



**T.C.**

**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**EVLİLİK UYUMU İLE GESTALT TEMAS ENGELLERİ VE  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Elif ÖZCAN AKBULUT**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**

**Doç.Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2019**



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**EVLİLİK UYUMU İLE GESTALT TEMAS ENGELLERİ VE  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Elif ÖZCAN AKBULUT**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Doç.Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2019**



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ

ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 04.07.2019 tarih ve 2019-293/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 17.07.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan **Elif ÖZCAN AKBULUT**'un "**Evlilik Uyumu İle Gestalt Temas Engelleri ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

**JÜRİ**

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :Doç. Dr. Özlem TAGAY

ÜYE :Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

ÜYE :Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR

**ONAY**

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../2019 tarih ve ...../..... sayılı kararı

İMZA / MÜHÜR

## BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun bir yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamam her yerden erişime açılabilir.

Elif ÖZCAN AKBULUT

17/07/2019

İmza

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimize başladığım günden itibaren beni motive eden, hiçbir konuda desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Özlem TAGAY'a, bilgileriyle yolumuzu aydınlatan Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, Doç. Dr. Kenan DEMİR, Doç. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR, Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR'a teşekkür ederim.

Manevi olarak sürekli beni destekleyen Emine Esra'ya, teknik konuda sürekli destek olan kardeşim Zuhâl'e, her daim destek olan annem Müzeyyen'e, babam Fuat'a ve eşim Davut'a sonsuz sevgilerimi sunuyorum.



**Evlilik Uyumu İle Gestalt Temas Engelleri ve Akılcı Olmayan İnançlar  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi  
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Elif ÖZCAN AKBULUT**

**ÖZ**

Bu araştırmanın amacı, evlilik uyumu ile gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmaya 210 kadın,82 erkek olmak üzere 292 evli birey katılmış olup sosyodemografik özellikleri ve evlilik yaşamlarına ait bilgileri elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” algıladıkları evlilik uyumunu ölçmek amacıyla “Evlilikte Uyum Ölçeği”, gestalt temas engellerini ortaya çıkarmak amacıyla “Gestalt Temas Engelleri Ölçeği” ve akılcı olmayan inançlarını belirlemek amacıyla “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” kullanılmıştır. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem t testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında Tek yönlü varyans analizi kullanılmış ve tek yönlü varyans analizinin sonuçlarının önemli bulunduğu durumlarda farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Evlilik uyumu ile gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre, evlilik uyumunun gestalt temas engelleri alt boyutlarından tam temas ve akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından aşırı kaygı tarafından negatif yönde anlamlı olarak yordandığı tespit edilmiştir. Evlilik uyumunun çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı olarak yordanıp yordanmadığına baktığımızda; kadınların evlilik uyumunun erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiş olup evlilik uyumu yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, evlilik yılı, çocuk sayısı ve evlenme türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

*Anahtar Kelimeler:* Akılcı olmayan inançlar, Evlilik uyumu, Gestalt temas engelleri.

Sayfa Adedi: 108

Danışman: Doç.Dr. Özlem TAGAY

**Investigating the Relationship Between Marriage Adjustment and Gestalt  
Contact Disturbances and Irrational Beliefs  
(Master Thesis)**

**Elif ÖZCAN AKBULUT**

**ABSTRACT**

The aim of this study is to determine the relationship between marital adjustment and gestalt contact disturbances and irrational beliefs. 292 married individuals (210 females and 82 males) participated in the study. In order to obtain sociodemographic features and information about their marital life, "Personal Information Form" was used to measure the marital adjustment that they perceived. "Marital Adjustment Scale" was used to measure perceived marital adjustment. "Gestalt Contact Barriers Scale" was used to reveal Gestalt contact disturbances, and "Irrational Beliefs Scale" was used to determine irrational beliefs. Independent sample t test was used for comparison of two groups showing normal distribution of quantitative data. One-way variance analysis applied for group comparisons of three and more, and to determine the means of difference when the results of one-way variance analysis were significant, Scheffe test was used. The relationship between marital adjustment and gestalt contact disturbances and irrational beliefs was examined by Pearson correlation test. According to the data obtained from the research, it was found that marital adjustment was negatively and meaningfully predicted by full contact from gestalt contact disturbances sub-dimensions and excessive anxiety from irrational beliefs sub-dimensions. When it was analyzed whether the marital adjustment was significantly predicted according to various demographic variables or not; it was found that marriage adjustment of women differed statistically significantly from men and marital adjustment did not differ significantly according to age, education, economic status, year of marriage, number of children and type of marriage.

*Key Words:* Gestalt Contact Disturbances, Irrational Beliefs, Marital Adjustment.

Number of Pages:108

Advisor: Doç.Dr. Özlem TAGAY



# İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM .....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ .....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR .....	ix
TABLolar DİZİNİ .....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Sayıtlılar .....	9
1.6. Sınırlılıklar .....	9
1.7. Tanımlar .....	9
BÖLÜM II.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	11
2.1. Kuramsal Çerçeve .....	11
2.1.1 Evlilik.....	11
2.1.2 Evlilik Uyumu .....	12
2.1.3. Evlilikle İlgili Kuram Ve Yaklaşımlar .....	14
2.1.3.1. Sevginin Evriminin Kuramı.....	14
2.1.3.2. Psikodinamik Kuram .....	15

2.1.3.3. Nesne İlişkileri Kuramı.....	15
2.1.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	16
2.1.3.5. Pekiştireç Kuramı. ....	16
2.1.3.6. Yükleme Kuramı.....	16
2.1.3.7. Bağlanma Kuramı.....	17
2.1.3.8. Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Bilişsel Kuram.....	17
2.1.3.9. Romantik Aşk Kuramı.....	17
2.1.3.10. Davranışçı Yaklaşım.....	18
2.1.3.11.Sosyal Değişim Kuramı.....	18
2.1.3.12. Problem Çözme Yaklaşımı.....	19
2.1.3.13. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	19
2.1.4. Gestalt Terapi.....	20
2.1.5. Temas (Contact).....	20
2.1.5.1. Gestalt Temas Biçimleri.....	22
2.1.5.1.1. Kendine Çevirme (Retroflection).....	22
2.1.5.1.2. Sınırların Yokluğu (Confluence).....	23
2.1.5.1.3. Duyarsızlaşma (Desensitization).....	24
2.1.5.1.5. İçe Verme (Introjection).....	25
2.1.5.1.6. Dışa Yansıtma (Projection).....	26
2.1.5.1.7. Yardım Eden Sendromu (Proflection).....	27
2.1.5.1.8. Çekilme (Withdrawal).....	27
2.1.6. Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi Kuramı (ADDTK).....	28
2.1.6.1. Akılcı İnançlar.....	29
2.1.6.2 Akılcı Olmayan İnançlar.....	29
2.1.6.2.1 Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri.....	32
2.2. İlgili Araştırmalar.....	32

2.2.1. Evlilik Uyumu İle İlgili Yurt İçi Ve Yurt Dışı Araştırmalar. ....	33
2.2.2. Gestalt Temas Engelleri İle İlgili Yurt İçi Ve Yurt Dışı Araştırmalar..	36
2.2.3. Akılcı Olmayan İnançlarla Yurt İçi Ve Yurt Dışı İlgili Araştırmalar... 38	
BÖLÜM III .....	43
YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırma Modeli .....	43
3.2. Çalışma Grubu .....	43
3.3. Veri Toplama Araçları .....	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2. Evlilik Uyum Ölçeği. ....	45
3.3.2.1. Evlilik Uyum Ölçeğinin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları.....	46
3.3.3. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği. ....	46
3.3.3.1. Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları. ....	47
3.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği. ....	48
3.3.4.1. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları .....	49
3.4. Verilerin Toplanması .....	50
3.5. Verilerin Analizi .....	50
BÖLÜM IV .....	52
BULGULAR VE YORUM.....	52
4.1. Evlilik Uyumunun Gestalt Temas Engelleri Ve Akılcı Olmayan İnançlar Tarafından Anlamli Olarak Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular .....	52
4.2. Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular .....	55
4.3. Evli Bireylerin Yaşa Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular .....	55
4.4. Evli Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular.....	56

4.5. Evli Bireylerin Ekonomik duruma Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular .....	57
4.6. Evli Bireylerin Evlilik Yılına Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular....	57
4.7. Evli Bireylerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular.	58
4.8. Evli Bireylerin Evlenme Türüne Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular	59
BÖLÜM V .....	61
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	61
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	61
5.2. Öneriler .....	67
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	67
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	67
KAYNAKLAR .....	68
EKLER.....	86
EK-1 .....	87
EK-2 .....	88
EK-3 .....	89
EK-4 .....	90
EK-5 .....	91
ÖZGEÇMİŞ .....	94

## KISALTMALAR

**ADDT** : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

**AOİ** : Akılcı Olmayan İnançlar

**EÜÖ** : Evlilik Uyum Ölçeği

**GTE** : Gestalt Temas Engelleri



## TABLolar DİZİNİ

<b><u>Tablolar</u></b>	<b><u>Sayfa</u></b>
Tablo 1 Çalışma grubuna Ait Tamamlayıcı İstatistikî Bulgular.....	44
Tablo 2 Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	53
Tablo 3 Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Akılcı Olmayan İnançlar ve Gestalt Temas Engellerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlar...	54
Tablo 4 Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örnekler İçin t Testi Sonuçları.....	55
Tablo 5 Yetişkinlerin Yaşa Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 6 Yetişkinlerin Eğitim Durumlarına Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 7 Yetişkinlerin Ekonomik Duruma Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örnekler T Testi Sonuçları.....	57
Tablo 8 Yetişkinlerin Evlilik Yılına Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 9 Yetişkinlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 10 Yetişkinlerin Evlenme Türüne Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	60

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Araştırmamızın bu kısmında problemimizin durumu, cümlesi, belirlenen alt problemler, amaçlanan araştırma, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ve kavramların tanımları açıklanmıştır.

### 1.1. Problem Durumu

Toplum yaşamının devamlılığı için gerekli olan aile kurumunun korunması evliliğin sağlam temellere inşa edilmesiyle mümkündür. İki ayrı cinsiyetteki bireyin bir araya gelip mekanı, zamanı birlikte kullanarak meydana getirdiği psikolojik bir sistem kurulur. Evlilik yoluyla beraberliğe başlayan bireylerin gayesi psikolojik, fizyolojik ve toplumsal olarak birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayacak bir ortam tesis etmektir (Gülerce, 1996).

Evlilik karşılıklı cinsel ihtiyaçların karşılanmasını, dayanışmayı ve birlikteliği, kuşakların devamlılığını oluşturan bir bağlantı kurma yoludur. Ayrıca toplumlar arasında farklılık arz edebilen, aile kurmayı ve kuşakların devamlılığını gerçekleştiren farklı cinsiyetteki bireyin devamlı bir birliktelik için bir araya gelmek suretiyle meydana gelen, hem karşılıklı, hem de çocuklarına sorumlulukları gerçekleştirmek için anlaştıkları, karşılıklı bağın olduğu bir mekanizmadır (Saxton, 1982).

Evlilik ilişkileri yaşam boyu sürme beklentisiyle kurulur. Bu beklentinin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini veya en azından ilişkinin sağlıklı bir biçimde devam edip etmeyeceğini belirleyen en önemli unsur, çiftler arasındaki uyum ve ilişkiden sağladıkları doyumdur. Eşler arasındaki uyum ve evlilikten sağlanan doyum bir yandan ilişkinin devam etmesine katkıda bulunurken, diğer yandan çiftlerin psikolojik ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Uyumsuzluk ve çatışma

durumlarında ise hem bireylerin kendi psikolojilerini hem de birbirlerinin eski güçlerini yok etmelerine, zaman zaman sağlık sorunlarının oluşmasına ve ilişkinin sonlanmasına yol açabilmektedir. (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013). Sadece evliliklerde değil romantik ilişki sürecinde yaşanan uyumsuzluk etkileşim içinde olan çiftler açısından bir problem sebebidir. Bu durum sadece çiftler için değil aynı zamanda toplum için de negatif durumlar doğurabilmektedir (Larson & Holman, 1994). Toplum yaşamının devam etmesi ve kişilerin yaşamlarını sürdürebilmeleri aile kurumunun devamlılığına bağlıdır. İnsanlar beslenme, bakım, sevgi ihtiyacı, psikolojik ve duygusal sağlamlılığı artırma, evrensel değerleri benimseme, eğitim, sağlıklı bilişsel gelişimi devam ettirme vb. pek çok gereksinimlerini ailede karşılar. Belirtilen temel gereksinimlerin giderilmesinin yanı sıra aile mekanizması içerisinde oluşturulan ilişkiler kişinin sosyal yeteneklerinin ve tutum ve davranışlarının sağlıklı bir şekilde oluşmasında rol oynar (Erişti, 2010). Diğer yandan, evlilik içi çatışmalar ve boşanma, mal paylaşımı, çocukların vesayetini alma, evlilik nedeniyle akraba olmuş aileler arasında çatışmalar gibi birçok soruna kaynaklık edebilmektedir.

Sosyal olarak yaratılan bireyler hayatını devam ettirmek ve gereksinimlerini gidermek amacıyla çevresindeki insanlar ile birlikte yaşamak zorundadır. Bu nedenle bireyler toplum içerisinde diğer bireylerle temas halindedir. Sözlükte dokunmak, değmek, ilişki kurmak, münasebet, görüşmek gibi anlamlara gelen temas kavramı üzerine gerek sosyal psikolojide gerekse diğer psikolojik yaklaşımlarda çok fazla yer verildiği görülmektedir. Temas kavramını en çok gündeme getiren, bu sebeple de birçok yaklaşımdan ayrılan Gestalt Terapi Yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda temas kişiyi anlamadaki en önemli kavram olarak nitelendirilmektedir. Polster ve Polster (1974) temas kavramını kişiyi dünyayla etkileşim haline getiren bir vesile olarak nitelendirmiş olup kişinin sadece temas yoluyla dünyayla ilişki içerisine girerek büyüyüp gelişebileceğini ifade etmiştir. (Akt. Voltan Acar, 2006). Teması yalnızca kişiyle toplum arasında olmayıp kişinin kendisiyle de yaşayabildiği bir kavram olarak düşünmeliyiz. Kişinin kendisiyle olan temasında vücudu, hisleri ve inançlarıyla temasından söz edilmektedir. (Goldstein, Krasner & Garfield, 1989).

Romantik ilişki sürecinde olduğu gibi evlilik uyumu üzerinde etkili olan pek çok faktör söz konusu olup bunların başında ilişkilere yönelik inançlar yer almaktadır. Çiftlerin romantik ilişkileriyle ilgili inançları gerçeğe dayalı ve olumlu olduğunda



ilişkileri de bu inançlardan olumlu yönde etkilenirken tam tersi durumda, yani akılcı olmayan inançlar veya bilişsel çarpıtmalar söz konusu olduğunda ise ilişkileri de olumsuz yönde etkilenir (Hendrick, 2009).

Evlilik ile Gestalt temas engelleri ve akılcı inançlar arasında ilişki olduğu düşüncesinden hareketle gerçekleştirilen çalışmalardan önemli sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Kuyumcu (2011) Gestalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sonucunda ilişkinin varlığı belirlenmiştir. Kuyumcu (2012) tarafından evli bireylerin duygusal farkındalıkları ve temas biçimlerinin ilişkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada duygusal farkındalığın temas biçimlerini yordadığı, erkeklerin duygusal farkındalık düzeyindeki artışa bağlı olarak eşlerinin sınırların yokluğu temas biçimini kullanma sıklığının arttığı, kadınların duygusal farkındalık düzeyi azaldıkça eşlerinin kendine çevirme temas biçimini kullanma sıklığının arttığı saptanmıştır. Erus (2013) tarafından evli kişilerin problem çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte özyeterlilik inancını yordayıp yordamadığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışma neticesinde evli kişilerin evlilikte öz yeterlik inançlarının; yaşa, eğitim düzeyine, evlilik süresine, çocuk sayısına, eşten kötü muamele görme durumuna, algılanan romantizme ve eşin ailesiyle anlaşmaya göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Basit doğrusal regresyon analizine göre de algılanan sorun çözme becerilerinin, evlilikte öz yeterlik inançlarını anlamlı şekilde yordadığı bulunurken evli kişilerin ilişkilerine dair akılcı olmayan inançları ile evlilikte öz yeterlik inançları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu araştırmada evlilik uyumunun Gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Yetişkinlerin evlilik uyumları gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar tarafından anlamlı olarak yordanmakta ve evlilik uyumları çeşitli değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

**1.2.1. Alt problemler.** Belirtilen problemin daha detaylı araştırılması için aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

1. Yetişkinlerin evlilik uyumları gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar tarafından anlamlı olarak yordanmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin evlilik uyumları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkinlerin evlilik uyumları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Yetişkinlerin evlilik uyumları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Yetişkinlerin evlilik uyumları algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Yetişkinlerin evlilik uyumları evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Yetişkinlerin evlilik uyumları çocuk sayısı göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Yetişkinlerin evlilik uyumları evlenme şekline göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Alan yazın incelendiğinde evlilik uyumunu etkileyen pek çok faktörün olduğu görülmektedir. Bireylerin hayatlarında kullandıkları temas engelleri ve akılcı olmayan inançları evlilik uyumunu belirleyen faktörler arasında yer almaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançların evlilik uyumunu yordayıp yordamadığı ve evlilik uyumu çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

#### 1.4. Araştırmanın Önemi

Aile; birbirlerine kanla, evlilikle ya da evlatlık bağıyla bağlanmış, hem sosyal hem de ekonomik bir bireyler grubudur. Ailedeki etkileşim genellikle farklılık gösterse de, bildiğimiz bir şey var, o da tüm toplumlarda bir aile mekanizmasının olduğudur. Şehir kültüründe çoğunlukla anne, baba ve çocukların olduğu çekirdek aileler bulunurken, kırsal alanlarda anneanneler, dedeler, babaanneler, dayılar, gelinler, kuzenler, vb. gibi daha geniş bir akraba grubunu kapsayan gelenekçi ve geniş ailelere rastlanır. Aile sisteminin temeli olarak kabul edilen evlilik ise birden fazla birey arasında kanunlarca kabul edilen, toplumun onayladığı, her iki tarafa da çeşitli hak ve sorumluluklar veren aynı zamanda cinselliği de içinde barındıran bir etkileşim olarak ifade edilir (Budak, 2000).

Bireyler evlendiklerinde çift olarak hayatlarında bir takım farklılıklar olmakta, bekarlıktan çıkıp, evli çift sürecine geçmektedirler. Evlilik yeni bir aile düzeni kurmayı gerektirmektedir. Evlilikte gereksinimleri karşılamak için, çiftler aynı mekanı paylaşmayı, birbirlerinin taleplerini, gereksinimlerini ve fantezilerini karşılamayı zamanla öğrenirler. Bu sürecin başlangıcında en önemli görev, her iki bireyin de mutlu olabileceği birlikte yaşama biçimi oluşturmak ve tatmin edici cinsel etkileşimi farketmektir. Bir diğer görev ise, birlikte karar almayı, aile olmanın gerekliliklerini paylaşmayı, ortaya çıkan problemleri çözme yollarını öğrenebilmektir. Başlangıçta beklentilerin yerine getirilememesi sebebiyle güçlükler ve hayal kırıklığı oluşabilmektedir. Yaşanan güçlükler ve hayal kırıklıkları çözülmediğinde, boşanma ihtimali artmaktadır (Nazlı,2001 ; Onur,1986).

İnsanoğlunun tabiatı gereği evliliklerde çiftler arası uyum eskiden beri önemli bir konu olmuş, son zamanlarda uzmanların çok fazla ilgilendiği bir kavram olmuştur (Şener ve Terzioğlu, 2002). Spanier (1976) ise evlilik uyumunu, çiftlerin gündelik yaşantıda farklılaşan şartlara uyum göstermesi ve zaman içerisinde eşine uyumlu olarak farklılaşması olarak ifade etmektedir. Sabatelli (1988), uyumlu evlilikten bahsederken çiftlerin iletişim kurmayı başardığı, evliliğin önem verildiği alanlarında anlaşmazlıkların çok fazla yaşanmadığı, her iki tarafın da anlaşmazlıkları memnun olacak biçimde çözdüğü evlilikler diyerek betimlemektedir. Nelson-Jones (1986), kişiler arası ilişkilerin dört düzeyde oluştuğunu, bunların da başlama, geliştirme, sürdürme ve sonlandırma olduğunu ifade etmektedir. Evlilikte yüksek uyuma

sürdürme aşamasında ihtiyaç duyulmaktadır. Tezer (1986) de evlilik uyumunu “kişinin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama düzeyine dair fikri” olarak ifade etmektedir (Akt. Gökmen, 2001).

Çiftlerin aralarındaki ilişkinin ve etkileşimin fazla olduğu, hem evlilikleri hem de aileleriyle ilgili mevzularda birlikte karar alabilen ve yaşanan güçlüklerle yapıcı çözümler üreten çiftlerin evliliklerinin uyumlu evlilikler olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple; evlilikte uyum olduğunda neşe, doyum ve hayallerin gerçek olması yüksek oranda muhtemeldir. Araştırmacıların evlilik kalitesini ve evlilik uyumunu araştırmaya bu kadar ilgi göstermelerinin temel sebepleri de bunlardır (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Buradan yola çıkarak araştırmada akılcı olmayan inançlar ve gestalt temas engellerinin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

İnsanın diğer insanlarla etkileşimini önemseyen Gestalt yaklaşımının birey hakkındaki düşüncesini daha iyi kavramak için temas kavramını detaylandırmak daha faydalı olacaktır. Gestalt yaklaşımı insanın insanla olan etkileşiminde üç noktaya vurgu yapar; bunlardan ilki kendilik (self), ikincisi çevre üçüncüsü ise kendilik ile çevre arasındaki iletişim. Bireyin kendiliği ile çevresinin arasında meydana gelen ilişki temas olarak ifade edilmektedir. Latner'e göre temas; bireyin diğerleriyle ve diğer nesnelere başına gelen tecrübelerle ilişkin görüşüdür. Bir diğer ifadeyle, temas kavramı diğerlerini nasıl hissettiğimizdir. (Akt.Tagay,2010) Temas ve temas engelleri temel kavramları olan Gestalt yaklaşımı, öğrenme modeline dayanır. Öğrenme modeli, gerek bireysel psikolojik danışmada, gerekse grupta psikolojik danışmada bireyin, uyum sorunlarının üstesinden gelebilmesi ya da henüz oluşmamış uyum sorunlarını önleme bakımından koruyucu bir işleve sahiptir (Voltan-Acar, 2008). Bir Gestalt terapi yaklaşımı kavramı olan temasın engellenmesi durumunda, bir başka deyişle, sağlıklı temas engelleri kullanıldığı takdirde bireylerin kendileri ve başkaları ile uyumları bozulabilir. (Tümlü, 2012)

Çoğu zaman farkında olunmayan akılcı olmayan inançlar, bir akış içerisinde ve kendiliğinden meydana gelir (Türkçapar, 2012). Albert Ellis ortaya çıkan akıl dışı inançlarımızın oldukça fazla olduğunu ve biçimlenmiş üç düşüncenin olduğunu belirtir (Akt: Turan, 2010). Bunlar ise:

1. Diğerlerinin beni onayladığı iyi bir insan olarak var olmalıyım, bu gerçekleşmezse değersiz bir insan olarak var olurum.
2. Diğerleri bana karşı davranışlarında benim talebim doğrultusunda hareket etmeli, bu gerçekleşmezse o kişi kınanmalıdır.
3. Bu hayatta ben her daim istediğim şeylerle karşılaşmalıyım.

Ellis (1994), evlilik ilişkisinde yaşanan sorunlarla ilgili olarak bilişsel faktörlerin rolünü vurgulayan ilk kuramcılar arasında yer almaktadır. Akılcı duygusal davranışçı terapi bağlamında, evlilik ilişkisinin bozulmasının nedenleri arasında, eşlerin sadece kendilerine ya da diğerlerine ait gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmadıkları aynı zamanda evlilik ilişkisine yönelik de gerçekçi olmayan beklentilere sahip oldukları öne sürülmektedir (Akt. Çakmak Tolan, 2015). Özetle, akılcı duygusal davranışçı yaklaşımda evlilik ilişkisinde yaşanan sorunlar üzerinde gerçekçi olmayan beklentilerin önemi vurgulanmaktadır.

Bireylerde ortaya çıkan duygusal rahatsızlıkların ve akılcı olmayan inançlarının tek sebebi ve deneyimledikleri olaylar değildir. Deneyimledikleri olaylar için yaptıkları yorumlar yükledikleri manalar, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini oluşturur. Ellis'in akılcı olmayan inançlar olarak ifade ettiği, Beck'in ise bilişsel çarpıtma olarak adlandırdığı düşünce hataları, hafif derecede iletişim problemlerinden ciddiye alınacak ruhsal problemlere kadar sebep olur. Bu iki kavramda da ortak noktalar; bu düşüncelerin rasyonel olmaması, işlevsiz ve görgül olarak geçerliliği bulunmaması, buna rağmen gerçekmiş gibi kabul edilip bireyi yığınlığa uğratmasıdır (Türküm,1999). Bireylerin akılcı olmayan düşünme deneyimleri, kendini zarar verme davranışları, detaycılıkları ve hoş göremezlikleri çoğu kez aile ve yetiştiği kültür tarafından oluşmakta ve en çok etkilendikleri zaman dilimi erken çocukluk yılları olmaktadır. Birçok insanın yukarıda yazılı olanlar gibi kendini yıkacak inaniş ve kendini duygusal olarak rahatsız hissetmeye bir eğilimi vardır ve bu sebeple iyi bir ruh sağlığına ulaşmak ve bunu koruma altına alabilmek hiç de kolay olmaz. (Göller, 2010)

Bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlarının ve temas engellerinin belirlenmesi, evliliklerinde yaşadıkları uyumsuzlukların ortaya çıkarılmasını sağlayabilir. Bu problemlerin ortaya çıkarılması çiftlerin uyumlu ilişkiler yaşaması için hazırlanan hem gelişimsel hem de önleyici faaliyetlerin oluşturulmasını

sağlayabilir. Araştırma sayesinde, evli bireylerin akılcı olmayan inançlarını saptamaya ve bu inançları azaltmaya yönelik Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram temelli ilişki geliştirme programlarının düzenlenmesi sağlanabilir. Ayrıca, çiftlerin evlilik uyumunda yaşadıkları sorunların önlenmesi, etkili iletişim kurma ve çatışma çözme gibi becerilerin öğretilmesi, temas engellerinin ortadan kaldırılması amacıyla psiko-eğitim çalışmaları düzenlenebilir. Özetle araştırma, bireylerin evlilik uyumlarını değerlendirmelerine hem de evliliklerinde gelecekte yaşanabilecek olası sorunların belirlenmesine olanak tanınması bakımından özgün bir çalışma olacağına inanılmaktadır.

Evlilik, çok eski dönemlerden günümüze dek varlığını sürdüren; değişen yaşam koşulları ve her alanda gerçekleşen gelişmelerle etkileşim içerisinde değişip gelişmekle birlikte, temel niteliklerini koruyan bir olgudur. Sosyal bir varlık olan insan; yaşamını paylaşabileceği, duygusal, ekonomik, toplumsal, cinsel gereksinimlerini karşılayabileceği, neslini devam ettirebileceği bir başka bireye ihtiyaç duyar. Aynı zamanda evlilik bireylere toplumsal bir statü kazandırmaktadır. Birey hayatındaki önemine bakarak, evliliğin her boyutuyla araştırmalara kaynaklık etmesi olağan bir durumdur. Evlilik uyumu ise bu araştırmalara kaynaklık eden en önemli boyutlardan biridir. Evlilik uyumuna yönelik literatürde pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir. Özellikle sosyoloji ve psikoloji biliminin farklı kavramları bu araştırmalarda değişkenler olarak yer almaktadır. (Kublay,2013) İnsanların evliliklerinde eşleriyle ilişkilerinde benimsemiş olduğu temas biçimlerinin ve akılcı olmayan inançlarının kişinin evlilik uyumunu ne oranda etkilediği, sorgulanması gereken bir konudur. Bireyin eşi ile kurduğu iletişim ve kullandığı temas biçimleri ve akılcı olmayan inançları sonucunda kendini iyi ya da kötü hissetmesine bağlantılı olarak evlilik uyumunun artacağı ya da azalacağı öngörülmektedir. Bu araştırmanın amacı ise, akılcı olmayan inançlar ve gestalt temas engellerinin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesi olup gestalt temas biçimleri ile bireyin duyuşsal yönü, akılcı olmayan inançlar ile de bireyin bilişsel yönü ele alınarak evlilik uyumunu iki farklı yönden incelenmesi açısından önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

### 1.5. Sayılılar

Araştırmamızda, aşağıda belirtilen sayılılar göz önünde bulundurulmuştur:

- 1) Araştırmamızda kullanılan ölçme araçları ve ölçtükleri değişkenler açısından geçerli ve güvenilirlerdir.
- 2) Veriler hem yüz yüze hem de google formlar aracılığıyla elde edilmiş olup çalışmaya katılan kişilerin kullanılan ölçekleri isteyerek ve tarafsız bir şekilde değerlendirmişlerdir.

### 1.6. Sınırlılıklar

Araştırmada, aşağıdaki sınırlılıklardan hareket edilmiştir:

1. Bu araştırma çalışma grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

*Evlilik uyumu:* Evliliklerini ve birbirlerine ilişkin değişiklikleri uyum sağlayacak şekilde özümstedikleri, çatışmaların her iki bireyin de memnun olacak şekilde çözümlendiği ve böylece çiftlerin birbirlerinden ve evliliklerinden memnun oldukları bir süreçtir (Locke, 1968). Karşılıklı olarak etkileşim içinde olan, hem evliliklerini hem de ailelerini ilgilendiren durumlarda aynı fikri savunabilen ve problemleri pozitif şekilde çözümlen çözümlen çiftlerin beraberliklerinin uyumlu olduğu söylenebilir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Bu araştırmada evlilik uyumu Tutarel Kışlak (1995) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Evlilik Uyumu Ölçeğinden elde edilen sonuçları içermektedir.

*Gestalt Temas Engelleri:* Temas; bireyin diğerleriyle ve diğer nesnelere deneyimlediği tecrübelerle dair oluşturduğu fikirlerdir. Bir başka söylemle, temas başkalarını nasıl algılayıp hissettiğimizdir (Tagay, 2010). Temas engelleri ise kişiliğin gelişim sürecini tanımlayan, kendimizle ya da başkalarıyla ilişki kurarken ortaya çıkan çarpıtmalar veya temasın yön değiştirmesi diye tanımlanmaktadır (Voltan-Acar, 2006; Jacobs, 2007). Bu araştırmada gestalt temas engelleri Tagay ve

Voltan-Acar (2012) tarafından geliştirilen Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinden elde edilen sonuçları içermektedir.

*Akılçı Olmayan İnançlar*: Genellikle farkında olunmayan, kendiliğinden meydana gelen ve zihinsel akışta oluşan düşüncelerdir (Türkçapar, 2012). Akılçı olmayan inançlar (irrational beliefs) kavramı Beck'in Bilişsel Terapi kuramında bilişsel çarpıtma (cognitive distortions) olarak yer almaktadır. Her iki kavramın ortak noktası işlevsel, mantıklı ve geçerliliği olmamasına rağmen içeriği gerçekmiş gibi kabul görmesi ve bireyi yenilgiye uğrattırıyor olmasıdır (Türküm, 2003). Bu araştırmada akılçı olmayan inançlar Dinç Yurtal (1999) tarafından Türk kültürüne uygun hale getirilen Akılçı Olmayan İnançlar Ölçeğinden elde edilen sonuçları içermektedir.



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

**2.1.1. Evlilik.** Toplumsal yaşamın devamı için aile kurumunun korunması gerekmekte olup bunun için de en önemli husus evliliğin sağlam temeller üzerine inşa edilmesidir. Kadın ve erkek aynı mekan ve zamanı paylaşmak suretiyle iki kişilik bir sistem kurmaktadır ki evlilik vasıtasıyla birleşen iki farklı cinsiyette insan hem fizyolojik, hem psikolojik ve hem de toplumsal olarak karşılıklı gereksinimlerini karşılayacak bir düzen kurmayı isterler (Gülerce, 1996).

Evlilikle ilgili pek çok tanım söz konusu olup bunlardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Özgüven (2000) evliliği günümüze kadar toplumsal düzeni, değerlerin ve geleneklerin devamlılığını, yeni kuşakların bakım ve gelişimini sağlayan sistem olarak tanımlamış olup kanun ve kurumlarca desteklenmek suretiyle değerini korumayı sürdürmeye devam ettiğini belirtmiştir. Eraslanlı'ya (1990) göre evlilik sosyal değerler, örf- adet ve yasalara göre erkek ve kadının yaşamlarını birleştirmek için yapmış oldukları sözleşmedir. Özgüven'e (2000) göre evlilikte kadın ve erkeğin sosyal, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının doyurulması önemli amaçlar arasında yer almaktadır.

Evlilik toplumlar arasında yapısal farklılık arz edebilen, aile oluşturmayı ve neslin devam etmesini sağlayabilen iki farklı cinsteki bireyin ömür boyu birliktelik gayesiyle oluşturdukları, hem birbirleri için hem de çocukları için ortak sorumlulukları yerine getirmek için anlaştıkları, birbirlerine bağlı ilişkilerden meydana gelen mekanizmadır (Erişti, 2010). Fowers (1993) evliliği kişinin benliğini başkasını benliğiyle bütünleştirmesine olanak tanıyan, kişiliğin gelişmesini ve

bireyin mutlu olabilmesini sağlayan ilişki durumu diye tanımlamıştır (Akt. Güngör, 2007). Hayward ve Zhang (2006) tarafından ise toplumun yasaklandığının dışında tutulan cinsel ihtiyaçların doyuma ulaştırılmasına olanak tanıyan ilişki durumu olarak tanımlamışlardır.

**2.1.2. Evlilik uyumu.** Evlilik uyumunun kavramsallaştırılmasına yönelik araştırmacılar arasında bir görüş birliği yoktur. Halford, Kelly ve Markman (1997) evlilik uyumunu olumlu ilişki şemasına sahip olma, eşlerin birbirleriyle ilgili olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması, çatışmaları çözebilme becerisi, iyi iletişim kurabilme, eşlerin birlikte zevk alarak aktivitelerde bulunabilmeleri şeklinde tanımlamışlardır. Spainer (1972) evlilik uyumunu eşlerin günlük yaşantıya ve yaşan içerisinde değişen şartlara adapte olmaları, belirli süre içerisinde birbirlerine uygun değişim göstermeleri şeklinde tanımlamıştır. Evlilik uyumuyla ilgili tartışılmakta olan konulardan bir diğeri ise bu kavramla evlilik doyumu arasındaki benzerlik ve farklılıklardır. Kişinin ilişkilerinin niteliğiyle ilgili algı ve değerlendirmelerine işaret etmek için evlilik doyumunun yanı sıra evlilik kalitesi, evlilikte mutluluk, evlilik başarısı ve uyumu gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra belirtilen bu kavramların bilhassa evlilik uyumunun evlilik doyumuyla aynı manaya gelip gelmediği tartışılmalı konulardandır (Heyman, Sayers & Bellack, 1994).

Evlilik uyumu eşlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik yaşamlarındaki memnuniyet ve mutluluğu tanımlamakta olup bu tanımlama ile daha genel bir kavram olması nedeniyle evlilik doyumu kavramı ile karıştırılmaktadır. Fakat evlilik uyumu evlilik doyumuna kıyasla daha kapsamlı olup evliliğin niteliğinin de bir koşul olarak belirlenmiş olmasıyla evlilik doyumundan ayrılmaktadır. Her iki eşin de ilişkiyi devam ettirebilme potansiyelleri ve evlilik sürecinde yaşamış oldukları olayları ele alma tarzları evlilik uyumu açısından önem arz eder (Çakırlar, 2012). Diğer bir ifadeyle eşlerin uyumunda evlilik doyumunda olduğu gibi kişilerin öznel algısından ziyade aralarındaki ilişkinin niteliği değerlendirilir. Evlilik doyumunda ise bireylerin ilişkilerinin bütün yönlerinde hissetmiş oldukları özel mutluluk ve hoşnutluk duyguları yer alır (Erbek, Beştepe, Akar, Alpkan ve Erdamlar, 2005a).

Evlilik kurumunun sağlıklı ve başarılı olarak ilerlemesinde çiftlerin ekonomik, yönetsel, psiko-sosyal olarak evliliklerinde başarılı ve uyumlu olmaları önem arz

etmektedir. Eşlerin uyumlu olabilmesi için; iletişim, değer ve amaçlar, karar alma, ev ile ilgili sorumlulukların yürütülme biçimi, yakın akrabalarla ilişkiler, serbest zamanların değerlendirilmesi, gelirlerin idaresi gibi konularda düşüncelerini ve gayelerini birleştirmeleri gerekir. (Şener ve Terzioğlu,2002) Sabatelli (1988) uyumlu evliliği, çiftlerin iletişim yöntemlerini sağlıklı şekilde kullanabildiği, evlilik için önemli durumlarda fazla anlaşmazlık yaşanmadığı, yaşandığı durumlarda da bu anlaşmazlıkların her iki çiftin de memnun olacağı şekilde çözümlendiği evlilik şekli olarak tanımlamıştır. Uyumlu bir evliliğe bağlı olarak gelişen evlilik mutluluğu ve evlilik doyumu, bireyin yaşamında önemli bir rol oynar ve evli bireylerin ruh sağlığını yakından etkilemektedir. Evlilikte uyumsuzluk başladığında eşler ve var ise çocuklar açısından bir krize ya da travmaya dönüşmektedir. Uyumlu bir evlilik ilişkisi eşlerin evlilikten sağladığı doyumu ve evlilikteki mutluluğu etkilerken, diğer değişkenlerle birlikte gittikçe zorlaşan sosyo-ekonomik koşullar karşısında bireylerin ruh sağlığını da korumasını sağlamaktadır. (Akt, Karahan ve Sardoğan, 2005)

Spainer'e göre evlilik iki basit şekilde değerlendirilebilir. İlk kavram evliliğin iptali boşanma, ayrılık, terk etme gibi konular içeren evliliğin sürekliliği ifade ederken diğer bir kavram ise, eğer evlilik devam ediyorsa evliliğin kalitesidir. Bu kavramın evlilik devam ettiği sürece evlilik ilişkisinin nasıl olduğu, çiftlerin bu konuda nasıl hissettiği ve bu durumdan nasıl etkilendiği ile doğrudan ilişkisi vardır. Evlilik uyumu, evlilik doyumu, mutluluğu, evlilik bütünlüğü kavramları evlilik ilişkisinin kalitesini belirtmek için kullanılan kavramlardır ( Akt, Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005b). Bu araştırmada da evlilik uyumu kavramı kullanılmaya karar verilmiştir.

Evlilik uyumu nesnel bir değerlendirme olmamakla beraber iyi bir uyum evlilik memnuniyetin fazlalığı, sağlıklı bir iletişimle evlilikten elde edilen doyum ve mutluluğun fazla olması ile ilişkilidir. Eşler arasında düşünce birliğinin bulunması, çatışmaların çözümünde kullanılan yöntemler evlilik ile ilgili memnuniyet düzeyi, evlilik birliğinin devamlılığına ilişkin düşünceler, çiftler arası iletişimin kalitesi, evlilikten elde edilen doyumun öznel olarak değerlendirilmesi evlilik uyumu üzerinde etkili olan faktörlerdir (Hoşgör, 2013).

Evlilik uyumunu etkileyen bir diğer faktör evliliğe yönelik akılcı olmayan ve gerçek dışı beklentilerdir. Bu inançlara sahip bireyler evlendiklerinde beklentilerinin

gerçekleşmediğini gördüklerinde büyük hayal kırıklığı yaşamaktadır. Evliliklerde eşlerin arasındaki uyumun artmasında empatik eğilim düzeyinin artırılmasının da büyük faydası vardır. Empati, bireyin kendisini karşısındaki bireyin yerine koyarak onun düşüncelerini doğru bir şekilde anlama, duygularını farketme ve bu durumu ona anlatabilme süreci olarak tanımlanır ve bireyin kendisine değil, karşısındakine odaklı olduğu bir eğilimdir ( Güleç, 2012). Güleç'e (2012) göre evlilik uyumu ile ilişkili faktörler üçe ayrılır;

#### 1. Bireysel Özellikler:

Uyumu bozan özellikler: Stresle başa çıkma gücü, işlevsel olmayan düşünceler, aşırı tepkisellik, aşırı kızgınlık ve saldırganlık, tedavi edilmemiş depresyon, uzun süredir devam eden huzursuzluk ( iritabilite), aşırı utangaçlık

Uyuma olumlu katkısı olan özellikler: Dışadönüklük, esneklik, özgüven, iddialı olma, teslimiyet ve aşktır.

#### 2. Çift Özellikleri:

Uyumu bozan özellikler: Negatif ilişki tarzları

Uyuma olumlu katkısı olan özellikler: İletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, kaynaşma, yakınlık, güç paylaşımı veya kontrolü ve uzlaşmadır

#### 3. Çevresel Etmenler:

Uyumu bozan özellikler: Aile kökeninin etkileri, aile sürecinin izleri, iş stresi, ebeveyn olmanın stresi, dışarı uğraşlarının gerilimi, diğer stresörler ( borçlanma, sağlık sorunları )

Uyuma olumlu katkısı olanlar: Aileden bağımsızlaşabilme, anne ve babanın evliliği, anne ve baba ile arkadaşların desteğidir.

**2.1.3. Evlilikle ilgili kuram ve yaklaşımlar.** Psikoloji alanındaki bazı temel kuramların evlilikle ilgili görüşleri söz konusudur (Çelik, 2009). Bu kuramlardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

**2.1.3.1. Sevginin evriminin kuramı.** Yakın ilişkilerde davranışlar üç içgüdüye dayanmakta olup ilki eşe bağımlı davranışın korunma gereksiniminden ileri gelmekte

olup bu da erken çocukluk dönemindeki anne figürünce koruyup kollanma gereksiniminin bir devamıdır. Diğer temel içgüdü eşlerin birbirini yetişkin olarak gördüğü kadar çocuk olarak da görmesidir, bu nedenle bireyin kendi korunması kadar birbirlerini de koruması ihtiyaç duydukları şeyler arasındadır. Üçüncü içgüdü de cinsel ihtiyaçlardır (Gökmen, 2001). Bu kuram insanların tek eşlilik için yaratılmadığını ileri sürmektedir. İnsanların içgüdülerine önem vermekte olan bu kuram sosyal çevreyi de önemsemektedir (Hortaçsu, 1991; Pak & Duyan 2018).

**2.1.3.2. Psikodinamik kuram.** İnsanoğlu bilinçli ya da bilinçsiz kendi narsistik gereksinimlerini doyurabilecek eş arayışındadırlar. Eşlerden birisi baskın ve agresif iken diğeri ise boyun eğici yapıdadır. Diğer bir ifadeyle insanoğlu ego hedeflerini en iyi şekilde karşılayabilecek bireyi eş olarak seçme eğilimindedirler. Evlilik yoluyla da birey egolarını tatmin etme çabasındadırlar. Diğer taraftan gereksinimlerin aynı olması da eşlerin bir araya gelmesini sağlayan unsurlardandır (Soysal, 2017).

Eraslanlı ve Kalkan (2008) tarafından yeni evlenmiş ve evlendikten dört yıl sonra ayrılmış olan kişiler üzerinde ihtiyaç tamamlama ve benzerlik durumlarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada evliliği devam eden evli bireylerde anlamlı şekilde gereksinim tamamlama davranışının olmadığı, ancak anlamlı bir benzerlik düzeyinin olduğu, ayrılmış bireyler ise gereksinim tamamlamada benzerlik bulunmamıştır. Evlilik benzerlik düzeylerindeki artışa bağlı olarak evlilik uyumunun arttığı bildirilmiştir.

**2.1.3.3. Nesne ilişkileri kuramı.** Bu yaklaşım obje ilişkileri teorisi üzerine kurulmuş olup tüm bireylerin gerçek ilişki gibi obje ilişkileri düşlerini sürdürdüğünü ve hayal ettiği ilişkisini bütünleştirmek için bir kısmını veya tamamını eşine rol paylaşımı yapabildiğini ileri sürmektedir. Düşlerindeki eş ilişkisine ulaşamadığında evlilikle ilgili üzüntü artabilir ki bu düşler daha önce kurduğu obje ilişkilerinin tamamen yerine geçmemesine karşın onlara anlaşmalar sunabilir. Aynı zamanda birey ötelediği benliliğinin özelliklerine sahip biriyle karşılaştığında onun cazip özelliklerine kapılabilir ve bu sebepten ötürü de bu kişi bilinçsizce reddedilen kişi

olabilmektedir. Psikoanalitik yaklaşıma göre evlilik ilişkisi erken yaşlardan başlayarak geliştirilen nesne ilişkilerine göre şekillenmektedir (Kızıldağ, 2015).

**2.1.3.4. Sosyal öğrenme kuramı.** Sosyal Öğrenme Kuramı Thibault ve Kelley tarafından ileri sürülen Mübadele Kuramı'na kadar uzanmakta olup ikili ilişkilerdeki karşılıklı bağımlılığı açıklama amacına sahiptir. Kişi kendine fazla doyum sağlamayan ilişkiyi yüksek bağımlılıktan ötürü sonlandıramayabilir. Sosyal mübadele kuramına göre bu karşılaştırma düzeyi seçeneklerin karşılaştırılma düzeyidir. Karşılaştırma düzeyi kişisel deneyimlere göre bir ilişkide var olan doyum-doyumsuzluk boyutundaki nötr durumu temsil eder. Bir ilişki içinde oluşan durumlar nötr noktanın üzerinde ise bireyler ilişkiden doyum alır, altında ise doyum alamadığı ilişki olarak ifade edilir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi kişinin bulunan ilişkilerini diğer bireyler ile yaşaması halinde sahip olacağı doyuma dair beklentilerinin orta noktası olup dolayısıyla kurama göre bireyler ilişkilerini devam ettirip ettirmeyeceğine seçenekler için karşılaştırma düzeyinlerini dikkate alarak karar verirler (Hovardaoğlu, 1996).

**2.1.3.5. Pekiştireç kuramı.** Bu kurama göre evliliğin uyumlu ya da uyumsuz olması eşlerin davranış ve tutumları gözlemlendiğinde uyumsuz eşlerin birlikte çok fazla etkinlik gerçekleştirmediği, beraber oldukları zaman zarfında birbirlerini memnun edecek fazla davranış sergilemediği ve genellikle de birbirlerine karşı negatif oldukları gözlenmiştir. Uyumsuz eşlerin genellikle savunmacı, şikâyet edici, karşı koyucu davranışlar sergilediklerini ileri süren bu kurama göre eşinin ifadelerini olumsuz değerlendirme eğilimi söz konusudur (Eraslanlı ve Kalkan, 2008).

**2.1.3.6. Yükleme kuramı.** Fincham, Bradbury ve Baucom tarafından geliştirilmiş olan kuram çoğunlukla insanların sebebini merak ederek sordukları soruları nasıl yanıtladıkları ile ilgilidir. Evlilik ilişkilerinde nedensel ve sorumluluk yüklemelerinin değeri üzerine durmakta olan yükleme kuramına göre niyet, güdü ve suçluluk kavramlarını içine alan sorumluluk yüklemelerinin çiftlerin arasındaki

uyum durumunu daha iyi anlattığını öne sürmektedir (Tutarel Kışlak, 1995; Gürel, 2017).

**2.1.3.7. Bağlanma kuramı.** Bowlby (1969, 1973, 1980) tarafından oluşturulan bu kuram insanların yakın duygusal ilişkiler kurma ihtiyaçlarını kavramsallaştıran bir kuramdır. Bağlanma kuramı bütün canlıların doğumdan itibaren bağlanma mekanizmasının nasıl işlediğini, farklı yaşam deneyimlerine cevap verebilmek için bağlanma stratejilerinde ortaya çıkan farklılıkları inceleme çabasıdır (Demir, 2009; Taycan ve Kuruoğlu, 2014).

**2.1.3.8. Kişilerarası iletişime dair sosyal bilişsel kuram.** Miller ve Steinberg tarafından ileri sürülen kuramda eşler arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kuram genel olarak insanların başkalarıyla ilgili ne düşündüğüne yönelik açıklamalar getirmekte ve başkalarıyla ilgili tutum ve inanışları içine alan birikimler vasıtasıyla iletişimin gerçekleştiği savunmaktadır. Çiftler arasındaki iletişimde de benzer yol söz konusudur. Eşini olduğu gibi kabul eden ve geleneksel kalıplara göre algılamayan eşlerin evlilik doyumları daha fazladır. Zira eşin kendine has kültürüyle kabulü ona göre bağımlı davranışların olmadığını, tam tersine eşitlikçi bir yaklaşımın olduğunu düşündürebilir (Gökmen, 2001). Bu kuramı temel alan çalışmalarda geçmiş deneyim ve ilişkilerle evlilik ilişkisi ve doyumunu üzerinde durulduğu görülmektedir. Birçok çalışmada erken çocukluk dönemi yaşantılarındaki bağlanma tarzları ilişki doyumunun önemli yordayıcılarından olduğu nitelendirilmiştir. Kuramsal bakışta bağlanma tepkisi zaman içerisinde değişiklik göstermez. Ebeveyn, arkadaş, romantik ilişkiler veya eş bağlanma tarzlarının oluşumunda etkilidir. Bağlanma tarzları, yakın ilişkilerde kişilerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum elde etmelerinde, ilişkilerde yaşanan olumsuz durumlardan etkilenmelerinde ve bunları çözebilmelerinde önemli yer tutar (Gonzaga, Keltner, Londahl & Smith, 2001).

**2.1.3.9. Romantik aşk kuramı.** Waltster tarafından ileri sürülen Romantik Aşk Kuramı duyguları adlandırarak ve sosyal öğrenme ile aşık olmayı açıklamaktadır. Yaşantısında bireyler kültürel varlıklarda, gazete, televizyon gibi

iletişim kaynaklarından aşık olmanın nasıl bir duygu olduğunu, kimlere aşık olunabileceğini öğrenirler. Çevrede aşık olabileceği kendine uygun birisi var ise duygularının sebeplerini o bireyde arayıp ona aşık olduğunu düşünceltir (Hortaçsu, 1991).

**2.1.3.10. Davranışçı yaklaşım.** Davranışçı yaklaşım kişinin davranışlarının ödül ve cezalarla ya da acı-ağrı-zevk verici durumlarla oluştuğunu öne sürmektedir (Uzunoğlu, 2006). Davranışçı evlilik yaklaşımına göre doğrudan deneyimler haricinde çevrede gözlenen ödül ve cezaların etkisi sonucunda öğrenilen beklentiler ile de davranışlar yönlendirilebilir. Bu yaklaşım bireyin etrafında yaşanan ödül ve cezayı gözlemleyerek bilinçaltında depolayıp koşullu bir öğrenme oluşturduğunu ileri sürmektedir (Uzunoğlu, 2006). Dolayısıyla davranışçı kuram “kişiler birbirlerini davranışlarını pekiştirir” düşüncesiyle negatif davranışların pozitif davranışlar ile değiştirilerek, çiftlere sağlıklı ilişki ve problem çözme yöntemlerini öğretmek ve evliliklerinde ceza ve ödül kullanılarak çatışmaların önlenebileceğini ileri sürmektedir (Velidedeoğlu Kavuncu, 2006).

**2.1.3.11. Sosyal değişim kuramı.** Thibault ve Kelley (1959) tarafından evlilik ilişkilerine uygulanıp geliştirilmiş olan sosyal değişim kuramı ilişkilerin oluşması, devam etmesi ve bozulmasına dair düşünceleri ortaya koymaktadır. Bu kurama göre ödüller ve cezalar, sosyal olarak uygun olma ve onay alma eş tarafından kontrol edilmekte olup ilişkilerde kişi eşi tarafından sosyal yardımı değerlendirmektedir. Alternatif ilişkilerde algılanan destekle derecelendirme yapılarak ilişkinin devam edip etmeyeceğine karar verilir. Aynı zamanda üzüntülü eşlere karşın mutlu eşlerin farklı destekleme biçimlerinin olduğundan bahsedilmektedir (Sperling & Berman, 1994).

Bu kuram bir mübadele süreci çıktısı olarak ilişkilerin büyüdüğünü, geliştiğini, bozulmaya yüz tutup sonrasında da çözüldüğünü savunur. Bu kuram aynı zamanda evlilikteki başarı ve başarısızlığın ilişkideki ödüller, ayrılma yönündeki engeller, ilişki dışındaki alternatiflerin varlığıdır (Karney & Bradbury, 1995).



**2.1.3.12. Problem çözüme yaklaşımı.** Bu evlilik yaklaşımı bilişsel-davranışçı yaklaşımın temellerinden birisi olup karışımıza çıkmakta olup 1960'lardan itibaren kişiler arası ilişkiler ve evlilik üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda yaygın bir şekilde yer almaktadır (Durak Batıgün, 2000). Bu yaklaşımda kişinin problemlerinin çözüme becerilerindeki eksiklikten ve bu becerileri etkin bir şekilde kullanamamaktan ileri geldiği, kişiye problem çözüme becerilerinin öğretilmesi halinde pek çok problemin üstesinden gelinebileceği ileri sürülmektedir (Beck, 2001).

**2.1.3.13. Bilişsel-davranışçı yaklaşım.** Davranışçı evlilik yaklaşımının devamı niteliğindedir. Edimsel ilkelere bağlı olan davranış terapisine bağlı oluşan bilişsel teknikler bu alanın gelişiminde önemli rol oynamıştır. Bilişsel-davranışçı evlilik yaklaşımına göre eşler genellikle kendi inançlarının uygunluğunu değerlendirme noktasında başarılı değildirler. İlişkide ise deneyimlerini kendine ait düşüncelerine ve otomatik düşüncelerini baz alarak yorumlama eğilimindedirler. Bilişsel-davranışçı evlilik yaklaşımına göre kişilerin otomatik bilişlerinden akılcı olmayanları akılcı olanlara çevrildiği zaman duygu ve davranışlarda pozitif yönde değişiklikler meydana gelecek ve bu değişiklikler evlilik ilişkisine olumlu etki edecektir (Baucom, Epstein, Lataillade & Kirby, 2002).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın göre hazırlanan önleyici programlar ve evlilik eğitimleri eşlere destek olmada en çok kullanılan ve hızlı yayılan yaklaşımlardan olup evliliklerin başarısızlıkla sonuçlanmasının nedenlerini araştırmak için bu konuya odaklanan araştırmacılar kişilerin evlilik ilişkilerine dair inanışlarının ve akılcı olmayan düşüncelerinin evliliklerdeki uyumsuzlukları oluşturduğunu ifade etmişlerdir (Markman, Floyd, Stanley & Storaasli, 1988; Larsen & Olson, 1989; Sharp & Ganong, 2000).

Evlilik ve ilişki uyumunun artırılmasında, akılcı olmayan inançları farklılaştırmada bilişsel terapistler bilişin yeniden yapılandırmasına önem verirler (Baucom, Sayers & Sher, 1990) ve bireylerin kendileri, eşleri ya da ilişkilerine dair akılcı olmayan inançlar ile evlilikteki uyumsuzluk arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmişlerdir (Epstein & Eidelson, 1981; Huber & Milstein, 1985; Bradbury & Fincham, 1988; Möller & Zyı, 1991; Sharp & Ganong, 2000; Flett, Hewitt, Shapiro & Rayman, 2001). Bu nedenle kişilerin negatif duygu, düşünce ve çatışmalarını nasıl

çözebileceklerinin öğretildiği böylesi programlarda ilişkilerin olumlu taraflarını korumaya dair eğitim de verilmektedir (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella & Wadsworth, 2006). Evlilik terapisinde bilişsel yeniden yapılandırmaya odaklanıldığında kişilerin hem eşlerine hem de ilişkilerine dair inanç ve hayallerinde anlamlı değişimler yaratarak evlilik uyumlarını artırabilecekleri ifade edilmiştir (Baucom, Epstein, Sayers & Sher, 1989; Haferkamp, 1994).

**2.1.4. Gestalt terapi.** Gestalt, Gestalt kuramında da Gestalt terapisinde de kullanılan bir kavramdır. Gestalt kuramında bütünlüğü, şekli, organize örüntüyü anlamlandırmada kullanılmakta iken Gestal terapisinde ise kişinin bütünleşmesi, bitirilememiş işlerin bitirilmesini ifade etmektedir (Bozkurt, 2006).

Gestalt kuramında nesne, olay veya insanlar değerlendirilirken parçalar şeklinde değerlendirmekten çok bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Bu kuram insanları yalnızca davranışı veya bilişleri bağlamında ele almanın sınırlılığına inandığından bütüncül olmayı savunmaktadır. Gestalt terapide hasta olma kavramındansa uyumsuz olma kavramı kullanılmıştır. Bireyi çevresiyle bütün olarak ele almakta olan Gestalt yaklaşımına göre uyumsuz olma bireyin çevreyle olan ilişkisinin gerçekleştiği temas sınırında meydana gelmektedir. Gestalt terapide ise danışanın temas etme sürecindeki farkındalığını artırmak, danışanın yaşantı döngüsünde gereksinimlerinin karşılanması ve başkaları ile ilişkisini engelleyen temas engellemelerinin farkındalığını artırmak, gereksinim ve ilişki döngüsünü tamamlaması hedeflenmektedir (Melnick & Nevis, 2003). Gestalt terapi yaklaşımında şimdi ve burada, bitirilmemiş işler, farkındalık, direnç, sorumluluk, kutuplar ve temas kavramları yer almaktadır.

**2.1.5. Temas (Contact).** Kişiyi anlamada ve kişinin gereksinimlerinin karşılanmasındaki en önemli kavramlardan birisi temastır (Demir, 2014). Bu sebepten ötürü de araştırmamızda önemli bir değişken olarak değerlendirmeye dahil edilmiştir. Temas kişiler arası etkileşimlerde özgüven, bağımsızlık, atılganlık ve problemler ile başa çıkmak için sosyal etkileşimleri tercih etme gibi olumlu pozitif özellikleri kapsamaktadır.

Perls (1992) teması başkalarının tanınması, farklılıklarının farkına varılması ve diğerleri veya nesnelere ile ilişki kurma şeklinde tanımlamakta iken Kolb ve ark. (1989) ise teması insan hayatının temelini teşkil eden bir kavram olarak tanımlamakta olup değişimi sağlamanın yanı sıra psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında da etkili olduğunu ifade etmiştir (Akt. Voltan Acar, 2012).

Polster ve Polster (1974) temas kavramını evren ile ilişkiyi oluşturan bir araç olarak ifade ederken bireyin yalnızca temas aracılığı ile dünyayla ilişkiye geçerek kendi gelişimin sürdürebileceğini belirtmişlerdir. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere temas gelişimin kaynağı olup bireyin ve bireyin dünyayı yaşama şeklini ifade eder. Temas organizma ile çevre arasındaki etkileşim olup organizmanın toplumla ilişkiye girebilmesi ben ve diğerleri arasındaki sınırın fark etmesine bağlıdır. Temas başka insanlar ve nesnelere ile ortaya çıkmasına karşın çok az insan başkalarıyla temasın fark etmektedir. Benlik hissinin oluşmasında da temas önemli rol oynar. Kişinin hayatında basit temasları olsa da temas anlarının terapide olanları oldukça güçlü ve manidar olabilir (Akt. Sharf, 2012).

Temas kişi ile diğerleri arasında olmanın yanı sıra kişinin kendisiyle de yaşanabilmektedir. Kişinin kendisiyle temasında kişi kendi bedeni, duygu ve düşünceleriyle temas halindedir. Çevreyle temasta ise bireyin geçmiş, gelecek ve şimdiye ki tecrübeleri, başkalarıyla ve nesnelere teması söz konusudur. Kişi başkalarıyla etkileşimdeyken kurmuş olduğu temaslar sonucunda ne olduğunun/olmadığının farkına varmaya başlar (Gürsoy, 2009).

Gestalt terapinin diğer terapi yaklaşımlarından ayrılmasını sağlayan temas kavramına ağırlık vermesidir. Temas yukarıda da ifade edildiği üzere büyüme ve gelişimde önemli paya sahip olmanın yanı sıra psikolojik problemlerin açığa çıkmasında, bunlarla mücadele edilmesinde de önemli rol oynar. Temas bu kuramda gelişmenin gerçekleşmesi için zorunlu bir kavram olarak nitelendirilmektedir. Çevreyle temas edildiğinde değişmemek mümkün değildir. Temas dokunma, görme duyma, koklama, hareket etme ile gerçekleşen bir eylemdir (Voltan Acar, 2012). Kaliteli temas bireyin benlik hissinin yitirmeden başkalarıyla ve çevresi ile iletişim kurması olup bu durumun sağlanabilmesi için de öncelikli olarak temas yolları açık olmalıdır (Daş, 2006).

Polster (1987) kişilerin çevreye yaratırı uyumlarının sürekli yenilendiğini ifade etmiştir. Zinker (1978) iyi temasın oluşabilmesi için farkındalığın, enerjinin ve kendini ifade etme becerisinin olması gerektiğini (Akt. Corey, 2005) belirtmiştir. Diğer bir ifadeyle Gestalt kuramında kişi çevreden bağımsız olarak ele alınmayıp bir bütün halinde ele alınır ve çevreyle temas kurulmadıkça bireylerin ihtiyaçlarını karşılayamayacağını, dolayısıyla da varlığını devam ettiremeyeceğini ileri sürer (Akt. Gürsoy, 2009).

Kişi yalnız yaşasa da hayatta kalma olasılığı fiziken oldukça düşük olur. Kendiyle baş başa kaldığında hem psikolojik olarak hem de duygusal olarak hayata tutunabilmesi çok daha düşük bir olasılıktır. Fiziksel açıdan kişi nasıl ki havaya, suya yemeğe ihtiyaç duyuyorsa duygusal açıdan da başkalarına ihtiyaç duyar (Balkaya, 2006).

**2.1.5.1. Gestalt temas biçimleri.** Gestalt terapide psikolojik sağlık açıklanırken en önemli dayanak noktalarından olan temas biçimleri “kendine çevirme”, “sınırların yokluğu”, “duyarsızlaşma”, “yön değiştirme”, “içe verme”, “dışa yansıtma”, “yardım eden sendromu” ve “çekilme” (Gökdemir Aktaş, 2002) olup aşağıda teker teker açıklanmıştır.

**2.1.5.1.1. Kendine çevirme (Retroflection).** Dışarı doğru verilen enerjinin içeriye doğru verilme sürecini ifade eder. Konuşurken, herhangi bir hareketle ya da jestle bir eylem yaşayan birey enerjisinin akışını engelleyip kendine yöneltebilir. Bu nedenle dudağını ısırma, nefes sığılığı, yumruğunu sıkma ya da bacağına sıvazlama gibi kendine çevirme eylemler sık yaşanır. Basit bir şekilde ifade etmek gerekirse konuşma ortasında esneme isteğinizi durdurduğunuz zaman, ceza almamak için ön sıraya girme noktasında kendisini engellemek istediğiniz zaman ya da trafik polisine müdahale etmekten uzak durduğunuz zaman kendine çevirmeyi deneyimlemiş olursunuz (Sills, Lapworth & Desmond, 2012).

İki kendine çevirme şekli söz konusu olup bunlardan birincisi kişinin diğerlerine yapmak istediği şeyleri kendisine yapmasıdır. Sevgi, üzüntü, öfke, arzu, tikslenme veya korku ifade eden bir eleştiri, reddedilme ya da cezayla karşılaşabilir. Bu

sebepten ötürü birey duygularının dışavurumunu üzgün bir yüz ifadesi, nefes alıp verme, ses çıkartma, kaçış ve itirme hareketi gibi eylemler ile engellemeyi öğrenebilir (Kepner, 2014).

Diğer bir kendine çevirme türü de kişinin kendine nasıl davranılmasını talep ediyorsa etrafına da benzer şekilde davranışlar sergilemesidir. İnsan başkalarının dikkatini kendine çekmek, merhamet görmek, beğenilmek istiyorsa karşındakine de o şekilde davranır. Her iki döndürme şeklinde de var olan husus kişinin ihtiyaçlarının karşılanmadan kalmasıdır (Clarkson & Cavicchia, 2013).

Çoğu birey öfkesini belirttiğinde çevreye zararı olacağını, cinselliği anlattığında sapık olarak algılanacağını, sevgiyi belirttiğinde karşısındakinin bunalacağını, kendisini övdüğünde kendiyile dalga geçileceğini düşündüğünden kendini çeviren kişiler böylesi duygularını ve taleplerini belirtmekten kaçınıp enerjilerini dışarıya karşı kullanmaz ve kendilerine döndürerek kullanırlar. Aslında uygun zamanda ve şekilde ifade edilmesi durumunda duygu, inanç ve isteklerin başkalarına iletilmesinde herhangi bir sakınca olmayıp bu ihtiyaç ve isteklerin karşılanabilmesi de buna bağlıdır. Gestalt kuramı da kişinin gelişmesinin ve bütünleşmesinin çevresiyle temas içinde olmasına ve enerjisini dışarıya doğru yönlendirmesine bağlı olduğunu ileri sürmektedir (Daş, 2006).

Kepner (1982) sağlıklı kendine çevirme kişinin kendisini anlatırken, kendi tarafından olumsuz karşılık alacağı düşüncesiyle bilinçli olarak kendisine mani olduğunun farkında olması şeklinde ifade etmiştir (Akt. Gökdemir Aktaş, 2002). Sağlıksız olan kendine çevirme ise bu temas şeklinin alışkanlığa dönüşmesi, fark edilmeden yapılmaya başlanmasıdır (Gökdemir Aktaş, 2002).

*2.1.5.1.2. Sınırların yokluğu (Confluence).* Sınırların yokluğu, başkalarıyla karıştırılmanın ve kendine ait düşünce ve taleplerini belirtmekten kaçmanın bir şeklidir (O'Leary, 2013). Sills ve ark.'a (2012) göre sınırların yokluğu kişinin kendisi ile diğerlerinin arasındaki sınırı kaybetmesiyle çevrenin içine dahil olmasıdır. Sağlıklı olmayan iç içe geçmiş bireylerde sınır bilinci bulunmamaktadır. Eşi ve kendisi farklı olup sıklıkla ben ifadesinden biz ifadesini konuşmaktadırlar ve bu ifadelerin kullanılması yakınlığı belirtmez, zira sağlıklı olmayan sınırların yokluğu da kişilerin arasında sağlıklı bir temas oluşamaz, kendileriyle ve başkalarıyla

arasında sınır olmamakta ve böylesi kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler kuranlara izin vermeme davranışları sergileyebilirler (O'Leary, 2013).

Sınırın işlevsel olmasını tamamıyla bozan kapalı bir etkileşimi ortaya koyan sınırların yokluğu kendi ve etrafının sınırı üzerindeki sonsuzluk işaretiyle tanımlanır. Deneyimlerden, geçmişteki ilişkilerden koparken bunların yasının tutulması doğal bir durum olmakla beraber eskiyi bırakabilmek de yeni bağılıkların olasılığına açık olmayı sağlar (Sezgin, 2002).

Sınırların yokluğu temas şeklini sık kullananlar birçok şeye adapte olmaya çalışırken kendi iç deneyimlerine ve dış gerçeklikleri arasına net sınırlar koyamazlar ki bu da sağlıklı teması güçleştiren önemli hususlardandır (Corey, 2015).

*2.1.5.1.3. Duyarsızlaşma (Desensitization).* Duyarsızlaşma bireyin kendi iç dünyasını hissetmek ve farketmek için doğal kabiliyetlerini dondurduğu bir süreç olup bu kişinin duyularını çalıştırabilme yeteneklerini azalttığını gösterir. Duyarsızlaşma aşaması bireyin olumsuz duygularının iç dünyasını dondurduğunda oluşabilir. Açık bir şekilde duyarsızlaşmanın çoğunlukla zararlı etki gösterdiği dönem tecrübe döngüsünün duyum evresi olup birey bu evrede bilincini kapatır. Böylelikle dünyadaki pek çok iç-dış uyarıcıya tam olarak tepkide bulunmaz (Sills & ark., 2012). Duyarsızlaşma iki şekilde görülebilir, bunlardan birincisi fiziksel duyumlara duyarsızlaşma, diğeri de duygusal duyumlara duyarsızlaşmadır (Daş, 2006).

Kepner duyarsızlaşmayı hislerin uyuşmasıyla birlikte zeminin bozulması, tanınması şeklinde tanımlamakta olup kişinin hislerine duyarsızlığındaki artışa bağlı olarak bunlara yanlış manalar yüklediğini ifade etmiştir (Akt. Daş, 2006). Örneğin yeme bozukluğunda olduğu gibi birey endişeli olduğunda bunu “acıktım” olarak anlamlandırmak suretiyle yeme arzusu hissedebilmektedir. Aynı şekilde alkol ve madde bağımlılığı olanlar yalnızlık, endişe ya da depresif hislerine duyarsız hale geldiklerinden bu kişilere alkol ya da madde alma talebi şeklinde yanlış mana yüklemektedir (Clarkson & Cavicchia, 2013).

Joyce ve Sills'e (2014) göre duyarsızlaşmanın temelindeki unsurlar fiziksel veya duygusal taciz, yoksulluk, şiddet gibi olumsuz deneyimlerdir. Clarkson ve

Cavicchia'ya (2013) göre duyarsızlaşmanın kronik hale gelmesi durumunda kişi yaşamın zevk veren taraflarının farkında olamayacak ve bu durum sürekli yorgunluk, yaşama karşı isteksizlik gibi olumsuz sonuçlar doğuracaktır (Clarkson & Cavicchia, 2013).

*2.1.5.1.4. Yön değiştirme (Deflection).* Adından da anlaşılacağı gibi engellemeyi ya da doğrudan temastan kaçınmayı ifade eder (Mann, 2010). Bu temas şeklini kullananlar başkalarından gelen söylemleri, duyguları ve tepkileri farkında olmadan kaçırlar (Kudiaki, 2013). Kişi yön değiştirmeyi kullanırken kendisini zorlu olayların etkisinden korumayı amaçlar ki böylece enerjisini doğal yollardan başka tarafa yönlendirir. Kişi aşırı derecede etrafı ve kendiyi çatışmaktan kaçıp kendine ait duyguları görmemezlikten gelir (Tagay ve Acar, 2012).

Herhangi bir konu hakkında konuşurken konuyu değiştirip başka bir konuya geçmek bu duruma örnek olarak verilebilir ki bu değişiklik çok hassas olabilir; “beni özlüyor musun?” şeklinde soru soran bir eşin “özlemekle neyi kastediyorsun” yanıtını alması gibi. Yön değiştirme çoğunlukla dilde gerçekleşir. Genellemelerin kullanılması, aynı kalıp ifadeler, sürekli geçmişin gündeme getirilmesi, gülme ya da ağlama gibi verilen duygusal ifadeleri sulandırarak kişinin söylediğinin etkisinin azaltılması yön değiştirme temas şeklini gösterir (Mann, 2010).

*2.1.5.1.5.İçe verme (Introjection).* İçe verme bilgiyi ve kaynağını sorgulamaksızın çevreden gelen kuralları, değerleri ve davranış şekillerini alıp öğrenmeyi ifade eder. Psikoanalitik kuram çocukların doğru bir şekilde dış dünyayla iletişim kurabilmeleri için oedipal döneme kadar (5-6 yaş civarı) içe alma yöntemiyle öğrenmeyi sürdürmeleri gerektiğini ifade etmektedir. Perls Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) ise çocuğun erkenden içe alma sürecini aşma isteğini desteklemenin çocuğa zarar vermek anlamına gelmediğini, çocuğun doğal sürecine saygı duymak ve sağlıklı gelişimini kendi kendine düzenlemek olduğunu ifade etmişlerdir.

İçe verme süreci etraftan gelen önemli unsurları içselleştirmek ve istenilmeyen unsurları ayırmaktansa etraftan gelen eşyanın en uygun şekilde hazmedilmeksizin

tamamıyla yutulmasıdır. İçe almanın iki sonucu söz konusu olup bunlardan ilki içe almanın insanın kendi gerçekliklerine temasda bulunmasına engel olmasıdır. Zira kişi bu farklı materyaller ile bir çaba içerisinde girmek zorundadır. İçe almaların birbiriyle uyumsuz olması halinde kişiliğin bütünleşmemesi içe almanın ikinci sonucudur (Nelson Jones, 2000).

İçe alan kişi hayat enerjisinin bir bölümünü kendine has taleplerini engellemek ve hatırlamamak için harcayıp kendisiyle savaşıyor (Clarkson & Mackewn, 1993). İçe aldıklarının etkisinde kalan kişi içe aldıklarına doğru bir şekilde davranmak için içinde bir huzursuzluk hisseder ve aksini yapması, hatta düşünmesi dahi onda rahatsızlığa yol açar ve böylelikle de bir türlü adım atamaz. (Joyce ve Sills, 2014).

Shub (1998) ise içe alma kavramını pozitif ve negatif içe alma şeklinde iki grup altında ele almıştır. Pozitif ve negatif içe alma kavramları içe alınan inançlarının kişinin çevresiyle tamsını ne düzeyde engellediği ya da kolaylaştırdığı ile ilişkilidir (Akt. Daş, 2006). Kişinin temas biçimlerini, varoluş tarzlarını ve psikolojik sağlamlılığını belirleyen en önemli unsurlar içe alınan pozitif ve negatif mesajlardır. Pozitif olarak içe alınan mesajlar kişinin ihtiyaçlarını fark etmesine, karşılmasına ve gelişmesine imkan tanırken negatif içe alınanlar ise kişinin sürekli bir şekilde engellenmesine, temas kuramamasına ve kendi olamamasına yol açar (Daş, 2006).

*2.1.5.1.6. Dışa yansıtma (Projection).* İçe almanın tersi olan dışa yansıtma kişinin kendisinin belirli taraflarını çevresine atfedip reddetmesi söz konusudur. İnsan kendi benlik algısına uyum sağlamayan söylemlere sahip çıkmamakta olup neticesinde de diğer bireylerde bu söylemlerin görülmesi bireyin kendi problemlerinden ötürü diğerlerini suçlu bulması anlamına gelir. Diğerlerinde kendilerinde kabul etmedikleri özellikleri görmek, duygularını ve oldukları birey için sorumluluk almayı vazgeçmelerine yol açmakta, bu da onları farklılaşmaya başlatmak için yetersiz hale getirmektedir. Dışa yansıtmayı kullananlar şartların kurbanı gibi hissetme eğiliminde olan kişiler olup insanların söylediklerinin arkasında gizli bir anlam olduğu düşüncesine sahiptirler (Corey, 2015).

Çoğunlukla farkında olmadan başkasına kendi içinde bulunduğumu ruh halini, istek, arzu ve endişelerimizi yansıtırız. Başkasına yöneltilen “bugün çok sinirli görünüyorsun” cümlesi kişinin kendi sıkıntısını, öfkesini örtebilir veya “her zamanki



gibi yine şunu söyleyeceksin” şeklindeki bir ifadeyle başlayan cümle buna örnek olarak verilebilir. Diğer taraftan sağlıklı yansıtma kişinin başkasını anlamasını, ilişkiyi besleyen davranışıyla ilgili öngöründe bulunmasını sağlar (Ginger, 2007).

*2.1.5.1.7. Yardım eden sendromu (Proflection).* Dışa yansıtmanın bir şekli olmasının yanı sıra dışa yansıtmayla kendini çevirmenin karşımı olarak nitelendirilmektedir. Yardım eden sendromu insanlardan kendilerine yapılmasını beklediği şeyleri diğerlerine yapmalarıdır. Kişiler ihtiyaçlarını dile getiremediklerinde diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermede onlara yardımcı olurlar ve bunun fark etmezler. İnsanın kendi ihtiyaçlarına karşı dürüst olmamaları bu temas engellini kullanmalarına sebep olur. Bireyler bu tür davranışlarla ikincil bir doyum elde ederler (Voltan Acar, 2006). Yardım eden sendromu temas engellerinden kendine çevirmenin başka bir şeklidir. Kendine çevirmede birey diğerlerine yönlendiremediği negatif duygu ve inançlarını kendisine yöneltir. Yardım eden sendromunda ise kişi kendine nasıl davranılmasını bekliyorda başkalarına da öyle davranır (Clarkson, 1994).

Yardım eden sendromunda kişiyle etrafı arasındaki sınırların belirgin olmaması ya da hiç olmaması durumu mevcuttur. Bu sebeple de kişi kendi duygularına ve inançlarına göre değil de çevresindekilerin isteklerine göre davranış ortaya koyar. Bu temas engelini sık kullananlar çevresindekilerin istek ve beklentileri farklı olsa da gereğinde fazla müdahaleci davranışlar sergileyebilirler. Dolayısıyla böyle kişiler etrafındakile kırmaktan ve üzmetten korkar, gerçek duygularını ve düşüncelerini dile getirmezler (Jacobs, 2007).

*2.1.5.1.8. Çekilme (Withdrawal).* Temas engellerinden olan çekilme Sınırların yokluğunun tersi bir olanıdır. Yoğun ve yorucu yaşantılardan sonra ara ara insanlar hazmedebilmek için çekilme ihtiyacı hissederler. Çekilme çevreden uzaklaşmak, kendini izole etmek, kafa dinlemek, öncesinde yaşananları özümsemek için, bazen de başkalarına karşı sınır koymak için gereklidir ve bu tür davranışlar sağlık olan çekilmeyi ifade eder. Sağlıksız ekilme ise kişinin farkında olmadığı çekilme yaşantılarıdır (Voltan Acar, 2006). Tam temas aşaması doyum ile tamamlanmakta olup kişi özümsemek için çekilir ve sağlıklı olan bir süreçtir. Bazı durumlarda ise

kişi tam temas aşamasını doyum ile tamamlamadan temastan çekilir ve bunun farkında olmaz. Bu da sağlıklı çekilmez. Bu süreç temas sonrası aşaması veya temastan çekilme şeklinde de ifade edilir (Jacobs, 2007).

**2.1.6. Akılcı duygusal davranışsal terapi kuramı (ADDTK).** Bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) ele aldıkları varsayımlar ve kullandıkları terapi teknikleri her ne kadar benzerlik arz etse de farklı isimler altında farklı modelleri söz konusudur. BDT'lerin bu denli farklılaşması ve uygulamaların farklı olması müdahale sistemi ve kuramsal alt yapıların farklılığı ile izah edilebilir. Dobson ve Dozois (2001) tüm BDT'lerin özünde aşağıdaki 3 temel varsayımın yattığını ileri sürmüşlerdir:

1. Bilişsel eylem davranışı ortaya çıkarır.
2. Bilişsel eylem gözlemlenebilir ve değiştirilebilir.
3. Bilişsel sistemde değişiklik yapıldığında talep edilen eylem değişikliği sağlanmış olur.

Ellis (1962) kişilerde ADDT'yi deneyimlemiş ve BDT'nin ilk popülerlerinden birisinin ADDT olmasını sağlamıştır (Akt. Spencer, 2005). BDT'lerin ilk izleri esasen bireysel psikolojin öncüsü kabul edilen, modern kuramlar üzerindeki etkisini sürdüren Alfred Adler'de görülmektedir. Adler insan davranışlarının kişinin kendi içsel yaşantılarının çözümlenmesi ile izah edilebileceğine inanmıştır. Adler'e göre davranışların ortaya çıkma sebepleri kişinin etrafında maruz kaldığı ya da gözlemlediği yaşantılarda aranmamalıdır. İnsan vücudunda içerisinde gelişen bu kişiye özgü tepkilerin temel etkileyicileri kişinin değer sistemi, geliştirdiği tutumları, ilgilendikleri ve inançlarıdır. Bu bağlamda kişinin gerçeği sağlıklı yordama şeklini gösteren düşünceler eylemlerin temel belirleyicileridir. Diğer bir ifadeyle eylemlerin ortaya çıkmasında etrafta yaşanan olaylardan ziyade kişinin onları nasıl gözlemlediği ve yorumladığı önem arz eder (Akt. Geçtan, 2000).

Bilişsel davranışçı terapiler içerisinde bulunan ADDT 1950 yıllarında Albert Ellis tarafından geliştirilmiş olan bir kuram olup öncesinde psikanalitik yaklaşımlardan ayrı olduğunu belirtmek için "Akılcı Terapi" olarak isimlendirilmiştir. Ellis kuramın adını 1961'de "Akılcı Duygusal Terapi" (Rational Emotive Therapy) olarak

adlandırılmıştır. En son isim değişikliği ise 1993'te gerçekleşmiş ve “Akılcı Duygusal Davranış Terapisi” (Rational Emotive Behavior Therapy) adıyla kullanılmaya başlanmıştır (Ellis, 1995; Dryden & Ellis, 2001).

Ellis (1995) geçmiş deneyimlerin bilhassa Freud'un öncülük ettiği psikanalizin, danışanların çocukluk döneminde yaşadıkları deneyimleri anlamlandırma ve içselleştirme, etkilerini ortadan kaldırma konusunda beklenen etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Yaşadıkları deneyimlerin etkileri yok olsa da daha sonra yeniden belirtilerin meydana geldiğini ileri sürmüştür. Son olarak da bunun sadece çocukta yerleştirilen batıl inançlar ve tabular ile değil çocuklukta oluşan akılcı olmayan düşünceler ve değersizim duygularının neden olduğu doğru olmayan inançlarla ilişkisinin olduğunu ifade etmiştir. Ellis'e (1995) göre bireylerin genellikle sevilme, onay alma, başarabilme ve zevk alma gibi temel arzuları söz konusu olup bu taleplerini gereksinim olarak tanımlayarak yanılıya düşmekte ve neticede de duygusal zorluklar ile karşı karşıya kalmaktadır.

**2.1.6.1. Akılcı inançlar.** ADDT'ye göre insanda hem akılcı hem akılcı olmayan inançlar bulunmaktadır. Akılcı inançlar insanın ideallerine ve ideallerini gerçekleştirme gayretine pozitif şekilde etki eden ve destekleyen inançlardır. İdeallerini gerçekleştirmesine engel olan akılcı olmayan inançların tam tersi olan akılcı inançlar insanın huzuru hissetmesi için destek görevi görür. Akılcı inançlar; kişinin arzularını, tercihlerini, dileklerini ve beğenilerini kapsamaktadır. İnsanlar, ideallerine ulaştıklarında memnun olur ve haz duyarlarken; ideallerini gerçekleştiremediklerinde üzgün olurlar ve kızgınlık gibi negatif hisler yaşarlar. Bu negatif hisler yaşanan olumsuz durumlara verilen mantıklı cevaplar olup, kişinin kendi amaçlarına ya da yeni amaçlar geliştirmesine etkide bulunmazlar. Dolayısıyla bu inançlara iki farklı açıdan bakılabilir; birincisi akılcı, esnek olmaları ve idealleri gerçekleştirmeye mani olmamaları, ikincisi akılcı olmayan inançların katı ve zorunluluk olarak ifade edilmeleridir (Ellis & Dryden, 1997: 5).

**2.1.6.2. Akılcı olmayan inançlar.** Bireyler akılcı olmayan düşüncelerini çocukluktan itibaren yaşamlarında karşılaştıkları kişilerden öğrenirler ve kendiliğinden akılcı olmayan inançlar oluştururlar. Akılcı olmayan inançlar faydalı

oldukları düşünülür ve birey tekrar etmeye başlar ve zamanla yerleşir. Dolayısıyla akılcı olmayan inançları devam ettiren ilk öğrenme deneyimleri değil kişinin bu inançlarını öğretti olarak kabul etmesidir (Corey, 2005).

Ellis (1976), insanlardaki akılcı olmayan inançların biyolojik tarafına ilişkin aşağıdaki varsayımları öne sürmektedir:

1. Akılcı olmayan düşünceler aynı derecede olmayıp tüm insanlarda bulunmaktadır. Herhangi bir akılcı olmayan inanca sahip olmayan bir insan yoktur.
2. Akılcı olmayan düşünceler tarihsel ve antropolojik olarak araştırılmış tüm toplumlarda yayılmış halde bulunmaktadır.
3. Pek çok akılcı olmayan inanç ebeveynlerin, akran gruplarının ve toplumun öğretilerine ters düşmektedir. Ancak, bireyler akılcı olmayan inançlarını kullanmaktan vazgeçmeyi reddetmektedirler. Bu kadar güçlü bir kuşatmaya rağmen akılcı olmayan inançların terk edilememesini biyolojik yatkınlıktan başka ne daha iyi açıklayabilir?
4. Sadece cahil, akıllı olmayan ve ciddi ruhsal rahatsızlıkları bulunan bireyler değil; oldukça zeki, eğitim düzeyi yüksek ve göreceli olarak “normal” olan insanlar da akılcı olmayan inançlara sahiptirler.
5. Akılcı olmayan inançların çoğuna sahip olan bireyler genellikle kendilerini zarara uğratmaktadırlar. Bu durumda “insanlar kendi kültürel öğretilerinin kendilerini etkilemesine neden izin vermektedirler?” ve “neden kendilerine saçma davranışları bırakmayı öğretmiyorlar?” soruları cevaplanmalıdır.
6. Zeki ve genelde becerikli bireyler akılcı olmayan inançlarını ter ettiklerinde başka akılcı olmayan inançlara yer verirler. Örnek olarak aşırı dindar olanlar çoğunlukla aşırı uç bir ateiste dönüşebilmektedir.
7. Akılcı olmayan inançların en az etkisinde olan bireyler bile ar ara akılcı olmayan inançlarına mağlup olabilirler.
8. Akılcı olmayan inançları anlama ve kavrama bireylere çok fazla yarar sağlamaz. Örnek verecek olursak sigara içmenin zararlarını bilmesine rağmen halen sigara içen bireyler mevcuttur.

9. İnsanlar bazı akılcı olmayan inanışları ve davranışları yenmek adına harcamış oldukları sürenin uzunluğuna dikkate almadan çoğunlukla bu başarılarına gerekli önemi vermezler.

10. Akılcı olmayan inançların bazıları öğrenilmemiştir ve deneyimler sebebiyle oluşmamaktadır. Oldukça özgün ve farklı türlerde bireyler tarafından oluşturulmaktadır.

11. Ön planda olan bazı akılcı olmayan inançlar, mantıklı ve gerçekçi yordamalarla başlar ve sonrasında akılcı olmayan bir düşüncelerle sonlanabilir.

12. Akılcı olmayan inançların birçoğunda aşırı genellemeyi görürüz.

13. İnsanlar genellikle kendilerine zarar veren davranışları kendilerine yararlı olanlara göre daha kolaylıkla tercih ederler. Örnek verecek olursak çok düzenli bir diyeteye uymak yerine aşırı yemeyi seçebilirler.

14. Akılcı davranış ve düşünceleri kullanma konusunda modeli olması düşünülen psikoterapistler bile hem kişisel hem mesleki yaşamlarında çoğunlukla Akılcı olmayan davranış ve tutumlar sergileyebilirler.

Ellis (1976), akılcı olmayan inançları daha sonraki çalışmalarında üç akılcı olmayan inanç altında toplamıştır:

1. “Becerikli, yetkin ve başarılı olmalıyım ve hayatımdak, tüm önemli kişilerin övgülerini almalıyım. Aksi takdirde işe yaramayan, önem verilmeyen bir kişi olurum.” İnsan böyle bir akılcı olmayan inanca fazlaca sahip olduğunda kendisini güçsüz, önemsiz, endişeli ve depresif hissedebilir.

2. “Diğer bireyler bana nazik, dürüst ve uygun davranış sergilemelidirler; eğer sergilemezlerse bu korkutucudur. Bana böyle davrananlar kötü ve önemsiz bireylerdir”. Birey eğer bu inanca sahipse aşırı öfkeye, suçluluk hissine, kin ve düşmanlık duygularına kapılabilir.

3. “Hayatımda var olan koşullar kesinlikle düzenli, rahat ve artısı olan bir şekilde olmalı. Taleplerim, kolay bir şekilde ve hızlıca gerçekleşmeli. Eğer bu şekilde gerçekleşmezse, bu durum korkutucudur ve benim buna tahammülüm yok.” Genelde bu akılcı olmayan inancı olan kişiler sık sık öfke, engelleme, kendine acıma ve depresyon gibi duygularını yaşarlar (Akt; Çivitçi, 2003).

*2.1.6.2.1. Akılcı olmayan inançların özellikleri.* Akılcı olmayan inançların en çok karşılaşılan bazı özelliklerini (Nelson & Jones, 1982) özetlemek gerekirse ;

*Talepkarlık;* Kişinin “-meli” ve “-malı” gibi ifadeler kullanarak beklentilerinin tatmini hakkında emir verici, direktör ve ısrarcı olmasını ifade etmekte olup belirtilen bu özelliklerle birlikte mükemmel ve hoşgörüsüzlük olma da bu özelliği yansıtır.

*Aşırı Genelleme;* Aşırı genellemenin altında “herhangi bir parça bütünü kendisini oluşturur” düşüncesi yatmaktadır. Bir özellik, performans veya davranışla ilgili verilecek olan hüküm bütünü diğer özelliklerini görmeden, bütünüle ilgili bir yargı olarak kabul edilir ki en nihayetinde etkilenmeler olabilir.

*Kendini Dereceleme;* İrrasyonel kendini derecelendirmenin 3 negatif etkisi söz konusu olup bunlar; zamanını ve enerjini boşa harcama, tutarsızlık eğiliminde olmak ve mükemmel olanı talep etmek olup kişinin ortaya koyacağı performansını ciddi şekilde etkilemektedir.

*Durumu Kötüleştirme;* Durumu kötüleştirme ısrarcı olmakla birlikte olup eğer kişi veya herhangi bir şey benim arzuladığım gibi değilse bu durum oldukça kötü, korkutucu ya da dehşet vericidir. Bu durum akılcı bir şekilde problemin çözülmesini engeller.

*Yükleme Hataları;* Kişinin kendisinin ve diğerlerinin davranışlarının sebeplerini ve hislerini etraftaki olaylara ve kendi fiziksel durumuna yüklemesini ifade eder. Kendini veya etrafındakileri sebepsiz yere suçlamak gibi doğru olmayan algılara kapılmalar genellikle ruhsal problemlere yol açar.

*Verilere Karşı Olma:* Mantıksız bir inancın test edilmemesi veya çürütülmemesi gibi.

## **2.2. İlgili Araştırmalar**

Evlilik uyumu, gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançların birlikte kullanıldığı araştırmalara nadir rastlanmamış olup kavramların alan yazında ayrı ayrı ele alındığı araştırmalar bulunmuştur. Bu bölümde evlilik uyumu, Gestalt temas engelleri akılcı olmayan inançlar ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

**2.2.1. Evlilik uyumu ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar.** Evlilik uyumu üzerine yapılan araştırmalarda hem yordayıcı hem de sonuç değişkeni olarak ele alındığı görölmektedir. Evlilik uyumun sonuç değişkeni olarak incelendiği araştırmalarda, demografik değişkenler (Jose & Alfons, 2007) kişilik de dahil olmak üzere değişik açılardan eşler arasındaki benzerlikler (Medling & Mc Carrey, 1981), bağlanma stilleri (örn. Eiden, Teti & Corns, 1995), kişilik özellikleri (Nemecek & Olson, 1999), iyimserlik (Terveer & Wood, 2014) çiftler arasındaki iletişim (Ting-Tomey, 1983) benzeri gibi çok sayıda değişkenin evlilik uyumunu yordamadaki rolü incelenmiştir.

Tucker ve Horowitz (1981) evli olan üniversite öğrencisi katılımcılarıyla yürüttükleri bir araştırmada cinsel doyum ve sözel ve sözel olmayan iletişim ile birlikte yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, evde yaşayan çocuk sayısı ve benzeri gibi demografik değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemiş, ancak evlilik uyumu ile hiçbir demografik değişken arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Ancak, Tucker ve Horowitz'in (1981) evlilik uyumuyla hiçbir demografik değişken arasında bir ilişki bulunmadığını gösteren bulgularıyla uyumlu olan ve olmayan birçok araştırma bulunmaktadır.

Bradbury ve Fincham (1988) tarafından yapılan çalışmada eşlerin evliliklerinde yaşanılan olaylarla ilgili yapmış oldukları atıfların evlilik doyumunu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Mutlu evliliğe sahip olan eşler ile karşılaştırıldığında evliliklerinde sorun yaşayan eşlerin negatif yaşantıların etkisini fazlalaştıran ve pozitif yaşantıların etkisini azaltan atıflarda buldukları gözlenmiş olup araştırmada ilişkiye yönelik yapılan atıfların evlilik doyumunu üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Tutarel'in (1995) cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine yaptığı araştırma ölkemizde yapılan ilk çalışmalar arasındadır. Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, eşleriyle uyumsuz çiftler, eşlerinin negatif davranışlarına hakkında, uyumlu olan çiftlere göre daha fazla akılcı olamayan inanca sahiptir. Depresif bireylerin, depresif olmayan bireylere göre, eşlerinin negatif davranışlarına karşı daha fazla akılcı olmayan inançları oldukları da ortaya çıkmıştır. Evlilikte uyum puanı fazlalařtıķça, depresyon puanı düşmekte, eş negatif tutumlar sergilese de, bu duruma pozitif tepki verildiği ve çatışmanın sürdürölmediği sonucuna varılmıştır.

Malkoç (2001), iletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasında bulunan ilişkiyi çalışmasında incelemiş ve evli olan kişilerin iletişim şekillerinin evlilik uyumları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Detaylandırarak olursak evlilik uyumu fazla olan kişilere göre evlilik uyumu düşük olan kişilerin daha çok zarar verici ve daha az yapıcı iletişim şekillerini kullandıkları tespit edilmiştir.

Gürsoy (2004), kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisini araştırdığı çalışmanın sonucunda kadınların evlilik uyumunu kaygı ve eğitim düzeyinin etkilediğini, erkeklerin evlilik uyumunu ise kaygı ve çalışma durumunun etkilediğini belirlemiştir. Aktaş (2009) benzer bir çalışma yapmış ve eşlerden birini kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlar birbiri ile uyumlu olup durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Kaygı düzeyinin evlilik uyumu üzerinde genellikle negatif etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Hamamcı (2005), araştırmasında ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarla evlilik çatışması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 182 evli birey katılmıştır. Evli bireylere, ilişkilerine yönelik fonksiyonel olmayan inançlarını ve evlilik çatışmalarını ölçmek için envanterler uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda akılcı olmayan inançlar ile evlilik çatışması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun dışında kadınlarda zihin okuma fonksiyonel olmayan inanç ile evlilik çatışmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca bireylerin yüksek düzeyde akılcı olmayan inanca sahip olmalarının, evlilik ilişkisinde daha çok çatışma yaşamalarıyla ve daha stresli olmalarıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Hamamcı'nın (2005) evlilik doyumu ve uyumu ile fonksiyonel olmayan ilişki inançları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 190 evli birey katılmıştır. Bulgular, fonksiyonel olmayan inançlara sahip bireylerin evlilik uyumlarının daha düşük olduğunu gösterirken, fonksiyonel olmayan inançlara sahip olmanın yaş ve cinsiyete göre değişme göstermediğini ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyine göre fonksiyonel olmayan inançlara sahip olma açısından fark bulunmuştur. Buna göre, üniversite mezunu bireyler diğerlerine göre daha az fonksiyonel olmayan inançlara sahiptirler.

Kalkan ve Ersanlı (2008) tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki



etkisinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada bilişsel-davranışçı yaklaşım temelinde uygulanan programa katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin arttığı bildirilmiştir.

Kahraman (2011), deneysel olarak yaptığı çalışmasında 10 kişilik deney, 10 kişilik kontrol grubu oluşturmuş ve deney grubuna 7 haftada 75 dakika süren 12 oturumluk aile eğitim programı uygulamış, kontrol grubuna hiçbir çalışma yapılmamıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, uygulanan aile eğitim programı grup çalışmasının evlilik uyumunu ve aile sistemi içindeki duygusal tepki verebilme durumunu arttırdığı belirlenirken uygulanan eğitim programının problem çözme, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonu arttırmadığı belirlenmiştir.

Özden (2014), evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmaya 79'u kadın, 80'i erkek 159 kişi katılmıştır. Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutları; kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler, şaşkınlık- kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/ izolasyon, ümitsizlik alt boyutu puanı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kargın (2014), erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiş ve araştırmaya 120 gönüllü çift katılmıştır. Genel olarak şema alanları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği yakınlıktan kaçınma, fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçeği mükemmelci tutum, yüklemeler ve bazı evlilikte başa çıkma yolları (kaçınma, çatışma, kendini suçlama) ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, şema alanlarının ilişkilerle ilgili çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar, yüklemeler ve evlilikte baş etme yolları ile de pozitif bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte evliliği uyumsuz olan grubun uyumlu olan gruba göre uyumsuz şema ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Eşlerin evlilik uyumlarının diğer eşin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişkili olduğu, evliliği uyumsuz grupların uyumlu gruplara göre de daha fazla yüklemeler yaptıkları görülmüştür.

Göztepe Gümüş (2015), evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonucunda

evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, kadınların evlilik uyumlarının erkeklere göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Şahin (2017), evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmaya 214 evli birey katılmış evli bireylerin evlilik uyumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ünal (2018), kadınlarda evlilik uyumu, cinsel doyum ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada evlilik uyumu ile cinsel doyum ve somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Kodan Çetinkaya (2018), evlilik uyumuna ilişkin model araştırmasında evlilik uyumu ile sosyo ekonomik düzey, çocuk sahibi olma, fiziksel veya psikolojik rahatsızlık, son bir yıl içinde olumsuz bir olay yaşama, evlilik süresi, haftasonunu eş ile geçirme, eşlerin aile yapılarının benzerlikleri ve ebeveynlerinin evliliklerinin değerlendirilmesi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Problem çözme becerileri ve iletişim şekillerinin evlilik uyumu üzerinde etkisi orta düzeyde etkisi bulunurken; cinsel yaşam kalitesi ve eşlerin aile yapılarının benzerlikleri evlilik uyumu üzerindeki etkisi düşük düzeyde bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde evlilik uyumu ile ilgili birçok çalışmaya rastlanmıştır ve hala da evlilik uyumunun birçok çalışmada güncel olarak hem deneysel hem ilişkisel araştırmalarda yer aldığı da görülmektedir.

### **2.2.2. Gestalt temas engelleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar.**

Harman'a (1996) göre ülkemizde ve dünyada gestalt psikolojisini ve gestalt terapi yaklaşımını benimseyen oldukça az uzman bulunmakta ve bu uzmanlar genelde sahada uygulamalı olarak çalışmaktadır (Akkoyun, 2001) Bu sebeple uzmanlar gözlem ve deneyimlerini araştırma sonucu olarak aktarmamakta olup bu durum literatürde özellikle gestalt terapi yaklaşımının spesifik bir konusu olan gestalt temas engelleri konusunda araştırma sonucu elde etmeyi zorlaştırmıştır.

Kuyumcu (2005) evli bireylerin evlilik doyumunu ile Gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiş olup araştırmaya 200 evli çift olmak üzere, toplam da 400 kişi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre değişkenlerden yaş ve cinsiyetin, temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzlarının evlilik doyumunu üzerinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Çocuk sayısı,

evlilik süresi ve evlenme biçiminin evlilik doyumunu etkilediği anlaşılmıştır. Evlilik doyumu üzerinde tek başına cinsiyetin etkili olmadığı saptanmıştır. Eşleri saptırma ve içi içe geçme temas biçimlerini daha sık kullanan kadınların evlilik doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür.

Potgieter'in (2006) ergenlik döneminin sonuna gelmiş sekiz kadın örneklem ile yaptığı vaka çalışmasında temas biçimleri hakkında farkındalığı olan bireylerin, gelişim evrelerini daha uyumlu karşıladığı ve bireyin odaklanma ve ilgiyi sürdürebilme becerilerini artırdığı saptanmıştır.

Bozkurt (2006) tarafından yapılan çalışmada temas biçimleri ile bağlanma stilleri ve kişiler arası şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki saptanmış ve kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin yüksek kaçınma ve yüksek kaygı ile temasın düşük kaçınma ve düşük kaygı ile duygusal duyarsızlaşmanın yüksek kaçınma ve düşük kaygı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kaygı ve kaçınma boyutları temel alındığında; temas güvenli bağlanma, kendine döndürme ve saptırma korkulu kaçınan bağlanma ve duygusal duyarsızlaşma ise kaçınan bağlanma stili ile anlamlı bulunmuştur. Temas biçimlerinin kişilerarası şemalar ile ilişkisine bakıldığında ise sonuçlar; temasta işlevsel bilişsel-kişilerarası şemaların olduğunu; kendine döndürme, saptırma ve duygusal duyarsızlaşmada işlevsel olmayan kişilerarası şemaların olduğu belirlenmiştir. Temas biçimleri, bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar açısından yardım alan ve hiç yardım almamış grup arasındaki ilişkiye bakıldığında yardım almayan ve yardım alan grubun temas biçimleri, bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar açısından farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Tagay ve Karataş (2010) öğretmen adaylarının temas engellerinin yordayıcıları olarak bağlanma stillerini araştırdıkları çalışmalarına 318 eğitim fakültesi son sınıf öğrencileri katılmış ve bağlanma stillerinin öğretmen adaylarının temas engellerini anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir

Tagay, Ünüvar ve Çalışandemir (2018) tarafından genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismarla temas engelleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmaya üniversite mezunu ve üniversite son sınıfa devam eden 21 ile 35 yaş arasında değişen 182 kadın ve 73 erkek olmak üzere toplam 255 genç yetişkin katılmış ve tam temas engelinin

romantik ilişkilerde algılanan istismarı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve benlik saygısının ise romantik ilişkilerde algılanan istismarı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Gestalt temas engelleri son beş yıldır araştırmalara konu olmakta araştırmalarda sıklıkla gestalt temas biçimlerini görmekteyiz. Araştırmaların artması özellikle bireysel psikolojik danışma çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **2.2.3. Akılcı olmayan inançlarla yurt içi ve yurt dışı ilgili araştırmalar.**

Akılcı olmayan inançlar zaman zaman ‘bilişsel çarpıtma’ şeklinde araştırmalarda yer aldığı görülmüş ve her ikisini konu alan araştırmalar da yer verilmiş olup aşağıda kronolojik sıraya göre hem yurt dışında hem de yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Metis ve Cupach (1990) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, problem çözüm tepkileri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmalarında, romantik ilişki yaşayan 322 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda akılcı olmayan ilişki inançları ile yıkıcı problem çözme tepkileri arasında pozitif yönde ve yapıcı problem çözme tepkileri ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda problem çözme tepkileri ve akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Ancak problem çözme tepkileri kontrol altına alındığında akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumunu yordamamıştır. Bundan dolayı problem çözme tepkilerinin, akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi etkilediği ortaya çıkmıştır.

Möller ve Zyl (1991) yapmış oldukları çalışmada ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu amaçla 46 evli çift üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada akılcı olmayan inançlar ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Möller ve van der Merwe (1997) tarafından büyük bölümü orta sınıftan 50 evli çift üzerinde gerçekleştirilen çalışmada akılcı olmayan inançların kişilerarası ilişkilerin algılanmasına ve evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışma neticesinde akılcı olmayan inançlarla evlilik uyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Stackert ve Bursik (2003), araştırmalarında romantik ilişki yaşayan gençlerin ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançlarının yetişkin bağlanma stillerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve akılcı olmayan inançlarla ilişki doyumunu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Romantik ilişki yaşayan 118 niversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan gençlerin, güvenli bağlanma stiline sahip olan gençlere göre daha fazla ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançlara sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca güvensiz bağlanma stili ile yoğun akılcı olmayan inançların düşük ilişki doyumunu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

İlişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir diğer araştırmaya 297 evli birey katılmıştır. Evli bireylere; ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançlarını ve evlilik doyumlarını ölçen envanterler uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Nickl, 2006).

Ersanlı (2007), evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisini araştırmıştır. Deney ve kontrol grupları onar kişilik oluşturulmuş ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik ve sevilemezlik inançlarıyla başetmelerini anlamlı düzeyde yükselttiği ortaya çıkmıştır.

Sarı (2008), niversite ğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında niversite öğrencilerine yönelik romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçen bir lme aracı geliştirmiş ve hem niversite ğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançlarının yaşa ve cinsiyete göre incelemiş hem de bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara etkisini ve bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre bağlanmanın kaygı alt boyutu romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara dair aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın kaçınma alt boyutunun ise romantik sosyal zaman kullanımını ve fiziksel yakınlık alt boyutlarını olumlu, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutlarını ise olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur. Aşırı beklentiler ve fiziksel

yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı ortaya çıkmıştır.

Düzgün (2009) evli bireylerin depresyonu, ilişkiye yönelik inançları, kendini ayarlama düzeyleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada 74'ü kadın ve 83'ü erkek olmak üzere 157 evli bireye ulaşılmıştır. Evli bireylere; evlilik uyumlarını, depresyon durumlarını, ilişkilerine yönelik inançlarını ve kendini ayarlama düzeylerini ölçen envanterler uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda evlilik uyumu ile sadece depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkilerde inanç ve kendini ayarlama düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Groves (2010) ise, beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlılığını yordayan yetişkin bağlılığının ve ilişki inançlarının önemini değerlendirmeyi amaçladığı araştırmasında üniversite öğrencileri ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda, bağlılık ve bağlanma kaygısı ile fonksiyonel olmayan ilişki inançları arasında ilişki bulunmamıştır. Ancak bazı değişkenler ile de bağlılık arasında ilişki vardır; yaş fazla olan beliren yetişkinler gelecek planlarının ve değerlerinin romantik eşleri hakkındaki işlevsel olmayan inançlardan etkilendiğini belirtmiş ve cinsiyetle işlevsel olmayan inanç arasındaki etkileşimin romantik eşin etkisini yordamada önemli olduğu bulunmuştur.

Çetin (2010) tarafından ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücünü inceleyen araştırmaya katılan bireylere; evlilik doyumlarını, bağlanma stillerini ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ölçen envanterler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, bilişsel çarpıtmalardan rasyonel olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma, bağlanma stillerinden kaçınmalı bağlanma ve kaygılı bağlanma evlilik doyumunun anlamlı yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Bütün araştırmanın oldukça az bir tarafını açıklamış, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir.

İlişkilerde akılcı olmayan inançların incelendiği araştırmada Sığırcı (2010), evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelemiştir. Araştırmaya 120'si kadın ve 100'ü (%45,5) erkek toplam 220 birey

katılmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylere; ilişkilerine yönelik inançlarını, bağlanma biçimlerini ve evlilik doyumlarını ölçen envanterler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bağlanma biçimleri, ilişkiye dair inançlar ve evlilik doyumları arasında anlamlı düzeyde olumsuz ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma düzeyi fazlalaştıkça evlilik doyumunun düştüğü görülmüştür. Aynı şekilde evliliğe dair akılcı olmayan inançları ne kadar çok kullanırsa, evlilik doyumunun düştüğünü göstermiştir.

Erus (2013), 393 evli bireyler üzerinde yaptığı araştırmasında evli bireylerin evlilikte öz yeterlik inançları; yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşten kötü muamele görme, algılanan romantizm ve eşin ailesiyle anlaşma değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, algılanan problem çözme becerilerinin, evlilikte öz yeterlik inançlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Ancak evli bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ile evlilikte öz yeterlik inançları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Karabacak ve Çiftçi (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları ile evliliğe ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlıkla evliliğe ilişkin tutumları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek altboyutları ile evlilik tutumu arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Murat (2019), çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisini incelediği çalışmasına 419 evli birey katılmış ve katılımcılara Çift Uyum Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve İlişki İnançları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre evlilik süreleri arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı tespit edilmiş, evlilik uyumu, "Kıskançlıkla Baş Etme Yöntemleri" ve "Kıskançlığın Nedenleri" alt boyutları ile negatif yönde ilişki gösterirken, Beden İmgesinin alt boyutları ile İlişki İnançlarının dört alt boyutu ile pozitif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Sonuçlara göre, çiftlerin kıskançlığın nedenlerine yönelik düşünceleri ve baş etme yöntemleri arttıkça

evlilik uyumları azaldığı, cinsel doyumları, beden memnuniyetleri ve akılcı olmayan ilişki inançları arttıkça da evlilik uyumlarının arttığı tespit edilmiştir.

Akılcı olmayan inançlar özellikle son on yıldır araştırmalarda daha çok yer almakta ve birçok değişkenle arasındaki ilişkinin incelendiği görölmektedir. Yapılan çalışmalarda deneysel çalışmalar görölmekle birlikte sayının oldukça az olduğu söylenebilir.





## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmamızda kullanılan ölçme araçları, yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları ve verilerin değerlendirme sürecinde yapılan istatistik yöntemler bu bölümde yer almaktadır.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırma ilişkisel olarak desenlenmiş olup Gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançların evlilik uyumunu yordama gücünü belirleyen bir çalışmadır. İki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkileri değişkenlere herhangi bir müdahale yapmadan incelenmesi ilişkisel tarama modeli olarak ifade edilmektedir.(Büyüköztürk, 2009).

#### **3.2. Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu 20 yaş üstü evli olan 292 kişi oluşturmuştur. Çalışma grubu ile ilgili demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

*Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları*

Faktör	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	210	71.9
	Erkek	82	28.1
Yaş	20-30	115	39.4
	31-40	108	37.0
	41 ve üzeri	69	23.6
Eğitim Durumu	İlkokul ve Ortaokul	37	12.7
	Lise	35	12.0
	Üniversite	163	55.8
	Yüksek Lisans	57	19.5
Ekonomik Durum	Kötü ve Orta	174	59.6
	İyi ve Çok İyi	118	40.4
Kaç yıldır evlisiniz?	0-5	127	43.5
	6-15	89	30.5
	16 yıl ve üzeri	76	26.0
Kaç çocuğunuz var?	0	133	45.5
	1	78	26.7
	2 ve üzeri	81	27.7
Nasıl Evlendiniz?	Anlaşarak	86	29.5
	Görücü Usülü	55	18.8
	Arkadaşlar Tanıştırdı	46	15.8
	Flört Ederek	105	36.0
Aradaki Yaş Farkı	Aynı Yaş	36	12.3
	1-2 Yaş	99	33.9
	3-4 Yaş	73	25.0
	5 Yaş ve üzeri	84	28.8

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan evli bireylerin %71.9’u (n=210) kadın, %28.1 (n=82) erkektir. Katılımcıların, %39.4’ü (n=115) 20-30 yaşında, %37’si

(n=108) 31-40 yaşında, %23.6'sı (n=69) 41 yaş ve üzerindedir. Araştırmaya katılan evli bireylerin, %12.7'si (n=37) ilkokul ve ortaokul mezunu iken, %12'si (n=35) lise, %55.8'i (n=163) üniversite, %19.5'i (n=57) yüksek lisans ve doktora mezunudur. Katılımcıların, %59.6'sı (n=174) kötü ve orta ekonomik duruma sahipken, %40,4'ü (n=118) ekonomik duruma sahiptir. Araştırmaya katılan bireylerin şu anda %43.5'i (n=127) 0-5 yıl, %30,5'i (n=89) 6-15 yıl, %26 'sı (n=76) 16 yıl ve üzeri yıldır evlidir. Katılımcıların, %45.5'i (n=133) çocuk sahibi değil, %26.7'si (n=78) 1 çocuk, %27.7'si (n=81) 2 ve üzeri çocuk sahibidir. Katılımcıların, %29.5'i (n=86) eşiyile anlaşarak evlenmiş iken, %18.8'i (n=55) görücü usulü, %15.8'i (n=46) arkadaşların tanıştırmalarıyla ve %36'sı (n=105) flört ederek evlenmişlerdir. Katılımcıların, %12.3'ünün (n=36) eşiyile arasında ya farkı yok iken, %33.9'unun (n=99) 1-2 yaş, %25 inin (n=73) 3-4 yaş ve %28.8'inin (n=84) eşiyile 5 yaş ve üzeri yaş farkı bulunmaktadır. Eşiyile evlenme yaşı 18 ile 47 arasında değişmekte olup, ortalama  $25,29 \pm 4.39$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve üç farklı ölçek kullanılmıştır.

**3.3.1. Kişisel bilgi formu.** Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda evli bireylere yönelik cinsiyet, yaş, ekonomik durum, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı, eşiyile arasındaki yaş farkı, evlenme yaşı ve nasıl evlendikleri bilgileri yer almaktadır.

**3.3.2. Evlilik uyum ölçeği.** Evlilikte Uyum Ölçeği Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Hunt'ın (1978) ve Freeston ile Plechaty'nin (1997) puanlama sistemleri doğrultusunda Şennur Tutarel Kışlak tarafından gerçekleştirilmiş olup 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan işlemlerde iç tutarlık güvenilirlik değeri .90, iki yarım test güvenilirliği .84, test- tekrar test güvenilirliği .57 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla İlişkilerde Yükleme Ölçeğinden yararlanılmış ve korelasyon katsayısı  $-0.54$  olarak belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği çalışması sonucunda iki faktör elde edilmiştir. Birinci faktör anlaşma ve anlaşmama durumlarını, ikinci faktör ise ilişki tarzını göstermektedir. Birinci faktör genel uyum ve duygu, cinsellik ve toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmaya işaret eden ilk dokuz maddeden oluşmaktadır. İkinci faktör boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme ve güven gibi ilişki tarzıyla ilgili son altı maddeyi kapsamaktadır (Tutarel-Kışlak, 1999).

**3.3.2.1. Evlilik uyum ölçeğinin araştırma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmaları.** Evlilik Uyum ölçeği alt boyutları ile iç tutarlılık analizi (cronbach alpha) sonuçlarına baktığımızda ilişki tarzları alt boyutu ortalama ve standart sapması  $41,95 \pm 7,43$  olarak, anlaşma ve anlaşmama alt boyutu ise ortalama ve standart sapması  $12,71 \pm 3,03$  olarak hesaplanmıştır. Evlilik uyum düzey puanı ise ortalama ve standart sapması  $54,66 \pm 8,19$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Evlilik Uyum Ölçeği ilişki tarzları alt boyutu iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı  $.87$ , anlaşma anlaşmama alt boyutu iç tutarlılık katsayısı  $.71$  ve evlilik uyumu iç tutarlılık katsayısı ise  $.80$  olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

**3.3.3. Gestalt temas engelleri ölçeği.** Gestalt Temas Engelleri Ölçeği Tagay (2010) tarafından geliştirilmiş 24 maddelik bir ölçek olup dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrasıdır. Temas; beş maddeden oluşmakta ve kişinin kendisinde olmasını istemediği özellikleri dışa yansıttığı ifadelerin olduğu bir faktördür. Bu faktörde dışa yansıtma temas engeline ait maddeler bulunmaktadır ve bu temas engeli temas döngüsünde temas olarak isimlendirildiğinden ölçekte de temas alt ölçeği olarak isimlendirilmiştir. Tam Temas; sekiz maddeden oluşan bu faktör, bireyin enerjini doğal yolundan alternatif bir yola ya da kendine çevirdiğini ifade eden maddelerini içermektedir. Bu faktörde kendine çevirme ve yön değiştirme temas engeline ait maddeler bulunmaktadır ve bu temas engeli temas döngüsünde tam temas olarak isimlendirildiğinden ölçekte de tam temas alt ölçeği olarak isimlendirilmiştir. Bağımlı Temas; yedi maddeden oluşan bu

faktör, kişilerarası ilişkilerde karşısındaki kişiye odaklı olma, bireyselleşme ve farklılaşmayı engelleyen maddelerin ortaya çıktığı faktördür. Bu faktörde yardım eden sendromu ve sınırların yokluğu temas engeline ait maddeler bulunmaktadır. Türk kültürüne özgü olduğu düşünülen bu faktör bağımlı temas olarak isimlendirilmiştir. Temas Sonrası; dört maddeden oluşan bu faktörde başkalarıyla birlikte olmaktansa yalnızlığı tercih etmeye eğilimli düşüncelere ait ifadeler yer almıştır. Bu faktörde çekilme temas engeline ait maddeler bulunmaktadır ve bu temas engeli temas döngüsünde temas sonrası olarak isimlendirildiğinden ölçekte de temas sonrası alt ölçeği olarak isimlendirilmiştir.

GTEÖ'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında test-tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Test tekrar test yöntemi ile ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla GTEÖ 2008–2009 öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi dördüncü sınıfa devam eden toplam 81 öğrenciye üç hafta arayla uygulanmıştır. Faktör puanları için elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayıları temas alt ölçeği için 0,74; tam temas alt ölçeği için 0,77; bağımlı temas alt ölçeği için 0,69 ve temas sonrası alt ölçeği için 0,65 bulunmuştur. Ölçeğin bir diğer güvenilirlik çalışması iç tutarlılık katsayılarının hesaplanması yoluyla yapılmıştır. Ölçeğin 365 kişiye uygulanmasıyla elde edilen verilere ait alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Temas alt ölçeği için 0,61; tam temas alt ölçeği için 0,79; bağımlı temas alt ölçeği için 0,75 ve temas sonrası alt ölçeği için 0,60 bulunmuştur. GTEÖ'nün alt ölçekleri için elde edilen katsayılar ölçeğin yeterli oranda güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

**3.3.3.1. Gestalt temas engelleri ölçeğinin araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmaları.** Gestalt temas engelleri ölçeği alt boyutları ile iç tutarlılık analizi (cronbach alpha) sonuçlarına baktığımızda; tam temas puanı 9 ile 40 arasında değişmekte olup, ortalama  $19,17 \pm 5,27$  olarak hesaplanmıştır. Bağımlı temas puanı 11 ile 35 arasında değişmekte olup, ortalama  $21,02 \pm 4,85$  olarak hesaplanmıştır. Temas puanı 5 ile 25 arasında değişmekte olup, ortalama  $11,75 \pm 4,04$  olarak hesaplanmıştır. Temas sonrası puanı 4 ile 20 arasında değişmekte olup, ortalama  $10,52 \pm 3,53$  olarak hesaplanmıştır. Gestalt temas engelleri ölçeği tam temas alt boyutu iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı .73, bağımlı temas alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .69,

temas alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .67 ve temas sonrası iç tutarlılık katsayısı ise .67 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

**3.3.4. Akılcı olmayan inançlar ölçeği.** Akılcı Olmayan İnançlar Testi (Irrational Beliefs Test) Ellis 'in akılcı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen 100 madde ve 10 alt ölçeği bulunan bir ölçme aracıdır. Likert tipi bir ölçme aracı olup, ölçeğe verilen cevaplar “hiç katılmıyorum (1)”, “katılmıyorum (2)”, “kararsızım (3)”, “katılıyorum (4)”, “kesinlikle katılıyorum (5)” şeklinde derecelenmektedir (Yurtal, 1999). Puanlama da bu derecelendirme işlemine göre yapılmakta ve alınan puanların yüksek olması akılcı olmayan inançların arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, uzman gözetim ve kontrolü altında Yurtal (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araç önce İngilizce'den Türkçe'ye, daha sonra Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiş ve ölçeğin her iki İngilizce şekli kıyaslanarak, çevirinin orijinal dile uygunluğu araştırılmıştır. Çevirilerdeki tutarlılıklara bakılarak ölçek maddelerine son şekli verildikten sonra, yapı geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla bir grup öğrenciye uygulanarak faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçek, 100 madde ve 10 alt ölçekten oluşmakta iken yapılan faktör analizi sonucunda madde sayısı 45'e ve alt ölçek sayısı 8'e indirilmiştir. Bu alt ölçekler; onaylanma isteği, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik olarak belirlenmiştir. Yurtal (1999) tarafından ölçeğin yapı geçerliliğinin bulunması amacıyla 238 üniversite öğrencisine uygulanarak faktör analizi Varimax Rotation tekniği kullanılarak yapılmıştır. Faktör yükleri incelendiğinde, birinci faktör için faktör yükleri .66 ile .47; ikinci faktör için .71 ile .37; üçüncü faktör için .74 ile .48; dördüncü faktör için .60 ile .41; beşinci faktör için .61 ile .41; altıncı faktör için .72 ile .43; yedinci faktör için .69 ile .36 ve sekizinci faktör için .57 ile .48 arasında değişen değerler bulunmuştur. Alt ölçeklere göre madde dağılımına bakıldığında faktör yüklerinin yüksek çıktığı görülmüş ve ölçeğin bu şekilde araştırmada kullanılabilmesine karar verilmiştir (Yurtal, 1999). Sonuç olarak, bu işlemlerden sonra ölçek maddeleri yeniden numaralandırılmış ve 45 maddelik Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) elde edilmiştir. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği 'nin Türkiye'ye uyarlanması çalışmalarında, testin güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla

Yurtal (1999) da testin tekrarı yöntemini kullanmıştır. 93 üniversite öğrencisine ölçme aracı üç haftalık ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu uygulamalar sonucunda korelasyon katsayıları test toplam puanı için  $r = 0.71$  olarak, alt ölçekler için ise  $r = 0.46$  ile  $r = 0.82$  arasında değişen değerler olarak bulunmuştur. Yurtal (1999) yaptığı güvenirlik çalışmasının Jones'ın yaptığı benzer ölçekler geçerliği çalışması ile tutarlı sonuçlar verdiğini ifade etmiştir.

**3.3.4.1. Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin araştırma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmaları.** Akılcı olmayan inançlar ölçeği alt boyutlar iç tutarlılık analizi (cronbach alpha analizi) sonuçlarına baktığımızda onay ihtiyacı puanı 1 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $2,82 \pm 0,78$  olarak hesaplanmıştır. Yüksek beklenti puanı 1,14 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $3,14 \pm 0,78$  olarak hesaplanmıştır. Suçlama eğilimi puanı 1 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $2,8 \pm 0,83$  olarak hesaplanmıştır. Duygusal sorumsuzluk puanı 1 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $2,62 \pm 0,64$  olarak hesaplanmıştır. Aşırı kaygı puanı 1 ile 4,6 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $2,92 \pm 0,78$  olarak hesaplanmıştır. Bağımlı olma puanı 1,4 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $3,7 \pm 0,69$  olarak hesaplanmıştır. Çaresizlik puanı 1 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $3,09 \pm 0,8$  olarak hesaplanmıştır. Mükemmeliyetçilik puanı 1 ile 4,75 arasında değişmekte olup, ortalama ve standart sapması  $3,11 \pm 0,87$  olarak hesaplanmıştır. Akılcı olmayan inançlar ölçeği onay ihtiyacı alt boyutu iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı .77, yüksek beklenti alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .78, suçlama eğilimi alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .74, duygusal sorumsuzluk alt boyutu iç tutarlılık katsayısı ise .70, aşırı kaygı alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .71, bağımlı olma alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .73, çaresizlik alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .75, mükemmeliyetçilik alt boyutu iç tutarlılık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları gönüllü olan katılımcılara dağıtılmış, katılımcılar anketleri kendileri doldurmuşlardır. Araştırılan konu ve söz konusu anketleri nasıl doldurmaları gerektiği ilk sayfada verilen yönergeyle açıklanmıştır. Yönergede özellikle gizlilik ilkesi vurgulanmış olup; araştırmaya katılan bireylerin deşifre olma kaygıları azaltılmak istenmiştir. Ayrıca katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir.

Anketler incelenmiş ve eksik maddelerin yer aldığı veya rastgele doldurulduğu düşünülen veriler (tüm maddelerin aynı işaretlenmiş olması) değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırmada ikinci bir yöntem olarak; veriler Google Formlar formatında düzenlenen anketlerin online ortamda katılıma açılması şeklinde toplanmıştır. Katılımda bir katılımcının üst üste form doldurmasını engellemek adına bireylerin mail hesabından yalnızca bir kez doldurulmasına izin veren şekilde bir düzenleme yapılmıştır. Veriler mail hesabının bağlı bulunduğu bir havuzda toplanmış ve anketlerin tek tek çıktısı alınarak; veri girişine hazır hale getirilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Öncelikle çalışmada regresyon ile varyans analizinin varsayımları kontrol edilmiş olup ve ilk olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Kline'a göre (2011) bir dağılımın normal bir dağılım gösterip göstermediğine karar vermek için çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmalıdır. Bu noktada basıklık ve çarpıklık değerlerinin kesme noktaları (sınırları) çarpıklık için mutlak değer olarak 3 ve basıklık için mutlak değer olarak 10'un üzerinde olmamalıdır. Tüm veriler için basıklık (-.32) ve çarpıklık (.84) katsayıları -1.0 ve +1.0 arasındadır. Verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. Ayrıca regresyon varsayımını oluşturabilmek için hata terimleri arasında ilişki olmaması gerekmektedir. (Kalaycı, 2006). Bu doğrultuda öncelikle otokorelasyonu test etmede kullanılan Durbin Watson değerine bakıldığında 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenen değer (Kalaycı, 2006) 1.88 olduğu görülmektedir. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem t testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında Tek yönlü varyans analizi kullanıldı ve tek yönlü varyans analizinin sonuçlarının



önemli bulunduğu durumlarda farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Evlilik uyumu ile akılcı olmayan inançlar ve Gestalt Temas Engelleri arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile incelendi.

İstatistiksel analizler için SPSS 15.0 programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulgulara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### **4.1. Evlilik Uyumunun Gestalt Temas Engelleri Ve Akılcı Olmayan İnançlar Tarafından Anlamli Olarak Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular**

Yetişkinlerin evlilik uyumunun gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar tarafından anlamli olarak yordanıp yordanmadığını saptamak için verilere doğrusal çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi öncesinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

*Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Toplam Evlilik Uyumu	-														
2. Tam Temas	-.174**	-													
3. Bağımlı temas	.025	.419**	-												
4.Temas	-.122*	.587**	.578**	-											
5.Temas Sonrası	-.091	.544**	.527**	.588**	-										
6.Onay İhtiyacı	.005	.279**	.415**	.412**	.260**	-									
7.Yüksek Beklenti	-.026	.256**	.314**	.341**	.240**	.402**	-								
8.Suçlama Eğilimi	-.006	.310**	.191**	.273**	.293**	.328**	.282**	-							
9.Duygusal Sorumsuzluk	-.106	-.119**	-.172**	-.162**	-.266**	-.162**	-.032	-.202**	-						
10.Aşırı Kaygı	-.188**	-.072	-.182**	-.110	-.075	-.125*	-.093	-.082	.224**	-					
11.Bağımlı Olma	.060	.153**	.317**	.208**	.088	.367**	.267**	.253**	-.241**	-.205	-				
12.Çaresizlik	.008	.173**	.183**	.161**	.121**	.265**	.094	.208**	-.052	-.135	.271	-			
13.Mükemmeliyetçilik	.121*	.090	.130*	.088	.052	.114	.055	.127*	-.164**	-.081	.053	.120	-		
14.Evlilik Yaşı	-.011	.026	-.122	-.075	-.050	-.063	-.097	-.244**	.048	.037	-.107	-.203**	-.038	-	
15.Eşiyle Arasındaki Yaş Farkı	-.158**	.043	-.085	-.024	.044	-.066	.001	.084	-.029	-.011	-.130*	.000	-.039	-.111	-

\*\*p&lt;.01 \*p&lt;.05

Tablo 2 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin birbiriyle ve bağımlı değişkenle -.266 ve .588 arasında korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Korelasyon değerleri çoklu bağlantı riski açısından .90'ı geçmemektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Bu nedenle çoklu bağlantı problemi olmadığından regresyon analizine devam edilmiştir. Gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançların yetişkinlerin evlilik uyum düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3.

*Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Akılcı Olmayan İnançlar ve Gestalt Temas Engellerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Yordayıcılar	B	Sh	B	t	P
Tam Temas	-2.07	.94	-.167	-2.22	.03
Bağımlı temas	1.24	.92	.105	1.35	.18
Temas	-1.24	.84	-.122	-1.47	.14
Temas Sonrası	-.25	.74	-.026	-.332	.74
Onay İhtiyacı	.024	.74	.002	.033	.97
Yüksek Beklenti	-.012	.68	-.001	-.017	.99
Suçlama Eğilimi	.386	.66	.039	.587	.56
Duygusal Sorumsuzluk	-1.00	.81	-.078	-1.247	.21
Aşırı Kaygı	-1.79	.62	-.171	-2.891	.00
Bağımlı Olma	-.09	.79	-.007	-.109	.91
Çaresizlik	-.04	.63	-.004	-.069	.94
Mükemmeliyetçilik	.92	.55	.097	1.676	.09
Evlilik Yaşı	.00	.11	.001	.013	.99
Eşiyle Arasındaki Yaş Farkı	-.40	.16	-.148	-2.54	.01
R = .352      R <sup>2</sup> =.124      F =2,79					

Tablo 3'e göre, gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar evlilik uyumunun toplam varyansının %12'sini ( $R = .352$ ,  $R^2 = .124$ ,  $F = 2,79$   $p < .01$ ) açıklamaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre tam temas, aşırı kaygı ve eşiyile arasındaki yaş farkının negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre eşiyile arasındaki yaş farkı ( $\beta = -.148$ ), tam temas ( $\beta = -.167$ ), aşırı kaygı ( $\beta = -.171$ )'dir. Elde edilen bulguları özetlemek gerekirse tam temas ve aşırı kaygı puanı yükseldikçe evlilik uyumu azalmakta ve bireylerin eşleri ile arasındaki yaş farkı arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır.

#### 4.2. Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin cinsiyete göre evlilik uyum düzeyi puanlarında anlamlı farkın olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4.

*Yetişkinlerin Cinsiyete Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P
Evlilik Uyumu	Kadın	210	55.14	6.84	290	1.58	.00*
	Erkek	82	53.45	10.87			

\* $p < .05$

Tablo 4'de belirtilen t testi sonuçları incelendiğinde, yetişkinlerin evlilik uyumu cinsiyet açısından farklılaştığı görülmektedir ( $t = 1.58$ ,  $p < .05$ ). Kadın ve erkeklerin puan ortalamaları incelendiğinde kadınların ( $M = 55.14, 52$ ) puan ortalamasının erkeklerin ( $M = 53.45$ ) puan ortalamasından daha yüksek ve aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

#### 4.3. Evli Bireylerin Yaşa Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin yaşa göre evlilik uyum düzeyi puanlarında anlamlı farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5.

*Yetişkinlerin Yaşa Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	F	P
Evlilik Uyumu	20-30 (A)	115	55.22	.98	2.73	.067
	31-40 (B)	108	51.85	.86		
	40 ve üstü(C)	69	53.52	1.03		

Tablo 5’de yaşa göre evlilik uyum düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlarına bakıldığında; yaşa göre evlilik uyumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (F=2.73, p>.05).

#### 4.4. Evli Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin eğitim durumuna göre evlilik uyum düzeyi puanlarında anlamlı farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6.

*Yetişkinlerin Eğitim Durumuna Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	F	P
Evlilik uyumu	İlköğretim (A)	37	50.70	1.44	2.12	.098
	Lise (B)	35	54.96	1.34		
	Üniversite (C)	163	54.52	.78		
	Yüksek Lisans ve Doktora (D)	57	51.31	1.20		

Tablo 6’da eğitim durumuna göre evlilik uyum düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlarına bakıldığında; eğitim durumuna göre evlilik uyumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ( $F=2.12, p>.05$ ).

#### 4.5. Evli Bireylerin Ekonomik duruma Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin

##### Bulgular

Yetişkinlerin ekonomik duruma göre evlilik uyum düzeyi puanlarında anlamlı farkın olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7.

*Yetişkinlerin Ekonomik Duruma Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları*

	Ekonomik Durum	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Evlilik Uyumu	Orta	174	54.52	8.43	290	-.381	.221
	İyi	118	54.89	7.86			

Tablo 7 ‘de ekonomik duruma göre evlilik uyum düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiş, ekonomik duruma göre evlilik uyumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ( $t=-.381, p>.05$ ).

#### 4.6. Evli Bireylerin Evlilik Yılına Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin evlilik yılına göre evlilik uyum düzeyi puanlarında anlamlı farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8.

*Yetişkinlerin Evlilik Yılına Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Evlilik Yılı	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Evlilik Uyumu	0-5 yıl (A)	127	54.18	.92	1.52	.318
	6-15 yıl (B)	89	51.73	.93		
	16 yıl ve üzeri (C)	76	54.42	.97		

Tablo 8’de evlilik yılına göre evlilik uyum düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlarına bakıldığında; evlilik yılına göre evlilik uyumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (F=1.52, p>.05)

#### **4.7. Evli Bireylerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular**

Hipotez kapsamında çocuk durumuna göre evlilik uyum düzeyi arasında bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.



Tablo 9.

*Yetişkinlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Çocuk Sayısı	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
	Çocuk Yok (A)	133	50.75	.89		
Evlilik Uyumu	1 çocuk (B)	78	52.88	.98	.417	.660
	2 çocuk ve üzeri (C)	81	56.41	.99		

Tablo 9’da çocuk sayısına göre evlilik uyum düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlarına bakıldığında; çocuk sayısına göre evlilik uyumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. (F=.417, p>.05)

#### **4.8. Evli Bireylerin Evlenme Türüne Göre Evlilik Uyumlarına İlişkin Bulgular**

Hipotez kapsamında evlenme türüne göre evlilik uyum düzeyi arasında bir fark olup olmadığı Tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş olup sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10.

*Yetişkinlerin Evlenme Türüne Göre Evlilik Uyum Düzeyi Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Evlenme Türü	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Evlilik Uyumu	Anlaşarak (A)	86	54.61	1.01	2.08	.103
	Görücü (B)	55	53.42	1.20		
	Arkadaşlar tanıştırdı (C)	46	50.75	1.21		
	Flört Ederek (D)	105	53.81	1.01		

Tablo 10'da evlenme türüne göre evlilik uyum düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlarına bakıldığında; evlenme türüne göre evlilik uyumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (F=2.08, p>.05)

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dayanılarak ulaşılan sonuçlara ve ileride gerçekleştirilecek benzer araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

1. Araştırmadan elde edilen ilk sonuca göre gestalt temas engelleri alt boyutlarından tam temas evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguları özetlemek gerekirse tam temas puanı yükseldikçe evlilik uyumu azalmaktadır. Tam temas, “Yardım istemekte zorlanırım.”, “İşime odaklanmakta güçlük çekerim.” ve “Herhangi bir konuda harekete geçmekte zorlanırım.” gibi bireyin enerjisi doğal yolundan alternatif bir yola ya da kendine çevirdiğini ifade eden maddelerin ortaya çıktığı bir alt boyut olup tam temas aşamasında olan birey temas engellerinden kendine çevirme ve yön değiştirmeyi kullanır. Kendine çevirme temas engelini kullanan pek çok kişi nelere ihtiyacının olduğunu bilmesine rağmen, harekete geçme konusunda yetersizdir. Bu kişiler ‘ona ayrılmak istediğimi söyleme zamanı geldi ama telefon ettiğimde hiçbir şey yokmuş gibi konuşmaktan kendimi alamıyorum.’ gibi ifadeleri sık kullanır (Kepner, 1982). Kendine çevirme temas engelini kullanan evli bireyler eşine söylemek istediğini kendine söyler, eşine yapmak istediklerini kendine yapar. Örneğin, diyelim ki eşinizin bir davranışı sebebiyle ona kırdınız, böyle bir durumda onunla konuşmak, kendi duygularını anlatmak, birbirini anlamaya çalışmak yerine ona küserek enerjisini kendine çevirmiş olur Kendine döndürme temas biçimini kullanan bireyler ailede sessiz, izole, kapalı ve içe dönük olarak yaşam sürdürür ve evlilik uyumunun alt boyutlarından olan anlaşma ve anlaşmamayı oluşturan cinselliği ifade ederse manik ya da sapık sayılacağını zanneder (Daş, 2015).

Tam temas alt boyutunun bir diğerk temas engeli olan yön değiştirme, direkt temas kurulacak kişiden başka bir yöne, tarafa yönelmek olup kişi böylece farkındalıktan kaçmış olur. Bu şekilde sorun daha anlaşılmaz hale gelir ya da daha da yumuşar ve böylece gerçerk problemden uzaklaşılmış olunur. Örneğin kadın erkeğe, “beni seviyor musun?” der ve erkek, “sevgiyle neyi kastediyorsun”, şeklinde cevaplandırır. Kişi, doğrudan kendi duygularını ifade etmek yerine farklı bir dil kullanmayı seçer ve göz kontağı sınırlıdır (Jacobs, 2007). Yön değiştirmeyi kullanan bireylerin evlerinde soğuk ve sessiz bir hava hâkim olup ilgi, takdir hatta öfke bile gösterilmez. Hatta bazı çiftler “biz hiç tartışmayız.” Diyerek ilişkilerini tanımlar ve bunu iyi bir örnekmış gibi anlatırlar. Çünkü tartışmak yerine sorunları ve ihtiyaçları yön değiştirme yoluyla görmemezlikten gelirler. Yön değiştirmenin kullanıldığı evlerde çiftler birbirine ulaşamaz ve duyulmadıklarını hissederler, herkes aynı anda konuştuğundan kimse birbirini dinleyemez.

Yön değiştirme ve kendine çevirme temas engelini kullanan bireyler empati gösterememe, sorun durumlarında duygusal destek verememe sonuçlarını ortaya çıkarmaktadır. Bu açıklamalar mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (McConville,2003).

2. Araştırmadan elde edilen ikinci sonuca göre akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından aşırı kaygı evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguları özetlemek gerekirse aşırı kaygı puanı yükseldikçe evlilik uyumu azalmaktadır. Son zamanlarda evlilik uyumu ile yapılan araştırmalar problem çözmek becerisi, psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri gibi konular üzerinde yoğunlaşmaktadır. Akılcı olmayan inançların da evlilik uyumunu etkilediği düşünülerek yapılmış yeni araştırmalarda yer almaktadır. Akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan aşırı kaygı, devamlı olarak tehlikeli ve korku verici şeylerin ortaya çıkma olasılığı üzerinde durulması olarak ifade edilmektedir. Gelecekte olabilecek olaylarla ilgili aşırı kaygı genellikle korku verici bir olayın oluşmasına ilişkin ihtimallerin abartılmasına yol açarak daha da şiddetlenir ve akılcı düşünceyi engeller (Yurtal,1999). Kişinin belli bir ihtiyacını karşılamak üzere heyecanla harekete geçememesinin temelinde “endişe” duygusu yer almaktadır. Endişe duygusunun temelinde ise kişinin mevcut kendini destekleme sistemlerinin yeterli olmaması ve ileride ortaya çıkabilecek durumlarla başa çıkma kapasitesi ile

ilgili olumsuz inançları vardır (Perls & ark.1996). Akılcı olmayan inançlar kendi kendini baltalayıcı davranışlara neden olmakta, bu da ilişkide düşük uyumu ortaya çıkarmaktadır. Öte yandan mantıklı ve işlevsel düşünme ise daha iyi uyuma neden olmaktadır (Stackert & Bursik, 2003).

Bireylerin ilişki ve evlilik konusunda sahip oldukları akılcı olmayan düşünce ve inançları gerek ilişkinin başlangıç ve ilerleyen süreçlerindeki, gerekse evlilik içerisindeki tutumlarını etkileyerek problemlerin yaşanmasına, ilişkilerin ve hatta evliliklerin bitmesine neden olabilmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2013). Evliliklerde yaşanan problemlerle ilişkili akılcı olmayan inançlar, bireylerin evlilikten beklentilerinin yükselmesine sebep olur ve hayal kırıklıklarının yaşanmasına, öfke, stres, endişe, depresyon gibi psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olarak bireylere ve evlilik uyumuna zarar verebilmektedir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015).

Ellis (2003), evlilik ilişkilerinde bilişsel faktörlerin önemini vurgular. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımında bireyin evlilik ilişkisinden, eşinden ve kendisinden gerçek olmayan beklentilerinin, evliliğini örselemesine neden olacağını belirtir. Evliliklerde yaşanan sorunların birçoğunun eşlerin sahip olduğu akılcı olmayan inançlarından (abartılmış, katı, mantıksız, mutlakçı düşüncelerden) kaynaklandığını açıklar. Ellis'in yaklaşımında da açıkladığı gibi bireyin sahip olduğu inançlar; onun bilişsel süreçlerini ve doğrudan davranışlarını, tutumlarını, duygularını etkiler. Bundan dolayı bireyin hayatında temel oluşturan evlilik, aile gibi alanlarda akılcı olmayan inançların etkilerinin ortaya çıkarılması önemli bir durumdur. Özetle evli bireyler, eşlerine dair akılcı olmayan inançlara veya eşleriyle veya ilişkileriyle ilgili gerçek olmayan beklentilere sahip olup bunlara ulaşamadıkları zaman ilişkilerinde sorun yaşar. Bireyin sahip olduğu bu inanışlar, olumsuz duygular (öfke, hayal kırıklığı, karamsarlık, üzüntü gibi) yaşamasına neden olur. Bu duygular yüzünden birey muhtemel olarak eşine karşı olumsuz davranışlar gösterir. Ellis'in akılcı duygusal davranışçı yaklaşımı evli bireylerle çalışırken bireylerin akılcı olmayan inançlarını değiştirmeye çalışır (Ellis, 1977; Dattilio, 2012).

Mevcut araştırmanın sonuçları DeBord, Romans ve Krieschok (1996) tarafından yapılmış çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermekte, bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları arttıkça çift uyum düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Fakat Addis ve Bernard (2002) tam tersi sonuçlara ulaşmış, çiftlerin akılcı olmayan inançları ile evlilik uyumlarının negatif yönlü ilişki gösterdiğini belirtmişlerdir. Türkiye de yapılan araştırmaların sonuçları da yurt dışındaki araştırma sonuçlarıyla eş değer nitelikte olup evli bireylerle yapılan araştırmalarda akılcı olmayan inançları yüksek olanların düşük evlilik doyumuna (Çetin, 2010; Hamamcı2005, Güven, 2005; Sarı, 2008; Sığırcı, 2010; Yıldız, 2012) ve ilişkide istikrarsızlığa (Sayan, 2011) sebep olduğu bulunmuştur.

3. Evlilik uyumunun eşleri ile arasındaki yaş farkı tarafından negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmış olup, araştırma sonuçları bize çiftlerin arasındaki yaş farkı arttıkça evlilik uyumunun azaldığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde; Bilen (1983), Erken ve ileri yaşlarda evliliklerin doğurduğu tehlikelerin yanı sıra eşler arasında on yılı aşan yaş farkının da bir başka tehlike kaynağı olabileceğini ifade etmiş ve genellikle erkeğin kadından '2 ve 3' yaş büyük olması normal kabul edildiğini vurgulamıştır. Eşler arasındaki yaş farkının eşlerin değer yargıları, beklentileri, ilgileri, alışkanlıkları, tutumları, eğilimleri, zevkleri vb. konularda farklılıklar yarattığı ve bu durumun evli bireylerin uyum düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Yavuzer (2010) ise aradaki yaş farkının fazla olması durumunda, kişilerin yaşam döngüsü içerisinde buldukları aşamaları, hayata bakış açılarını etkileyeceğinden uyumu zorlaştıracakını belirtmiştir. Kublay ve Oktan (2015), 452 evli çift ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, evlilik sürelerini 0-5, 6-15, 16-25 ve 26-35 yıl arası olmak üzere dört farklı gruba ayırarak çiftlerin evlilik uyumlarını değerlendirmişler ve evlilik uyumlarının evlilik süresi arttıkça azaldığını tespit etmişlerdir. Demiray (2006) ise daha farklı bir sonuç elde etmiş ve uyumun evlilik süresince değişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Demiray tarafından yapılan çalışmada uyumun evlilik süresince inişli çıkışlı bir seyir izlediği tespit edilmiştir. Tümer (1998) ise bulgularımızın tam tersi bir sonuca ulaşmış ve evlilik etkileşimini bozduğu düşünülen 43 evli çiftin katıldığı çatışma odaklarını ve iletişim sorunlarını araştırdığı çalışmasının sonuçlarına göre, bireylerin yaşları ilerledikçe aktif çatışmaları ve varoluş çatışmaları azaldığı tespit edilmiştir.

4. Evlilik uyumunun çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı olarak yordanıp yordanmadığına baktığımızda; kadınların evlilik uyumu erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, kadınların erkeklere göre evlilik

uyumuna daha çok önem verdiği görülmektedir. İlişki tarzı alt boyutu boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme ve güven konularını içermektedir. Anlaşma ve anlaşamama boyutu genel uyum ve duygu, cinsellik ve toplumsal kuralları içermektedir. Alanyazında cinsiyet ve evlilik uyumu arasında ilişkiye dair sonuçlar farklılık göstermekte olduğu için net bir sonuca varmak mümkün olmamıştır. (Tutarel Kışlak, Çabukça, 2002; Yalçın,2014; Kabasakal, Soylu, 2016)

5. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre evlilik uyumunun yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Evliliğin ilk yılları çiftlerin daha genç, heyecanlı, geleceğe dair planların olduğu dönemlerken ilerleyen yaşlarda aileye çocukların da dahil olması, hem zihinsel kem fiziksel dayanıklılığın azalması evlilik uyumunu azaltacağı düşünüldüğü gibi, beraber geçirilen zamanın kalitesine göre ilerleyen yaşlarla uyumun artacağını belirten araştırmalar da mevcuttur.

6. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre evlilik uyumunun eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Eğitim durumu arttıkça bireylerin birbirinden beklentileri artabilmekte ve bu sebeple de eğitim durumunun artması evlilik uyumunun azalmasına sebep olabilmektedir. Şener ve Terzioğlu (2002), Dökmen ve Tokgöz (2002), Abalı (2006) ve Çakır (2008), eğitim durumu ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişkiler elde etmiş olup mevcut araştırma sonuçlarından farklı sonuçlarda olduğunu kanıtlar niteliktedir.

7. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre ekonomik duruma göre evlilik uyumu anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmalarda evlilik uyumu ve ekonomik durum arasındaki ilişkiye ait farklı sonuçlar elde edilmiştir. Polat (2006) araştırmasında evlilik uyumu yüksek olan kadınların sosyoekonomik düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tam tersi araştırmalarda mevcut olup sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olduğu ailelerde, kadınların çocuk sahibi olduklarında özgürlüklerinin kısıtlı olması, sorumluluklarının fazla olması gibi nedenlerle evlilik uyumlarının azaldığı belirtilmiştir (Jenkins, Rasbash & O'Connor, 2003). Bir başka araştırmaya baktığımızda ekonomik durumun evlilik uyumuna etkisi olmadığı da görülmüştür (Yavuz ,2019).

8. Ekonomik duruma göre evlilik uyumu incelendiğinde anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazın tarandığında Demiray (2006), Üncü (2007) evliliğin 10-15 yılları arası evlilik uyumunun düştüğü, 20 yıl ve üzerinde evlilik

uyumunun tekrar artışa geçtiği tespit edilmiştir. Bu bulguları desteklemeyen sonuçlarda mevcut olup Erdoğan (2007), Tutarel -Kışlak ve Çabukça (2002) çalışmalarında evlilik süresinin evlilik uyumunu etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Fışiloğlu (1992), Jose & Alfons (2007) da çalışmalarında evlilik süresinin evlilik uyumunu anlamlı olarak yordamadığını belirtmişlerdir.

9. Evlilik uyumu evli bireylerin sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Belsky (1990), eşlerin birbirine duyduğu sevgi ve şefkatin sonucunda çocuk dünyaya gelmekte ve bu durum çiftlerin ilişkisini olumlu düzeyde artırmaktadır. Tam tersi sonuçlanan araştırmalar ise çocukların bir stres kaynağı olduğunu ve evlilik uyumunun azalmasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Lang (1932), Burges ve Cotrell (1998), Şener ve Terzioğlu (2002), Sezer (2005), Ödemiş (2008) ve Yeşiltepe (2011) çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı bulgusuna ulaşan araştırmacılarıdır. Hatipoğlu (1993), Tutarel Kışlak ve Çabukça'nın (2002), Gürsoy (2004), Demiray (2006), Jose ve Alfons (2007), Çakır (2008) ve Akbaş (2008) evlilik uyumunun çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşan araştırmacılarıdır.

Evlilik uyumu evli bireylerin evlenme türüne göre farklılaşmadığı görülmektedir. Cingisiz (2010), Çimen (2007), de anlaşarak evlenen bireylerin evlilik uyumlarının, görücü usulü ile evlenen bireylerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirlemiştir. Yeşiltepe (2011) araştırmasında, aşk evliliği yapmış olan bireylerin evlilik uyumlarının, 'görücü usulü' ile ve 'anlaşarak' evlenen bireylerin evlilik uyumlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Demiray (2006), Ödemiş (2008), Akbaş (2008), evlilik biçimine göre evlilik uyumunda anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Alanyazında evlilik biçimi ile ilgili farklı bulgular mevcut olup, genel yargı özellikle severek ya da anlaşarak, kendi seçimlerini yapan kişilerin evliliklerinin daha uyumlu olacağı şeklindedir.



## 5.2. Öneriler

### 5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.

1. Türkiye’de evlilik uyumunun artırılmasında Gestalt temas engelleri temel alınarak yapılandırılmış deneysel bir çalışma mevcut değildir. Bu sebeple alana katkı sağlaması için deneysel çalışmalara yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir.
2. Araştırma geniş örneklem grubuyla yapılmış olup araştırmacılara bölgesel farklılıkları incelemek için değişkenler arasına yaşanan yer, doğum yeri gibi unsurlar da dahil edilebilir.
3. Evlilik uyumu ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemek için daha güncel bir ölçek kullanılması önerilmektedir.

### 5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.

1. Araştırmanın sonuçlarına göre Gestalt temas engellerinden tam temas puanı arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Bu sebeple evli kişilerin tam temaslarının azaltılmasına yönelik psikoeğitim, grup danışmanlığı gibi çalışmaların yapılması önerilmektedir.
2. Araştırmadan elde edilen diğer sonuca göre aşırı kaygı olarak ifade edilen akılcı olmayan inançlar evlilik uyumunu azaltmaktadır. Evliliklerde uyumu artırmak için evli bireylere aşırı kaygıyla baş etme becerileri konusunda bireysel ya da grup danışmanlığı yapılabilir.
3. Aile danışmanları ve çift terapistleri danışanları için tam temas ve aşırı kaygı konusunda psikoeğitimi seanslarına dahil etmeleri önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13.
- Akbaş, M. (2008). *Endüstri meslek liselerinde görev yapan öğretmenlerin evlilik uyumları ile öğretmenlik tutumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akman Demir, P. (2003). *Denetim odakları farklı üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Baucom, D.H., Epstein, N., Sayers, S.L., & Sher, T.G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31- 38.
- Baucom, D.H., Sayers, S.L., & Sher, T.G. (1990). Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(5), 636-645.
- Baucom, D.H., Epstein, N.B., Lataillade, J.J., & Kirby, J.S. (2002). Cognitivebehavioral couple therapy. Gurman, A.S., Jacobson, N.S. (Ed.). *Clinic handbook of couple therapy* (31-72) New York: Guilford Press.
- Bayraktaroğlu, H. ve Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*,53/A, 297-312.

- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (I. T. Cömert, M. Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Beck, J. (2014). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi* (N.H Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Belsky, J. (1990). *The effects of children on marriage, the psychology contributions*. Fincham, D. F., Bradbury, T.M. (Ed.) New York: Guilford Press.
- Berscheid, E., Walster, H. (1978). *Interpersonal attraction reading*. Boston: Addison-Wesley.
- Bilen, M. (1983). Ailede, kurumlarda ve toplumda sağlıklı insan ilişkileri. Ankara: Teknik Basım Sanayi.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1, Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2, Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3, Loss*. New York: Basic Books.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D. (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.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burgess, E.W. ve Cottrell, L.S. (1998). *Predicting success or failure in marriage*. Newyork: Thommas Press.
- Burley, T. (2001). The present status of gestalt therapy. *Gestalt*, 5 (1).
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analiz kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çakırlar, A. (2012). *Polislerde evlilik uyumunu etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çakmak-Tolan, Ö. (2015). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri, ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stilleri bağlamında yordanması* (Yayınlanmamış doktora tezi) İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çetin, B. T. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal, psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cingisiz, N. (2010). *Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekaları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çivitci, A. (2003). *Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Clarkson, P. (1994). *Gestalt counselling in action*. Londra: Sage Publications.
- Clarkson, P., Cavicchia, S. (2013). *Gestalt counselling in action*. London: Sage Publisher.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. New York: Ninth Education.
- Daş, C. (2015). *Büyüme ve gelişme: Gestalt terapi yaklaşımı*. Ankara: HYB Yayıncılık.

- Dattilio, F. M. (2012). *Bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi* (M. Benveniste, S. Kızıлтаş ve P. Turanlı, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- DeBord, J., Romans, J. S. C., Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3), 263-280.
- Demir, İ. (2009). Evlilik ilişkilerine farklı bir yaklaşım: Bağlanma kuramı. H. Yavuzer (Ed.) *Evlilik Okulu*. (92-113). İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır
- Deniz, A. (2018). *11-15 yaş arası bir grup ergende akılcı olmayan inançların benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Dinç Yurtal, F., (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dobson, K.S. Dozois, D.J.A. (2001). *Historical and philosophical bases of the cognitive behavioral therapies: handbook of cognitive behavioral therapies*, New York: Guilford Publications
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 19-25
- Dökmen, Z. Y. ve Tokgöz, Ö. (2002, 9-13 Eylül). Cinsiyet, eğitim cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. *XII.Ulusal Psikoloji Kongresi*, <http://www.metu.edu.tr/~psi/obildiri.htm> sayfasından erişilmiştir.
- Dryden, W. Ellis, A. (2001). *Rational emotive behavior therapy: handbook of cognitive behavioral therapies*. New York/London: Guildford Pres

- Durak Batıgün, A. (2000). Problem çözmeye yönelik terapiler: Tanımı ve değerlendirme. *Türk Psikoloji Bülteni*, 19, 40-48
- Duran, Ş., Hamamcı, Z. (baskıda). Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Çatışma İletişim Tarzları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/198128> sayfasından erişilmiştir.
- Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eiden, R. D., Teti, D. M. & Corns, K. M. (1995). Maternal working models of attachment, marital adjustment, and the parent-child relationship. *Child Development*, 66(5), 1504-1518.
- Ellis, A. (1977). Handbook of rational-emotive therapy, A. Ellis & F. Grieger (Ed.), *The nature of disturbed marital interactions* (170-176). New York: Springer.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-202
- Ellis, A. (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: theory, research and practice*. (Ed. Michael J. Mahoney). ABD: Springer Publishing Company
- Ellis, A. (2003). The nature of disturbed marital interaction. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*, 21(3), 147-153.
- Epstein, N., & Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22
- Eraslanlı, K., Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Erbek E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkın, L. ve Erdamlar, N. (2005a). Cinsellik ve çift uyumu arasındaki ilişki: Üç grup evli çiftte karşılaştırılmalı bir çalışma. *Düşünen Adam Dergisi*, 18(2), 72-81.

- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005b). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S. (2007). *Bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ersanlı, E.(2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak evlilik ilişkisini geliştirme programına etkisi* (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
- Erus, S.M. (2013). *Evli bireylerin problem çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte öz yeterliklerini yordaması* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-24.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(4), 289-311.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Ginger, S. (2007). *Gestalt therapy: the art of contact*. Karnac Books
- Goldstein, A. P., Krasner, L. & Garfield, S.L. (1989). *Therapy practice of theory*. Boston: Allyn and Bacon
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A. & Smith, M. D. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2, 247-262
- Gökdemir Aktaş, C. (2002). *Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Türk Örnekleminde Faktör Yapısı, Geçerliği ve Güvenirliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara

- Gökmen, A. (2001). *Evli Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algularının Evlilik Doyumu Üzerindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi.* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları ile Depresyon- Umutsuzluk Düzeyleri ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler.*(Yükseklisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Göztepe Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri.* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Güngör, C. H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gürdil, G. (2014). *Üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup üzerinde Gestalt temas biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürel, B. (2017). *Ekonomik Faktörlerin Evlilik Kalitesine Etkisi: Bir Dyadic Model Testi.* (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Haferkamp, C.J. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict. *Current Psychology, 13*(3), 248-262
- Halford, W. K., Kelly, A. & Markman, H. J. (1997). The concept of a healthy marriage. *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions, 3-12.*



- 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.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33 (4), 313-328.
- Harman, R.L. (1996). *Gestalt Therapy Techniques. Working with groups, couples and sexually dysfunctional men*. USA : Jason Aranson.
- Hayward, M. & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hendrick, S. S. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Heppner, P.P., Krauskopf, K. (1987). An information processing approach to personel problem solving. *The Counselling Psychologist* (15), 34-70
- Heppner, P.P., Withy, T.E., Dixon, W.A.,(2004). Problem solving and human adjustment. *The Counselling Psychologist*, 32 (3), 344-428
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., ve Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432-446
- Hortaçsu, N. (1991). Evlilik ve boşanma nedenlerine verilen önemi etkileyen faktörler olarak değerlendirme yaklaşımı, cinsiyet ve medeni durum. *Aile ve Toplum Dergisi*, 1(1), 1-35.
- Hoşgör, T.E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hovardaoğlu, S. (1996), Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeği (EKDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(38), 66-77.

- Huber, C.H., Milstein, B. (1985). Cognitive restructuring and a collaborative set in couples' work. *The American Journal of Family Therapy*, 13(2), 17-27.
- Iaculo, G. (2007). The psychosomatic disorders in a dependent personality. *Gestalt Review*, 11 (1), 28-42
- Jacobs, S. (2007). *The implementation of humour as deflective technique in contact boundary disturbance* (Master of Diaconiologh). University of South Africa, Pretoria.
- Jekins, J.M., Rasbash, J. ve O'Connor, T.G. (2003). The role of the shared family context in differential parenting. *Developmental Psychology*, 39(1), 99 -113.
- Jones, R. N. (1995). *Danışma ve psikolojisi kuramları*. (F.Akkoyun ve S. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33, 73-85.
- Joyce, P., Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt counselling ve psychotherapy*: London: Sage Publisher.
- Kabasakal, Z., Soylu, Y., (2016). Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet Ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 208-214
- Kahraman, Z. (2011). *Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kalaycı, Ş. (Ed.) (2006). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kalkan, M., Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişikisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36 (2), 25-43.

- Kargın, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Karney, B.R., Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students's romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-156.
- Kepner, J. I. (2014). *Body process: A gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. NewYork: GIC Press.
- Kepner, J.I. (1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the theory of gestalt therapy* (Unpublished doctoral dissertation). Kent State University, Ohio.
- Kızıldağ, S. (2015). *Eş tükenmişliği: Bir model testi*. (Doktora tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Kirchner, M. (2000). Gestalt therapy theory: An overview. *Gestalt*, 4(3), 4-3.
- Kodan Çetinkaya, S. (2018). *Evlilik uyumuna ilişkin model araştırması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- 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.
- Kublay, D. (2013) *Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kudiaki, Ç. (2013). *Migren ve Gerilim Tipi Baş Ağrısı Olan ve Olmayan Kişilerin Temas Biçimlerinin Anksiyete ve Öfke Düzeyleri Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuyumcu, B. (2011). Evli Kişilerde Gestalt Temas Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 57-70.

- Kuyumcu, B. (2012). Evli Çiftlerin Duygusal Farkındalıkları ve Gestalt Temas Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, (1), 78-89.
- Küçükarslan, M., ve Gizir, C. A. (2013) Romantik İnançlar Ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 461-469.
- Lang, R.O. (1932). The study of ratings of marital adjustment (Unpublished master's thesis). Chicago Üniversitesi, Chicago
- Larsen, A.S., Olson, D.H. (1989). Predicting marital satisfaction using prepare: A replication study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(3), 311-322.
- Larson, J.H., Holman, T.B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237
- Locke, E.A. (1968). Toward a theory of task performance and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.
- Malkoç, B. (2001). *İletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*, New York: Routledge
- Markman, H.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. & Storaasli, R.D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 56(2), 210-217.
- Markman, H.J., Stanley, H.M., Jenkins, N.H., Petrella, J.N. & Wadsworth, M.E. (2006). Preventive education: distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(4), 411-433
- McConville, M. (2003). Lewinian Field Theory, Adolescent Development and Psychotherapy. *Gestalt Review*, 7(3), 213-238.
- Medling, J.M. & McCarrey, M. (1981). Marital adjustment over segments of the family life cycle. *Journal of Marriage and Family*, 43(1), 195-203.
- Melnick, J., Nevis, S.M. (2003). Şimdi ve burada tanı koyma: Deneyim döngüsü ve

- DSM-IV ( Ç.Gülol, Çev.). *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2),71-87.
- Metis, 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.
- Molaei, B. (2015). *Birey odaklı grupla psikolojik danışmanın gestalt temas engelleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerine etkisi* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Möller, A.T., & Zyı, P.D.V. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28-33.
- Möller, T., A., Van Der Merwe, J., D. (1997). Irrational Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 15 (4), 269-279.
- Murat, D. (2019). *Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Nazlı, S. (2001). *Aile Danışmanlığı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nemecek, S. & Olson, K.R. (1999). Five factor personality similarity and marital adjustment. *Social Behavior and Personality*. 27 (3), 309-318.
- Nickl, K. L. (2006). *The relationship between irrational beliefs and marital satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). Northern Arizona University, Arizona.
- O'Leary, E. (2013). *Gestalt therapy around the world*: John Wiley ve Sons
- O'Leary, E. & Nieuwstraten, I. M. (2000). Unfinished business in Gestalt reminiscence therapy: A discourse analytic study. *Counseling Psychology Quarterly* 12 (4), 395-412.
- Onur, B. (1986). *Gelişim Psikolojisi: Yetiskinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara:V Yayınları.

- Ödemiş, H. (2008). *İlköğretim öğretmenlerinin iş tatminleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özden, Ç. (2014). *Evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları. Özgüven, İ.E. (2009) *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Pak, M. D., Duyan, V. (2018). Marital Satisfaction of Couples with Behcet and Familial Mediterranean Fever. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(4), 239-249.
- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951/1996). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Great Britain: The Guernsey Press Co.
- Potgieter, C.A. (2006). *Creating awareness of contactmaking styles through movement within a gestalt context* (Unpublished Master Thesis). University of South Africa College of Human Science, South Africa.
- Polat D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sabatelli, R.M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 891-915.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, T., Korkut Owen, F., (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün

- İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- Saxton, L. (1982). *Marriage. the nature of marriage, the individual, marriage, and the family*. California: Wadsworth Inc.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı, (Ed.), *Bilişsel davranışçı terapiler* (s.17). Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sezer, Ö. (2005). Kadınların uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23),87-98.
- Sezgin, N. (2002). Geştalt Psikoterapisi: Temas İşlevleri ve Temasın Engellenmesi. *Geştalt Terapi Dergisi*, 1(1), Güz: 15-42.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Belmont: Wadsworth Brooks Cole
- Sharp, E.A. & Ganong, L.H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49, 71-76.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sills, C., Lapworth, P. & Desmond, B. (2012). *An introduction to gestalt*: London: Sage Publisher.
- Soysal, F. S. Ö. (2017). *Bir üçgen şeklinde evlilik terapisi*. A. Uzbaş (Çev.Ed.), Problem çözme terapisi (s.135-164). Ankara: Pegem Akademi.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş. ve Hızlı, F. G. (2005). Şimdi ve burada terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 274-280
- Spainer, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New Scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.



- Spencer, S. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: It's Effectiveness with Children*. University of Winconsin, Stout.
- Sperling, M.B., Berman, W.H. (1994). *Attachment in adults*. New York: The Guilford Press.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult atcmhment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34,1419-1429.
- Şahin, H. (2017). *Evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Tagay, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 71-86.
- Tagay, Ö., Karataş, Z., (2011). *Öğretmen Adaylarının Temas Engellerinin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri*, 20.Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Burdur.
- Tagay, Ö., Acar, N. V. (2012). Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.
- Tagay, Ö., Savi Çakar, F., Ünüvar, P. (2016). Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki (Özel Sayı). *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 275-281
- Taycan, S. E., ve Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Terveer, A. M. & Wood, N. D. (2014). Dispositional optimism and marital adjustment. *Contemporary family therapy*, 36(3), 351-362.



- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *Social Psychology of Groups*, New York: Wiley
- Ting-Toomey, S. (1983). An analysis of verbal communication patterns in high and low marital adjustment groups. *Human Communication Research*, 9(4), 306-319.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu–hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırteci ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports ve Science Education (IJTASE)*, 1(3), 67-75.
- Tucker, J. M. & Horowitz, J. E. (1981). Assesment of factors in marital adjustment. *Journal of behavior assesment*, 3, 243-252
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon İle Nedensel ve Sorumluluk Yüklemleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması *Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel Kışlak, Ş., Çabukça, F. (2002). *Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-42.
- Tutarel, Kışlak, Ş., Göztepe, Işıl (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Tümer, A. B. (1998). *Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulamalar*. Ankara: HYB Yayıncılık.

- Türküm, S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41.
- Türküm, S. (1999). *Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uebelacker, L., M., Whisman M.A. (2005). Relationship Beliefs, Attributions, and Partner Behaviors Among Depressed Married Women. *Cognitive Therapy and Research*. 29 (2), 143–154.
- Uluç, S., Erzan, T. ve Yıldırım, G. (2007). Deneyimin doğasına gelişimsel bir bakış: yetişkin bağlanma sınıflamaları ve geştalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 199-205.
- Uzunoğlu, S. (2006). *Kişiliğin Deşifresi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, R. (2018). *Kadınlarda evlilik uyumu, cinsel doyum ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Velidedeoğlu Kavuncu, N. (2006). *Kadın erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Voltan Acar, N. (2006). *Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Voltan Acar, N. (2012). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Walen, S. R., DiGiuseppe, R. & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Yalçın, H.,(2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 250-261.
- Yalçın, İ., Voltan Acar, N. (2006). Candan Erçetin'in seslendirdiği şarkıların Gestalt terapi açısından değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 1-10.
- Yavuz, F., (2019). *Kişilik inançlarının ve depresif belirtilerin evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yavuzer, H. (2010). *Evlilik Okulu-Evlilikte Kişilerarası İlişkiler Ve İletişim Becerileri* (2. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, Adana.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme beceri algıları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yücesoy, Ö., (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, sosyal görünüş kaygısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



**EK-1****KİŞİSEL BİLGİ FORMU (ÖRNEK MADDELER)**

Sevgili arkadaşlar;

Bu çalışma evlilik yaşantısının özelliklerini araştırmayı amaçlayan bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Aşağıda verilen maddeleri dikkatlice okuyunuz ve size uyan dereceyi (X) ile işaretleyiniz. Maddelere vereceğiniz cevaplar çalışma için çok büyük bir önem taşımaktadır. Bu nedenle cevaplarınızı içtenlikle ve gerçekçi olması çalışmanın bilimselliğini artıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Doç.Dr.Özlem TAGAY

Elif ÖZCAN AKBULUT

MAKÜ Reh. ve Psi. Dan. Anabilim Dalı

Psi.Dan. ve Rehber Öğretmen

Öğretim Üyesi

**Cinsiyet:** K ( ) E ( )

**Eğitim Durumu:** İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )

Üniversite ( ) Yüksek lisans ( ) Doktora ( )

**Ekonomik Durum :** Çok İyi ( )

İyi ( )

Orta ( )

Kötü ( )

Çok Kötü ( )

**Eşinizle Nasıl Evlendiniz? :** Anlaşarak Evlendik ( ) Görücü Usulü ( )

Kaçarak evlendik ( ) Arkadaşlar Tanıştırdı ( )

Flört ederek ( ) Diğer ( Belirtiniz )

## EK-2

## EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki ‘mutlu’ sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçekte kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

0 1 2 3 4 5 6

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
---------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------	-----------------------------	-----------------------

3. Boş

zaman ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )  
etkinlikleri

4.

Duyguların ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )  
İfadesi

5.

Arkadaşlar ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın altını çiziniz

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

Erkeğin susması ile

Kadının susması ile

Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

## EK-3

## AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar ‘hiç katılmıyorum’, ‘katılmıyorum’, ‘kararsızım’, ‘katılıyorum’, ‘tamamen katılıyorum’ şeklindedir. Seçeneklerden birine **X** işaretini koyarak cevabınızı belirtiniz. Mümkün olduğu kadar ‘kararsızım’ seçeneğini işaretlemekten kaçınınız.

	<b>Maddeler</b>	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1	Başkaları tarafında onaylanmak benim için önemlidir.					
2	Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim.					
6	İyi yapamadığım şeylerden uzak dururum.					
13	Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.					
14	Hata yapanlar suçlanmayı hak eder.					
15	Ruhsal durumumun nedeni benim.					
16	Kafama takılan bazı şeyleri, genellikle kafamdan atamıyorum.					
17	İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.					
28	Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur.					
38	Pratik bir çözüm aramak mükemmeli aramaktan daha iyidir.					

## EK-4

## GESTALT TEMAS ENGELLERİ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra sizi ne derece yansıttığını ifadenin karşısındaki derecelerin yanındaki paranteze (x) işareti koyarak belirtiniz. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız.

	Maddeler	Hiç Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İşime odaklanmakta güçlük çekerim.					
2	Kendimi olduğum gibi ifade edemem.					
3	İnsanların kötülük etmeye daha yatkın olduklarını düşünüyorum.					
4	Sorunlarımı tek başıma çözerim.					
5	Kendimi ifade etmekte zorluk çekerim					
11	Herhangi bir konuda harekete geçmekte zorlanırım.					
12	'Komşusu açken kendisi tok yatan bizden değildir.' Sözü beni yansıtır.					
13	Benim için çevrem tarafından kabul edilmek önemlidir.					
14	İnsanlara güvenilmez.					
15	Fedakarlığa her zaman hazırım.					
23	İnsanlarla konuşurken çatışma çıkmaması için özen gösteririm.					
24	Başkalarıyla geçireceğim zamanı kendime ayırmayı tercih ederim.					



**EK-5****ÖLÇEK İZİNLERİ**

ozlem tagay <ozlemtagay@gmail.com>

Pzt 22.02.2016 11:47

Sayın Elif Akbulut,

Çalışmanızda Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'ni kullanabilirsiniz. Kolay gelsin.

Yrd. Doç.Dr. Özlem TAGAY

MAKÜ Eğitim Bilimleri Bölümü

PDR Anabilim Dalı

19 Şubat 2016 14:25 tarihinde Elif Akbulut <elif.akbulut07@hotmail.com> yazdı:

Sayın Özlem TAGAY Hocam;

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

Yüksek lisans öğrencisiyim. Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar başlıklı Yüksek lisans tezim için 'Gestalt Temas Engelleri Ölçeği' kullanım iznine ihtiyaç duymaktayım.

Gereğini arz ederim

Saygılarımla.

Psi. Dan. ve Rehber Öğretmen

Elif ÖZCAN AKBULUT

sennur tk <sennurkislak@hotmail.com>

Cmt 8.06.2019 00:23

Huawei Mobil'imden gönderildi

Merhaba,

Ekte ölçek ve makale var. Çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Puanlamayı doğru yapmak için makalenin tümünü iyi okuyunuz.

İyi günler

Prof.Dr. Şennur Tutarel Kışlak

Ankara Üniversitesi

DTCF Psikoloji Bölümü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Sıhhiye-Ankara

0312 310 32 80/1401

Elif Akbulut

Cum 7.06.2019 23:42

Sayın Şennur KIŞLAK Hocam;

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü  
Yüksek lisans öğrencisiyim. Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar başlıklı Yüksek lisans tezim için 'Evlilik Uyum Ölçeği'nize ve kullanım iznine ihtiyaç duymaktayım.

Gereğini arz ederim

Saygılarımla.

Elif AKBULUT

Psi. Dan. Ve Rehber Öğretmen

Date: Wed, 8 Jul 2015 16:19:42 -0400

Subject: ölçek hakkında

From: fyurtal@gmail.com

To: elif.akbulut07@hotmail.com

Sayın Akbulut,

Dr. tezimde uyarlamasını yaptığım ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek başka çalışmalarda da kullanıldı. Sadece tavsiyem geçerlik ve güvenilirlik kontrolü yaparsanız iyi olur. Çünkü ben tezimden sonra o konuda çalışmaya devam etmedim. Titiz bir çalışma yapmıştım ama sağlam gitmek adına tavsiyeme uyarsanız sizin için yararlı olur.

Bilgiye ihtiyaç duyarsanız yazabilirsiniz.

Sevgilerimle

Filiz YURTAL

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı: Elif ÖZCAN AKBULUT

Doğum Yeri ve Tarihi: Kocaeli, 1988

### **Eğitim Durumu**

Lisans: Marmara Üniversitesi – Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (2010)

Yüksek Lisans: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

### **İş Deneyimi**

MEB (2010 – devam ediyor )

### **İletişim**

[elif.akbulut07@hotmail.com](mailto:elif.akbulut07@hotmail.com)