

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN
EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMA GÜCÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
Hüseyin KERVANCIOĞLU

GAZİANTEP – 2016

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN
EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMA GÜCÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN
Hüseyin KERVANCIOĞLU**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL**

GAZİANTEP – 2016

KABUL VE ONAY

Hasan KERVANCIOĞLU tarafından hazırlanan "ilişkilerde ilgili bilişsel yapıların evlilik doyumunu yordama gücü" başlıklı bu çalışma 23/09/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hakan Türkmen

(Başkan)

H. Zeynep

Prof. Dr. Serhat Çitak

(Üye)

Doç. Dr. Saziye Soen Başçı

(Üye)



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum. / /

Doç. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumunu Yordama Gücü” 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. 23/09/2016


Hüseyin KERVANCIOĞLU

ÖNSÖZ

Son yıllarda ülkemizde evli çiftlerin boşanma oranlarına bakıldığında hızlı bir artış olduğu görülmektedir. Bu çalışma ile artan boşanma oranının sebeplerini daha iyi anlamak ve bu konuda yapılabilecekler konusunda katkı sağlanması hedeflenmiştir. Bu çalışmayı sonuçlandırmamda görüşleri ile katkıda bulunan değerli hocam Doç. Dr. Şaziye Senem Başgöl'e çok teşekkür eder, çalışmanın tüm ilgililere yararlı olmasını dilerim.

Gaziantep, 2016

Hüseyin KERVANCIOĞLU



ÖZET

Bu araştırmada, evli bireylerin sahip oldukları ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın evreni Gaziantep'te yaşayan evli bireylerdir. Örneklemler Gaziantep'te bulunan bir özel niversite, bir kamu hastanesi, bir özel anaokulu, bir fabrikada çalışan evli bireylere, ölçeklerin gönüllülük şartıyla uygulanmasıyla oluşturulmuştur. Araştırmaya 336 birey katılmıştır. Katılımcıların 170'i kadın, 166'sı erkektir. lme araçları, demografik bilgiler formu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar leği, evlilik yaşam leğidir. Analizler sonucunda, evlilik doyumu ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat yaş ile evlilik doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu grlmştir. Kadınların erkeklere kıyasla bilişsel çarpıtma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Evlilik süresi ile bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Eğitim seviyesi ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde bir ilişki varken, eğitim seviyesi ile evlilik doyumu arasında pozitif ynde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, evli bireyler, bilişsel çarpıtmalar, evlilik doyumu

ABSTRACT

In this study, relation between distortion and marital satisfaction, which are related with relationship between marriage people, was searched. Study covers marriage people who live in Gaziantep. Sample was created via applying the scale based on voluntariness to marriage people who are in a private university in Gaziantep, a public hospital, a nursery school and private factory. 336 people joined the study. 170 participants are female and 166 participants are male. Evaluation devices are demographic information forms, distortion scale related with relations and marriage living scale. At the end of analyses, negative correlation is carried out between distortion and marital satisfaction. There is not any meaningful relation between age and distortion. However, positive correlation was observed between age and marital satisfaction. Distortion level of female is carried out high compared to males. Meaningful relation could not be found between marriage time, distortion and marital satisfaction. While there is a negative relation between education level and distortion but positive relation finds are carried out between education level and marital satisfaction.

Keywords: marriage, married individuals, cognitive distortions, marital satisfaction

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TABLO LİSTESİ	vi
ŞEKİL LİSTESİ	vii
KISALTMALAR	viii
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Problem Cümlesi	2
1.1.2. Alt Problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Evlilik Kavramı	5
2.2. Evlilik Doyumu Kavramı	8
2.2.1. Evlilik İlişkileri Modeli	8
2.2.2. Öğrenme Kuramı	8
2.2.3. Sosyal Mübadele Kuramı	8
2.2.4. Sevginin Evrimi Kuramı	9
2.2.5. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Kuram	9
2.3. Bilişsel Çarpıtma Kavramı	12
2.3.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	12
2.3.2. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı	17
2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar	19
2.3.4. İnançlar	22
2.4. Evlilikte Biliş	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YÖNTEM	27
3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem	27
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	27
3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	27
3.3.2.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Geçerlik Çalışması	28
3.3.2.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Güvenirlilik Çalışması	28
3.3.3. Evlilik Yaşam Ölçeği	28
3.3.3.1. Evlilik Yaşam Ölçeği Geçerlik Çalışması	28

3.3.3.2. Evlilik Yaşam Ölçeği Güvenirlik Çalışması	29
3.3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	29
3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR VE YORUM	30
4.1. Betimleyici İstatistikler	30
4.2. Korelasyon Analizleri	31
4.3. Bağımsız T Testi Analizleri	34
4.4. Tek Yönlü Varyans Analizleri	35
BEŞİNCİ BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	40
5.1. Sonuçlar	40
5.1.1. Liteatürle Karşılaştırma	40
5.1.1.1. Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma Değişkenleri Açısından	40
5.1.1.2. Yaş Değişkeni Açısından	42
5.1.1.3. Cinsiyet Değişkeni Açısından	42
5.1.1.4. Evlilik Süresi Değişkeni Açısından	43
5.1.1.5. Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından	44
5.2. Öneriler	45
5.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler	46
5.2.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler	46
KAYNAKÇA	48
EKLER	56
Ek 1. Demografik Bilgiler Formu	56
Ek 2. Kişiler Arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	57
Ek 3. Evlilik Yaşam Ölçeği	58

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Akılcı Olan ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması.....	17
Tablo 2: Temel İnançların Sınıflaması.....	23
Tablo 3: Katılımcıların Yaş Ortalamaları.....	30
Tablo 4: Katılımcıların Demografik dağılımları.....	31
Tablo 5: Yaş ile Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin Korelasyonu.....	32
Tablo 6: Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin Korelasyonu.....	34
Tablo 7: Cinsiyet ile Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	35
Tablo 8: Evlilik Süresi gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	36
Tablo 9: Eğitim gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1: Beck'in bilişsel modeli.....	19
Şekil 2: Yaş ile Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin Korelasyonu.....	32
Şekil 3: Yaş ile Evlilik Doyumu Ölçeklerinin korelasyonu.....	33
Şekil 4: Cinsiyet Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması.....	35
Şekil 5: Evlilik Süresi gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması.....	36
Şekil 6: Eğitim gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması.....	39

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDY:	Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımı
ADDT:	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
EY ÖLÇEĞİ:	Evlilik Yaşam Ölçeği



GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Evlilik, erişkin insanların yaşamlarında verdikleri önemli kararlardan biridir ve bununla birlikte toplumun temel, önemli yapı taşlarından birisi olan aile kurumunun oluşumunu sağlayan en önemli kavramdır. Yapılan başka bir başka tanıma göre ise evlilik kavramı, insanoğlunun genel sağlık durumunu iyileştiren ve yaşamdan daha fazla doyum almalarını sağlayan sosyal bir kurumdur (Hayward ve Zhang, 2006). Toplum tarafından, bireylerin yaşamını birçok şekilde etkileyen evlilik; mutlulukları, sevinçleri, güçlükleri, yararları ve zararları ile insanların büyük bir kısmı için ulaşılmaması gerektiği düşünülen bir amaçtır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Karı – kocalar ancak evlilik yaşantılarında çeşitli durumlarda uyumlu olabilirlerse, gündelik hayatlarında da bütüncül bir uyum içinde olmayı başarabilirler. Bu bağlamda evlilik dediğimiz olgu, sosyal bir kavram olmasına ek olarak eşlerin bireysel özellikleri, aile yapıları, birbirleriyle olan ilişki biçimleri, doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları özellikleriyle bir bütünü oluştururken diğer yandan da kendi özerkliklerini de yansıttıkları bir ilişki biçimidir (Küçükçelik, 2015). Evlilik kavramı, hem toplumda yaşayan insanlar arasında hem de akademik çevrede üzerinde çalışmaların yürütüldüğü önemli kavramlardan biri olma özelliğini her dönemde olduğu gibi hala korumaktadır.

Evlilik denildiği zaman akla gelen önemli kavramlarda bir diğeri de “evlilik doyumu” kavramıdır. Tezer (1996), evlilik doyumu kavramını, kişilerin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlamıştır. Evlilik ilişkisinde doyumu yaşayabilmek, beklentilerini hayata geçirebilmek eşlerin mutlu olabilmesi için oldukça önem arz eder. Eşler arası ilişkisi de doyumun yaşanılmadığı evliliklerin sonucunda boşanma ortaya çıkabileceği ve olası bu durum ise eşlerin her birini olumsuz etkileyebileceği gibi aynı zamanda çocukları da olumsuz olarak etkileyebileceği yüksek bir ihtimaldir (Üncü, 2007). Evlilik doyumu kavramına bağlantılı olarak evlilikte doyumun ne olduğuna bakacak olursak, içerisinde olumluya kıyasla daha fazla olumsuz özelliklerin var olduğu ve buna karşın olumlu kabul edebileceğimiz özelliklerin ise göreceli olarak bulunmadığı veya daha az olduğu evlilik ilişkisinde ki durumlar olarak tanımlanmıştır (Sığırcı, 2010). Evlilik doyumu kavramını tanımlamaya ve ölçmeye yönelik çalışmalar günümüzde hala devam etmektedir.

Araştırmayla ilgili bir diğer önemli kavram olan “evlilikte biliş”, evli bireylerin evlilik doyumuyla ilişkili olduğu düşünülen ve üzerine incelemeler yapılan önemli konulardan bir

diğeridir. Evlilikte biliş, evliliğin kendisine ve diğer partnere dönük yapılan yüklemeler, işlevsel olmayan düşünceler, evlilikte problem çözme süreçleri gibi çeşitli bilişsel faktörleri içinde barındıran bir yapıdır (Güven ve Sevim, 2007).

Evlilikte ki eşler arası ilişki doyumunu yordayan akılcı olmayan inançlar katı, mantıksız ve değişime dirençli özellik gösteren inançlardır. Bu inançlara sahip olan kişilerin hem ilişki doyumları düşüktür hem de ilişkilerinde problem yaşama olasılıkları da sıklıkla yüksektir (Christian, OLeary ve Vivian, 1994). Kişiler arası ilişkilerle ilgili olan inançları gerçekçi ve işlevsel özellikleri taşımadığında bireylerin insanlarla kurduğu ilişkilerinde çeşitli problemler yaşama olasılıkları yükselmektedir (Stackert ve Bursik, 2003)

Evlilikte ki bilişler üzerine Türkiye’de akademik alanda yapılan çeşitli araştırmalara bakıldığı zaman benzer sonuçlara ulaşılmış olduğu ve yapılan bu çalışmalarda özellikle eşlerin partnerlerine yönelik yapmış oldukları bilişsel yüklemeler konusu üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu konu da yapılan bir araştırmanın sonucunda, partnerleri ile uyumsuzluk problemi yaşayan kişilerin, eşlerinin olumsuz olan davranışları karşısında olumsuz yüklemeler yaptıklarını ve yapmış oldukları bu olumsuz yüklemeler sonucunda ortaya çıkan olumsuz davranışların ise bireylerin evlilik doyumlarının daha da düşük bir seviyeye gelmesine sebebiyet verdiğini göstermektedir (Tutarel-Kışlak, 1997).

1.1.1. Problem Cümlesi

Yapılan araştırmanın amacı; evli bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, evlilik doyumunu yordama gücünün incelenmesidir.

Yukarıda belirtilen sebepler doğrultusunda araştırma kapsamında aşağıda ki soruya cevap aranmıştır.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.3. Alt Problemler

Araştırmanın amacına uygun olacak şekilde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Cinsiyete göre evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları ve evlilik doyumunu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Eğitim düzeyine göre evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları ve evlilik doyumunu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Evlilik süresine göre evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Yakınlıktan kaçınma durumu ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Zihin okuma ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, evli bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, evlilik doyumunu yordama gücünün incelenmesidir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Araştırmanın konusunun neden “İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü” olarak belirlendiğinin ve bu konunun neden önem arz ettiğinin sebeplerine bakacak olursak en önemli sebep; Türkiye de son yıllarda artan boşanma oranları ve bu olumsuz tablonun sebeplerini daha iyi anlamak ve alınabilecek önlemlere yönelik yapılabilecek çalışmalara katkı sağlamaktır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine bakacak olduğumuzda, Türkiye'de 2004 yılında boşanan çiftlerin sayısı 91 bin 22 iken son 10 yılda bu oran yaklaşık yüzde 38 düzeyinde artmıştır ve 2013 yılında boşanan çift sayısı 125 bin 305 sayısına kadar yükselme göstermiştir. Öte yandan söz konusu zaman diliminde evlenen çift sayısında ise azalan bir tablo karşımıza çıkmaktadır. 2004 yılın da evlenen çift sayısı 615 bin 357 iken 2013 yılında bu sayı 600 bin 138'e kadar gerileme göstermiştir <http://aa.com.tr/tr/yasam/bosanma-orani-son-10-yilda-artti/169614>

1.4.Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma sırasında evli bireylerin ölçeklerdeki soruları içtenlikle ve samimi bir şekilde cevaplamış oldukları varsayılmaktadır.
2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği geçerli ve güvenilir bir şekilde araştırmanın amacına ve yapısına uygun olarak ölçtüğü kabul edilmektedir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışma Haziran2016- Ağustos 2016 dönemi arasında toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubu, bir vakıf üniversitesi, bir kamu hastanesi, bir sanayi kuruluşu, bir okul öncesi eğitim kurumunda çalışan personellerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik: Evlilik, resmi bir bağ, sistemleşmiş bir ilişkiler bütünü, bir kadınla bir erkeği “karı-koca” şeklinde birleştiren, insanoğlunun devamını sağlayan, toplumsal açıdan “devletin” kontrol, hak ve yetkisi dahilinde legal olan bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2001, s. 60)

Evlilik Doymu: Evlilik doymu; evli bireylerin karşılıklı olarak sergilemiş oldukları sevgi gösterme şekilleri, iletişim biçimleri, cinsel doyum gibi kişisel boyutlardan ve verilen kararlarda eşitlik, çalışma, kazanç ve problemleri paylaşma gibi çevresel boyutlardan edinilen psikolojik tatmindir (Sokolsi ve Hendrick, 1999).

Bilişsel Çarpıtma: Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel hatalar şeklinde de adlandırılabilirler ve insanların düşünce sistemlerinde ki sistematik özellikte ki mantık hatalarıdır (Corey, 2008). Yanlış anlamalara ve hatalı varsayımlara sebep olan bilişsel çarpıtmalar, özel bir duruma özgü sözcükler ya da imajanisyonlar biçimde olabilen, kişiselleştirme, seçici soyutlama, hatalı çıkarsama vb. hataları kapsayan en yüzeyde bulunan bilişsel yapılardır (Çiftçi, 2008).

Evlilikte Biliş: Evlilikte biliş, evliliğin kendisine ve diğer partnere dönük yapılan yüklemeler, işlevsel olmayan düşünceler, evlilikte problem çözme süreçleri gibi çeşitli bilişsel faktörleri içinde barındıran bir yapıdır (Güven ve Sevim, 2007).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Evlilik Kavramı

Evlilik, resmi bir bağ, sistemleşmiş bir ilişkiler bütünü, bir kadınla bir erkeği “karı-koca” şeklinde birleştiren, insanoğlunun devamını sağlayan, toplumsal açıdan “devletin” kontrol, hak ve yetkisi dahilinde legal olan bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2001, s. 60)

Evlilik kurumu bir bireyin yaşamında oldukça kilit bir konumdadır. Küçükçelik (2015) evliliği, çeşitli davranış, ilgi, tutum vb. gibi birbirinden farklı kişilik yapılandırmaları ile farklı sosyokültürel değerleri olan ailelerde yetişmiş ve bu ailelerin özelliklerini benimsemiş iki insanın bir çift halini aldığı ilişkiler sistemi şeklinde tanımlamıştır.

Evlilik, farklı cinsiyetlerden iki birey tarafından kurulan, resmi, dini, ülkesel farklılıklara göre geleneksel olarak başka türlerde de gerçekleştirilen meşru bir birliktelik olarak da tanımlanmıştır (Tezcan ve Coşkun, 2004). Evlilik kurumu, çeşitlilik gösteren özellikler, gelenekler, yapılanmalar, ritüeller şeklinde olabilmekle birlikte evrensel özellikte bir kurumdur.

Bir bireyin hayatının çeşitli ve çok sayıda kısmını alakadar eden evlilik kavramı, mutluluğu, sevinçleri, üzüntüleri ve sıkıntılarıyla insanların büyük bir kısmı tarafından yaşantılanmak istenen bir hedeftir. Çelik’e (2006) göre bir bireyin yaşamından maddi ve manevi doyum alabilmesi, sorumluluklarını gerektiği gibi yapabilmesi ve hayatını devam ettirdiği çevreye uyum göstererek topluma faydalı bir insan olması üzerinde bireyin evlilik ilişkisinin önemli etkileri vardır. Evli insanlar yakın duygusal destek, sosyal destek, yüksek ev içi gelir gibi imkanlara sahip olurlar ve maddi güçlük yaşama olasılıklarını düşürür ve ekstra ekonomik destek kazanmış olurlar (Atta-Alla, 2009; Waite ve Gallagher, 2000).

Fowers (1993) evlilik kavramını, bir insanın benliğini bir başka insanın benliğiyle bütünleştirmesi, kişilik özelliklerini geliştirmesini ve mutlu olmasını katkı sağlayan bir kurum, Hayward ve Zhang (2006) evliliği insanların genel sağlık durumunun daha iyi düzeye gelmesini sağlayan ve yaşamlarından aldıkları doyumun artmasını destekleyen sosyal bir kurum olarak, Waite ve Gallagher (2000) ise evliliği, birbirlerine aşık iki insanın duygularını içsel dünyalarından çıkararak sosyal bir gerçeklik halini olması amacıyla kullanmış oldukları bir teknik şeklinde tanımlamışlardır. Bu tanımlara baktığımız zaman evlilik kavramıyla ilgili daha çok duygusal ve sosyal boyutlar üzerinde durulduğu açıktır. Evlilik iki insanın bir araya gelerek oluşturduğu psikolojik bir sistemdir ve evlilik bağıyla yaşamlarını birleştiren bu iki insanın ortak hedefleri fizyolojik, psikolojik ve toplumsal yönlerden birbirlerinin gereksinimlerini karşılayacak bir yapı oluşturmaktır (Gülerce, 1996).

Evlilik insanlara; psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak destekleyerek daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sağlar. Bütün bunların sonucunda ise başarılı evliliklerin insan yaşamının kalitelerini arttırmadaki önemi açık ve nettir; insanlar daha mutlu ve doyum aldıkları bir yaşama sağlıklı bir evliliğe sahip olmaları durumunda daha rahat ve kolay şekilde ulaşabilmektedirler (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik yaşantısı evli bireylerin barınma, yiyecek ve dış tehlikelere karşı korunmaya yardımcı olan birlik ve beraberlik, eşler arası olumlu ilişki sonucu sağlanan doyum, rollerin paylaşımı ve sonucunda cinsel olgunlaşmanın sağlanması, sosyal roller ve sorumlulukların kazanımı, bireysel yaratıcılığı ve kişisel girişimciliği desteklemeyi kapsamaktadır. Bu boyutlarda birbirini tamamlayan çiftlerin oluşturmuş olduğu evlilikler, toplumsal boyutta gelişmenin ve olgunlaşmanın da temellerini atmaktadır (Gülsüm, Ak, Bozkurt, 2009).

“Yeni evli çiftlerin en önemli sorumluluğu, evliliği oluşturan her iki bireyin de mutlu olmasını sağlayacak ortak bir yaşam şekli oluşturmak ve doyum sağlayıcı cinsel etkileşim biçimlerini kazanmaktır. Önem taşıyan diğer görevler ise ortak karar almayı, aile olmanın gerektirdiği sorumluluklarını paylaşmayı, çatışmalar karşısında bu çatışmaları çözebilme becerisini edinebilmektir. Evliliğin ilk yıllarında beklentilerin tatmin edilememesi sebebiyle ilişki de sık sık ve farklı konularda çatışmalar ve hayal kırıklıkları yaşanma olasılığı artmaktadır” (Sevim, 1999).

Beklenildiği şekilde olan, başarılı olarak ifade edilebilecek bir evlilik çiftlere; duygusal, fiziksel ve sosyal yakınlık sağlar. Partner tarafından yakın duygusal destek sağlanması; diğer partnere değer verildiğini, insan olarak değerli olduğunu, sevildiğini, saygı duyulduğunu ifade eder (Çağ ve Yıldırım, 2013).

“İletişim” iyi devam eden evliliklerde büyük öneme sahip unsurlardan birisidir (Polat, 2006). Etkili iletişim ve yakınlık sağlıklı evliliklerin iki önemli ayağını oluşturmaktadır. Buna ek olarak, uzun süredir evli olan çiftlerle yapılan çalışmalar sonucunda bu bireylerin eşleriyle etkili iletişim kurabildikleri ve konuşabildikleri ortaya koyulmuştur (Çaplı, 1992).

Evlenen bir bireyin yaşamında birçok değişiklik olmaktadır. Birey evlenmesi sonucunda evli birey rolü üstlenmekte ve evlilik yaparak kurmuş olduğu aile, toplumun temel yapı taşını oluşturmaktadır (Üncü, 2007). Aile, toplumun en küçük aynı zamanda en önemli yapı taşıdır ve yetişkin iki insan arasında hukuki boyutu da içeren bir gönül sözleşmesi ile oluşmaya başlar. Aileyi oluşturan her bir kişinin mutluluğu ve gelişiminin sağlıklı bir şekilde sürmesi yapılan gönül sözleşmesinin devam etmesi ya da etmemesiyle ilgilidir (Eşkin, 2012).

Evlilik, ulusları oluşturan toplumun en küçük parçası olan ailenin oluşumunu sağlamayan en önemli adımdır (Kublay ve Oktan, 2015). Evlilik, farklı toplumlarda farklı

özellikleri olabilen, ailenin kurulmasını sağlayan ve insanoğlunun devamı için gereken, iki kişinin kalıcı bir birliktelik amacıyla bir araya gelmesiyle oluşan, karşılıklı olarak birbirlerine ve doğmuş, doğacak olan çocuklarına karşı ortak ve bireysel sorumluluklarını üstlenmeyi kabul ederek söz verdikleri, birbirine bağlı birçok sistemin toplamından oluşan evrensel bir kurumdur (Saxton, 1982:216).

İnsanların neden evliliğini üç ana grupta sınıflayabiliriz. Bunlar psikolojik nedenler, biyolojik nedenler, sosyal nedenlerdir (Özgüven, 2000).

Psikolojik nedenleri incelediğimizde sevilme ve beğenilme arzusu büyük önem taşır. Evli çiftler birbirleriyle olmak istediklerinde, olumlu veya olumsuz durumlar karşısında beraber olduklarında ve her iki partnerde eşine kendine adadığında psikolojik olarak doyuma ulaşabilmekte ve eşler kendilerini evliliklerinde daha iyi bir konumda algılamaktadırlar (Özgüven, 2000).

Biyolojik nedenler içinde cinsel güdüyü tatmin etmek evlilik kurumunun en önemli sebeplerindedir. Cinsel isteğin karşılanması ve bunun toplum tarafından onayı evliliği kabul edilebilir ve istenilen bir durum olmasını sağlamaktadır. Cinsel tatmini sağlamak evliliğin temel fonksiyonlarından.

Sosyal nedenlere bakacak olursak, insanların kabul görme, güven duyma, korunma, uyumlu olduğunu hissetme ihtiyaçlarının önemi ortaya çıkmaktadır. Kişilerin hayatta yalnız olmadığını hissetmesi, hayata karşı başka biriyle beraber mücadele etmesi ve ortak bir hedef doğrultusunda ilerlemesi evliliğin sosyal nedenlerini oluşturmaktadır.

Evliliğin sıralanan bu fonksiyonlarının hayata geçirilmesi ancak mutlu ve uyumlu evlilik ilişkisiyle ortaya konabilir.

Evlilik bir insanın yaşamında ki en önemli kişilerarası ilişkilerden biridir ve bazı kişiler için önemli bir mutluluk ve doyum sağlayıcı özellikteyken, bazı kişiler içinse çok sayıda olumsuz sonuç doğuran bir olgu şekline gelebilir (Hünler ve Gençöz, 2003).

Evlilik ilişkisinin olumlu ve istendik biçimde devamı mümkündür fakat bazı evlilikler olumlu ve istendik biçimde devam edememektedir ve evlilikler farklı nedenlerle bitirilebilmektedir. Evliliğin olumlu ve eşlerin mutlu şekilde hayatlarına devam edebilmelerinin yanında, bir kısım evliliklerde farklı problemler yaşanabilmektedir. Bu problemler sonucunda evliliklerin bitirilmesi veya iki eşinde evliliklerini mutsuz bir şekilde devam etmesine neden olabilmektedir (Gülerce, 1996).

Evlilik kavramı, toplumda insanlar arasında ve akademik çevrede üzerinde durulan önemli kavramlardan biri olma özelliğini her dönemde olduğu gibi günümüzde de hala korumaktadır.

2.2.Evlilik Doyumu Kavramı

Evlilik kavramıyla bağlantılı ve önemli kavramlarda biri de “evlilik doyumu” kavramıdır. Tezer (1996), evlilik doyumu kavramını, kişilerin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlamıştır.

Evlilik doyumu; evli bireylerin karşılıklı olarak sergilemiş oldukları sevgi gösterme şekilleri, iletişim biçimleri, cinsel doyum gibi kişisel boyutlardan ve verilen kararlarda eşitlik, çalışma, kazanç ve problemleri paylaşma gibi çevresel boyutlardan edinilen psikolojik tatmindir (Sokolsi ve Hendrick, 1999).

Evlilik doyumunu evli bireylerin cinsellik, bakım vb. temel biyolojik gereksinimlerin ve sevgi, rahatlık, yakınlık gibi ruhsal gereksinimlerin karşılanması ve bunun sonucunda denge durumunun kurulması şeklinde tanımlamıştır (Dönmez, 2000; Akt. Sığırcı, 2010)

Mutluluk, olumlu iletişim, cinsel doyum ve eğer yeniden evlenilecek olduğunda yine aynı kişi ile evlenme isteği gibi farklı doyum ölçütleri kullanılarak evlilik doyumunun düzeyi belirlenmektedir (Collins ve Coltrane, 1991).

Literatür incelendiği takdirde evlilik doyumu üzerine bir takım kuramsal yaklaşımların oluşturulduğu görülmüştür. Bu yaklaşımlar aşağıda kısaca özetlenmiştir:

2.2.1.Evlilik İlişkileri Modeli

Eşlerin bakış açısına göre evlilik ilişkisi açıklanabilir (İmamoğlu, 1994). Model evli insanların etkinliklerini, evlilik memnuniyetlerini ve sosyal gelişmişlik düzeylerini içermektedir (Akt. Gökmen, 2001).

2.2.2.Öğrenme Kuramı (Cairns ve Gewirtz, 1972)

Bu modele göre insanların çocukluk döneminde yakın ilişkilerden yarar sağlamaya yönelik bir amaçları olduğunu ve bu tutum kişinin yetişkin bir birey olduğu zamanki yakın ilişkilerinde de aynı şekilde devam etmektedir. Evlilik kurumu içindeki bireylerin birbirlerine karşı olan davranış ve algılamalarında da geçmiş yaşamlarında ki öğrenmeler evlilik ilişkisinde etkili olabilmektedir. (Ak. Gökmen, 2001).

2.2.3.Sosyal Mübadele Kuramı (Thibaut ve Kelley, 1959)

Bu kuramın temel varsayımı, insan ilişkilerinin ödül alma, bedel ödeme durumlarına dayandığıdır. İnsanlar ilişki tercihlerinde fazla ödül alıp, düşük bedel ödeyeceklerini tercih ederler. İnsan ilişkilerinde kastedilen ödül bir ilişkiden alınan doyum ya da haz olarak tanımlanırken bedel ise kişinin performansını azaltma ihtimali olan faktörler şeklinde tanımlanır. Ödüllendirici olan tutum ve değer benzerliğidir. Bireyin başka bir bireyle aynı fikirde olduğunu açıklamayı ya da onun sahip olduğu değerlerini desteklemesi ödülü oluşturacaktır (Akt. Gökmen, 2001).

2.2.4. Sevginin Evrimi Kuramı

Wilson yakın insan ilişkilerindeki davranışları üç temel içgüdüye dayandırmaktadır. Bunlardan ilki, eşin partnerine bağımlı davranışının korunma ihtiyacına dayandığı, bu ihtiyacında bireyin ilk çocukluk yıllarındaki anne figürü tarafından korunma ihtiyacının devamı şeklinde olduğudur. Kuramdaki ikinci temel içgüdü ise, evli insanların partnerlerini yetişkin olarak görürken aynı zamanda eşlerini çocuk olarak da gördükleri, bunun sonucunda eşler de birbirlerini koruma ihtiyacı da hissettikleridir. Son içgüdüyü ise cinsel ihtiyaçlar oluşturmaktadır (Akt. Gökmen, 2001).

2.2.5. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Kuram

Kuram Miller ve Steinberg (1975) tarafından kurulmuştur. Kuramcılara göre evli bireylerin bilişsel şemaları ve bilgi birikimleri evlilikten alınan doyum, evliliğin gücü ve dayanıklılığını belirlemektedir. Bu kuramın temel varsayımı, “insanların başka insanlar hakkında nasıl düşündüğüne” ilişkin açıklamalara dayanır. Kurama göre, birbirlerini geleneksel rollere göre algılamayan ve eşini olduğu gibi kabul eden çiftlerin evlilik doyumları daha fazladır, bunun sebebi her bir eşin kendisini kendi yapan özellikleriyle birlikte kabul edilmesi ve kendisine dönük kontrolcü ve bağımlı davranışların sergilenmemesi ve bunun aksine eşitlikçi bir tutumun var olduğunu düşünmesidir (Akt. Gökmen, 2001).

Eşler arası ilişki de doyumun yaşanmadığı evliliklerin sonucunda boşanma ortaya çıkabileceği ve olası bu durum ise eşlerin her birini olumsuz etkileyebileceği gibi aynı zamanda çocukları da olumsuz olarak etkileyebileceği yüksek bir ihtimaldir (Üncü, 2007). Evlilikte doyumsuzluğun ne olduğuna bakacak olursak ise içerisinde olumludan daha çok olumsuz özelliklerin olduğu ve bunun karşısında ise olumlu kabul edebileceğimiz özelliklerin bulunmadığı veya daha az oranda olduğu evlilik ilişkisinde ki durumlar şeklinde tanımlanmıştır (Sığırcı, 2010).

Çok sayıda araştırmacı, neden bazı evliliklerin doyumlu ve bazılarının ise doyumsuz olduğu sorusuna cevap aramış ve evlilik doyum kavramının birçok farklı değişkenlerle ilişkisi üzerinde çalışmalar yürütmüşler, bu konuyla ilgili çeşitli değişik tanımlar ve sonuçlar açıklamışlardır.

Canel (2007) tarafından yapılan bir çalışma, ailelerde ki problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve sonucunda evlilikteki psikolojik doyum seviyesinin artırılmasına ilişkin olarak planlanan grup çalışmasının, evli çiftlerin evlilik doyumlarının yükseltilmesine etkisinin olup olmadığı üzerinedir. 2007 yılında yapılmış olan bu araştırma sonucunda, ailelerin problem çözme becerilerini kuvvetlendirilmesi yoluyla evlilikten alınan doyum artırma amaçlı grup çalışmasının; evli kişilerin evlilik uyumlarını, evlilik doyumlarını, evlilik

ilişkinine bağlı mutluluğu ve partnere karşı hissedilen yakınlık düzeyini yükselttiği; partnerlere karşı öfke düzeyinin düşürülmesinde ve yaşanan, yaşanma ihtimali olan çatışmaları azaltmakta yardımcı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çiftlerin stresle başa çıkma yöntemleri konusunda kendilerine duydukları güvende de artış sağladığı belirlenmiştir. Buna ek olarak, yapılan grup çalışmanın evli insanların partnerlerinin ailelerinin sebebiyet verdiği sorunlar, evlilik ilişkileri zedeleyen maddi sorunlar ve ebeveynlik konusundaki görüş ayrılıklarıyla ilgili olan sorunlar konusunda ise verimli olmadığı belirlenmiştir.

Evlilikten alınan doyum üzerinde evli çiftlerin ilişkisel ve kişisel özellikleri oldukça önemlidir. Evliliklerde ilişkiden alınan doyum düşüren ve şiddetin artmasına da neden olan en ciddi faktör çiftlerin yaşadığı iletişim sorunlarıdır. Evliliklerinde yaşadığı sorunlar sonucu evlilik terapisine başvuran çiftlerle yürütülen çalışmaların bulguları göstermiştir ki çiftlerin yaşadığı iletişim sıkıntıları evlilik ilişkilerinde en çok karşılaşılan sorun grubudur (Litzinger ve Gordon 2005, Miller ve ark. 2003). Evli bireylerin inatçı, savunmacı, ilişkiden kaçınma davranışları iletişim sorunlarına neden olan etkenlerdir (Gottman ve Krokoff 1989). Evli çiftlerin sahip olduğu iletişim becerilerinin düzeyi evliliklerinden aldıkları doyum düzeyi üzerine önemli bir belirleyicidir (Burlison ve Denton, 1997). İletişim becerileri iyi seviyede olan evli bireyler, evliliklerinden daha fazla haz alabilmektedir. Evli çiftlerin iletişim becerilerinde eksiklik olması durumu hem evlilik doyumunu azalmaktadır hem de boşanmaların önemli sebeplerinden birisini oluşturmaktadır.

Blum ve Mehriban (1990) iyi huylu olmanın evlilik doyumunu üzerinde önemli bir unsur olduğunu ve iyi uyum gösteren bireylerin, uyum becerisi yüksek eşleri sahip insanların daha fazla evlilik doyumunu hissettiklerini açıklamışlardır. Roizblat ve arkadaşları (1999) ise aşk, bağlılık ve güvenin evlilikten alınan doyumun temel belirleyicisi olduğunu vurgulamıştır. Goodman (1999) ise evlilik doyumunu üzerinde samimiyet düzeyinin etkili olduğunu, uzun süredir evli olan çiftlerde öfkeli kontrolden kaçınmanın ve samimiyetin evlilik doyumunu öngörmek adına bağımsızlığa kıyasla daha büyük önem arz eden değişkenler olduğunu ortaya koymuştur.

Eşler arası kültürel farklılıklar evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kamo (1993), Japon çiftler için erkeğin ekonomik durumunun evlilik doyumunu etkileyen unsurlardan olduğunu ama bu unsurun Amerikalı çiftler için geçersiz olduğunu, bundan farklı olarak yaşın Amerikalı çiftlerin evlilik doyumunu etkileyen bir unsur olduğunu ama Japon çiftler için bu durumun geçersiz olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda hem Japon hem de Amerikalı çiftler için evlilik ilişkisinde alınan ödüllerin evlilik doyumunu üzerinde eşit seviyede değerli olduğunu bulmuştur.

Türkiye’de şehirde yaşamakta olan evli bireylerle yapılan bir araştırma İmamoğlu ve Yasak (1997), evli bireylerin evlilik doyumu üzerinde, sosyo-ekonomik düzeyin ve geniş aileyle ilişkilerin kadın partnerin evlilik doyumunu etkilediğini, erkeklerin evlilik doyumlarını etkileyen faktörlerin ise partnerlerinin evlilik doyumlarına ek olarak geniş aileyle olan ilişkilerinin etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Evlilik doyumu üzerinde etkili olan kültürel faktörlerden bir diğeri ise dinsel inançlardır. Literatürde ki birçok çalışma da dindarlığın evlilik doyumunu etkilediğini kanıtlamıştır (Anthony, 1993; Dudley ve Kosinski, 1990; Shehan, Bock, ve Lee, 1990; Wilson ve Filsinger, 1997). Giblin (1997) dindarlığın evlilikte iletişim biçimlerini, eşlerin çatışma çözme becerilerini, karar verme ve cinsellik gibi birçok alanda etki gücüne sahip olduğu üzerinde bulgulara ulaşmıştır. Ellision, Bartkowski ve Anderson (1999) ise yaptıkları araştırmaların sonucunda ev içi şiddet ile dini etkinliklere sürekli katılım arasında zıt yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Kültürel faktörler dışında bireylerin kişilik özellikleri de evlilik doyumuyla ilgili önemli değişkenlerdendir. Botwin, Buss ve Shackelford (1997) bireylerin kendilerine benzer özellikteki eşler seçmeye yatkınlık gösterdiklerini ve anlayışlı olmak, duygusal süreklilik ve açık gönüllülük vb. bir takım kişilik özelliklerin eşin beklentisini karşılamadığı durumlarda evlilik doyumu ve cinsel doyumun olumsuz yönde etkilendiğini açıklamışlardır.

Bireylerin uyumunu bozacak bazı unsurlarda evlilikten alınan doyumun düzeyinde azalma olmasına sebebiyet verebilmektedir. Bu unsurlar arasında depresyon (Sweatmen, 1999) ve umutsuzluk (Shek, 1999; Nathawat, Mahtur ve Asha, 1993) önemli bir noktada yer almaktadır.

Evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de boyun eğici davranışlardır. Boyun eğici davranış ve evlilik doyumu ilişkisi üzerine literatürde yeterli ve ayrıntılı sayıda araştırmaya ulaşılamamış olunmasına rağmen, Blum ve Mehriban’ın (1999) yapmış olduğu çalışma uyum becerilerinde eksiklik olan ve boyun eğici özellikteki kişilerin depresyon tanısı olma oranlarının daha fazla olacağı ve bunun sonucunda ise evlilikten alınan doyumun daha az olacağını göstermiştir. Allan ve Gilbert’in (1997) araştırma bulguları da bu hipotezi destekler niteliktedir. Allan ve Gilbert (1997) boyun eğiciliğin boyutlarının, özellikle de pasif/gerçekcilik boyutunun çok sayıda psikolojik sorunla, sıklıkla da depresyonla bağlantılı olduğunu bulmuşlardır.

Fletcher, Thomas ve Durrant (1999) çiftlerin evliliklerini daha nitelikli olarak algılamaları durumlarında olumsuz duygu ve düşüncelerini birbirlerine açık bir dille paylaşabildiklerini gözlemlemişlerdir. Fincham (1999), evli bireylerin birbirleriyle iletişim

kurarken olumlu davranışlar sergilemelerinin kadın partnerlerin evlilikten aldıkları doyum düzeyini yükselttiğini ortaya koymuştur. Chiu (1998) ise yapmış olduğu çalışma sonucunda aile içi çatışmaların kişilerin evlilik doyumlarını düşürdüğünü bulmuştur. Ifeld (1980) araştırmasında ki katılımcılarının evlilikte ki sorunlarla baş etme biçimlerinin evlilikte eşlerin davranış örüntülerinden, evlilik ilişkisindeki stres düzeyinden, o anki sosyal stres kaynaklarından, demografik özelliklerden ve kişilik özelliklerinden daha iyi öngörebildiğini keşfetmiştir.

Evlilik doyumunu etkileme gücü yüksek diğer bir önemli kavramda evlilikteki bilişsel yüklemelerdir. Evlilikte ki bilişsel yüklemelerle ilgili yapılan kuramsal analizler göstermiştir ki, eşlerin yükleme örüntülerinin evlilik doyumunu düzeyinde ki farklılıkların önemli bir belirleyicisi olduğudur (Bradbury ve Fincham, 1990, 1985a ve Fincham ve Bradbury, 1988). Uyum konusunda sorun yaşayan evli çiftlerin yapmış oldukları yüklemeler ile uyum becerisi yüksek evli çiftlerin yapmış oldukları yüklemeler kıyaslandığı takdirde, uyum sorunu yaşayan çiftlerin olumsuz eş davranışlarının fazla olduğu ve bu durumda olumlu eş davranışlarının etki düzeyini aşağı çektiği varsayılmaktadır. Sonuç olarak, evlilikte yaşanan olaylarla ilgili eşlerin yapmış oldukları yüklemeler evlilikte yaşanan uyumsuzluğun sürmesine sebep olabilmektedir ve bazı durumlarda uyumsuzluğun başlama sebebi olduğu düşünülmektedir. Diğer bir neden, eşlerin yapmış oldukları yüklemelerin uyumlu evlilikler ile uyumsuz evlilikler arasındaki davranış farklarının sebebi olduğu görüşüdür. Uyumsuz evli bireylerle, uyumlu evli bireyler karşılaştırıldığında görülmüştür ki uyumsuz eşlerin negatif davranışlar sergileme ve karşılıklı olacak şekilde olumsuz davranışlar sergileme ihtimalleri daha yüksektir. Uyumlu ve uyumsuz eşler arasında görülen bu davranışsal farklılaşmanın sebebinin bilişsel yüklemelere dayandığı düşünülmektedir (Fincham ve Bradbury, 1988).

2.3. Bilişsel Çarpıtma Kavramı

2.3.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (ADDY)

ADDY, insanların yaşadıkları duygusal ve davranışsal sorunların sebebinin akılcı olmayan düşünceler olduğunu iddia eder. Aslında duygusal ve davranışsal sorunların nedeni yaşanan olaylar değil, insanların yaşadığı olaylar hakkında sahip olduğu düşünceleridir. Ellis, duygusal rahatsızlıkların temelinde akılcı olmayan inançların olduğunu söyler ve akılcı olan inançların akılcı olmayanlara göre esnek özellikte olduğunu, duygusal sorun yaşayan insanlara işlevsel düşünmenin yollarını kazandırıldığı takdirde, kişinin psikolojik sağlığının daha iyi olacağını ifade etmektedir (Kılıçarslan, 2006).

Akılcı duygusal davranışçı terapinin (ADDT) kuramsal görüşü insanların sahip olduğu düşünce, duygu ve davranışları birbirini etkileme özelliğine sahiptir. İnsanların bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarından birinde olan değişiklik durumu diğer iki alanında eş zamanlı değişeceğini söylemektedir. ADDT, bu üç alandan daha çok bilişsel alanda çalışma ve değişiklik üstünde durur (Doğan, 1995). Çünkü ADDT'nin üzerine kurulduğu varsayım, kişilerin duygusal problemlerinin sahip oldukları inançların, değerlendirmelerin, varsayımları ve yorumlamaların neden olduğu şeklindedir (Corey, 2008). ADDT'de amaç, bireye problem yaşamasına neden olan temel sebebin akılcı olmayan düşünceleri olduğunu fark ettirmek, akılcı olmayan düşüncelerini değiştirerek bunların yerine akılcı düşünceler yerleştirmek ve sonucunda ise ona akılcı bir dünya bakış açısı sağlamaktır (Doğan, 1995). ADDT kişilere, yalnızca kendileri hakkında değersiz oldukları şeklinde düşündükleri zaman değersiz olduklarını fark ettirmeye çalışır. Bu nedenle, insanlar kendilerini değerli olarak görmelidirler bu sayede, kendilerini değersiz olarak görmelerine kıyasla daha iyi duygusal ve davranışsal yönleri seçeceklerdir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

ADDT, bireylerin hata yapabileceklerini kabul ederek, bireylerin kendilerini yanılabilen ama diğer taraftan da yeni şeyler öğrenmeye açık canlılar olduklarını kabullenmeye yardım etmeyi amaçlamaktadır (Altıntaş, 2006). Ellis ve Harper (2005) akılcı duygusal davranış hakkında görüşleri aşağıda sıralanmıştır.

- Davranışlarda değişiklik sağlayabilmek adına bireylerin istenmedik davranışlarının tutumlarıyla uyumsuzluğunu onlara gösterebilmek yeterlidir.
- Bireyler tutumlarıyla uyumlu olmayacak şekilde davranma konusunda yöreklendirilirlerse sahip oldukları tutumları değişebilir.
- Bireylerin önyargıları ve bilinçdışı düşünceleri değiştirilmek maksadıyla rahatlıkla çıkarılabilir.
- Akran grubunun olumsuz etkileri yine akran grubunun olumlu etkisiyle tersine döndürülebilir.
- Aşırı genelleme ve kalıplara sokma şeklinde düşünmek çoğu zaman toplumsal yaşamımıza etkili biçimde hakim olmamıza yardımcı olan normal düşünce şekillerinden kaynaklanır fakat eş zamanlı olarak zararlı tutuculuklara ve ön yargılara da sebebiyet verir.
- Kişiler idealize edilmiş şekilde davranmaları gerektiğinin şart olduğunu ısrarla dile getirdiklerinde kaygı ve çöküntü yaşamaya başlarlar.

Bireylerin mantıklı ve mantıksız düşünce ve inançlar sistemine sahip olduğunu ve bireylere akılcı olmayan düşünce ve inançlarıyla bağlantılı farkındalık seviyesini arttırmak maksadıyla ortaya çıkarılan ABC Kişilik Kuramı, ADDT'nin temelini oluşturmaktadır (Corey, 2008). Ellis, ABC kuramıyla düşünce, duygu ve davranışların üçünün de birbirini etkilediğini ifade etmektedir. ADDT, ABC kuramı üzerinde uygulanmaktadır. A, başlatıcı olaydır ve bir gerçeği veya olayın varlığını veya birisinin yaptığı davranışı veya göstermiş olduğu tutumu kapsar. B, bireyin A ile ilgili inançlarından ve sözel şekilde ifadeleridir. C ise bireyin sonuç olarak ortaya çıkan duygusal tepkisidir, hatalı biçimde direkt A'yı izleyeceği zannedilmektedir, mutluluk ya da duygusal rahatsızlık şeklinde kendini gösterir (Nelson-Jones, 1982).

ABC'den sonra D boyutu (tartışma) vardır. D boyutu terapiye gelen kişilere sahip oldukları akılcı olmayan düşüncelerini yenebilmeleri amacıyla yardım edecek terapötik tekniklerin uygulanmasını ifade eder. Bir danışanın değişmesi için hangi terapötik tekniğin en iyi şekilde işe yarayacağını belirlemek için deneysel bir biçimde bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerin bazıları kullanılır (Doğan, 1995).

Özetle, kişilerin yaşadıkları duygusal ve davranışsal sorunların (C) gerçek sebebi, ortaya çıkan olay ya da durumlar (A) değil, o olay hakkında sahip olunan mantıksız inançlardır (B). Akılcı olmayan inançlar kişilerde işlevsel olmayan davranışlar ve kendine zarar verici duygular oluşturmaktadır. Kişiler daha akılcı, mantıklı inançlar edinebilirlerse yaşamlarında için daha akılcı, mantıklı davranabilecek ya da bunu gerçekleştiremeye bile psikolojik sağlığını korumasına yardım edecek daha uygun duygu durumları yaşayabilecektir (Çivitçi, 2003). Bu nedenle Ellis terapi sürecinin temel enstrümanın akılcı duygusal terapi olduğunu söylemiştir.

Özetle, akılcı duygusal terapi uygulayıcısı terapistin hedefi danışanına ABCD modelini kazandırmaktır. Daha önce de belirtildiği gibi burada "A" aktive edici olay, "B" danışanın o olay hakkında sahip olduğu düşüncesi, "C" olay sonucunda danışanın duygu ve davranışı "D" ise düşünceyi değiştirme amaçlı tartışma teknikleridir. Danışana yaşadığı olayların direkt bir şekilde duygu ve davranışlara neden olmadığını, aslında arada var olan düşüncelerin önemli bir unsur olduğu didaktik bir takım tekniklerle fark ettirilmeye çalışılır.

Akılcı olmayan inanç kavramı Ellis tarafından 1995 yılında tanımlanmıştır ve ADDT merkezinde yer alan inançlardır. Akılcı olmayan inançlar; kişinin hedeflerine varmayı, mutlu

hissetmesini kendisiyle alakalı duygu ve düşüncelerini negatif şekilde etkileyip başarıyı ketleyici özellikteki inançlar şeklinde tanımlanmıştır. Corey (2008)

Akılcı olmayan inançların sıklıkla karşılaşılan bir takım özellikleri ve bunların sebebini oluşturan bir takım alışkanlıklara aşağıda kısaca değinilmiştir (Nelson-Jones, 1982);

Talepkarlık: Kişilerin “meli” ve “malı” şeklinde ifadeler kullanarak isteklerini tatmin etmek konusunda ısrarcı, emredici ve zorlayıcı olmasıdır. Talepkarlık biçimindeki akılcı olmayan bir inanç aynı zamanda “olağanüstülük”, “mükemmellik”, “hoşgörüsüzlük” özelliklerini de içermektedir.

Aşırı Genelleme: Bu akılcı olmayan düşünce biçiminde, sadece bir özelliğin bir bütünün tamamını ifade ettiği inancı vardır. Buna bağlı olarak, davranış ya da performansla ilgili değerlendirme yapılacağı takdirde diğer özellikler göz ardı edilerek bütünün tamamını kapsayacak bir hüküm nitelikli karar verilir ve doğru olarak kabul edilir. Sonucunda ise kişi bu durumdan olumsuz etkilenir. Filtrelemede ise tam tersi şekilde bütüne bakılır, durumun bir veya birkaç özelliği üzerinde durularak, bütün hakkında bir değer belirlenir.

Kendini Dereceleme: Akılcı olmayan bir biçimde kendini değerlendirmenin olumsuz sonucu; zamanı ve enerjiyi boşa kullanmak, mükemmeli talep etmek, tutarsız olarak performansta önemli sıkıntılara sebebiyet vermektedir.

Durumu Kötüleştirme: Durumu kötüleştirme, talepkar olma akılcı olmayan inanç biçimiyle bağlantılıdır. Herhangi bir şey kişinin beklediği gibi değilse; bu durumu çok kötü, dehşet verici veya korkunç bir şey şeklinde dile getirir. Bu durum, kişinin akılcı sorun çözme becerisini ketler ve duygusalılıkta artmaya neden olur.

Yükleme Hataları: Yükleme kavramıyla ifade edilen kendimizin ve diğer insanların davranışlarının sebeplerini ve güdülerini, içsel bedensel durumlara ve dışsal olaylara yüklemek biçimindedir. Kişilerin kendilerini ya da diğer insanları haksız bir biçimde suçlamak benzeri yapılan hatalı yüklemeler, sıklıkla duygusal problemlere sebebiyet vermektedir.

ADDT, insanlarda rasyonel ve rasyonel olmayan inançların ikisinin de var olduğunu söyler ve ADDT, duygusal ve davranışsal problem yaşayan kişilerde var olması gereken rasyonel inançları dört başlıkta incelemektedir (Dryden ve Branch, 2008).

Mutlak-değişmez olmayan tercihler (non-dogmatik preferences): Mutlak değişmez olmayan tercihler, kişilerin arzuları, istekleri, tercihlere vb. ile ilgili esnek özellik gösteren inançlarıdır.

ADDT' ye göre insanların arzularını, isteklerini talepkar biçimde olmadan karşılayabilmesine ilişkin inançlar ruh sağlığının merkezinde yer almaktadır. Kişilerin kendileri hakkında bir tercihe "Başarılı olmak isterim ama başarılı olmak gibi bir mecburiyetim yok" ifadesi örnek olarak verilebilir. Ellis'e göre mutlak-değişmez şekilde olmayan tercihler rasyonel olan inançtır ve sıralanacak diğer üç inanç da bu rasyonel inanç üzerinden geliştirilmiştir.

Yüksek tahammülü yansıtan inançlar (high frustration tolerance): Yüksek tahammülü yansıtan inançlarla kastedilen şey, mutlak ve değişmez olmayan tercihler olmadığında bu tercihlere tahammül etmek ve dayanmaya değeğine dair düşüncelerdir. Örneğin, "Gireceğim testten başarılı olmak isterim ama başarılı olamadığımda buna dayanmak zor ama ben buna dayanabilirim." ADDT, yüksek tahammülü yansıtan inançların amaçlarına ulaşma konusunda hayal kırıklığı yaşayan kişiler için rasyonel inançlar olduğunu, çünkü bu inançların kişilerin amaçlarını hayata geçirme konusunda kişiye yardım edeceğini ifade eder.

Kabul edici inançlar (acceptance beliefs): Kabul edici inançlar aşırı olmayan düşüncelerdir. Kişiler mutlak ve değişmez olmayan tercihlerin hayata geçmemesi durumunda kendini başarısız olarak görebilir. Davranışlarını negatif şekilde değerlendirmesi akılcıdır fakat kendisini her zaman hatalı davranışlar yapan bir insan şeklinde algılaması rasyonel değildir. "Gireceğim testten başarılı olmak isterim ama başarısız olmam benim başarısız bir insan olduğum anlamına gelmez, hata yapabilen biri olduğum anlamına gelir" biçiminde örnek verilebilir. Kabul edici inançlar kişilerin yapmış oldukları davranışlarını düzgün hale getirerek yapması gerekenlere yönelmesi konusunda yüreklendirici özelliktedir.

Felaketeştirici olmayan inançlar (non-awfulizing beliefs): İnsanlar mutlak ve değişmez olmayan tercihleri tatmin etmeyle ilgili yetersizlik yaşamaları durumlarında bu tercihlerden üretilen rasyonel olan düşüncelerdir. Yaşanan kötü olaylar, yüzde doksan dokuz negatif biçimde değerlendirilir. Fakat yüzde yüz negatif demek mümkün değildir. Örneğin; gireceğim testte başarılı olamazsam kötü olur, fakat bu korkunç bir durum değildir.

Akılcı inançlar ve akılcı olmayan inançlar arasındaki farklılıklar aşağıdaki tabloda yer almaktadır;

Tablo 1. Akılcı Olan ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması

Akılcı İnançlar	Akılcı Olmayan İnançlar
Kendi içinde tutarlı ve mantıklıdır.	Mantıklı ve tutarlı değildir.
Deneysel olarak kanıtlanabilir.	Deneysel gerçeklerle tutarsızdır.
Olumlu ve uyumlu duygularla sonuçlanır.	Sağlıklı olmayan duygularla sonuçlanır.
Kusursuz değildir.	Katı ve dogmatiktir.
Bireyin amaçlarına ulaşmasına yardım eder.	Bireyin amaçlarına ulaşmasını engeller.

Özetle kişilerin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına, tehdit olarak tanımlanan rasyonel olmayan inançlar kişilerin yaşamlarında güçlükler yaşamasına ve mutluluklarına engeldirler. İnsanların sahip olduğu akılcı olmayan inançların çoğu insanlarda biyolojik kökene sahip olmakla birlikte her kişide az veya çok mevcuttur ve bu inançlara eğilimlidirler (Ellis, 1976).

2.3.2. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı

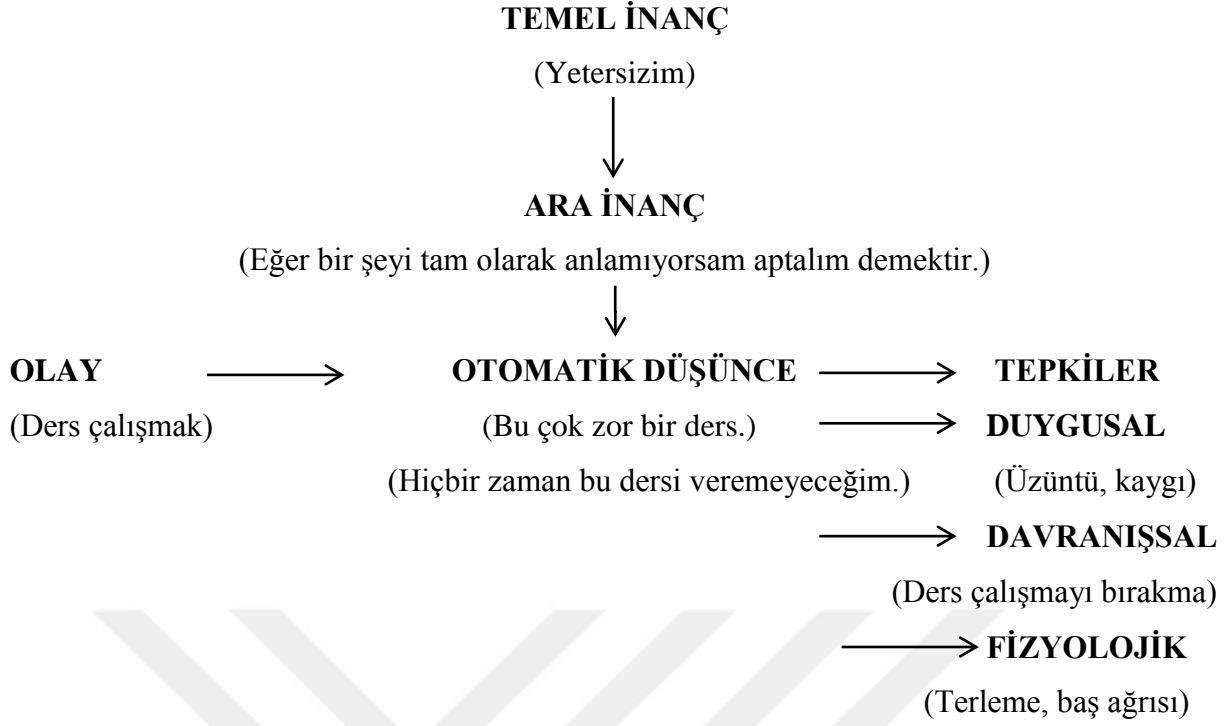
Beck bilişsel yaklaşımının temellerini depresyon üzerinde çalışırken atmıştır. Beck (2001) depresyon tanısı alan kişilerin bilişlerini incelediğinde “bilişsel bozukluklar” şeklinde tanımladığı çeşitli mantık hatalarına sahip olduklarının farkına varmıştır. Bu mantık hataları sonucunda kişilerde olumsuz düşünceler, işlevsel olmayan düşünce ve varsayımları oluşmaktadır. İşlevsel özellikte olmayan bu düşünceler, durumsal olayların tetiklemesi sonucu aktif hale geldiğinde, depresif belirtiler olarak ortaya çıkmaktadır. Beck, kişilerin işlevsel özellikte olmayan düşüncelerinin değiştirilmesinin kişilerin sahip oldukları psikiyatrik durumlardan kurtulmada ve iyileşmede katkısı olacağını düşünmektedir. Beck yapmış olduğu araştırmalarla, kurmuş olduğu bilişsel terapinin depresyon tedavisinde etkililiğini geliştirmiş ve ortaya koymuştur. Beck ve ekibi bilişsel terapiyi; depresyon dışında kaygı ve panik rahatsızlıkları, beslenme bozuklukları, alkolizm, madde bağımlılığı, evlilik ve ilişki ile ilgili sorunlara ve kişilik bozuklukları gibi çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklarda da tedavi de etkili şekilde uygulamıştır (Kenarlı, 2010).

Beck (2001) kuramında, temel inançları “çaresizlik” ve “sevilemezlik” şeklinde iki alt başlığa ayırmaktadır. “Sevilemezlik” inancı, arzu edilmezlik, değersizlik, saygın olmama gibi

çeşitli inançlarla ilişkilidir ve sonucunda kişide “istenmiyorum,” “istenilmeyecek biriyim,” “cazip değilim,” “eninde sonunda yalnız kalacağım,” “nasıl olsa terk edileceğim” gibi çeşitli temel inançlar oluşur. “Çaresizlik” temel inancı ise, başarısızlık, zayıflık, denetimi yitirme ile ilişkilidir; bunun sonucunda ise kişide “becerim yok,” “ihtiyaç içindeyim,” “incinebilirim,” “başarı için gereken özelliklere sahip değilim” gibi çeşitli temel inançlar oluşur.

Beck, gerçekçi, mantıklı ve işlevsel olmayan düşünce tarzının değiştirilmesi ile işlevsel olmayan duygu ve davranışların değiştirilebileceğini söylemektedir. Bilişsel terapi, danışanlara, işlevsel olmayan bilişlerinin farkına nasıl varabileceklerini öğretmekte; danışanların bilişlerinin duygular, davranışlar, hatta çevresel olaylar üzerinde ki etkisini görebilmelerini sağlamaya çalışmaktadır. Bilişsel model, kişilerin duygu ve davranışlarının, yaşadıkları olaylarla ilgili yorumlarından etkilendiğini söylemektedir. İşlevsel olmayan düşüncelerin gerçekçi bir bakış açısıyla yeniden değerlendirilerek değiştirilmesi, duyguları ve davranışları olumlu şekilde etkilemektedir. Danışanın daha kalıcı şekilde düzelmesi, hastanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesiyle sağlanır (Beck, 2001).

Bilişsel model ilk olarak danışanların sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin gözlemlenerek belirlenmesini yapmaktadır. Ek olarak ilk aşamada, düşüncelerin duygularla ilişkisi ve hangi düşüncelerin hangi duyguların oluşumuna sebep olduğuna dair genellemeler yapılır (Beck, 2005). Bilişsel modelde, farkındalık düzeyindeki ve yüzeyde olan düşüncelerden yola çıkarak daha derindeki düşünsel yapılara varmaya çalışılır. Bilişsel kuram insanların bilişsel yapısını somutlaştırırken bilişleri üç ana başlıkta ele alır. Bu üç ana başlıktaki bilişleri iç içe geçmiş katmanlar olarak kavramlaştırırsak, en üst katman otomatik düşüncelerdir, daha sonra ara inançlar ve en iç katmanda ise temel inançlar bulunmaktadır (Beck, 2001). Bazı kaynaklarda ise bu bilişler üç ana alt başlık yerine, otomatik düşünce ve şemalar olmak üzere iki ana başlık altında sınıflanmıştır (Türkçapar, 2012). Bu katmanlar aşağıda, düşünceleri ifade eden cümlelerle örneklendirilmiştir.



Şekil 1. Beck'in bilişsel modeli

Beck (2008), otomatik düşüncelerin niteliklerini aşağıdaki şekilde belirtmiştir:

- Spesifiktirler
- Açık ve biçimlenmişler.
- Telgraf ifadelerine benzerler
- Süreklilikleri yoktur
- Amaç yönelimli düşünme ya da sorun çözmede olduğu gibi mantıklı bir sıralama izlemezler

Refleksler gibi otomatik biçimde ortaya çıkarlar.

2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtma şemaları, kişilerin kendisi, yaşantısı ve geleceği ile ilgili negatif yargılar oluşturmalarına sebep olan süreçlerdir. Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel hatalar şeklinde de adlandırılabilirler ve insanların düşünce sistemlerinde ki sistematik özellikte ki mantık hatalarıdır (Corey, 2008). Bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalar ile bunlar sonucu ortaya çıkan işlevsel olmayan otomatik düşünceler arasında yer alan bağlantı niteliği taşırlar. İnsan, aldığı yeni bir bilgiyi bilişsel süzgecinden geçirirken, bu bilgiyi mevcut yer alan şemasına uygun hale getirebilmek adına çoğunlukla çarpıtır ve çarpıtılmış bu değerlendirmeler daha sonra otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine ulaşır (Kuyucu,

2007). Yanlış anlamalara ve hatalı varsayımlara sebep olan bilişsel çarpıtmalar, özel bir duruma özgü sözcükler ya da imajanisyonlar biçimde olabilen, kişiselleştirme, seçici soyutlama, hatalı çıkarıma vb. hataları kapsayan en yüzeyde bulunan bilişsel yapılardır (Çiftçi, 2008).

Kişiler arası ilişkilerde hatalı çıkarımlara ve varsayımlara neden olan bilişsel çarpıtmalar aşağıda sıralanmıştır.

Keyfi Çıkarımlar: Yaşanan herhangi bir olay veya durumda, kanıt veya belirli bir ipucu olmamasına rağmen, kişinin olayı veya durumu kendi bilişleriyle değerlendirmesi sonucunda kendine göre bir kaniya varmasıdır. Örneğin kişi, hoşlanmadığı bir insanı kötü biri olarak görmek istiyorsa o insanla ilgili malzemeyi değerlendirerek onu kötü olarak nitelendirmesini sağlayacak tüm materyali ortaya çıkarmaya çalışabilir. O kişiyi iyi yapabilecek tüm materyal ise bilişsel süzgeçte elenerek ortadan kaldırılır, göz ardı edilir. Başka bir örnek verirsek, uzun yıllardır evli olan çiftin yaşadıkları gerginliklerde ki sözlerinde diğer partnerle ilgili düşünceleri ve yargılarında, eşlerin diğer eş ve evlilikleri hakkında ki olumsuz olan şeyleri gündeme getirmeleri yaygındır. Eşiyle gerginlik yaşayan bir kişiye “Eşiniz nasıl biridir?” şeklinde bir soru yöneltildiğinde birey, evliliği boyunca yapılan bütün hatalar, çatışmalar ve yanlışlıklar ardı ardına anlatıldığıyla sık karşılaşılmaktadır. Kişiden bu soruya ek olarak anlattığı eşini zihninde canlandırması istendiğinde canavar benzeri bir figür tasvir edebilir. Diğer eşe de aynı soru yönlendirilse ve eşini zihninde canlandırması istenmesi durumunda onun da benzer şekilde, eşi hakkında çok benzer şeyleri kısa süre içerisinde oluşturabilmektedir. Bu örnekte bu evli çiftin yaptığı, evlilikleri boyunca yaşamış oldukları mutsuzluk içeren tüm durum ve olayları seçici algılama ile daha çok fark etmeleri, ek olarak bu bilgileri yalanlayacak tüm diğer verileri yadsıma olarak. Bu çiftteki eşlerin düşünce yapısı eşinin suçlu olduğu kanısı şeklindedir ve sistem bu kaniya uygun şekilde çalışmaktadır. (Özakkaş, 2004).

Seçici Soyutlama (Zihinsel Filtreleme): Yaşanılan olayları, ilgili olduğu durumları göz ardı ederek belirli bir ayrıntıya yoğunlaşma, yaşanılan olayın daha net ve belirgin olan diğer özelliklerini görmezden gelme ve olayın tümünü bu sınırlılıklar çerçevesinde somutlaştırmaktadır (Türkçapar, 2012). Kişinin, yaşadığı durumla alakalı farklı yönde kanıtlar var olsa bile, kişinin tek bir detaya odaklanarak ve buna dayanarak negatif yönde değerlendirmelerde bulunmasıdır (Beck, 2005).

Aşırı Genelleme: Kişinin, tek bir sebebi veya durumu göz önünde bulundurarak, kendisinin yetersizliği üzerine veya diğer bir kişi hakkında bir yargıya ulaşması ve bu yargının çeşitli başka durumlara da genellemesidir. Tek bir özelliğin kişi tarafından bütünün tamamını ifade ettiği şeklinde düşünülmesidir (Dökmen, 2010). Aşırı genelleme şeklinde bilişsel çarpıtma yapan bir birey sık sık “herkes, daima, kesinlikle, asla, her zaman, hiç kimse” gibi kelimeleri kullanmaktadır; bunun sonucunda ise küçük bir hatası olan hasta “Yaptığım her şeyi berbat ederim” şeklinde sıklıkla düşünebilmektedir (Özakkaş, 2004).

Örneğin, anlaşmak konusunda güçlük yaşayan eşlerin olaylar beklenildiği yönde ilerlemediğinde karşı taraf aleyhine kanıt sunmaya çalışırken aslında yaşanmış fazla bir veriye sahip olmadıkları ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda kişiler, yaşadıkları herhangi bir durumla ilgili eşleri hakkında “Her zaman böyle yapıyor, bunu yapıyor” biçiminde genellemeler yapabilmektedirler.

Etiketleme: Birey bu bilişsel çarpıtmada, bir takım genel nitelikli negatif özellikleri kendisine ve/veya başka bir kişiye yükler. Kendisiyle ilgili “İstenilmeyen birisiyim” ya da diğer bir kişi için “Ahlaksızın biridir” benzeri cümleler etiketlemeye örnek olarak gösterilebilir. (Leahy, 2004). Etiketleme, genellenmenin aşırı ve abartılı şeklidir. Kişi aşırı düzeyde olumsuz bir benlik imgesine sahiptir. Yanlış etiketlemede, yaşanan bir olayın doğru olmayan bir biçimde tanımlanması ve yaşanan olaya haddinden fazla duygu yoğunluğu içeren bir tepki verilmesi olmaktadır (Dowd, 2007).

Abartma ve Küçültme: Bu bilişsel çarpıtma türünde kişi, yaşadığı bir durum ya da olaya gerekenden daha fazla ya da daha az düzeyde önem göstermekte, kişisel bir takım ağırlıklar yüklemektedir (Corey, 2008). Kişi için negatif yönde bir karara ulaşmak amacıyla algıda seçicilik vasıtasıyla toplanan veriler kararın netleşmesinde eksiktir ve mevcut negatif verilerin abartılması gerekmektedir. Bu bilişsel çarpıtma türünde birey olumsuz durum ve olayların önemini ve anlamını şişirmektedir.

Kişiselleştirme: Kişiselleştirme, insanlar tarafından sık bir şekilde kullanılan bilişsel çarpıtma türlerindedir. Kişinin yaşadığı olayla kendisi arasında hiçbir bağıntı olmamasına karşın yaşadığı olumsuz olayların sebebini kendinde görmesidir (Türkçapar, 2012). Aynı zamanda, nedensel bir ilişki kurulamamasına rağmen, dış dünyadan gelen verilerden kendisiyle ilgili bir takım sonuçlar çıkarma ve çıkarılan bu sonuçların kişiliğine yönelik değerlendirme şeklinde algılanmasıdır. Kişiler, kendileriyle alakalı olay ve durumları abartır ve bir takım belli olay ve

durumlarda belirledikleri kişisel anlamları ise haddinden fazla bir şekilde benimseyebilirler (Beck,2005).

Zorunluluk İfadeleri: Yapılan bilişsel çarpıtmalardan bir diğeri de sosyalleşmemiz sürecinde benliğimizin parçası haline dönüşen oluşturduğumuz kuralların hiçbir şekilde değişmeyeceği fikridir (Dökmen, 2010). Kişiler arası ilişkilerde bir bireyin “Kimse bana haksızlık etmemeli, herkes beni sevmeli” biçimindeki düşünceler bu bilişsel çarpıtma türüne örnek olarak verilebilir.

Zihin Okuma: Bireylerin, diğer insanların kendisi hakkında ki düşünceleriyle ilgili yeteri kadar kanıtları olmamasına rağmen neler düşündüklerini tamamen bildiklerini düşünmeleri ve buna uygun şekilde davranmalarıdır (Leahy, 2004). Örneğin bir lise öğrencisinin; grup ödevini birlikte yapma önerisini geri çeviren arkadaşının “kesinlikle benim işe yaramaz ve tembel olduğumu düşünüyor” biçiminde düşünmesi zihin okuma türünde bir bilişsel çarpıtmadır.

Kutuplaşmış Düşünce: Bir başka bilişsel çarpıtılmış düşünce türü ise kutuplaştırmadır. İnsanların yargılarını ve deneyimlerini iki aşırı uç kutuptan birisine koymasıştır. Kişinin, yaşamış olduğu olaylar ve diğer insanlar hakkındaki tutumları, sadece uç noktalarda ise kutuplaşmış düşünceden bahsedilebilir (Corey, 2008).

Suçlama: Birey, olumsuz olan düşüncelerinin sebebinin kendisinin değil bir başkası olduğunu düşünmesi ve kendisini değiştirmesi gerektiğini reddetmesidir (Leahy, 2004). Suçlama bilişsel çarpıtma türüne “Öfkemin tek sorumlusu arkadaşımıdır” cümlesi örnek verilebilir.

Yargı Odaklanması: Birey, diğer insanları veya yaşadığı olayları basit bir şekilde tarif etmek, kabullenmek veya anlaması gerekirken bunun yerine kendisini “iyi-kötü, üstün-aşağı” şeklinde değerlendirir. Her zaman diğer insanları ve kendisini yapay ölçütlere çerçevesinde değerlendirme eğilimindedir (Leahy, 2004). “Sosyal ortamlara girebilsem bile başarılı arkadaşlık ilişkileri kuramam, diğerleri benden her yönden çok daha üstün” yargı odaklanması bilişsel çarpıtmasına örnek olarak verilebilir.

2.3.4. İnançlar

Bilişsel yapıların en derininde ki bilişsel yapılar temel inançlardır. Temel inançlar, bir insanın çocukluk döneminden itibaren yaşamında ki önemli kişilerle etkileşimleri sonucu oluşan, kendisi ve diğerler insanlar hakkında ki, yargılar ve katı değerlendirmelerdir. En

derinlerde bulunan temel inançlar çocukluk döneminde ki dünya ve diğer kişilerle yaşantılanan ilk deneyimler tarafından biçimlenmiş olan, sorgusuz bir şekilde kabul edilen algılar ve fikirlerden oluşur(Beck, 2001). Bu fikirleri birey değişmez yapıda ki doğrular şeklinde algılar ve olduğu haliyle direkt kabul eder. Olumsuz temel inançlar hemen hemen her zaman, aşırı genelleyci, evrensel, değişmeye dirençli yapıdadır. Bir insansın sahip olduğu temel inançlardan birisinin aktive olması durumunda, bireyin o inancını destekleyici veriler bulması daha kolaydır ve kişinin o inancına ters olan verilerse sıklıkla çarpıtılır. İnsanların çoğu olumlu temel inançlarını yaşadıkları sürece devam ettirir. Hasta olarak kabul edebileceğimiz kişiler sadece kendileriyle ilgili değil, aynı zamanda diğer kişilere yönelik ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançlara sahiptir (Çiftçi, 2008).

Beck, kuramında temel inançları, “çaresizlik ve sevilemezlik” şeklinde iki temel başlık altında sınıflandırmıştır. Beck’in sınıflama sistemiyle ilgili örnekleri Tablo 1.3.4.1 de inceleyebiliriz (Beck, 2001).

Tablo 2. Temel İnançların Sınıflaması

ÇARESİZLİK TEMEL İNANCI	SEVİLMEZLİK TEMEL İNANCI
<ul style="list-style-type: none"> • Ben yetersiz biriyim • Kontrolü yitirdim • Zayıfım • Tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum • İhtiyaç içindeyim • İncinebilirim 	<ul style="list-style-type: none"> • Sevilmeye değer değilim • İtici biriyim • İlgi gösterilmeyen biriyim • Sevilmeyecek ve hoşlanılmayacak biriyim • İstenmiyorum • Eninde sonunda reddedileceğim

Bazı bilim insanları temel inançlara “şema” adını verse de, Beck şema kavramı ve temel inançları birbirinden ayırmaktadır. Beck şemaların, insanların dünyayı algılamasını sağlayan bilişsel yapıları oluşturduğunu, temel inançların ise oluşan bu bilişsel yapının bireysel yaşantılar kaynaklı içeriği olduğunu belirtmiştir (Beck, 2001). Bilişsel şemaların bir alt grubunu temel inançlar oluşturmaktadır.

Ara inançlar, insanların zihninin derinliklerinde bulunan, otomatik düşünceleri ortaya çıkaran, çoğu zaman sözelleştirilmeyen, kişinin kendisine, diğer insanlara ve yaşadığı dünyayla ilgili algıları ya da fikirleridir. Ara inançlar insanların yaşamları boyunca çok kez

kullandığı kişi için önem arz eden varsayımlar ve kurallardır. Aynı zamanda bu inançlar insanların herhangi bir duruma yönelik yorumlarını da şekillendirmektedir. Ara inançlar, bir insanın kendisinin ve diğerlerinin yapmış olduğu davranışları, yaşadıkları durumlarla alakalı sabitlemiş kuralları ve beklentileri şeklinde görülebilir. İnsanların tüm bu algıları, fikirleri ve beklentileri neredeyse hiçbir zaman sözelleştirilmez ve ara inançlar davranışın soyut düzenleyicileridirler (Beck, 2001).

Ara inançlar, otomatik düşüncelerden daha kolay fakat temel inançlardan daha zor değiştirilebilirler. Bilişsel terapi kullanan bir terapist için işlevsel olmayan inançların doğuştan gelmediğini daha sonradan yaşam sürecinde öğrenildiğini bilmesi ve danışanına bunu fark ettirebilmesidir. Temel inançlar, ara inançları şekillendirici özelliindedir. Ara inançlar ise kişinin herhangi bir durumu ya da olayı algılama biçimini etkilemekte, etkilenen bu algılar ise kişinin düşüncelerini, hissettiklerini ve davranışlarını şekillendirmektedir (Kılınç, 2005).

2.4.Evlilikte Biliş

Evlilik kavramıyla ilgili akademik olarak yapılmış olan ilk çalışmalara baktığımızda daha çok demografik değişkenler, bireysel ve ailesel değişkenlerle evliliğin ilişkisi üzerinde durulduğu görülmektedir. Yapılmış olan bu çalışmalardan bir kısmı olgusal değişkenleri içeren, geniş kapsamlı araştırmalardır fakat bu araştırmaların büyük bir kısmı teorik olmamakla birlikte evlilikteki bilişlerle ilgili yeterince bilgi ortaya koymamaktadır. Bu sebeple 1970’li yıllar ve sonrasında ikinci bir araştırma dalgası ortaya çıkmış ve yapmış oldukları evliliklerde problemleri olan ve olmayan evli bireylerin, evlilikle ilgili olan davranışları üzerinde çalışmalar yürütülmüştür. Bu çalışmalarda evli bireylerin evlilik davranışlarıyla ilgili eşlerin kendi söylemleri ve objektif gözlemler sonucu araştırmacıların söylemleri arasında çelişkiler olduğu ve bu çelişkilerin, evli bireylerin evlilik davranışlarını yorumlama şekillerinin sonucunda ortaya çıktığı fark edilmiştir. Bu araştırmalarda kazanılan bilgiler sonucunda evlilik konusunda evlilik ilişkisinin kendisine ya da diğer partnere yönelik yapılan bilişsel yüklemeler ve bunlarla ilgili olacak şekilde akılcı olmayan inançlar ve evlilik sürecinde karşılaşılan sorunları çözme süreçleri gibi bilişsel bileşenleri kapsayan evlilik konusunda ki bilişlerle ilgili araştırmalar üzerinde durulması gerekmiştir. (Bradbury and Fincham,1990).

1980’li yıllarda evlilikteki bilişlerle ilgili yapılan araştırmalar, 1990’lı yıllarda da sürmüştür. 1990’lı yıllarda evli çiftlerin bilişsel yüklemeleri ile ilgili yapılmış olan araştırmaların sıklığı oldukça artmıştır. Evli bireylerin bilişsel yüklemelerinin evlilik boyunca

yaşanan durumlar ve evlilikten alınan doyum üzerinde etkisi olduğu ortaya koyulmuştur. Evlilikte biliş konusunda yapılmış olan diğer çalışmalara baktığımızda evlilik doyumu ile eşlerin ilişkilerine yönelik inanışları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki üzerinde durulduğu görülmektedir (Bradbury ve ark., 2000).

Bilişsel model, evlilik ilişkisinde kişilerin yaşamış oldukları bilişsel ve duygusal tepkilerin, o kişinin karakteri ve karşıda ki kişiyle arasında bulunan ilişkinin özelliklerinden etkilendiğini kabul etmektedir. Kişinin partneriyle olan ilişkisiyle ilgili algıları, sadece eşlerin kendi arasında olan gerçekçi olmayan inançları ve standartlarından değil, buna ek olarak her bir partnerin kendi ailesi ve genel olarak evlilik ilişkisiyle ilgili gerçekçi olmayan inançları ve standartlarından da etkilenme özelliği göstermektedir (DeBoard et al., 1996).

Evlilikleri süresince istenmeyen olaylar yaşayan çiftler, yaşamış oldukları olaylarla ilgili ve evlilikleriyle ilgili negatif değerlendirmeler yapmaktadırlar. Bu değerlendirmeler sonucunda başarısız sorun çözme davranışları ve sonucunda, daha da fazla istenmeyen davranışına neden olan şikayet, kaygı ve öfke gibi evlilik için olumsuz kabul edilebilecek bir takım duyguları daha da fazlaştırmaktadır (Fincham and Beach, 1999).

Mutsuzluğun ağır bastığı evliliklerde akılcı olmayan beklentilerin etkisi, Ellis tarafından 1962’de açıklanmış ve akılcı olmayan düşünce ya da işlevsel olmayan inançların, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyulmuştur (Kılıç, 2009). Ellis’in kuramına göre, birbirleriyle anlaşma konusunda sorun yaşayan evli bireyler, partnerleriyle olan ilişkilerine daha fazla negatif özellik yüklemekte ve akılcı olmayan inançları daha fazla olan bireylerin, akılcı olmayan inançları daha az olanlara veya olmayanlara kıyasla evlilik ilişkilerini daha fazla negatif (olumsuz) değerlendirdikleri kabul edilmektedir. Evli bireylerin partnerleriyle uyum gösterebilmesi için, her bir partnerin de akılcı ve işlevsel şekilde düşünmeye ihtiyaçları vardır (Möller and Van Zyl, 1991).

Yaşadığımız zamana bakacak olursak, evlilik ilişkisi ve bilişsel yapılarla ilgili yapılan çalışmaların büyük bir kısmı “yükleme kuramı” ile ilgili araştırmalardır. Yükleme kuramı, bireylerin nedensel belirlemeleri nasıl belirledikleri ve olayların altında yatan sebepleri araştıran soruları nasıl cevaplandırdıklarıyla ilgilidir (Kelley, 1973). Evli çiftlerin evlilikleri boyunca yaşadıkları olaylarla ilgili yapmış oldukları uygun olmayan nedensel açıklamalar, evlilik ilişkisinden alınan doyumu azaltmakta ve evliliğin niteliğindeki olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmaktadır (Bradbury et al., 1996).

1980’li yıllarda yapılan evlilik üzerine çalışmalarda, evlilik ilişkilerindeki sorunlarda çiftlerin sorunların sebepleriyle alakalı atıflarının sorunlara katkıları üzerine yoğunlaşmıştır. Çok sayıda araştırma, partnerinin davranışlarının değişmeyeceğini ve sürekli aynı şekilde davranışlar sergilediğini düşünen evli bireylerin, evliliklerinde sorun yaşama düzeylerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Haferkamp, 1994). Çiftlerden birisinin, partnerinin istenmeyen davranışını istemeden sergilendiğini ve bu davranışın tekrarlanmasının daha az olası olduğunu düşünmesi durumunda, bu evli bireylerin olumsuz durumlar karşısında istenmeyen(olumsuz) tepki göstermesinin daha düşük ihtimal olduğu düşünülür. Fakat bu durumun tam zıttı olacak şekilde, partnerinin istenmeyen davranışlarının kasıtlı ve kötü niyetle sergilendiği şeklinde yüklemelerde bulunan evli birey, evlilik ilişkisinin daha da olumsuz yönde ilerleyeceğini ve evlilik ilişkisindeki stres seviyesinin daha da artmasına sebebiyet verecek istenmeyen davranışların sergilenmesinin sürmesi ihtimali artmaktadır (Kılıç, 2009).

Evli kişilerin, evlilik ilişkilerinin nasıl ilerlemesi ve ne şekilde olması gerektiği konusunda çeşitli inançları vardır. Evli kişilerin sahip olduğu bu inançların çarpıtılmış olması, evlilik ilişkilerinde çeşitli problemler yaşanmasına neden olmaktadır. Evli çiftlerin ilişkilerinde ki işlevsel olmayan inançları, iletişim biçimlerine ve davranışlarına etki etmektedir. Eşler arasında uyumsuzluk yaşandığı durumlarda eşlerin kullanmış oldukları olumlu ve olumsuz iletişim şekilleri, her iki partnerinde bu inançlarından direkt etkilenmektedir (Leahy, 2004).

YÖNTEM

“Yöntem” bölümünde, araştırmanın evreni, örnekleme, katılımcıları, araştırmada kullanılan ölçekler ve işlem kısımlarıyla ilgili bilgiler üzerinde durulacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiye bakılacağından ötürü korelasyonel desende bir çalışma olarak yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın kapsamında ölçekler, amaçlı ve uygun örnekleme uygulanacaktır. Veri toplama araçlarındaki değişkenlerin alt boyutları dikkate alınarak yapılan hesap sonucunda örneklem olarak 336 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmaya dahil edilme kriterleri gönüllü olma ve evli olma olacaktır. Örneklemin evreni daha iyi temsil edebilmesi adına farklı iş kollarında çalışan, (sağlık, eğitim, hizmet) aynı zamanda maddi olarak gelirleri birbirine yakın olan kişilerin katılımcı olarak belirlenmesine özen gösterilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ile araştırmaya dahil edilen alt boyutlar; yaş, cinsiyet, evlilik süresi (0-5, 5-10, 10-20, 20 ve üstü), eğitim düzeyi (ilkokul, ortaokul, lise, lisans, lisans üstü) şeklindedir.

3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği:

Ölçek, kişilerin kişilerarası ilişkilerde sergilemiş oldukları bilişsel çarpıtmaları değerlendirebilmek amacı ile geliştirilmiştir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır ve maddeler ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları içermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95 ve en düşük puan ise 19'dur. Ölçekten yüksek puan alınması kişinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, ‘Yakınlıktan Kaçınma’, ‘Gerçekçi’ ve ‘Zihin Okuma’ şeklinde birbirinden bağımsız üç faktörden oluşmaktadır. “Yakınlıktan Kaçınma” olarak adlandırılan birinci faktör toplam sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu boyut bireylerin diğer kişilere karşı sahip oldukları olumsuz bakış açısını, ilişkilerde yakın olunması durumunda bu durumun sonucunda ki olumsuz sonuçları göstermektedir ve bu sebeple ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini ifade

etmektedir. “Gerçekçi Olmayan ilişki Beklentisi” boyutu ise toplam sekiz maddeden oluşmaktadır ve bireylerin kişilerarası ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de diğer kişilerin davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir. Üç maddeden oluşan “Zihin Okuma” boyutu ise diğer kişilerin ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğini varsayan, zihin okuma hatasına sahip ifadelerden oluşmaktadır.

3.3.2.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Geçerlik Çalışması:

Ölçek maddeleri üzerinde yapılan madde analizi sonucu her bir maddenin kendi alt boyutu ile olan düzeltilmiş madde toplam korelasyonu .49 ile .20 arasında; diğer boyutlarla olan ikili korelasyonu ise -.05 ile .20 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları arasındaki ikili korelasyonlar .07 ile .15 arasında bulunmuştur. Bu bulgu ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkinin çok düşük olduğunu göstermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

3.3.2.2 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Güvenirlik Çalışması:

Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde ise iç tutarlılık katsayısı, birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66 ; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kararlılığını saptamak amacıyla, ölçek 92 öğrenciye on beş gün ara ile uygulanarak test tekrar test korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan test tekrar test korelasyon katsayısı .74; birinci alt boyut için .70 ;ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Evlilik Yasam Ölçeği:

Evlilik yasam ölçeği, karı-kocaların evlilik ilişkilerinden sağlamış oldukları genel doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek on sorudan oluşmaktadır.

3.3.3.1. Evlilik Yasam Ölçeği Geçerlik Çalışması:

Evlilik Yasam Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı erkek grubunda 0.88, kadın grubunda 0.91’dir. Evli ve boşanmış bireylerin Evlilik Yasam Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($t=6.23, p<0.01$) ve bu bulgu ölçeğin dış ölçüte göre geçerliğinin kanıtı olarak gösterilmiştir (Tezer, 1986).

3.3.3.2. Evlilik Yasam Ölçeği Güvenirlik Çalışması:

Beşli dereceleme türünde olan, bu ölçekten alınabilecek maksimum puan 50, minimum puan ise 10'dur. Evlilik Yasam Ölçeğinin test-tekrar test yöntemiyle kararlılık katsayısı $r= 0.85$ bulunmuş ve bu bulgu ile ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğinin yeterli düzeyde olduğu kabul edilmiştir.

3.3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Hasan Kalyonu Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izin alındıktan sonra ölçekler katılımcılara uygulanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara bu uygulamanın bilimsel bir araştırma amaçlı olduğu ve ölçeklerin doldurulmasının gönüllülük gerektirdiği yazılı ve sözlü olarak ifade edilmiştir. Ölçeklerin nasıl doldurulması gerektiği konusunda ise katılımcılar sözlü olarak uygulama öncesi kısaca bilgilendirilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 20 dakika sürmektedir ve veriler Haziran 2016 - Ağustos 2016 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Bu çalışmada istatistiksel analizler NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 Statistical Software (Utah, USA) paket programı ile yapılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotların (ortalama, standart sapma) yanı sıra gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi alt grup karşılaştırmalarında Tukey çoklu karşılaştırma testi, ikili grupların karşılaştırmasında bağımsız t testi, değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini belirlemede Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar, anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR VE YORUM

4.1. Betimleyici İstatistikler

Çalışmamıza bir özel üniversite, bir kamu hastanesi, bir özel okul öncesi eğitim kurumu ve bir sanayi kuruluşunda çalışmakta olan evli 336 birey katılmıştır. Katılımcıların 170 (%50,60) ı kadın, 166 (%49,40) ı erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların Evlilik süresi dağılımları 0-5 Yıl 138 (% 41,07), 5-10 Yıl 64 (% 19,05), 10-20 Yıl 64 (% 19,05), >20 Yıl 70 (% 20,83) şeklinde bulunmuştur. Katılımcılarımızın Eğitim dağılımları İlkokul 29 (% 8,63), Ortaokul 22 (% 6,55), Lise 81 (%24,11), Lisans 160 (% 47,62) ve Lisans Üstü 44 (% 13,10) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Ortalamaları

	N	Ort±SS	Minimum	Maximum
Kadın	170	35,35±10,19	21	79
Erkek	166	36,82±10,72	20	67
Tüm Grup	336	36,07±10,46	20	79

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Dağılımları

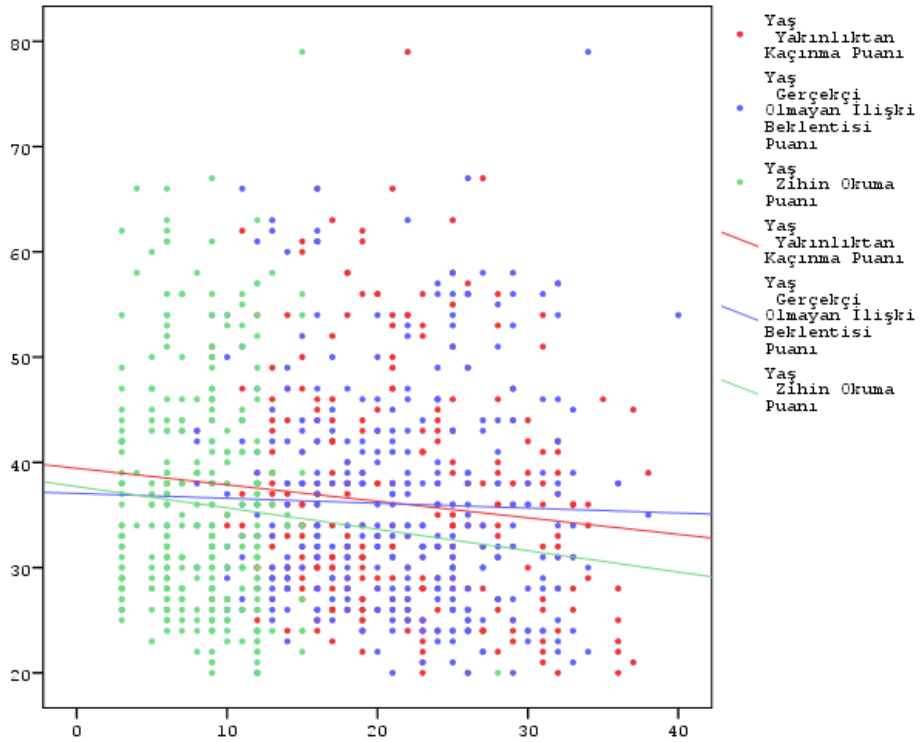
	N	%	
	Kadın	170	50,60
Cinsiyet	Erkek	166	49,40
	0-5 Yıl	138	41,07
	5-10 Yıl	64	19,05
	10-20 Yıl	64	19,05
Evlilik Süresi	>20 Yıl	70	20,83
	İlkokul	29	8,63
	Ortaokul	22	6,55
	Lise	81	24,11
Eğitim	Lisans	160	47,62
Durumu	Lisans Üstü	44	13,10

4.2. Korelasyon Analizleri

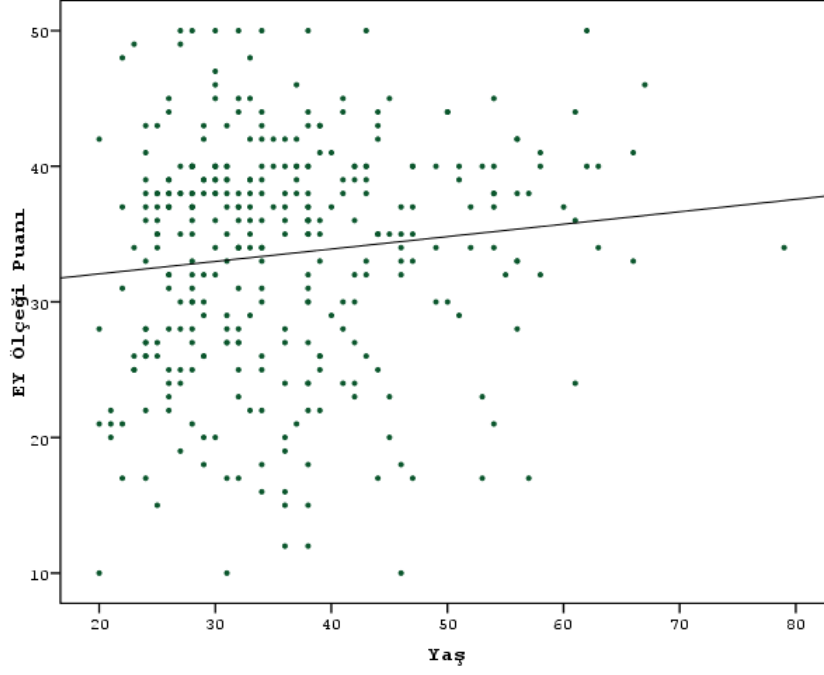
Katılımcılarımızın Yaş değerleri ile Yakınlıktan Kaçınma Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmemiştir ($r=-0,099$ $p=0,069$). Katılımcılarımızın Yaş değerleri ile Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmemiştir ($r=-0,03$ $p=0,583$). Katılımcılarımızın Yaş değerleri ile Zihin Okuma Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmemiştir ($r=-0,065$ $p=0,234$). Katılımcılarımızın Yaş değerleri ile Evlilik Yaşam Ölçeği Puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=0,112$ $p=0,039$).

Tablo 5. Yaş ile Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin korelasyonu

		Yaş
	R	-0,099
Yakınlıktan Kaçınma Puanı	p	0,069
Gerçekçi Olmayan İlişki	R	-0,03
Beklentisi Puanı	p	0,583
	R	-0,065
Zihin Okuma Puanı	p	0,234
	R	0,112
EY Ölçeği Puanı	p	0,039



Şekil 2. Yaş ile Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin korelasyonu



Şekil 3. Yaş ile Evlilik Doyumu Ölçeklerinin korelasyonu

Yakınlıktan Kaçınma Puan değerleri ile Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=0,620$ $p=0,0001$). Yakınlıktan Kaçınma Puan değerleri ile Zihin Okuma Puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=0,549$ $p=0,0001$). Yakınlıktan Kaçınma Puan değerleri ile Evlilik Yaşam Ölçeği Puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-0,654$ $p=0,0001$). Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puan değerleri ile Yakınlıktan Kaçınma Puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=0,620$ $p=0,0001$). Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puan değerleri ile Zihin Okuma Puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=0,694$ $p=0,0001$). Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puan değerleri ile Evlilik Yaşam Ölçeği Puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-0,425$ $p=0,0001$). Zihin Okuma Puan değerleri ile Yakınlıktan Kaçınma Puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=0,549$ $p=0,0001$). Zihin Okuma Puan değerleri ile Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=0,694$ $p=0,0001$). Zihin Okuma Puan değerleri ile Evlilik Yaşam Ölçeği Puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-0,428$ $p=0,0001$). Evlilik Yaşam Ölçeği Puan değerleri ile Yakınlıktan Kaçınma Puanları arasında negatif yönde

istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-0,654$ $p=0,0001$). Evlilik Yaşam Ölçeği Puan değerleri ile Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-0,425$ $p=0,0001$). Evlilik Yaşam Ölçeği Puan değerleri ile Zihin Okuma Puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-0,428$ $p=0,0001$).

Tablo 6. Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin korelasyonu

		Yakınlıktan Kaçınma Puanı	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanı	Zihin Okuma Puanı	EY Ölçeği Puanı
Yakınlıktan Kaçınma Puanı	R	-	0,620	0,549	-0,654
	p	-	0,0001	0,0001	0,0001
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanı	R	0,620	-	0,694	-0,425
	p	0,0001	-	0,0001	0,0001
Zihin Okuma Puanı	R	0,549	0,694	-	-0,428
	p	0,0001	0,0001	-	0,0001
Evlilik Yaşam Ölçeği Puanı	R	-0,654	-0,425	-0,428	-
	p	0,0001	0,0001	0,0001	-

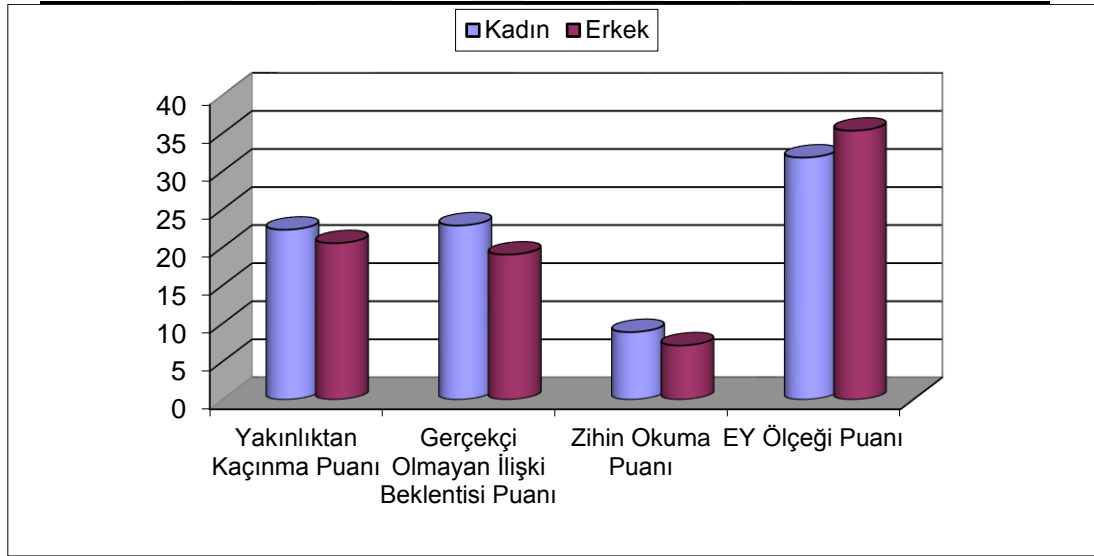
4.3. Bağımsız T Testi Analizleri

Kadınların Yakınlıktan Kaçınma Puanları ortalamaları Erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0,014$). Kadınların Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanları ortalamaları Erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0,0001$). Kadınların Zihin Okuma Puanları ortalamaları Erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0,0001$). Kadınların Evlilik

Yaşam Ölçeği Puanları ortalamaları Erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur (p=0,0001).

Tablo 7. Cinsiyet ile Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması

	Kadın n:170	Erkek n:166	P
Yakınlıktan Kaçınma Puanı	22,32±6,29	20,55±6,83	0,014
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi			
Puanı	22,88±6,44	19,05±6,54	0,0001
Zihin Okuma Puanı	8,87±3,08	7,12±3,4	0,0001
EY Ölçeği Puanı	31,8±8,59	35,33±8,09	0,0001



Şekil 4. Cinsiyet, Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması

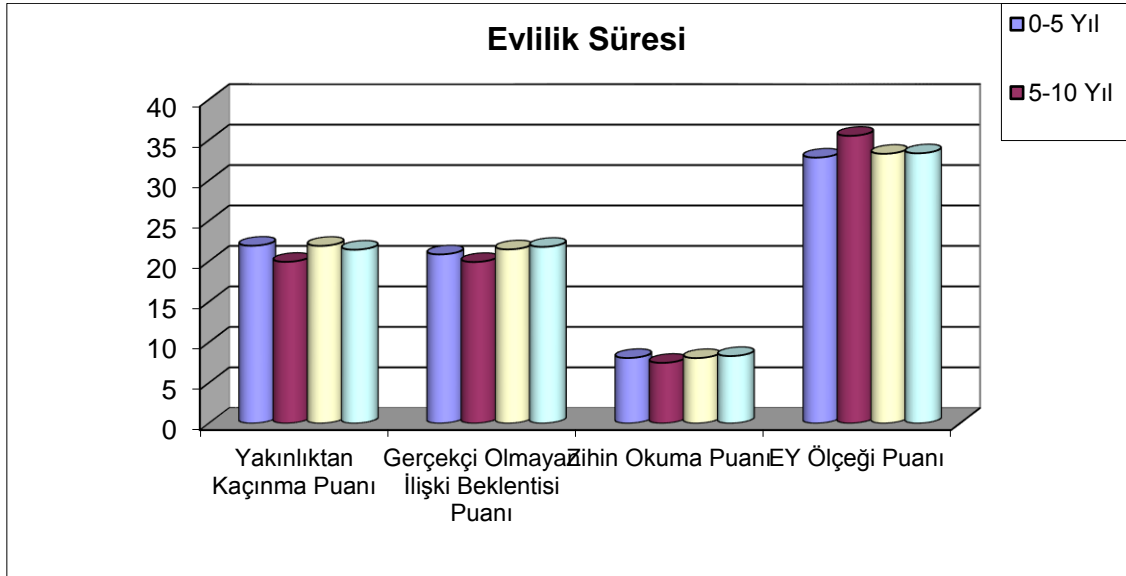
4.4. Tek Yönlü Varyans Analizleri

Evlilik süresi grupları 0-5 Yıl, 5-10 Yıl, 10-20 Yıl ve >20 Yıl Yakınlıktan Kaçınma Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (p=0,225). Evlilik süresi grupları 0-5 Yıl, 5-10 Yıl, 10-20 Yıl ve >20 Yıl Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (p=0,398). Evlilik süresi grupları 0-5 Yıl, 5-10 Yıl, 10-20 Yıl ve >20 Yıl Zihin Okuma Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (p=0,513). Evlilik süresi grupları 0-5 Yıl, 5-10 Yıl, 10-20 Yıl

ve >20 Yıl EY Ölçeği Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (p=0,215).

Tablo 8. Evlilik Süresi gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması

	0-5 Yıl	5-10 Yıl	10-20 Yıl	>20 Yıl	p
Evlilik Süresi	n:138	n:64	n:64	n:70	
Yakınlıktan Kaçınma					
Puanı	21,93±6,6	19,94±6,24	21,91±7,43	21,44±6,09	0,225
Gerçekçi Olmayan İlişki					
Beklentisi Puanı	20,86±6,71	19,92±6,71	21,48±6,78	21,79±6,87	0,398
Zihin Okuma Puanı	8,07±3,63	7,47±2,98	8,06±3,33	8,31±3,13	0,513
EY Ölçeği Puanı	32,83±8,11	35,52±8,65	33,3±9,38	33,36±8,26	0,215



Şekil 5. Evlilik Süresi gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması

Eğitim Durumu İlkokul, Ortaokul, Lise, Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Yakınlıktan Kaçınma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0,0001$). İlkokul grubunun Yakınlıktan Kaçınma puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Yakınlıktan Kaçınma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,0001$, $p=0,005$), Ortaokul grubunun Yakınlıktan Kaçınma puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Yakınlıktan Kaçınma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,001$, $p=0,043$), Lise grubunun Yakınlıktan Kaçınma puan ortalamaları Lisans grubunun Yakınlıktan Kaçınma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,0001$), diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Eğitim Durumu İlkokul, Ortaokul, Lise, Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0,0001$). İlkokul grubunun Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,0001$, $p=0,001$), Ortaokul grubunun Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,0001$), Lise grubunun Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,001$), diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Eğitim Durumu İlkokul, Ortaokul, Lise, Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Zihin Okuma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0,0001$). İlkokul grubunun Zihin Okuma puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Zihin Okuma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,01$, $p=0,004$), Ortaokul grubunun Zihin Okuma puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Zihin Okuma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,0001$), Lise grubunun Zihin Okuma puan ortalamaları Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Zihin Okuma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuş ($p=0,005$, $p=0,004$), diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Eğitim Durumu İlkokul, Ortaokul, Lise, Lisans ve Lisans Üstü gruplarının Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0,0001$). İlkokul grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalamaları Lisans grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük

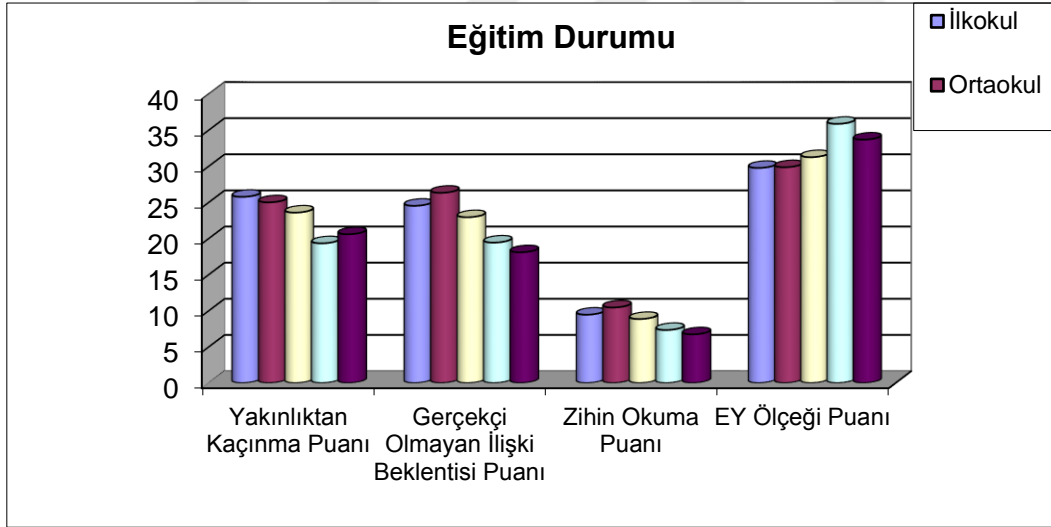
bulunmuş ($p=0,003$), Ortaokul grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalamaları Lisans grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuş ($p=0,013$), Lise grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalamaları Lisans grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuş ($p=0,0001$), diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Eğitim gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması

Eğitim Durumu	İlkokul n:29	Ortaokul n:22	Lise n:81	Lisans n:160	Lisans Üstü n:44	p
Yakınlıktan						
Kaçınma Puanı	25,76±6,79	25±5,69	23,58±6,44	19,33±5,85	20,59±6,79	0,0001
Gerçekçi						
Olmayan İlişki						
Beklentisi Puanı	24,52±5,72	26,32±5,96	22,94±6,86	19,43±6,18	18,09±6,33	0,0001
Zihin Okuma						
Puanı	9,45±2,87	10,45±2,96	8,85±3,81	7,33±3,03	6,73±2,82	0,0001
EY Ölçeği Puanı	29,76±9,84	29,86±10,88	31,25±8,66	35,86±7,59	33,68±6,73	0,0001

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi	Yakınlıktan Kaçınma Puanı	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Puanı	Zihin Okuma Puanı	EY Ölçeği Puanı
İlkokul / Ortaokul	0,993	0,852	0,798	0,998
İlkokul / Lise	0,483	0,778	0,910	0,919

İlkokul / Lisans	0,0001	0,001	0,01	0,003
İlkokul / Lisans Üstü	0,005	0,0001	0,004	0,269
Ortaokul / Lise	0,876	0,174	0,227	0,956
Ortaokul / Lisans	0,001	0,0001	0,0001	0,013
Ortaokul / Lisans Üstü	0,043	0,0001	0,0001	0,386
Lise / Lisans	0,0001	0,001	0,005	0,0001
Lise / Lisans Üstü	0,077	0,001	0,004	0,509
Lisans / Lisans Üstü	0,752	0,725	0,800	0,527



Şekil 6. Eğitim gruplarının Bilişsel Çarpıtmaları ve Evlilik Doyumu Ölçeklerinin karşılaştırılması

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada, evli bireylerin yaş, cinsiyet, evlilik süresi, eğitim düzeyi ve özellikle de sahip oldukları bilişsel çarpıtmalarının ve evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, evlilik doyumu puanlarını yordama da bireylerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaların, yaşın, cinsiyetin ve eğitim düzeyinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordama gücü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.1. Literatürle Karşılaştırma

Bu araştırmanın yapılmasında ki amaç evlilik doyumunun bir takım bağımsız değişkenler tarafından yordanabilme gücü olup olmadığı, yordanabiliyorsa yordanabilme düzeyi incelenmiştir. Araştırma kapsamında evlilik doyumunu yordama gücü üzerine en çok önem verilen değişken ise bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma) değişkeni olarak belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre; bilişsel çarpıtmalar, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

5.1.1.1. Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma Değişkenleri Açısından

Araştırma bulguları evlilik doyumu ile araştırma kapsamındaki bilişsel çarpıtma türleri olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında negatif yönde bir korelasyon ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre insanların bilişsel çarpıtma düzeyleri ne kadar az ise evlilikten aldıkları doyum düzeyleri de o kadar fazladır.

Araştırma kapsamında ele alınan bilişsel çarpıtma türlerinden gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin bireylerin evlilik doyum düzeylerini yordama gücüne sahip olduğu sonucu literatürle tutarlılık göstermektedir. Literatürde ki çalışmalara bakıldığında, ilişkilerle ilgili gerçekçi olmayan ilişki beklentisi şeklinde ki çarpıtılmış inançların evlilik doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri olduğu görülmektedir. Emmelkamp, Krol, Sanderman ve Rüphan, 1987; Epstein, Baucom ve Rankin, 1993; Sullivan ve Schwebel,1995; Beach, Fincham ve Katz, 1998). Dryden, çiftlerden birisinin veya çiftlerin ikisinin birden, ilişkileriyle ilgili olarak kendileri hakkında ya da diğer partnerleri hakkında ki gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmasının ve sahip oldukları bu beklentilerinin ilişkide bekledikleri düzeyde karşılanmaması durumunda, ilişkilerinde sorun yaşamalarına sebep olduğunu ifade

etmiştir. Gerçekçi olmayan bu beklentiler ilişki de doyumunu azaltmaktadır ve ilişki mitleri olarak tanımlanmıştır (Akt. Andre T. Möller ve Johannes D. van der Merwe, 1997). Bu araştırma bir kez daha göstermiştir ki gerçekçi olmayan ilişki beklentisi evlilik doyumunu yordama gücüne sahip niteliktedir ve evlilik problemleriyle çalışan uzmanlar tarafından dikkat edilmesi gereken önem taşıyan bir faktördür. Bireylerin evliliği ve partneri ile ilgili gerçekçi olmayan beklentilerin olması sonucunda mutsuzluk ve hayal kırıklıkları yaşanabilir.

Bu araştırma aynı zamanda ilişkilerle ilgili diğer bilişsel çarpıtma türleri olan yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın da evlilik doyumunu yordama gücüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç literatüre baktığımızda Güven ve Sevim'in 2007 yılında yapmış oldukları çalışmasıyla çelişki göstermektedir. Bu çelişkinin sebebi kendilerinin ifadesiyle Güven ve Sevim'in yapmış oldukları çalışmanın katılımcılarının evlilik doyum düzeyinin ortalamadan yüksek olması olabilir ($X = 38.91$; $S = 7,71$). Evlilik doyumunu yüksek seviyede ki kişilerin yakınlıktan kaçınmadıkları ya da zihin okuma tipi bir bilişsel çarpıtma ile hareket etmedikleri yorumu yapılabilir.

Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları araştırma ile genç yetişkinlerin ilişkileri hakkındaki beklentilerini ve bununla ilgili olarak meydana gelen akılcı olmayan inançlarını ve ilişkileriyle ilgili tatmin düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, gelecek yaşamla alakalı olarak iyimser beklentilerin olması gibi ilişkilerle ilgili bir takım bilişsel çarpıtmaların kişilerin ilişkilerinde sorunlar ve stres yaşamalarına ve ek olarak hayal kırıklığı, sonucunda ise ilişkilerinde çatışmalar yaşamalarına sebebiyet verebileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Metts ve Cupach (1990) ise problem çözme tepkileri ile işlevsel olmayan ilişki inançları ve yakın ilişkilerdeki doyum arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmasında, işlevsel olmayan inançlar ve problem çözme tepkilerinin ikisinin de ilişki doyumunu etkileme gücüne sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Epstein, Baucom ve Rankin (1993) de literatürün büyük kısmıyla uyumlu olacak şekilde akılcı olmayan inançlar, çatışma çözme becerileri ve evlilik doyumunu kavramları arasında yüksek seviyede anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir. Beach, Fincham ve Katz (1998) ise araştırmalarında partnerlerin evliliklerinin geleceği hakkında veya diğer partnerleriyle ilgili bir takım olumsuz beklentilere sahip olmaları gibi nitelikleri olan evlilikle ilgili bilişlerin, evlilik ilişkisini negatif biçimde etkilediği ve partnerlerde depresyonun görülmesine sebep olabileceğini bildirmişlerdir.

5.1.1.2. Yaş Değişkeni Açısından

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların yaşları ile yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat katılımcıların yaşları ile evlilik doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonel bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani ilgili araştırma bulguları sonucunda bireylerin yaşları arttıkça evlilikten aldıkları doyumun düzeyinin arttığını söyleyebiliriz.

Literatüre baktığımızda yaş değişkeninin direkt evlilik doyumunu üzerine etkisi üzerine yapılmış bir çalışmaya ulaşamamıştır. Evlilik doyumunu üzerine etkileri konusunda çoğu kez daha sıklıkla çalışılan konular eşler arası yaş farkı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi değişkenlerdir. Araştırmada ulaşılan yaşın artması sonucu evlilik ilişkisinden alınan doyum düzeyinin artması bulgusuyla ilgili insanların yaşının ilerlemesiyle birlikte hem kendilerini, hem partnerlerini daha iyi tanıması ve beklentilerine uygun eş seçmesi veya beklentilerini yürüttüğü evlilik ilişkisine uygun hale getirmesi şeklinde bir yorum yapılabilir.

5.1.1.3. Cinsiyet Değişkeni Açısından

Analizler sonucu çıkan bulgulardan bir diğeri ise kadınların erkeklere kıyasla yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma puanlarının daha yüksek olduğudur. Yani araştırma sonuçlarına göre kadınların bilişsel çarpıtma (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma tipi) düzeylerinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğudur. Bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça evlilik doyumunun düşmesi bulgusunu destekler nitelikte olan bir diğeri bulgu ise kadınların evlilik yaşam puanları yani dolayısıyla evlilikten aldıkları doyum düzeyleri erkeklere kıyasla daha düşük seviyede bulunmuştur.

Literatürde benzer konuyla ilgili cinsiyetlere göre karşılaştırma yapılan bir çalışmada, kadınların evlilik doyumlarını daha çok etkileyen bilişsel çarpıtma türünün zihin okuma olduğunu, erkeklerin ise evlilik doyumlarının ise daha çok etkileyen bilişsel çarpıtma türünün yakınlıktan kaçınma olduğu ortaya koyulmuştur (Hamamcı, 2005). Tezer (1992) araştırmasında evlilik doyumunu ile iş doyumunu arasındaki ilişkiye bakmıştır ve cinsiyete bağlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşamamıştır. Çağ ve Yıldırım'ın (2013) evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler üzerine yapmış oldukları araştırma sonucunda elde ettikleri bulgularda cinsiyetin evlilik doyumunu yordayamadığı yönündedir.

5.1.1.4. Evlilik Süresi Değişkeni Açısından

Araştırma kapsamında çıkan sonuçlara göre evlilik süresi ile yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yani bireylerin evlilik sürelerinin uzun veya kısa olması bilişsel çarpıtma düzeylerini (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma) ve de evlilik doyumlarını yordama gücüne sahip değildir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulguya göre, evlilik süresi değişkeni ile evlilik doyumunu yordama gücü tespit edilememiştir. Bu bulguyu Hatipoğlu (1993)'ün yapmış olduğu demografik bir takım değişkenlerin evlilik doyumu üzerine etkisi konulu araştırmasındaki; evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir, mesleki durum değişkenlerinin evlilik doyumunun yordayıcısı olmadığı bulgusu destekler niteliktedir. Jones, Zabriskie ve Hill (1995) araştırmaları sonucunda evlilik uzunluğu ile evlilik doyumu değişkenlerinin ilişkisiz olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca Sternberg ve Hojjat (1997) çalışmalarında evlilik doyumu ve evlilik uzunluğu arasında olumlu veya olumsuz yorumlanamayacak olan basit bir ilişki tespit ettiklerini söylemişlerdir. Çağ ve Yıldırım (2013) yaptıkları araştırma sonucunda evlilik süresi, cinsiyet, çocuk sayısı, gelir düzeyi, ev içi sorumlulukların paylaşımı, eşler arasındaki yaş farkı değişkenlerinin evlilik doyumunu yordama gücü olmadığını tespit etmişlerdir. Özetle bu çalışmalarda ki, evlilik süresinin evlilik doyumunun yordamadığı bulgusu bu araştırmanın bulgularını ile tutarlı ve destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları kişilerin eğitim ile yakınlıktan kaçınma boyutunda ki bilişsel çarpıtma düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yani kişilerin eğitim düzeyi arttıkça (lisans üstüne yaklaştıkça) yakınlıktan kaçınma biçiminde ki bilişsel çarpıtma düzeyleri görülme olasılığı azalmaktadır.

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi tipi bilişsel çarpıtma ile kişilerin eğitim düzeyleri arasında da istatistiksel manada anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Yakınlıktan kaçınma ve eğitim düzeyi ilişkisine benzer şekilde ilkökul, ortaokul, lise düzeylerinde gerçekçi olmayan ilişki beklentisi daha üst seviyede eğitim düzeyindeki bireylere kıyasla daha fazla görülmektedir. Fakat gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyi yakınlıktan kaçınma düzeyinden farklı olarak lisans ve lisans üstü eğitim seviyelerinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Özetle araştırma bulgularına göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi lisans ve lisans üstü eğitim seviyesinde ki bireylerde daha alt seviyede eğitim almış bireylere göre daha az görüldüğünü söyleyebiliriz.

Araştırma kapsamında ele alınan bilişsel çarpıtmaların diğer bir alt tipi olan zihin okuma ile bireylerin eğitim düzeyleri arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Zihin okuma alt boyutu ile bireylerin eğitim düzeyleri arasında bulunan ilişki, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile bireylerin eğitim düzeyleri arasında bulunan ilişkiye benzerlik göstermektedir. Lisans ve lisans üstü eğitim seviyelerinde ki kişilerin zihin okuma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmezken daha alt eğitim seviyeleri olan ilkokul, ortaokul ve lise düzeylerinde eğitim alan kişilerin zihin okuma tipi bilişsel çarpıtma yapmaları daha fazla görülmektedir.

Analizler sonucu elde edilen bulgulara göre evlilik yaşam ölçeği puanları ile kişilerin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Eğitim seviyeleri lisans ve lisans üstü olan bireylerin evlilikten aldıkları doyumun daha alt eğitim seviyelerindeki (ilkokul, ortaokul, lise) bireylere göre daha fazla olduğu söylenebilir. Fakat lisans ve lisans üstü eğitim seviyesinde ki kişilerin evlilik doyumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yani lisans ve lisans üstü seviyede eğitim alan kişilerin evlilik doyumlarının nasıl farklılaştığı hakkında bu araştırmanın bulguları doğrultusunda yorum yapılamamaktadır.

Gurin vd. (1960)'in yapmış olduğu araştırmada, eğitim seviyesi daha yüksek olan kişilerin, daha düşük seviyede eğitilmiş olanlara kıyasla evlilik ilişkilerinde daha fazla doyum sağladıklarını ve bunu da daha fazla öz eleştiri ve iç gözlem yapıyor olmalarına dayandırmıştır. Yıldırım (1992)'in araştırmasında ise, eğitim seviyesi yüksek olan çiftlerin, sosyal ve siyasal eşitlik, dostluk ve arkadaşlığa dayalı bir evlilik ilişkisi oluşturmuş olabilmeleri sebebiyle, evliliklerinde aldıkları doyumun da daha fazla olabileceği yorumunu yapmıştır.

5.1.1.5. Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından

Araştırma bulgularına göre evlilik doyumunun düşük eğitim seviyesinde daha düşük seviyede olmasının sebebi şu şekilde yorumlanabilir. Genellikle eğitim seviyesi düşük olan evli kadın bireylerin (ilkokul/ortaokul mezunları) eşlerine karşı ekonomik bağımlılıkları olması sebebiyle tüm uyumsuzluklara ve çatışmalara rağmen evliliklerini devam ettirme mecburiyetinde olmaları ve kültürel şartlar nedeniyle yaşadıkları topluma uygun biçimde oluşan şemalarıyla beraber evlilik ilişkilerinde olumsuz temel inançlar ve çarpıtılmış yüklemeler geliştirme şeklinde olabilmektedirler.

Bir takım araştırmaların bulguları ise evlilik doyumunu ile eğitim düzeyi değişkenleri arasında ilişki hakkında farklı sonuçlar vermiştir. Bu araştırmalar evli kişilerin eğitim

seviyeleri yükseldikçe evlilik doyumlarının azaldığını söylemektedir. Teachman, Polonko ve Scanzoni (1987) yaptığı çalışmanın sonucunda bireylerin eğitim seviyesinin yüksek ya da düşük olması durumunun evlilik doyumunu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Eğitim seviyesi kişilerin sosyal hayatlarından beklentilerinin bir belirleyicisi olarak düşünülebilir. Üncü (2007) yaptığı çalışmada kişilerin eğitim seviyeleri ve evlilik doyumlarının ilişkisini incelemiştir ve evlilik doyumunu ortalaması en yüksek seviyede olanların lise mezunları olduğunu, en düşük seviyede evlilik doyumunu ortalamasına sahip olanların ise ilköğretim mezunları olduğunu, üniversite mezunlarının ise evlilik doyumunu ortalamasının orta seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgulara dayanarak eğitim seviyesi yükseldikçe veya azaldıkça evlilik ilişkisine atfedilen anlam ve beklentilerin değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Kurdek (1987) çalışmasında evli çiftlerin eğitim seviyelerinin yükselmesi sonucunda hissettikleri bağımsızlık düzeylerinin arttığını, bunun sonucunda ise boşanma risklerinin daha da yükseldiğini söylemiştir (Akt., Anar, 2011). Bireylerin eğitim seviyeleri yükseldikçe kendilerini daha bireysel hissedebilecekleri, beraberinde bu sonucun yapmış oldukları evliliklerini daha fazla sorgulamasına sebep olacağını ve en sonunda da evlilikten aldıkları doyum düzeyini düşürebileceği yorumu yapılabilir. Ek olarak literatüre baktığımızda duygusal zeka düzeyinin eğitim vasıtasıyla geliştiği bilgisi mevcuttur. Cingisiz ve Murat (2010) eğitim düzeyinin, duygusal zekanın artmasında önemli bir yeri olduğunu açıklamışlardır. Bu sebeple eğitim seviyesi yüksek kişilerin diğer kişilere göre daha yüksek seviyede duygusal zekaya sahip oldukları düşünülebilir. Yani duygusal zekası daha yüksek seviyede ki bir kişinin duygusal manada yeterince tatmin olması daha zor olabilir ve bu sebeple evlilik ilişkisinden elde ettikleri doyum seviyesi bu insanların diğer insanlara kıyasla daha az seviyede olabileceği yorumu yapılabilir.

5.2. Öneriler

Yurt dışı literatüre bakıldığında, yapılan bu araştırma konusuyla benzer içeriğe sahip birçok araştırma mevcuttur. Türkiye’de ise bu araştırmayla benzer içeriğe sahip araştırmaların son yıllarda eskiye kıyasla artmaya başladığı görülse de bu konularla alakalı ülke popülasyonuna uygun daha sağlıklı ve objektif verilere ulaşılabilmesi adına daha kapsamlı ve daha büyük çapta yapılması gereken daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu araştırmanın ise bu alanda ileride yapılacak yeni çalışmalara yardımcı olacak bir örnek olacağı, bir prototip çalışma niteliğinde olacağı düşünülmektedir. Bu alanla ilgili, ilerleyen zamanda yapılabilecek araştırmalar ve uygulamalar için aşağıda bir takım öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler

Evlilik ilişkisinde yaşanan sorunların bilişsel boyutta kaynaklarını ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma önleyici hizmetlere yardımcı olacak biçimde düşünülmektedir. Elde edilen bulgular sayesinde bilişsel çarpıtmaları sebebiyle evliliklerinde problem yaşayan bireylere yönelik yapılabilecek bireysel psikoterapi seansları, çift terapileri ve grup terapi uygulamaları ile evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin yükseleceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunu oluşturan kısmın evlilik öncesi dönemde buldukları göz önünde bulundurularak, çalışmanın bulgularından yararlanılarak hazırlanacak seminer ve konferanslar gibi çalışmalar vasıtasıyla kişilerin o an ki ilişkilerinden ve ileride ki muhtemel evlilik ilişkilerinden sağlayacakları doyum düzeyinin artacağı ve olası problemlere karşı önleyici bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından yararlanılarak ve literatürden de yararlanılarak hazırlanacak dokümanlar ile ruh sağlığı personelleri aracılığı ile sağlık ocakları, hastaneler, halk sağlığı kuruluşları, toplum merkezleri gibi farklı kurum ve kuruluşlarda eğitici, bilgilendirici ve önleyici özellikteki çeşitli çalışmalar yürütülebileceği düşünülmektedir. Bu sayede araştırmadan elde edilen bulgular gündelik hayatta yani pratikte de işe yarar ve çok daha fazla kişiye ulaşabilir hale geleceği düşünülmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar ve inançların bireylerin gelişim süreci göz önüne buldurulması kaidesiyle okullarda rehber öğretmenler vasıtasıyla ailelere yönelik ilişkiye dair inançlar kapsamında evlilik, aile ve çocuk ilişkilerinin dahil edildiği çeşitli etkinlikler yapılarak ailelere yönelik psikolojik destek ve yardım sağlanabileceği düşünülmektedir.

5.2.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

Çalışmanın demografik özelliklerine bakıldığında, gelecekte yapılacak araştırmaların daha geniş popülasyonda ve farklı örneklem gruplarında yapılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında ki önemli değişkenlerden ilişkilere dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların daha geniş popülasyon üzerinde farklı örneklem gruplarında araştırılmasının gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla uygulanan ölçme aracı yerine farklı bir takım ölçme araçlarının da kullanılabileceği düşünülmektedir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda evli çiftlerin araştırmaya birlikte dahil edilmelerinin daha kapsamlı ve sağlıklı sonuçlar ortaya koyulması açısından yardımcı ve önemli olacağı düşünölmektedir. Bu şekilde çalışmaların ilgili değişkenleriyle ilgili çiftlerin algıları arasında ki tutarlık düzeyi de araştırılabilir.

Evlilik öncesi bireylerin bilişsel çarpıtmaları incelenerek araştırmalar boylamsal olarak yürütölebilir.

Bu çalışma betimsel nitelik taşıyan bir çalışmadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bu araştırmada ki değişkenler ve benzerleri deneysel araştırma yöntemleri kullanılarak yeniden ele alınabilir. Bu sayede özellikle uygulayıcıların daha çok işine yarayabilecek yeni bulgulara ulaşılabilir.

Bilişsel yapıların uygun müdahaleler yapılarak olumlu yönde geliştirilebilme ve değiştirilebilme özelliklerine sahip olduklarından yola çıkılarak, üst paragrafta önerilen deneysel çalışmalara evlilik öncesi dönemde ki kişilerinde dahil edilmesinin uygun olacağı düşünölmektedir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda evli çiftlerin çocukları da dahil edilerek, betimsel ve deneysel araştırmalar yapılmasının yeni bulgulara ulaşılabilmesi için önemli olduğu düşünölmektedir. Bu sayede elde edilecek yeni veriler, evlilik ve aile yaşantısını araştırmaya ve açıklamaya yardımcı olacak yeni verilerin yanında bu alanda yapılacak çalışmalara da yeni kapılar açacağı düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

Altıntaş, E., Gültekin, M. (2003). Psikolojik Danışma Kuramları, İstanbul: Alfa Yayınları.

Altıntaş, G. (2006). Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Anadolu Ajansı. (2014) Boşanma Oranı Son 10 yılda arttı. <http://www.aa.com.tr>

Anar, B. (2011). Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Atta-Alla, M. (2009). Contemporary Egyptian family. (Eds. T. Maundeni, L. L. Levers, & G. Jacques) Changing family systems: A global perspective (pp. 114-126). Gaborone, Botswana: Bay

Beach, S. R. H., Fincham F. D. & Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. *Clinical Psychology*.18 (6), 635–661.

Beck, A. (2005). Bilişsel Danışma ve Duygusal Bozukluklar, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, A. (2001). Bilişsel Danışma Temel İlkeler ve Ötesi, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Blum, J. S., & Mehrabian, A. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. *Journal of Personality*, 67, 93-125.

Botwin, M. D., Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of personality*, 65(1), 107-136.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D., Beach, S.R. (2000). “Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review” *Journal of Marriage and the Family*. 62:964-980.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D., Beach, S.R., Nelson, G.M. (1996). “Attributions and Behavior in Functional and Dysfunctional Marriage” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (3):569-576.

Bradbury, TN. ve Fincham, ED. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 713-721.

Burleson, B.R., Denton, W.H. (1997). The Relationship Between Communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 884-902.

Can, P. B., Dereboy, Ç., & Eskin, M. (2012). Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 9-17.

Canel, A. N. (2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı. İstanbul.

Chiu, R. K. (1998). Relationship among role conflicts, role satisfactions and life satisfactions: evidence from Hong Kong. *Social Behavior and Personality*, 26, 409-414.

Christian, J. L., O'Leary, K. D., & Vivian, D. (1994). Depressive symptomatology in maritally discordant women and men: The role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology*, 8(1), 32.

Cingisiz, N. ve Murat, M. (2010). Evlenmek için birbirlerini tercih eden çiftlerin duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 99-114.

Collins, R.S., Coltrane, S. (1991). *Sociology of marriage and the family: gender, love and property*, 3. Baskı, Chicago.).

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev. T. Ergene), Ankara: Mentis Yayınları.

Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye Hazır Mısınız?* Ankara: Bilgi Yayınevi.

Çelik, M. (2006). Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması. *Yayınlanmamış doktora tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çiftçi, M. (2008). "Disiplin Cezası Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri Bilişsel Çarpıtmaları ve Empatik Becerilerinin Karşılaştırılması" Yüksek Lisans

Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.

Çivitçi, A. (2003) “Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi”Doktora Tezi,Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

DeBord, J., Romans, J.S.C., Krieshok, T. (1996). “Predicting Dyadic Adjustment from General and Relationship-Specific Beliefs” *The Journal of Psychology*, 130 (3):263-280.

Dryden, W. and Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy*, John Wiley & Sons Ltd, England.

Doğan, S. (1995). “Akılcı-Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6):29-36.

Dowd, E.T. (2007). *Bilişsel-Gelişimsel Terapide Hipnozun Kullanımı. Bilişsel Terapi Uygulamaları: Tedavi Müdahaleleri İçin Bir Kılavuz.* (Ed.R.L. Leahy), İstanbul: Litera Yayıncılık.

Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet-Sosyal Psikolojik Açıklamalar.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Ellis, A., Harper, R.A. (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*, (Çev. S.K. Kunt), Ankara: HYB Yayıncılık.

Ellis, A. (1976). “The Biological Basis of Human Irrationality” *Journal of Individual Psychology*, 32 (2):145-168.

Emmelkamp, P. M. G., Krol, B., Sanderman, R. ve Rüphan, M. (1987). The assessment of relationship beliefs in a marital context. *Personal Individual Differences*. 8(6),775-780.

Epstein, N., Baucom, D.H. ve Rankin, L.A. (1993). Treatment of marital conflict: a cognitive– behavioral approach. *Clinical Psychology Rewiev*. 13, 45-57.

Fincham, F.D., Beach, S.R. (1999). Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples. *Annual Review Psychology*, 50:47-77.

Fincham, R. (1999). The consultant–client relationship: Critical perspectives on the management of organizational change. *Journal of Management Studies*,36(3), 335-351.

Fincham, F. D. ve Bradbury, T. N. (1990). Psychology and the study of marriage, F.D. Fincham, T.N. Bradbury (Eds.), The Psychology of Marriage. içinde (2-5),New York: The Guilford Press.

Fletcher, G., Thomas, G., & Durrant, R. (1999). Cognitive and behavioral accommodation in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 705-730.

Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113-147.

Goodman, S. H., & Gotlib, I. H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: a developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological review*, 106(3), 458.

Gottman, J. M. ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.

Gökmen, A. (2001). Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi. Unpublished masters thesis, Hacettepe University, Ankara.

Gurin, Gerald, Joseph Veroff ve Sheila Feld (1960). *Americans View Their Mental Health: A Nationwide Interview Surve.*, Newyork: Basic.

Gülerce, A. (1996). *Aile Olgusu: Türkiye’de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik.Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1).

Güven, N., & SEVİM, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilissel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.

Haferkamp, C.J. (1994). “Dysfunctional Beliefs, Self Monitoring and Marital Conflict” *Current Psychology*, 13 (3):1-12.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33 (4), 313–328.

Hamamcı, Z. & Büyüköztürk, Ş. (2003) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (25), 107-111.

Hatipoğlu, Z. (1993). The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. Türk Psikoloji Dergisi, 18(51), 99-108.

Ifeld, F. W. (1980). Understanding marital stressors: The importance of coping style. Journal of Nervous and Mental Disease, 168, 375-81.

Imamoglu, E. O., & Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 123(2), 211-233.

Jones, H. A., Zabriskie, R. B. & Hill, B. (1995). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. Marriage & Family Review, 40(1), 69-89.

Kamo, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of the United States and Japan. Journal of Social and Personal Relationships, 10, 551-568.

Kelley, H.H. (1973). "The Process of Causal Attribution" The processes of causal attribution. American Psychologist, 28:107-128.

Kenarlı, Ö. (2010). "Bilişsel Davranışçı Terapi: Aaron T. Beck" Psikoloji Akademisi, <http://www.cadempsikoloji.com/psikoloji-akademisi/163-aaron-t-beck-bili%C5%9Fsel-davrani%C5%9F%C3%A7i-terapi.html> (16.12.2014).

Kılıç, E. (2009). Aile Terapileri. Psikoterapi Yöntemleri (içinde), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Kılıçarslan, F. (2006). Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi, Ankara: Detay Yayıncılık.

Kılınç, H. (2005). “Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35

Kuyucu, Y. (2007). “Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki” Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Küçükçelik, Z. M. (2015). İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi.

Leahy, R.L. (2004). *Bilişsel Danışma ve Uygulamaları*, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Litzinger S, Gordon KC (2005) Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther*, 31:409-424.

Metts, S. & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*. 17 (1), 170–185.

Miller AC, Gordon RM, Daniele RJ ve ark. (1992) Stress, appraisal and coping in mothers of disabled and nondisabled children. *J Pediatr Psychol*, 17:587-605.

Möller, A.T., Van Zyl, P.D. (1991). “Relation Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment” *Journal of Clinical Psychology*, 47 (1):28-33.

Möller, T. A. ve Van der Merwe. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive Behavior Therapy*. 15, 269-279.

Nathawat, S. S., & Mathur, A. (1993). Marital adjustment and subjective well-being in Indian-educated housewives and working women. *The Journal of psychology*, 127(3), 353-358.

Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları* (Çev. F. Akkoyun, V. Duyan ve B. Eylan), Cassel Educational Limited.

Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Özğüven, İ. E. (2001). Ailede iletişim ve yaşam. PDREM Yayınları.

Özğüven, İ. E. (2000). Evlilik ve aile terapisi. PDREM Yayınları, Ankara.

Pınar, Ç. A. Ğ., & YILDIRIM, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 13-23.

Polat, D. (2006). "Evli Bireylerin Evlilik Uyumluları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi"YüksekLisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji AnabilimDalı.

Publishers.Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 13, 124-136

Roizblatt, A., Kaslow, F., Rivera, S., Fuchs, T., Conejero, C., & Zacharias, A. (1999). Long lasting marriages in Chile. Contemporary Family Therapy, 21(1), 113-129.

Saxton, L. (1982). Marriage. the nature of marriage, the individual, marriage, and the family. (5.Edith). California, Wadsworth Publishing Company Belmont, A Division of Wadsworth, Inc. 216-224.

Sevim, S.A. (1999). Evlilik _liskisini Gelistirme Programları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, II (11), 19-25.

Sığırcı, A. (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi.

Sokolski, D.M. & Hendrick, S.S. (1999). Marital satisfaction. American Journal of Family Therapy, 26(1), 39-49.

Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. Personality and Individual Differences, 34(8), 1419-1429.

Sternberg, R. J. & Hojjat, M. (1997). Satisfaction in close relationships. New York: Guilford Press.

Sullivan, B. F., ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: İmplications for family practitioners [Abstract]. Family Journal. 3, 298-305. Retrieved September 30, Web: <http://.search.epnet.com>.

- Sweatmen, S. M. (1999). Marital satisfaction, cross-cultural adjustment stress, and the psychological sequelae. *Journal of Psychology and Theology*, 27, 154-162.
- Teachman, J. D., Polonko, K. A. & Scanzoni, P. (1987). Democracy of the family. *Handbook of marriage and the family*. (pp.3-36) Newyork: Plenum.
- Tezcan, S., & Coşkun, Y. (2004). Türkiye’de 20. yy son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. *Nüfusbilim Dergisi*.
- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Tezer, E. (1992). Evlilik doyumunu ve iş doyumunu: Bir ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 24-26.
- Tezer, E. (1986). Evli esler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü. Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Türkçapar, M.H. (2012). Bilişsel Terapi, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Üncü, S. (2007). Duygusal zeka ve evlilik doyumunu ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Waite, L. J. & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage*. New York: Doubleday.
- Yıldırım, İ. (1992). “Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Batı Etmenleri” Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zhang, Z., & Hayward, M. D. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.

EKLER

Ek 1.

Demografik Bilgiler Formu

Yaşınız :

Cinsiyetiniz : K [] E []

Kaç yıldır evlisiniz : 0-5() 5-10() 10-20() 20-üstü()

Eğitim düzeyiniz : ilkokul() ortaokul() lise() lisans() lisansüstü()



Ek 2.**KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ**

	Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) işarete koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemelerinizi sizin genel olarak düşündüğünüzü dikkate alarak cevaplayınız.	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.					
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerimi benimle paylaşmasını isterim.					
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğumu anlarım.					
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.					
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.					
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.					
11	Her zaman sosyal bir grupta yer almalıyım.					
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim.					
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
17	İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim.					
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.					
19	İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.					

Ek 3.

EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ

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

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum Katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

() () () () ()
Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle
Katılmıyorum