akılcı olmayan inançlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık analizinde ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3. Erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek amacıyla Young (2004) tarafından geliştirilen bu ölçek 16 şema boyutu ve 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, altılı likert tipi ve “benim için tamamıyla yanlış (1)” ifadesinden “beni mükemmel şekilde tanımlıyor (6)” ifadesine doğru derecelenen bir ölçektir. Ölçek için kesme puanı yoktur ve ölçekten alınan puanlar yükseldikçe daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir. Ölçek Türkçeye Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlama sonrası yapılan analizlerde madde sayısının dağılımı değişmiş ancak toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır. Analizler sonucunda 16 şema boyutu ve beş şema alanı belirlenmiştir. Bu çalışma için şema alanlarının iç tutarlılık katsayısı .70 ile .89 arasında bulunmuştur.

Benliğin Ayrışması Ölçeği. Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen ve daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilen BAÖ, Işık ve Bulduk (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmaları sonucunda 20 maddeden oluşan BAÖ, 6’lı likert tipi bir ölçek olup Duygusal tepkisellik (DT), Ben pozisyonu alma (BP), Duygusal kopma (DK) ve Başkalarına bağımlılık (BB) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Bu çalışmada Benliğin Ayrışması Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .78 olarak bulunmuştur.

İşlem

Bu araştırmada kullanılan veriler Kocaeli ve Çanakkale’de çalışmaya katılmaya gönüllü olan evli bireylerden alınmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen bireylere Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Benliğin Ayrışması Ölçeği uygulanmıştır.

Ölçeklerin katılımcılara ulaştırılması için Google Drive üzerinden çevrim içi form oluşturularak ölçekler bu form üzerine aktarılmıştır. Daha sonra bu form danışmanlık merkezi ve okul velilerine gönderilerek gönüllü katılımcılardan toplanmıştır. Ölçeklerin çevrim içi forma dönüştürülmesinde katılımcıların tüm maddeleri yanıtlaması zorunlu hale getirilmiş ayrıca tek hesap ile ölçeğe katılım zorunlu tutulmuştur. Böylece hem eksik ve hatalı veri oluşması engellenmiş hem de tek hesap ile katılma zorunluluğu ile güvenilirlik artırılmaya çalışılmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmaya toplam 366 evli birey katılmıştır. Veri analizi öncesinde hatalı ve kayıp veriye rastlanılmamış bunun üzerine z puanları incelenmiştir. Z puanları sonucunda 65 katılımcının uç değerlerde yer alması ve normalliği etkilemesi sonucunda veri setinden çıkarılmış ve veri analizi 301 evli birey üzerinden yapılmıştır. Veri setinin normalliği mod-medyan değerlerinin yakınlığı, çarpıklık ve basıklık değerleri ve histogram grafiğine bakılarak incelenmiştir ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür.

Evlilik ilişkisi ile erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizine bakılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların benlik farklılaşması toplam puanlarını yordama gücüne bakmak için Hiyerarşik Regresyon Analizi, benlik farklılaşması alt boyutları puanlarının evlilik ilişkisi inançlarını yordama gücüne bakmak için Hiyerarşik Regresyon Analizi ve erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşması toplam puanlarının birlikte evlilik ilişkisi inançlarını yordama gücünü incelemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır

BULGULAR

Bu bölümde, değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ve hiyerarşik regresyon analizine ait bulgular yer almaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar, benlik farklılaşması ve evlilik ilişkisi inançları arasındaki yordayıcı gücü belirlemek için, yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki korelasyon ilişkisine bakılmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki korelasyon ilişkisi

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11
1.Evlilik İlişkisi	-										
İnançları											
2.Zedelenmiş Otonomi	.665**	-									
3.Kopukluk	.686**	.872**	-								
4.Yüksek Standartlar	.431**	.585**	.562**	-							
5.Zedelenmiş Sınırlar	.022	.254**	.255**	.421**	-						
6.Diğeri Yönelimlilik	.282**	.559**	.519**	.621**	.443**	-					
7.Benliğin	-.602**	-.733**	-.667**	-.531**	-.059	-.391**	-				
Ayrımlaşması											
8.Duygusal Tepkisellik	-.366**	-.515**	-.488**	-.589**	-.306**	-.458**	.696**	-			
9.Ben Pozisyonu Alma	-.348**	-.363**	-.290**	-.112	.310**	.018	.601**	.038	-		
10.Duygusal Kopma	-.364**	-.492**	-.507**	-.285**	-.153**	-.326**	.588**	.274**	.161**	-	
11.Başkalarına	-.575**	-.657**	-.576**	-.464**	-.054	-.338**	.852**	.564**	.373**	.363**	-
Bağımlılık											

**p<.01

Tablo 2 incelendiğinde evlilik ilişkisi inançlarının şema alanlarından zedelenmiş otonomi ile ($r = .665, p < .01$) pozitif yönde orta düzeyde, kopukluk ile ($r = .686, p < .01$) pozitif yönde orta düzeyde, yüksek standartlar ile ($r = .431, p < .01$)

pozitif yönde orta düzeyde ve diğeri yönelimlilik ile ($r = .282, p < .01$) pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkisi bulunmuştur.

Evlilik ilişkisi inançlarının benlik farklılaşması ve alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde, benliğin ayrılaşması ile ($r = -.602, p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde, duygusal tepkisellik alt boyutu ile ($r = -.366, p < .01$) negatif yönlü zayıf düzeyde, ben pozisyonu alma alt boyutu ile ($r = -.348, p < .01$) negatif yönlü zayıf düzeyde, duygusal kopma alt boyutu ile ($r = -.364, p < .01$) negatif yönlü zayıf düzeyde ve başkalarına bağımlılık alt boyutu ile ($r = -.575, p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Benliğin ayrılaşması ile şema alanları arasındaki ilişki incelendiğinde, benliğin ayrılaşmasının zedelenmiş otonomi şema alanı ile ($r = -.733, p < .01$) negatif yönlü iyi düzeyde, kopukluk şema alanı ile ($r = -.667, p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde, yüksek standartlar şema alanı ile ($r = -.531, p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde ve diğeri yönelimlilik şema alanı ile ($r = -.391, p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının benliğin farklılaşmasını ne derecede yordadığını incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi öncesinde regresyon varsayımları sınanmış ve tüm koşulların sağlandığı görülmüştür ve bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Benliğin Farklılaşmasını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	R	R ²	ΔR ²	β	t	F
1	Sabit	.059	.003	.000		28.341	1.032
	Zedelenmiş Sınırlar				-.059	-1.016	
2	Sabit	.411	.169	.163		29.919***	30.293***
	Zedelenmiş Sınırlar				.142	2.419**	
	Diğeri Yönelimlilik				-.454	-7.704***	
3	Sabit	.575	.331	.324		34.289***	48.987***

	Zedelenmiş Sınırlar				.238	4.394***	
	Diğeri				-.170	-2.707*	
	Yönelimlilik						
	Yüksek Standartlar				-.525	-8.482***	
4	Sabit	.719	.517	.511		40.968***	74.339***
	Zedelenmiş Sınırlar				.215	4.675***	
	Diğeri				-.013	-.231	
	Yönelimlilik						
	Yüksek Standartlar				-.309	-5.484***	
	Kopukluk				-.541	-	
						10.692***	
5	Sabit	.769	.591	.584		44.642***	85.320***
	Zedelenmiş Sınırlar				.196	4.593***	
	Diğeri				.055	1.055	
	Yönelimlilik						
	Yüksek Standartlar				-.253	-4.810***	
	Kopukluk				-.098	-1.278	
	Zedelenmiş Otonomi				-.579	-7.296***	

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

Tablo 3'te verilen erken dönem uyumsuz şema alanlarının benliğin farklılaşmasını ne derecede yordadığına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; denkleme ilk blokta yordayıcı değişken olarak girilen zedelenmiş sınırlar şema alanının modele katkısı anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Modele ikinci blokta diğeri yönelimlilik şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Diğeri yönelimlilik şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.454$). İkinci bloğun varyansın %16.9'unu açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .169$). Modele üçüncü blokta yüksek standartlar şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Yüksek standartlar şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.525$). Üçüncü bloğun varyansın %33.1'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .331$). Modele dördüncü blokta

kopukluk şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Kopukluk şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.541$). Dördüncü bloğun varyansın %51.7'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .517$). Modele beşinci ve son olarak zedelenmiş otonomi şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Yüksek standartlar şema alanının benliğin farklılaşmasını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.579$). Son blokta tüm değişkenlerin varyansın %59.1'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .591$).

Benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançlarını ne düzeyde yordadığını incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde hiyerarşik regresyon analizi varsayımlarının karşılandığı görülmüş ve bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Benliğin Farklılaşması Alt Boyutlarının Evlilik İlişkisi İnançlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	R	R ²	ΔR^2	β	t	F
1	Sabit	.575	.330	.328		29.855 **	147.575 ***
	Başkalarına Bağımlılık				-.575	- 12.148 **	
2	Sabit	.577	.333	.329		29.852 **	74.393** *
	Başkalarına Bağımlılık				-.540	- 9.431**	
	Duygusal Tepkisellik				.061	-1.069	
3	Sabit	.599	.359	.353		23.824 **	55.466** *
	Başkalarına Bağımlılık				-.486	- 8.337**	
	Duygusal Tepkisellik				-.044	-.776	
	Duygusal Kopma				-.174	-3.475*	
4	Sabit	.716	.512	.506		23.943 **	45.753** *
	Başkalarına Bağımlılık				-.223	- 6.416**	

Duygusal Tepkisellik	.417	-1.527
Duygusal Kopma	.140	-3.364*
Ben Pozisyonu Alma	-.004	-3.318*

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

Tablo 4 incelendiğinde modele ilk blokta benlik farklılaşması alt boyutlarından başkalarına bağımlılık alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Başkalarına bağımlılık alt boyutunun evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.575$) ve varyansın %33'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .330$). Modele ikinci blokta duygusal tepkisellik alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmamıştır ($p > .001$). İkinci blokta başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkisellik alt boyutlarının birlikte varyansın %33.3'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .333$). Üçüncü blokta modele duygusal kopma alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Duygusal kopma alt boyutunun evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.174$) ve değişkenlerin hepsinin varyansın %35.9'unu açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .359$). Modele dördüncü blokta ben pozisyonu alma alt boyutu eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Ben pozisyonu alma alt boyutunun evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.168$). Dördüncü blokta başkalarına bağımlılık, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının birlikte evlilik ilişkisi inançları ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve varyansın %38.2'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .382$).

Erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşmasının birlikte evlilik ilişkisi inançlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmış ve regresyon varsayımlarının karşılandığı görülmüş ve bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Benlik Farklılaşmasının Evlilik İlişkinin Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	R	R ²	ΔR^2	β	t	F
-------	-------------	---	----------------	--------------	---------	---	---

Erken Dönem Uyumsuz Şema ve Benlik Farklılaşması

1	Sabit	.60 2	.36 2	.36 0		26.697* *	169.934***
	Benlik Farklılaşması				-.602	- 13.036* *	
2	Sabit	.71 3	.50 8	.50 5		9.286**	153.986***
	Benlik Farklılaşması Kopukluk				-.260	-4.778**	
3	Sabit	.71 6	.51 2	.50 7		7.480**	103.906***
	Benlik Farklılaşması Kopukluk				-.222	-3.722**	
	Zedelenmiş Otonomi				.416	5.018**	
4	Sabit	.71 6	.51 2	.50 6		7.049**	77.669***
	Benlik Farklılaşması Kopukluk				-.223	-3.669**	
	Zedelenmiş Otonomi				.417	4.983**	
	Yüksek Standartlar				.140	1.524	
	Yüksek Standartlar				-.004	-.068	
5	Sabit	.72 8	.53 0	.52 2		7.285**	66.428***
	Benlik Farklılaşması Kopukluk				-.197	-3.263*	
	Zedelenmiş Otonomi				.426	5.173**	
	Yüksek Standartlar				.203	2.194*	
	Yüksek Standartlar				.080	1.419	
	Diğeri Yönelimlilik				-.179	-3.314*	

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

Tablo 5 incelendiğinde modele ilk blokta benlik farklılaşması eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.602$) ve varyansın %36.2'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .362$). Modele ikinci blokta erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Kopukluk şema alanının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve pozitif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = .512$). İkinci bloğun varyansın %50.8'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .508$).

Üçüncü blokta modele zedelenmiş otonomi şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Zedelenmiş otonomi şema alanının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve pozitif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = .139$) ve değişkenlerin hepsinin varyansın %51.'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .512$). Modele dördüncü blokta yüksek standartlar şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmamıştır ($p > .001$). Dördüncü blokta benlik farklılaşması, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarının birlikte evlilik ilişkisi inançları ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve varyansın %51.2'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .512$).

Beşinci blokta erken dönem uyumsuz şema alanlarından diğeri yönelimlilik şema alanı eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Diğeri yönelimlilik şema alanının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.179$). Beşinci blokta varyansın %53'nün açıklandığı görülmüştür ($R^2 = .530$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik farklılaşması düzeylerinin evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlara etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bu amaca uygun olarak belirlenen model regresyon analizi ile test edilmiştir. Modele göre erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça benlik farklılaşma düzeyinin düşeceği ve evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların ise artacağı düşünülmüştür. Bu yüzden modeli test etmek için öncelikle değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisine bakılmıştır.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlar ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre erken dönem uyumsuz şemalar ne kadar artarsa evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların da o kadar artacağı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı görülmüştür. Alanyazında Sabatelli ve Bartle-Haring'in (2003) yaptığı çalışmada evli bireylerin erken dönem aile yaşantıları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda hem kadınların hem de erkeklerin evlilik doyumunu etkileyen en önemli faktörün erken dönem aile yaşantısı algılarının olduğu görülmüştür. Romanya'da 182 katılımcı ile yürütülen çalışmada ise erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında erken dönem uyumsuz şemaların çiftlerin evlilik doyum düzeyini yordadığı saptanmıştır (Dumitrescu ve Rusu, 2012). Soysal'ın (2017) evlilik uyumu, erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar ve ilişkilerdeki yüklemeler ile ilgili yürüttüğü ve 386 evli bireyin yer aldığı çalışmada evlilik uyumunun duygusal yoksunluk, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, iç içelik, duyguları bastırma, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık, hak görme/büyüklik şema boyutları ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarının alanyazındaki bulguları desteklediği görülmüştür.

Bir başka yordayıcı değişken olan benlik farklılaşmasının alt boyutları ile evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bireyin benlik farklılaşma düzeyi arttıkça evliliğe yönelik akılcı olmayan inançlarının azalacağı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde benlik farklılaşması ile evlilik ilişkisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların genellikle yurtdışında yürütüldüğü görülmüştür. Griffin ve Apostol (1993) tarafından yürütülen İlişki Geliştirme Programı'nın benlik farklılaşma düzeyine etkisinin incelendiği çalışmaya 20 evli çift katılmıştır. Araştırma bulguları eğitimler sonucu benlik farklılaşma düzeylerinde önemli artışların meydana geldiğini, ilişkinin kalitesinde önemli bir artış olduğunu göstermiştir. Skowron ve Friedlander (1998) ise benlik farklılaşması ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada benliğin farklılaşması toplam puanlarının evlilik doyumunu yordadığı sonucunu elde etmişlerdir. Polat (2014) evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtileri benliğin ayrımlaşma düzeyi açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; benliğin ayrımlaşma düzeyi

evli bireylerde çift uyumunu pozitif yönde, depresyon, kaygı ve stres düzeyini ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırma bulgularının alanyazın ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Modelde yer alan iki yordayıcı değişken arasındaki korelasyon ilişkisi incelendiğinde ise erken dönem uyumsuz şema alanları ile benlik farklılaşması arasında negatif yönlü ve orta-iyi düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça benlik farklılaşma düzeyinin düşeceği söylenebilir. Bu sonucun oluşturulan modelle uyumlu olduğu ifade edilebilir.

Erken dönem uyumsuz şemaların azalmasıyla benlik farklılaşma düzeyinde artış olabileceğine yönelik korelasyon analizi sonucunda yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulgularına göre, ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci modelin benlik farklılaşmasını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının hepsinin birlikte benlik farklılaşması toplam puanlarının yaklaşık %60'ını açıkladığı bulunmuştur. Bu sonuca göre bir kişinin benlik farklılaşma seviyesi ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Erken dönem çocukluk yaşantılarıyla birlikte aktifleşen şemaların bireyin kendini farklılaştırmasına da olumsuz etkide bulunduğu söylenebilir.

Benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançlarını yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda benliğin farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Benlik farklılaşması alt boyutlarının evlilik ilişkisi inançları puanlarının yaklaşık %38'ini açıkladığı bulunmuştur. Bu sonuca göre bireyin benlik farklılaşma düzeyi ile evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlar arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bireyin benliğini farklılaştırma düzeyinin arttıkça akılcı olmayan inançların azalacağı söylenebilir. Benlik farklılaşması ne kadar çok desteklenirse akılcı olmayan inançların yer almadığı evliliklerin gerçekleşmesi de o kadar artacaktır.

Belirlenen regresyon modelinde asıl incelenen konu erken dönem uyumsuz şemalar ile benlik farklılaşmasının birlikte evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançları ne kadar etkilediğidir. Bu amacı test etmek için yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre, bütün modellerin evlilik ilişkisi inançlarını yordadığı bulunmuştur. Benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemaların birlikte evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların yaklaşık %53'ünü

açıkladığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemaların evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Erken dönem uyumsuz şemaların azalmasının benlik farklılaşma düzeyine olumlu etki edeceği ve böylece benlik farklılaştıkça evliliğe yönelik akılcı olmayan inançların azalacağı ifade edilebilir.

Alanyazında üç değişkenin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Genel olarak değişkenler ayrı ayrı evlilik uyumu ile birlikte incelenmiştir. Sonuç olarak bu araştırmanın alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde çocukluk ve ergenlik dönemi yaşantıları ile kendini gösteren şemaların bireyin kendini farklılaştırma seviyesine olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Özellikle travmatik yaşantılar ile birey için şiddetli ve değişmesi zor bir hale gelen şemaların, bireyin bireysellik ve özerklik kazanmada yani benliğini farklılaştırmada güçlükler yaşamasına neden olabileceği söylenebilir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların şiddetinin artmasının evlilik ilişkisine de olumsuz etki edeceği görülmüş ve şemalar ne kadar dirençli ve değişmez olursa akılcı olmayan inançların evlilik ilişkisinin sürdürülmesinde sorunlara neden olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemaların şiddetinin benlik farklılaşmasının düzeyini belirleyebileceği ve bu iki değişkenin birlikte evliliğe yönelik akılcı olmayan inançların değişmezliği ile kalıcılığına etki edebileceği söylenebilir.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Tüm bu bulgular ışığında araştırmanın sonuçlarının alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemaların evlilik ilişkisi inançları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bundan sonraki çalışmalarda bu çalışmaya ek olarak evlilik uyumu, evlilik doyumu ve cinsel doyum gibi evlilik yaşantısı ile ilgili konuların ele alınması faydalı olabilir.

Araştırma evli bireyler ile yürütülmüştür. Bir başka çalışmada romantik ilişki yaşayan ancak evli olmayan bireylerle yürütülerek farklı sonuçlar elde edilebilir.

Ayrıca araştırma sonuçlarını çift olarak değerlendirebilecek bir analiz, partnerlerin ilişki inançlarını ortaya koymak açısından faydalı olabilir.

Araştırma sonuçlarının özellikle aile danışmanları, psikolojik danışmanlar, psikologlar ve psikiyatristler gibi ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar için faydalı olacağı düşünülmektedir. Aile ve evlilik sorunları ile başvuran çiftlerle yapılacak danışmanlık sürecinde yaşanan sorunların kaynağı olarak benlik farklılaşması ve erken dönem uyumsuz şemalar değerlendirilmeye alınarak aile ve evlilik sistemi bütünsel olarak değerlendirilmeye alınabilir.

KAYNAKÇA

- Arı, F. A. ve Deniz, M. E. (2015). Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yıl:2, Sayı:5, 13-23.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2016). Uygulamada şema terapi şema mod yaklaşımına giriş rehberi (Çev. Ed. G. Soygüt). Ankara: Nobel Yayınları.
- Atlı Özbaş, A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.
- Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö.F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 20-31.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Chatav, Y. ve Whisman, M.A. (2009). Partner schemas and relationship functioning: a states of mind analyses. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.
- Chung, H. ve Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between korean and european american students. *Contemporary Family Therapy*, 28:367–381.
- Dumitrescu, D. ve Rusu A. S. (2012). relationship between maladaptive schemas, couple satisfaction and mate value. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1) , 63-76.
- Düzgün, G. (2009). Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C.A. (2012). İlişki inançları ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 2, ss.37-45.
- Göncü, H. A. (2014). Evlilik ilişkilerini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Griffin JR, J. M. & Apostol, R. A. (1993). The Influence Of Relationship Enhancement Training On Differentiation Of Self. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 19, No. 3, 267-272.
- Hanımoğlu, E. ve Akbaş, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 27, Sayı 2, 55-69.
- Hatamii, M. & Fadayi, M. (2015). Effectiveness of schema therapy in intimacy, marital conflict and early maladaptive schemas of women suing for divorce. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3 (3), 285-290.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014). Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur*, 24-26 Nisan, 2014.

- Kalkan, E. (2018). Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karasar, N. (2003). Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar-ilkeler-teknikler. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Kızıl, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinde evliliğe yönelik inançlar: bir müdahale programının etkililiği. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kömürcü, B. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Langrodi, M. S., Bahramizadeh, H. & Mehri, Y. (2011). Schema therapy and family systems theory: the relationship between early maladaptive schemas and differentiation of self. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 634 – 638.
- Lampis, J. (2016). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38: 303–318.
- Murat, D. (2019). Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36:388–401.
- Peleg, O. ve Messerschmidt-Grandi, C. (2018). Differentiation of self and trait anxiety: a cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 1-12.
- Polat, K. (2014). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). Şema terapi ayırıcı özellikler. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H. & Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 515-529.
- Roediger, E. (2015). Şema terapi nedir? Şema terapinin temellerine, modellerine ve uygulamasına giriş. (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sabatelli, R. M. ve Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65, 159–169.
- Sığircı, A. (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 45, No. 3, 235-246.

- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 47, No. 2, 229-237.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E. ve Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129.
- Skowron, E. A., Wester, S. R. ve Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal Of Counseling & Development*, Volume 82, 69-78.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Soysal, E. (2017), Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerin evlilik uyumunu yordaması. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sönmez, D. (2012). Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, 250-261.
- Yalçın, İ., Kalkan, M. ve Hamamcı, Z. (2015). Evlilik öncesi psikolojik danışma. İstanbul: Anı Yayıncılık.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi (T. Özakkaş Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Extended Abstract

Introduction: Schema is defined as a pattern or regulatory framework that helps create an order for the individual in a complex experience. Especially the schemes formed as a result of personal experiences in early childhood and identification with important people around are reinforced with similar experiences and learning in later years of life. Differentiation of the self means that an individual separates himself/herself from his/her family of origin at an emotional and cognitive level. Each individual must learn to balance the need for autonomy by establishing and maintaining close relationships with others. Irrational beliefs about the marriage relationship are exaggerated, intense and irrational thoughts about the individuals themselves, their spouse and the process of the marriage relationship. These thoughts may be a sign of future incompatibilities.

Method: In this study, the relational screening model, one of the quantitative research methods, has used. The sample of the study consists of 301 married individuals selected with the appropriate sampling method. Demographic Information Form, Marital Relationship Beliefs Scale, Young Schema Scale Short Form-3 and Differentiation of Self Scale have applied to married individuals in the study. The data obtained from the research have analyzed with the SPSS 22.0 package program..

Results: In the correlation analysis conducted in the study, it has found that there were significant relationships between variables. In the hierarchical regression analysis conducted between early maladaptive schemas and differentiation of self, it has found that the early maladaptive schema areas explained 60% of the differentiation of self. In the hierarchical regression analysis made between self differentiation sub-dimensions and marital relationship, it has found that sub-dimensions of self differentiation explained 51.2% of irrational beliefs about marital relationship. It has been found that with the self differentiation, the areas of early maladaptive schema explain 53% of the beliefs about the marital relationship.

Discussion & Conclusion: This study has conducted to determine the effect of early maladaptive schemas and levels of self-differentiation of married individuals on irrational beliefs about marital relationship. The model determined for this purpose has tested by regression analysis. According to the model, it has been thought that as early maladaptive schemas increase, the level of self-differentiation will decrease and irrational beliefs about the marital relationship will increase. Therefore, in order to test the model, the correlation relationship between the variables has examined first. According to the results of the correlation analysis, a positive and moderate relationship has been found between irrational beliefs about the marital relationship and early maladaptive schema domains. According to these results, it can be said that the more early maladaptive schemas increase, the more irrational beliefs about the marital relationship will increase. A negative relationship has been found between the sub-

dimensions of self differentiation, another predictor variable, and irrational beliefs about the relationship of marriage. According to these results, it can be said that as the level of self-differentiation of the individual increases, his irrational beliefs about marriage will decrease. When the correlation relationship between the two predictor variables in the model has examined, a negative and moderate-to-good relationship has been found between early maladaptive schema areas and self-differentiation. According to these results, it can be said that as early maladaptive schemas increase, the level of self-differentiation will decrease. It can be stated that this result is compatible with the model created. According to the findings of the hierarchical regression analysis made as a result of the correlation analysis, which indicates that the level of self-differentiation may increase with the decrease of early maladaptive schemas, it has been observed that the second, third, fourth and fifth models significantly predicted self differentiation. It has been found that all of the early maladaptive schema areas together explain about 60% of the total scores of self differentiation. According to this result, it has determined that there is a relationship between an individual's level of self-differentiation and early maladaptive schemas. It can be said that the schemas that are activated with the early childhood experiences also have a negative effect on the individual's self-differentiation. In the regression model determined, the main issue examined is how much early maladaptive schemas and self differentiation affect irrational beliefs about the marriage relationship. According to the results of the hierarchical regression analysis conducted to test this purpose, it has been found that all models predicted marital relationship beliefs. It has been observed that self differentiation and early maladaptive schemas explain approximately 53% of irrational beliefs about marriage relationship. According to these results, it can be said that self differentiation and early maladaptive schemas are important predictors of irrational beliefs about marital relationship. It can be stated that the reduction of early maladaptive schemas will positively affect the level of self-differentiation and thus, as the self differentiates, irrational beliefs about marriage will decrease.

In the literature, there is no study examining three variables together. In general, variables have examined separately together with marital adjustment. As a result, it is thought that this research will make important contributions to the literature. When the findings of the study have examined, it has seen that the schemas that manifested themselves with the experiences of childhood and adolescence had negative effects on the level of self-differentiation of the individual. It can be said that especially traumatic experiences and schemas that become severe and difficult for the individual to change may cause the individual to have difficulties in gaining individuality and autonomy, that is, in differentiating his self. In addition, it has been observed that the increase in the severity of early maladaptive schemas will also negatively affect the marital relationship and it is thought that irrational beliefs may cause problems in the maintenance of the marital relationship as the more resistant and unchangeable the schemas are. In

conclusion, it can be said that the severity of early maladaptive schemas can determine the level of self-differentiation and that these two variables can affect the unchangeable and permanence of irrational beliefs about marriage.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Özgür Tönbül.Psikolojik Danışman, MEB, ozgurtonbul33@gmail.com
Bu çalışma ilk yazarın Prof. Dr. Ercan Kocayörük danışmanlığında yürüttüğü yüksek lisans tezinin bir bölümünden oluşmaktadır.

Ozgur Tonbul. Psychological Counselor MEB, ozgurtonbul33@gmail.com This study consists of a part of the master's thesis conducted by the first author under the supervision of Prof.Dr. Ercan Kocayörük.

Ercan Kocayörük, Prof.Dr. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, ercankocayoruk@gmail.com

Ercan Kocayoruk, Prof.Dr. Canakkale Onsekiz Mart University, Department of Psychological Counseling and Guidance, ercankocayoruk@gmail.com

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.
The authors declared that they have no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.
No funding support was received.

ORCID

Özgür TÖNBÜL  <https://orcid.org/0000-0001-5046-3140>

Ercan KOCAYÖRÜK  <https://orcid.org/0000-0002-3655-4158>