



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EVLİ ÇİFTLERDE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN VE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Sevcan YALÇIN KOÇKAN

DANIŞMAN : Yrd. Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ GÜL

İstanbul - 2015

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EVLİ ÇİFTLERDE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN VE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Sevcan YALÇIN KOÇKAN
(124101081)

YÜKSEK LİSANS
TEZİ

DANIŞMAN : Yrd. Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ GÜL

İstanbul - 2015



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN
(KLİNİK VE İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN) ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2015 / 50

16 Şubat 15

Sayın Yrd. Doç. Dr. Işıl Güğcegöz Gül
(Sevcan Yalçın Koçkan)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 13 Şubat 2015 tarihinde, 02 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu "Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin Bilgisel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cimbir TAŞ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 124101081
Öğrenci Adı Soyadı	: Sevan Yolcu Koçkan
Anabilim Dalı	: Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Isıl GÖĞCEGÖZ GÜL
Tezin Başlığı	: Euli Criftlerde Otomatik Düşüncelerin ve Bilişsel Kognitiflerin Etkilik Değerlendirmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 08.05.2015	Saati	: 17:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Yrd. Doç. Dr. Eylem Özden	
Danışman Üye	Isıl Göğcegöz Gül	
Üye	Eylem Özden	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Eylem Özden	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Eylem Özden	

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları (form YL-13) gerekir.)

Tarih : / / 20

Sayı No :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

.....
Anabilim Dalı Başkanı

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince, engin deneyimleri ile beni yönlendiren, büyük bir özveriyle benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ GÜL 'e teşekkürü borç bilirim.

Yaşamımın her anında olduğu gibi tez çalışmamın her aşamasında yanımda olan, sevgisi ve sonsuz sabrı ile bana güç veren değerli eşim Emre KOÇKAN' a,

Maddi ve Manevi her koşulda yanımda olduklarını hissettiren, beni sabırla dinleyen ve yüksek lisans yapmam konusunda beni teşvik eden canım annem ve babam Yasemin ve Ali YALÇIN'a,

Hayatımın her anında olduğu gibi tez sürecinde de sıkıntılarımı paylaşarak bana destek olan canım kardeşim Aysun YALÇIN ve ablam Serap YALÇIN'a,

Doğduğum günden beri dualarını üzerimden hiç eksik etmeyen varlıklarıyla bana hayata daha sıkı tutunma gücü veren canım babaannem ve dedem Aysel ve Sabri YALÇIN'a,

Tez çalışmam boyunca anlayışları ile benden desteklerini esirgemeyen sevgili ailem Saniye ve Ahmet KOÇKAN'a

Örnekleme ulaşmamda bana yardımcı olan ve ihtiyaç duyduğumda varlıklarıyla yanımda olan dostlarım İrem ve Alp YAVUZ'a

Tanıştığım günden beri ihtiyaç duyduğum her anımda yanımda olan ve özellikle tez sürecimde bana en büyük psikolojik desteği veren kıymetli arkadaşlarım Burcu ve Mehmet TAŞAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Sizler ve sizlerin büyük sevgisi olmasaydı, bu tez olmazdı

YALÇIN KOÇKAN, Sevcan, Yüksek Lisans, İstanbul, 2015

**EVLİ ÇİFTLERDE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN VE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

ÖZET

Bu araştırmada; evlilik doyumunun bilişsel çarpıtmalar, otomotik düşünceler ve sosyodemografik veriler ile ilişkisi değerlendirildi.

Araştırmadaki katılımcılar İstanbul Anadolu yakası Ümraniye, Kartal, Maltepe, ilçelerinde 18 ve üstü yaşlarda, çalışmaya katılmaya gönüllü 90 kadın ve 90 erkek olmak üzere toplam 180 katılımcıdan oluşturuldu. Araştırmada Sosyodemografik Soru Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) kullanıldı.

Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yanı sıra normal dağılımın incelenmesi için Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanıldı.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent samples) t testi, normal dağılım göstermeyen parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanıldı.

Yapılan araştırmanın analiz sonucuna göre, cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. Evli bireylerde erkeklerin EDÖ puanları, kadınların EDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

Eğitim değişkeninin EDÖ puanını pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Evli bireylerde eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin EDÖ puanları, eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin EDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evlenme biçimi ile EDÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin EDÖ puanları, evlenme biçimi görücü usulü olan bireylerin EDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

EDÖ ile İİBÇÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerin İİBÇÖ toplam düzeyleri ve yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma düzeyleri arttıkça EDÖ düzeylerinde azalma görülmektedir.

EDÖ ile ODÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde ODÖ düzeyleri, kendine yönelik negatif duygu ve düşünce, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık / izolasyon ve ümitsizlik alt boyutları puanı arttıkça EDÖ düzeylerinde azalma görülmektedir.

Sonuç olarak bulgular ODÖ ve İİBÇÖ'nin EDÖ ile ilişkili olduklarını göstermiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında ele alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Doyumu, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Çarpıtmalar

THE EVALUATION OF THE EFFECT OF AUTOMATIC THOUGHTS AND COGNITIVE DISTORTION ON THE MARITAL SATISFACTION AT THE MARRIED COUPLES

ABSTRACT

The participants of the survey are included the 90 women and 90 men who are over the age of 18 and volunteer to participate in the survey in Ümraniye, Kartal, Maltepe in Anatolian part of İstanbul in the survey, Sociodemographic Question Form, Scale of Marriage Content (SMC), Automatic Thoughts Scale (ATS), The Scale Of Relationship Related Cognitive Distortion (SRRCD), Beck Depression Scale (BDS), Beck Anxiety Scale (BAS) were used.

While evaluating the survey data, beside of the defining statistical methods (Frequency, percentage, average, standard deviation), for the analysis of normal distribution; Kolmogorov-smirnov distortion test was used. In the comparison of the quantitative data ; in case of two groups; in the comparison of the normal distributed parameters; Independent samples t test; in the comparison of the parameters that don't show normal distribution, man whitney U test was used.

According to the analysis test of the research; sex factor is seen as one of the most important predictor of the marriage content . In the married couples, the score of the men's SMC is seen higher than the women's SMC scores.

It is seen that , the education factor affect the SMC score positively in the married couples the people whose education level is high school , college or over , have the higher score than the people whose education level is primary or secondary school graduate.

There is also a pretty much relationship between the way of marriage and SMC in the married couples. The couples who have their own decision for the marriage have the higher score of SMC than the couples who were pushed to the marriage by the elders.

It is seen that there is a negative relationship between SMC and SRRCD. As the SRRCD total scores , the unrealistic expectation about the marriage relationships , and the level of reading mind get higher; there is a decrease in the score of SMC.

It is also found that there is a negative relationship between SMC and ATC. In the married couples as the subscore of negative self esteem , negative thoughts and feelings fantasy of running away , personal dissonance , the will of change , isolation and hopelessness get higher, it is seen that the level of SMC decreases.

As a result , ATC and SRRCD are related to SMC. The findings that gathered at the end of research , have been discussed in the light of literature.

Key Words ; Marriage Content , Automatic Thoughts , Cognitive Distortion

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Yaş Bulguları.....	27
Tablo 2: Sosyo-demografik özellikler	27
Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Tanımsal Bulgular	29
Tablo 4: Tüm Bireylerde EDÖ ile BDÖ, BAÖ, ODÖ ve İİBÇÖ İlişkisi	30
Tablo 5: Tüm Bireylerde BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Alt Boyutlarının EDÖ İlişkin Regresyon Analizi	32
Tablo 6: Depresyonu olmayan olgularda EDÖ ile ODÖ ve İİBÇÖ İlişkisi	33
Tablo 7: Depresyonu olan olgularda EDÖ ile ODÖ ve İİBÇÖ İlişkisi	35
Tablo 8: EDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Depresyon Varlığı Değişkenine Göre Dağılımı	35
Tablo 9: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	38
Tablo 10: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	40
Tablo 11: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	44
Tablo 12: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Değişkenine Göre Dağılımı	45
Tablo 13: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı	47
Tablo 14: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Dağılımı	49
Tablo 15: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı	54
Tablo 16: EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Evlilik Süresi Biçimi Değişkenine Göre Dağılımı	57

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
BÖLÜM I – GİRİŞ	1
1.1. GENEL BİLGİLER.....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.3. ARAŞTIRMANIN SAYILTIARI	3
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLIKLARI.....	3
1.5. ARAŞTIRMANIN GEREĞİ VE ÖNEMİ	3
1.6. TANIMLAR	4
1.6.1. Aile	4
1.6.2. Evlilik	4
1.6.3. Evlilik Doyumunu.....	5
1.6.4. Bilış	5
1.6.5. Otomatik Düşünceler	5
1.6.6. Bilışsel Çarpıtmalar.....	5
1.6.7. Bilışsel Üçlü	5
1.6.8. Bilışsel İşlevsizlik.....	5
1.6.9. Akılcı Olmayan İnançlar.....	5
1.7. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.7.1. Evlilik Doyumunu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	6
1.7.2. Bilışsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	10
BÖLÜM II–YÖNTEM	22
2.1. ÖRNEKLEM.....	22
2.2. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLER	22
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	22
2.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ	26
BÖLÜM III – BULGULAR	27
BÖLÜM IV – TARTIŞMA.....	60
4.1. EVLİLİK DOYUMUNUN BAZI SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	60

4.2. EVLİLİK DOYUMUNUN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE ALT BOYUTLARI İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI	63
4.3. EVLİLİK DOYUMUNUN OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE ALT BOYUTLARI İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI	64
SONUÇLAR	67
KAYNAKÇA	74
EKLER	80
EK 1: SOSYODEMOGRAFİK VERİ TOPLAMA FORMU	80
EK 2: BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ	82
EK 3: BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ	83
EK 4 : OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	84
EK 5 :İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ.....	85
EK 6 : UYUM ÖLÇEĞİ (EDÖ).....	86
EK 7: OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİNİN UYGULANABİLMESİ İÇİN İZİN YAZISI.....	87
EK 8: EVLİLİK DOYUMU ÖLÇEĞİNİN UYGULANABİLMESİ İÇİN İZİN YAZISI	88
EK 9: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİNİN UYGULANABİLMESİ İÇİN İZİN YAZISI.....	89
ÖZGEÇMİŞ	90

KISALTMALAR

Beck Anksiyete Ölçeği: BAÖ
Beck Depresyon Ölçeği: BDÖ
Evlilik Doyum Ölçeği : EDÖ
İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: İİBÇÖ
Otomatik Düşünceler Ölçeği: ODÖ



BÖLÜM I – GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırma raporu içinde geçen bazı kavramların tanımlarına yer verilecektir.

1.1. GENEL BİLGİLER

Toplumun en önemli en temel yapı taşı ailedir. Aile aidiyet ve güven duygusu, sevgi, cinsellik gibi nesilden nesile aktarılan birçok sosyolojik, psikolojik ve biyolojik ihtiyacı karşılayan bir kurumdur (Yıldız, 2013).

Aile, evli iki yetişkin bireyden ve bu bireylerin çocuklarından oluşan, kurumsallaşmış bir biyolojik ve sosyal gruptur. Aile bireylerinin birincil görevleri içerisinde, duygusal ihtiyaçların tatmini, üreme, aile ve çocuklar için sosyo-kültürel bir ortamın sağlanması yer almaktadır (Kızılkaya, 2013).

Aile kavramı; yapısı ve işlevi yer, zaman faktörlerine bağlı olarak değişen bir kurumu ifade eder. Bu nedenle, evrensel bir kurum olan ailenin her yerde ve her zaman geçerli olan net bir tanımını vermek mümkün değildir (Könezoğlu, 2006).

Aile kültürel yapı açısından toplumlar arası farklılık göstermiş olsa da yüzyıllar boyunca önemini korumuştur. Aile onu oluşturan bireylerin, en önemli sosyal hayat tecrübesidir. İnsan neslinin devamlılığını sağlayan aile, toplum içinde doğal biyolojik, kültürel ve ahlaki bir ortam oluşturmaktadır. Aile kurmanın ilk adımı olan evlilik, birbirinden farklı kişilik yapılarına, ailelere, eğitim ve kültürel yapıya sahip kadın ve erkeğin yaşamlarını birleştirmek adına karar vermesidir (AkçaKoca 2013).

Toplumumuzda aile kutsaldır. Bu sebeple belirli bir yaşa gelen bireylerden evlilik ilişkisini kurmaları, evli bireylerden ise bu ilişkiyi en sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, o ailenin evlilikte ortaya çıkan problemler ile baş edebilmelerine ve evlilik doyumlarına bağlıdır. Ortaya çıkan problemler ile baş edebilen aileler ayakta kalırken, baş edemeyenler ise yaşamlarını ya sıkıntıları ile devam ettirir ya da evlilik kurumu parçalanır. Toplumların en önemli ve en temel yapı taşı olan aile, güçlü temellere dayandırılarak özveri, saygı ve sevgi çerçevesinde sürdürülmelidir. Aile sisteminin sağlam bir temele dayanması, bireylerin evlilik öncesi yaşamları ile yakından ilişkilidir. Bunun ilk koşulu ise doğru eş seçimi ile başlar, evlilik içerisindeki

problemlerin ve mutluluğun paylaşımı, karşılıklı anlayış ve güven duygusu ile devam eder (Zeytinoğlu, 2013).

Kadın ve erkek olmak üzere her iki birey de sevme ve sevilme ihtiyacı duymaktadır. İnsan için çok önemli ihtiyaçlardan olan sevgi, evlilik ilişkisi içinde doyuma ulaşmakta, bireyler mutlu ve mutsuz yaşantılarını paylaşarak birlikte olmaktan haz almaktadır (Özgüven, 2009). Doyum sağlanan evliliklerde çiftlerin ve onların çocuklarının huzur ve mutluluğu karşılanırken, diğer yandan toplum huzuru da sağlanmış olacaktır. Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisindeki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha özel durumları da ifade etmektedir (Sarı, 2012).

Türkiye istatistik kurumunun verilerine göre, evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre % 0.6 azalarak 2013 yılında 600.138 oldu. Boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %1,6 artarak, 125.305'e yükseldi (Tuik, 2013). Evlenme oranlarındaki azalma ve boşanma oranlarındaki artış, evlilik ilişkisi içerisindeki problemlerin daha rahat ifade edilmesi, evlilik ve evlilik doyumu ile ilgili araştırmalara daha çok gereksinim duyulmasına sebep olmuştur. Bu amaçla evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisi değerlendirilecektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, evlilik doyumunun yordayıcılarının neler olduğunu belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

- Evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisi yaşlara göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna evlenme biçimine göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna evlilik süresine göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir?

- Evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde otomatik düşünceler evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
- Evli bireylerde bilişsel çarpıtmalar evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

Evli bireylerin ölçeklerdeki sorulara objektif bir şekilde cevap verdikleri varsayılacaktır.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLI KLARI

Araştırmadan elde edilen bulgular İstanbul ilinde Kartal , Maltepe ve Ümraniye semtlerinde yaşayan 90 kadın, 90 erkek olmak üzere 180 evli bireyden oluşan, katılımcı sayısı ile sınırlıdır. Örneklemin belli bir bölgeden seçilmiş olması , katılımcı sayısının sınırlı olması sonuçların genellenebilirliği konusunda bir takım kısıtlılıklar getirmektedir. Katılımcı sayısının sınırlı olmasının sebebi olarak ise evlilik ilişkisinin toplumumuzca mahrem olarak görülebilmesi ve bu konuda sorulacak sorulara cevap vermekteki isteksizlik sayılabilir.

Evli bireylerin otomatik düşünceleri ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisi, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile değerlendirilmektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN GEREĞİ VE ÖNEMİ

Evlilik, insan yaşamındaki en önemli dönüm noktalarından biridir. Bunun yanı sıra, evlilikten alınan doyum bireyin ve ailesinin yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilidir. Doyum sağlanamayan bir evlilikten ve bunun sonucu olarak çiftler ve aile bireyleri arasında yaşanan huzursuzluk, toplumun genelini de etkilemektedir.

Türkiye’deki literatür incelendiğinde, evlilik doyumu ile ilgili son yıllarda pek çok araştırma yapıldığı görülmektedir. Ülkemizde evlilik doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, evlilik doyumunun dindarlık (Gençöz; Hünler 2002), fanteziler ve mastürbasyon (Soyer, 2006), ailede problem çözme (Canel, 2007), gerçekçi olmayan ilişkisi beklentisi ve zihin okuma işlemleri (Çetin, 2010) ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Evlilik doyumunu konu alan çalışmaların evlilik danışması alanına ışık tutacağı düşünülmektedir. Evlilik ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda ilk zamanlarda daha çok, demografik değişkenler üzerinde durulduğu görülmüştür. 1970’ler den sonra yeni bir araştırma eğilimi ortaya çıkmış ve çiftlerin evlilik içerisindeki davranışları üzerine yoğunlaşmıştır. Bu araştırmalar evlilikte bilişle ilgili çalışmalar üzerine yoğunlaşmasına zemin hazırlamıştır (Güven, 2005).

Evlilik doyumu konunun önemi açısından son yıllarda yoğun olarak üzerinde durulan ve gündemde olan konular içerisinde yer almakta olup, konu ile ilgili daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada, evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu üzerinde etkili olup olmadığı araştırılacaktır. Araştırma sonucu elde edilecek olan bilgilerin evlilik doyumunun belirleyicileri ile ilgili olarak alana katkılarının olacağı düşünülmektedir.

1.6. TANIMLAR

1.6.1. Aile

Aile bireylerin biyolojik, psikolojik, sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabildiği birincil yerdir (Taşan, 2014).

1.6.2. Evlilik

Kanunların ve toplum kurallarının öngördüğü şekilde kadın ve erkeğin yaşamlarını birleştirdiği, ilişki biçimidir (Bilen, 1978).

Evlilik, toplumsal ve hukuksal açıdan onaylanan bireylere bazı haklar ve yükümlülükler kazandıran cinselliğinde bulunduğu bir ilişkidir (Budak, 2009).

1.6.3. Evlilik Doyumu

Kadın ve erkeğin evlilik ilişkisi içerisindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine ilişkin algıların tümüdür (Güven, 2005).

1.6.4. Biliş

Bilinç akışını ortaya çıkaran sözel ve ya imgesel parçalardır (Türkçapar, 2007). Biliş, dünyayı anlamayı, tanımayı ve öğrenmeyi içeren tüm zihinsel süreçleri kapsar (Yaycı, 2005).

1.6.5. Otomatik Düşünceler

Zihin akışını ortaya çıkaran sözel ya da imgesel parçalardır. Bunlar kendiliğinden ve aniden meydana gelirler, yönlendirme ve güdülenme sonucu oluşan düşünce ürünü değıllerdir (Türkçapar, 2014).

1.6.6. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilgi işleme sürecinin yanlış ya da etkili olmadığı durumlarda, ya hep ya hiç biçiminde düşünme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme vb. biçimlerde oluşan, düşüncelerimizdeki tipik hatalardır (Beck, 2001).

1.6.7. Bilişsel Üçlü

Bireyin kendisini, çevresini ve geleceğı olumsuz bir biçimde değerlendirmesidir (Köknel, 1989).

1.6.8. Bilişsel İşlevsizlik

Kendall tarafından önemle vurgulanan bilişsel işlevsizlik, duygusal sorunlara sebep olan bilişsel durumu belirtmektedir. Bilişsel eksiklikler ve bilişsel çarpıtmalar olarak ortaya çıkan bilişsel işlevsellikte, olumsuz duygu durumun düzeltilmesi için önce hangi tür bilişsel işlevsizliğin bu duruma neden olduğu bulunmalıdır (Öğretir, 2004).

1.6.9. Akılcı Olmayan İnançlar

İnsanın kendisi ile ilgili olarak geliştirdiğı, doğruluğunu koşulsuz bir şekilde kabul ettiği, sosyal ve biyolojik yapısından dolayı tekrarlayarak alışkanlık haline getirdiğı düşünce biçimidir (Enginsoy, 2010).

1.7. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, evlilik kavramı tanımı ilgili çalışmalar ile açıklanarak, araştırmanın temel değişkeni olan evlilik doyumu ile ilişkili bilgilere değinilecektir. İkinci olarak, evlilik doyumuna etkisi incelenen, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalarında yer aldığı bilişsel terapi yaklaşımları ile ilgili bilgilere değinilecektir.

Daha sonra ise, evli bireylerde otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu ile ilişkileri sunulacaktır.

Son olarak da Türkiye'deki konu ile ilgili literatür araştırmalarına yer verilecektir. Aşağıda, evlilik doyumu ile ilgili araştırmalara neden ihtiyaç duyulduğu, evlilik doyumu kavramının tanımı ve bu kavramları açıklamaya yönelik yapılan araştırmaların sonuçları sunulacaktır.

1.7.1. Evlilik Doyumu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Evlilik, kanunların ve toplum kurallarının öngördüğü şekilde kadın ve erkeğin yaşamlarını birleştirdiği ilişki biçimidir (Bilen,1978). Evlilik, süreci başladığı andan itibaren ilişkinin devamlılığı için çaba sarf edilen ve bireye sorumluluk yükleyen bir kurumdur (Geçtan, 1990).

Evlilik, Türk toplumunda severek evlenme ve görücü usulüyle evlenme olmak üzere en temel şekliyle ikiye ayrılmaktadır. Severek evlenme, iki bireyin birbirini severek ve isteyerek, herhangi bir baskı ve zorlama olmadan, yaşamlarını birleştirme isteklerini gerçekleştirme olarak ifade edilebilir. Görücü usulüyle evlenme ise, iki kişinin flört etmeden, aracı bireyler tarafından konuşup anlaşmaları sağlanarak , hayatlarını birleştirmeleri olarak tanımlanabilir (Tarhan, 2010).

Evlilik öncesinde, eşler birbirini tanıma fırsatını bazen az da olsa bulabilirlerken, bazen de hiç bulamayabilirler. Bu durum, bazı evliliklerde problemlerin çıkmasına sebep olurken, bazı evliliklerin ise problemsiz bir şekilde sürdürülebilmesini sağlar. Birbirini çok iyi tanımadan evlenmiş çiftlerin, daha sonra birbirlerini sevebilme olasılığı sıklıkla görülen bir durumdur (Tarhan, 2010).

İnsanlar yalnız kalmamak, aile kurmak, cinselliği meşru bir hale getirmek , çocuk sahibi olabilmek için evlenme ihtiyacı duyabilirler. Evlilik, birbirinden farklı

kişilik yapılarına sahip iki bireyin, yaşamlarını birlikte sürdürmek, çocuk sahibi olmak dolayısıyla anne- baba sıfatlarına sahip olmak amacıyla kurdukları bir ilişki biçimidir. Resmi bir sözleşme olup, cinsel ihtiyaçların meşru bir şekilde karşılıklı olarak doyuma ulaştığı bir ilişki biçimidir (Özuğurlu, 1990).

Evlilik sisteminin dengeli bir şekilde devam ettirilebilmesi, toplumsal uyumun ön koşullarından biridir. Bu ilişki biçimini başlangıcından itibaren düzenleme çabası, doğabilecek risk durumlarını bütünüyle yok etmese bile, en düşük seviyeye indirmeye yardımcı olabilir (Bilen, 2004).

Evlilik doyumu, kadın ve erkeğin evlilik ilişkisi içerisindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine ilişkin algıların tümüdür (Güven, 2005). Evlilik doyumu, evlilik sistemi içerisinde çiftlerin karşılıklı olarak gösterdikleri iletişim ve sevgi biçimleri, cinsel yaşantıdan aldıkları doyum gibi kişisel boyutların yanı sıra ilişkide eşitlik, problemlerdeki ve mutluluklardaki paylaşımlar gibi çevresel boyutlardan elde edilen psikolojik tatminleri içermektedir (Çağ, 2011). Bir ilişkide tatmin olmak, mutlu olabilmektir. Mutlu olabilmenin ilk koşulu ise, çiftlerin birbirlerini oldukları gibi kabul ederek, sevmeleri ve birbirlerine saygı duymalarıdır (Zeytinoglu, 2013).

Evlilik ilişkisinde eşlerden birinin daha baskın olması ve eşini silikleştirmesi, kararların her iki eş tarafından demokratik bir şekilde değil tek taraflı alınmasının evlilik doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür. Eşlerin benzer kişiliklere ve benzer aile yapılarına sahip olması durumunda bireylerin evliliği daha sağlıklı olmaktadır (Güngör, 2007).

Yukarıda yer alan tanımlardan anlaşıldığı gibi, evlilik çok boyutlu bir sistemdir. Karmaşık olan bu ilişki yapısının sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için, yoğun bir çaba harcamak gerekir. Evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesine yönelik araştırmaların literatürde daha çok evlilik doyumu, evlilikte uyum, evlilikte mutluluk ve evlilik kalitesi gibi kavramlar adı altında incelendiği görülmektedir. Kimi zaman birbirlerinin yerine kullanılan bu kavramlar literatürde aralarındaki farklar netleştirilerek, farklı değişkenler olarak incelenmiştir.

Evlilik doyumu, eşlerin evliliklerine ilişkin ortak algısından ziyade, bireyin evliliğinin tüm boyutlarına yönelik hissettiği öznel mutluluk ve hoşnutluk duygularının toplamıdır. Evlilikte mutluluk, bireyin evlilik ilişkisinden aldığı doyumun oluşturduğu duygudur. Kişinin hem evlilik hakkındaki genel duygularını hem de ilişkinin belirli

yönleri hakkındaki duygularını içerir. Evlilik uyumu ise eşlerin arasındaki ilişkinin niteliğine vurgu yapan, evlilik doyumunu ve mutluluğunu kapsayan daha geniş bir kavramdır (Pehlivan, 2011).

Eşlerin birbirine karşı ilgi ve alaka içerisinde olması, ortaya çıkan problemlerde çiftlerin karşılıklı olarak sağlıklı bir iletişim biçimi ile çözümler üretebilmeleri ile eşler arası ilişki sağlıklı bir şekilde sürmekte dolayısıyla bu durum evlilik doyumunun artması ile ilişkili görülmektedir (Şendil, 1991).

- **Sosyal Mübadele Kuramı**

Thibaut ve Kelley'nin (1959) sosyal mübadele kuramı, kişiler arası ilişkiler alanının en önemli kuramlarındandır. Kuramın başlıca kavramları; bedel, ödül, çıktı, kıyaslama düzeyidir (Hortaçsu, 1991).

İnsan ilişkilerinin ödül-bedel mübadelesine dayandığı sosyal mübadele kuramlarına göre, insanlar daha düşük bedel ödeyerek daha fazla ödül alacakları ilişki biçimini tercih ederler. Bir ilişkiden alınan haz, ödül olarak ifade edilir ve kişiye doyum veren herhangi bir şey olabilir. Bedel ise, bireyin performansını engellemeye yönelik olan, davranışın yapılmasını ketyen her hangi bir özelliktir. Eşler, bu ikili ilişkilerde ödediklerine inandıkları bedelin karşılığı olan ödülü alamazlarsa, ilişkide problemler ortaya çıkmaya başlar. Bu gibi durumlarda ilişkiler her zaman bitmeyebilir. Kimi zaman, bireylerin çok az ödül almalarına rağmen, çok fazla bedel ödedikleri ilişkilerini devam ettirdikleri de görülebilir (Anar, 2011).

Bireylerin ilişkiden doyum almaları ile ilişkiye bağımlı hale gelmeleri birbirinden farklı kavramlardır. Bundan dolayı, bir kişinin ilişkiyi sürdürmesi, doyum aldığı anlamına gelmez. Sosyal mübadele kuramında, bireylerin ilişkilerini, doyum almaları sebebiyle mi yoksa ilişkiye bağımlı olduklarından dolayı mı sürdürdüğünü karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramları ile açıklanmıştır (Yıldız, 2013).

Karşılaştırma düzeyi, bireyler tarafından ilişkinin o an değerlendirildiği, nötr nokta olarak kabul edilir. İlişkinin doyum verici olarak kabul edilebilmesi için, sonucun karşılaştırma düzeyini geçmesi gerekir. Kişinin doyumsuz ve mutsuzluğu ise, sonucun karşılaştırma düzeyinin altında olması ile ifade edilir. Bu kuram, daha çok evlilik

ilişkilerinde ve duygusal ilişkilere yönelik yapılan araştırmalarda kullanılmaktadır (Yıldız, 2013).

- **Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal öğrenme kuramı, çocukların evliliklerini, ebeveynlerinin evliliklerin niteliğinin ve boşanmalarının nasıl etkileyebileceğini açıklar. Sosyal öğrenme kuramına göre, birey kendi evliliğindeki davranışlarının bir çoğunu, ebeveynlerinin evliliklerini ve onların bu evliliklerdeki rollerini, davranışlarını gözlemleyerek öğrenir. Yani bireyler, kendi evlilik ilişkilerinde ebeveynlerini model alabilirler. Bu kuram ayrıca, insan davranışının temelinde taklit olduğunu ve çocukların, davranış repertuarlarını, gözlem ve modelleme yoluyla kazandığını öne sürmektedir (Bandura, 1977).

- **Kriz Kuramı**

Stresli olaylar karşısında, aile üyelerinin nasıl tepkiler gösterdiğini ve ailenin fonksiyonlarını açıklamaya çalışan bu kuram, Hill (1949) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramda, stresörler yaşam olayları olarak görülmekte ve bu stresörlerin aile yapısını değiştirecek büyüklükte olabileceği ifade edilmektedir. Aile üyelerinin duygusal durumu, kişilerarası çatışmaları ve ekonomik problemleri, aileyi etkileyen stresli olaylar olarak kabul edilir.

Bu kurama göre, kriz durumlarında evlilik doyumu düşmekte ve boşanmalar gerçekleşebilmektedir (Bradbury; Karney 1995).

- **Bağlamsal Model**

Bağlamsal modele göre, eşlerden biri doğrudan bir davranışta bulunduğunda, diğer eşte hızlı bir şekilde bilişsel tepkiler ortaya çıkar. Bu tepkiler, eşlerin evliliklerindeki psikolojik koşullar ve değişkenlerle, yani davranışlarının oluştuğu bağlamla ilgilidir (Yıldız, 2013).

Bağlam yakın ve uzak bağlam olmak üzere iki şekilde ele alınabilir. Bireyin, eşinin bir davranışıyla karşılaştığı andaki duygu ve düşüncelerini kapsayan bağlam türü yakın bağlam olarak ifade edilirken; daha kalıcı kişilik özellikleri ilgili olan bağlam, uzak bağlam olarak tanımlanır. Bu durumda, uzak bağlam bireyin kişilik özellikleri ile bağlantılı ve bir çok ilişki durumunu etkileyebilirken, yakın bağlam daha çok anlık yaşanan duruma özgüdür. Bağlamsal model, doyumu yakın ve uzak bağlam arasındaki

ilişkiye dayanarak açıklar. Bağlamsal modele göre, yakın bağlamın aracı rolü oynaması sonucu, uzak bağlam ile doyum arasındaki ilişki ortaya çıkar (Bradbury; Fincham 1988).

- **Yatırım Modeli**

Rusbult (1983) tarafından önerilen yatırım modeli, bireylerin ilişkilerinde karşılıklı olarak ödül görmeleri sonucu doyum oluşacağını öne sürer. Bireylerin, ilişkilerinde bedelleri az olarak görmeleri, ilişkilerini iyi olarak değerlendirmelerini sağlamaktadır. Yatırım modeli, üç değişken ile incelenmektedir. Bunlar; ödüller, bedeller, ideal ilişki ile yaşanan ilişki arasındaki farklılıktır (Kurdek, 1991).

- **Davranışçı Kuram**

Davranışçı kurama göre, eşler etkileşimlerinin temelini öğrenmekte ve ilişkilerine değer biçmektedir. Bu davranışı, ilişkinin doyum verici olup olmaması izlemektedir. Daha önceki tecrübeler ve sonraki etkileşim, çiftlerin evlilik ilişkilerinin kalitesi hakkında karar vermesini etkilemektedir (Gottman, 1993).

1.7.2. Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde bilişsel çarpıtmalar ve onun ilişkili olduğu diğer kavramlara yer verilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar, Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) çerçevesinde kavramsallaştırılmaktadır. Bireyin, kendisine ve kendisi dışındakilere yönelik düşünceleri, bilişsel yaşantıları bilişsel terapi'nin odak noktasında yer almaktadır

Bilişsel yaşantıların, bir çok alanda, özellikle diğer insanlarla kurulan iletişimlerde, vazgeçilmez bir rolü vardır. Bilişsel süreçleri kullanmak, var olmak ile aynı anlamı taşımaktadır. Gördüklerimiz, işittiklerimiz, bilinç düzeyinde bunlara yüklediğimiz anlamlar, inançlar, şemalar kişilerarası ilişkilerimizde büyük öneme sahiptir. Başka bir ifadeyle, bireyin sahip olduğu zihinsel model, bireyin dış dünyaya uyum sağlamasını ve dış dünyayı kontrol edebilmesini sağlamaktadır (Dökmen, 2011).

Bilişsel süreçlerin belirlenmesinde, bireyin kendisi, geleceği ve yaşantısıyla ilgili düşünceleri etkin rol oynamaktadır. Bunlar Bilişsel-Davranışçı Terapilerin temel konularını oluşturan süreçlerdir. Bu yaklaşıma göre, düşüncelerimiz, duygularımıza ve davranışlarımıza yön verebilmektedir (Uğur, 2013).

1960'lı yıllarda psikoloji dünyasına davranışçılık egemen iken, 70'li yıllarda bu egemenlik sarsılmaya ve bilişsel kuram ortaya çıkmaya başlamıştır. Bilişsel kuramın ortaya çıkışındaki en etkili güç, psikoloji laboratuvarlarında elde edilen deneysel bulgular ve yapılan klinik araştırmalar olmasına karşılık, bilişsel terapinin doğuşu araştırma laboratuvarlarında olmamıştır. Klinik çalışmalarda, davranışçı kurama uymayan bazı bulguların ortaya çıkması, bilişsel kuramın doğmasında rol oynayan en önemli etkenlerden biridir. İnsanların aynı ortamlarda, aynı uyaranlara neden farklı tepki verdikleri davranışçı kuramla açıklanamayan ilk sorudur. Biliş ve duygu boyutunun göz ardı edilmesi sebebiyle, bu sorunun cevabı verilememiştir. Davranışçılığın gözden düşmesinin bir diğer sebebi de, deneysel psikoloji alanında bilişsel bakış açısının daha egemen olmaya başlaması, bilgisayarların geliştirilmesiyle, zihnin de bir bilgi işleme sürecine sahip olduğu gerçeğinin daha net görülmesidir. Zihnin uyaranları işleme tabi tutması, bazılarını depolaması, daha sonra bir ürün ortaya koymasıyla bu model, insan davranışları için daha açıklayıcı bir kavramlaştırma sunuyordu (Köroğlu; Türkçapar 2009).

1970'li yıllardan itibaren ortaya çıkan gelişmelere paralel olarak psikoterapide etkili olan bilişsel kuram, Aaron T. Beck (1921-) ve Albert Ellis'in (1913-2007) çalışmalarından türemiş ve günümüzde de hızla gelişimini sürdürmeye devam etmektedir (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Bilişsel kurama göre kişileri rahatsız eden duygusal sıkıntılar, doğrudan olaylardan değil, bireylerin bunları algılama ve değerlendirme biçiminden kaynaklanmaktadır. Bilişsel terapi bu ifadeyle, rahatsızlıkların tek sebebinin, bilişsel yapıdaki sorunlar olduğunu öne sürmemekte, biyolojik, çevresel ya da bilişsel nedenlerin etkileşiminin, bu sorunların sürmesinde önemli bir etkeni olduğuna dikkat çekmektedir. Ruhsal problemlere ve davranış sorunlarına sebep olan düşünceler, bilgi işleme sürecindeki yanlışlıkların, kör noktaların ve ya bilişsel eksikliklerin sonucu olabilir. Bilişsel terapi ilk olarak duygu, davranış ve düşünceler arasındaki ilişkileri belirlemeye ve bireyin yaşantılarını daha gerçekçi, uyumsal bir biçimde yorumlayabilmesi için çalışır. Sorun ve sıkıntı oluşturan anlamlandırma ve yorumlama biçimlerinin yerine daha gerçekçi, daha uyumlu ve işlevsel olanları gösterme yönelimindedir (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Bu gibi gözlem ve bulgular sonucunda ortaya çıkan bilişsel terapi, 1980’li yıllarda etkisini artırmış ve daha da gelişmiştir. 1970-1980 yılları arası, büyük ölçüde Aoran T.Beck ve Albert Ellis’in adlarıyla anılan kuramın, 1980’lerde yaygınlaşmasıyla psikoterapi alanında bilişsel bir devrim yaşanmıştır (Köroğlu; Türkçapar 2009)

Ellis ve Beck’in kuramlarında, insanların duygu ve davranışları olayları, durumları nasıl anlamlandırdıklarından etkilenmektedir. Olayın kendisi duyguları belirlememekte, o olaya ilişkin bireyin kendi düşünce sisteminde ulaştığı anlamın, duyguları belirlediği vurgulanmaktadır (Erok, 2013).

Aşağıda Ellis’in Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi yaklaşımı ve Beck’in Bilişsel Terapi modeli ile ilgili genel bilgilere yer verilmektedir.

1.7.2.1. Beck’in Bilişsel Terapi Model

Bilişsel terapi, 1960’lı yılların başında Aoran Beck tarafından Pensilvanya üniversitesinde geliştirilmiştir. Kısa süreli olan bu yaklaşım, şimdiki zaman yönelimli ve yapılandırılmıştır. Terapide, hastanın yaşadığı probleme odaklanılarak, işlevsel olmayan düşünce ve davranışların değiştirilmesi üzerine çalışılmaktadır. Bu yaklaşımın, zaman içinde bir çok psikiyatrik sorunun çözümünde etkili olduğu görülmüştür (Beck, 2001).

Beck, psikoterapi alanındaki, çalışmalarına psikanaliz yaklaşımı ile başlamış fakat psikanalizin soyut ve karmaşık yapısı onu bir süre sonra kuramın etkililiği ve tutarlılığı konusunda düşünmeye yöneltmiştir. Yaptığı çalışmalarda, hastaların otomatik düşüncelerinin ön plana çıktığını görmüştür. Bu durum, onu obsesif-kompulsif nevroz, anksiyete ve depresyon kavramlarını bilişsel çarpıtmalar açısından yeniden formüle etmeye yönlendirmiş ve yeni uygulamalar geliştirmesine neden olmuştur (Güven, 2005).

A. Beck’e göre, yanlış ve işlevsel olmayan düşünce biçimini değiştirerek, doğrudan işlevsel olmayan duygu ve davranışlar değiştirilebilir. Beck’in bilişsel terapi modeli, danışanlara yanlış ve işlevsel olmayan bilişleri nasıl tanımlayabileceklerini göstermekte; danışanların duygular, davranışlar hatta çevresel olaylar üzerinde bilişlerin etkisinin farkındalığını kazanmalarını sağlamaktadır. Beck, düşüncelerin davranışın belirleyicileri olduğunu; bireylerin ne hissettiklerinin ve gerçekte ne

yaptıklarının büyük oranda subjektif durum değerlendirmelerinden etkilendiğini belirtmektedir (Erok, 2013).

Bilişsel Terapi Modeli başlıca iki ilkeye dayanır:

1. Bilişlerimiz, duygularımızı ve davranışlarımızı belirler.
2. Davranışlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde bazı güçlü etkiler gösterir.

Bilişsel terapi modeli, bilişleri iki başlık altında inceler: Otomatik düşünceler ve şemalar. Otomatik düşüncelerin en yüzeyde yer almasıyla, ortada ara inançlar ve en derinde temel inançlar biçiminde kurulan yapıya Beck, 'Cognitive Triad' adını vermektedir. Bu kavram literatürde 'bilişsel üçleme-bilişsel üçgen' isimleri adı altında karşımıza çıkabilmektedir (Uğur, 2013).

- **Bilişsel Şemalar**

İnsanlar, olaylar ve çevre hakkında önemli inançlar ve sayıltılar bireylerin bilişsel şemalarını oluşturmaktadır. Şemaların başlangıcı, çocukluk dönemine dayanan, sürekli olarak bilişsel çarpıtmalarla desteklenen kalıcı özelliklerdir. Kişiler arası ilişki, büyük oranda ortak şemalara dayanmaktadır.

Şemalar, kişilerin bilgiyi bellekte saklayarak, farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirmelerini ve birbirleriyle ilişkili bilgileri hatırlayabilmelerini sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Kabakçı; Savaşır; Soygüt 2003).

- **Bilişsel Çarpıtmalar**

Bilgi işleme sürecinin yanlış olduğu ya da etkili olmadığı durumlarda, ya hep ya hiç biçiminde düşünme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme, vb. biçimlerde oluşan düşüncelerimizdeki tipik hatalardır (Beck, 2001).

Birey karşılaştığı durumu değerlendirirken ve bu değerlendirme aşamasında birey durumun kendisiyle olan ilişkisini yorumlarken bilişsel çarpıtmaların işlevselliği bozan bir etkisi olabilmekte, pek çok psikolojik bozukluğun (anti sosyal kişilik bozukluğu, pasif agresif kişilik bozukluğu, depresyon, fobiler, kaygı bozuklukları gibi) sebebi olarak sayılabilmektedir. Bireyin gelişim aşamasında oluşan eksik ve yanlış öğrenmeleri sonucu hatalı bilişler ortaya çıkmaktadır (Uğur, 2013).

Bireyin en temel ve en önemli inançları, sayıtlıları bilişsel şemalarını oluşturur. Bilişsel terapinin temel kavramlarından biri olan şemalar, çocukluk döneminde başlayan ve yaşam boyu gelişerek, değişime direnç gösteren, kalıcı özellikler olarak ifade edilir. Bilişsel şemalar otomatik düşünceler aracılığı ile bilince yansır. Diğer bir deyişle, bilişsel çarpıtmalar otomatik düşünceler ile işlevsel olmayan şemalar arasındaki bağlantılardır (Acar; Keser 2013).

Bilişsel çarpıtmalarının başlıca özelliklerine aşağıda yer verilmiştir.

Keyfi Çıkarsama: Destekleyici kanıtlar olmadan, hatta gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmayı ifade etmektedir (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Seçici Soyutlama: Olayları bağlamından kopartarak bir detaya odaklanma, durumun daha net diğer niteliklerini ihmal etme ve bu sınırlı özellik temelinde bütün yaşantıyı kavramlaştırmadır (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Aşırı Genelleme: Az sayıda örneği temel alarak, oluşturulmuş bir genel kurala inanmaktır (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Büyütme ve Küçültme: Bireyler, bazen durumları yorumlarken onlara bazı öznel ağırlıklar atfederler, örneğin birey olumsuz olayların daha büyük ağırlık taşıdığı ve buna kıyasla olumlu olayların daha az önemli olduğu şeklinde bir düşünme eğiliminde olabilir (Köroğlu; Türkçapar 2009).

İkili (hep ya da hiç biçiminde) Düşünme: Bireyler durumları bazen, hep ya da hiç veya siyah-beyaz biçimine indirgerler. Her türlü tecrübe ve yaşantının iki uç noktada değerlendirilmesi söz konusudur. Bir şey yoktur ya da tam olmuştur; bu iki uç arasında bulunan noktalar görülmez. “Mükemmel değilsem başarısızım demektir” gibi (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Kişiselleştirme: Sıkıntılı bir durum içerisinde olan bireyler, çoğunlukla kendi kendilerine ve kendi ruhsal acılarına aşırı düzeyde yoğunlaşırlar. Bu sebeple olumsuz bir durum meydana geldiğinde, bunun reddedildikleri veya suçlandıkları şeklinde kendileriyle ilgili olduğunu düşünme eğilimindedirler. Örneğin, çocuğu sınavda başarısız olan bir anne “ben kötü bir anneyim” sonucuna ulaşabilir (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Felaketleştirme: Olması mümkün diğer sonuçları hesaba katmadan, geleceği hep olumsuz olarak öngörme. Küçük bir kanıtı ele alarak ve o kanıtı da yeterince değerlendirmeden, olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın durumu hep olumsuz olarak öngörme (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Zihin Okuma: Bireylerin, diğer insanların zihninden geçen düşünceleri bildiğine ve kendi zihninden geçenlerin ise diğer insanlar tarafından bilindiğine inanmasıdır (Köroğlu; Türkçapar 2009).

Olmalı İfadeleri: -Meli, -malı düşünce biçimi adı da verilen bu düşünce şeklinde, kişinin kendisinin, başkalarının nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kuralları vardır. “Tüm insanları memnun etmeliyim” ifadeleri bu bilişsel çarpıtmaya örnek verilebilir (Köroğlu; Türkçapar 2009).

- **Bilişsel Üçlü**

Beck’ in bilişsel terapi modeli, bilişsel süreçlerin bireylerin duygusal problemlerinde etkili bir faktör olduğunu ileri sürmektedir. Bireylerin bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde, olayları algılama ve yorumlama biçimlerinde etkili olan bilişsel üçlü, bireyin kendisi, geleceği ve yaşantıları ile ilgili düşünce biçimlerinden oluşmaktadır (Bilgin, 2004; Kabakçı; Savaşır; Soygüt 2003).

Bilişsel üçlü üç aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşama bireyin kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak görmesi ve arzu edilmeyen yaşantılarını psikolojik ve fiziksel bozukluklarına bağlamasıdır. Birey bu boyutta kendisini değersiz, diğer insanlar tarafından sevilmeyen biri olarak değerlendirir. İkinci aşama bireyin yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirmesinden, üçüncü aşama ise bireyin geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerinden oluşur (Bilgin, 2004).

- **Otomatik Düşünceler**

Otomatik düşünceler, zihin akışını ortaya çıkararak sözel ya da imgesel paçalardır. Bu düşünceler kendiliğinden ve aniden meydana gelirler, yönlendirme ve güdülenme sonucu oluşan düşünce ürünü değildirler. Çoğunlukla fark edilemezler, yalnızca onlara

eşlik eden duygu fark edilir. Otomatik düşünceler, anlamlarına göre belli duygularla iç içedir. Konuşma dilinde olduğu gibi değıllerdir, bilinçte olmaları sebebiyle kısa ve uçuşan bir yapıları vardır. Yazı ve konuşma dilindeki gibi gramer kurallarına uygun değıldirler, insan zihninde hızlı bir şekilde akan anlam kümeleridir (Türkçapar, 2014).

Otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar sonucu oluşur. Bunlar hızlı bir şekilde belirli bir yaşam olayını takip ederek, meydana gelen düşüncelerdir ve birey tarafından sistemli bir çözümlene yapılmadan, istemsiz şekilde ortaya çıkarlar. Dikkat gerektirmediğı için kişinin bu süreci başlatması için her hangi bir şekilde uğraş vermesi gerekmemektedir (Kuyucu, 2007).

Bilişsel işlemler, eksiklikler ve çarpıtmalar olmak üzere iki gruba ayrılarak bilişsel terapide yer almaktadır. Bilişsel çarpıtmalar; bilgi işleme sürecinin etkisiz ve ya hatalı olması sonucu meydana gelen, kişilerin önemli inançlarından ya da şemalarından oluşun bilişsel yapılar olarak belirtilmektedir. Bu yapılar sonucu oluşun yeni bilgi bilimsel bir şekilde işlenirken var olan şemaya uydurulmak için çoğunlukla çarpıtılır. Çarpıtılmış olan bu değılendirmeler, otomatik düşünceler olarak bilince ulaşır. Bilişsel yapıda yer alan fonksiyonel olmayan inançlar bireyin düşüncesini şekillendirerek, psikopatolojiye özgü bilişsel çarpıtmalara sebep olur. Buradaki bilişsel hatalar, bilginin işleme sürecindeki özgün yanlılıklar olarak kabul edilebilir. Bilişsel hatalar bilginin yanlış işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan otomatik düşüncelere sebep olur (Oruç, 2013).

Otomatik düşünceler duygulara sebep olur. Kişi bu düşüncelerin farkına varmasa da hissedilen duygudan önce otomatik düşüncelerin akla geldiğı düşünölmektedir. Bireyin duyguyu hissederek anlamlandırması ve daha sonra, sorgulamasıyla birlikte otomatik düşüncesinin farkına varması, bu sanıyı desteklemektedir. Kısaca otomatik düşünceler, kişinin üzüntüsüne, kaygısına, öfkesine, mutluluğına sebep olabilen düşüncelerdir (Gökdağ, 2014).

Otomatik düşüncelerin, daha yüzeyde ve kolay erişilebilir olmasından dolayı bilişsel terapi sürecinde, ilk olarak otomatik düşünceler üzerinde durulur. Terapist, hastalık belirtilerinin hafifletilmesi amacıyla danışanına bu düşünceleri saptamayı, değılendirmeyi ve değıştirmenin yolunu öğretir. Otomatik düşüncelerimizin belirlenmesi, değılendirilmesi ve onlarla işlevsel bir biçimde yüzleşilmesi, genellikle duygularda olumlu yönde bir değışme ile sonuçlanır. Daha sonra tedavinin odağına, bu

işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin daha derinlerindeki ve pek çok durum için geçerli olan inançlara geçilir (Oruç, 2013).

- **Ara İnançlar**

Gelişimi temel inançlardan etkilenen kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşan inançlardır. Bu inançlar, bireyin bir durumu ve olayı algılama biçimini etkilemektedir. Bu algılarda düşünceleri, hisleri ve davranışları belirlemektedir (Oruç, 2013).

- **Temel İnançlar**

Temel inançlar, bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, bireyin kendisi, başkaları ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır (Köroğlu, 2009). Temel inançlar, en derinde olan, katı, aşırı genelleyci ve değişime karşı direnç gösteren zihinsel yapı taşlarıdır (Uğur, 2013).

Çocukluk dönemlerindeki kişisel deneyimler ve çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşimler sonucu oluşan temel inançlar, yaşamın daha sonraki yıllarındaki benzer deneyimler ve öğrenmeler ile pekişir. Yaşam ve kendilikle oluşan bu tür inançlar sonucu kişilik adı verilen duygusal ve davranışsal örüntüler ortaya çıkar. Temel inançlar, “yetersizim”, “sevilmiyorum” gibi koşulsuz mutlak önermeler biçimindedir. Beck, temel inançları çaresizlik, sevilme ve değersizlik temel inançları olarak üç ana grup şeklinde ele almıştır. Bütün insanlarda temel inançlar çiftler halindedir, örneğin sevilirim ve sevilmiyorum temel inançları birlikte bulunur. Fakat belirgin bir kişilik bozukluğu ve psikiyatrik herhangi bir rahatsızlığı olmayan sağlıklı bir insanda, etkin olan sıklıkla olumlu temel inançtır. Sağlıklı bireylerin de olumsuz bir durum ile karşı karşıya gelmeleri durumunda olumsuz temel inanç etkinleşir (Beck, 2001).

1.7.2.2. Ellis’in Akılcı Duygusal Terapi Modeli

Bilişsel yaklaşım adı altında incelenen Ellis’in akılcı duygusal davranışsal modeli, Beck’in modeliyle ortaya çıktığı yıllar ve temel vurgu alanları açısından birbirine benzemektedir. Ellis’in sistemi, yaygın olan bazı bilişsel duyarlılıklara dikkat çekerek psikopatolojiye daha genel bir yaklaşım sağlar (Ergin, 2013).

Kariyerinin ilk yıllarında Ellis psikanalizden geçmiş, psikanalizin sonuçlarının onu hayal kırıklığına uğratması ile Ellis (1962), Akılcı Duygusal Davranış Terapi kuramını geliştirmiştir.

Ellis, ahlak ve biliş üzerine fikir yürütmüş olan Kant, Spinoza ve Schopenhauer gibi filozoflardan; Popper, Russel, Bartley gibi bilim filozoflarından ve psikoloji alanında ise Horney ve Adler'in görüşlerinden kuramını oluştururken etkilenmiştir. Hedonizm Ellis'in kuramının temel noktasıdır (Göller, 2010).

ADDT, danışanların yeni bir yaşam felsefesi geliştirerek, duygusal sıkıntılarını azaltmayı ve yaşamda daha mutlu bireyler olmalarını amaçlayan bir kuramdır. Danışan yeni bir düşünce sistemi geliştirerek yeni felsefe geliştirebilir. Köroğlu (2009) Ellis'in "inanç" ve "düşünce" kavramlarını aynı anlamda kullanarak, düşünce, duygu ve davranış hiyerarşisinde düşünce odaklı çalıştığını ve böylece terapinin tüm amaçlarını gerçekleştirmeye yöneldiğini belirtmektedir (Ergin, 2013)

- **Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar**

ADDT, ABC yönteminden yola çıkarak, düşüncelerin duyguları belirlediğini ve insanların duygusal problemlerinin temelinde de akılcı olmayan inançların yer aldığını ifade eder. İnsanların gerçekleşmesi mümkün olmayan, mükemmeliyetçi ve özellikle de onaylanmaya yönelik arzu ve hedefleri bireylerde ciddi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Mantıklı olduğu kabul edilen, başarılı ve iyi eğitilmiş insanlar da, zaman zaman akılcı olmayan inançlar etkisine girebilmektedir (Kaya, 2010).

Akılcı inançlar, esnek ve bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşılmasını engellemez iken; akılcı olmayan inançlar esnek değildir ve zorunluluklar olarak ifade edilerek, bireyin temel hedeflerinden sapmasına ilişkin duyguların (depresyon, öfke, anksiyete, suçluluk vb.) oluşmasına neden olurlar (Yıkılmaz, 2009).

Bireyler akılcı olmayan inançlarını yaşamın erken dönemlerinden itibaren hayatlarında yer alan önemli kişilerden öğrenirler. Ayrıca bireyler akılcı olmayan inançları kendi kendilerine de yaratırlar. Daha sonrasında bu akılcı olmayan inançlar bireyler tarafından yararlı olarak düşünülerek tekrarlanır ve alışkanlık haline getirilirler. Bundan dolayı akılcı olmayan inançları sürdüren faktör ilk öğrenmelerden çok bireyin bu inançları öğretti ve alışkanlık haline getirmesidir (Yıkılmaz, 2009).

- **Akılcı Olmayan (irrasyonel) İnançlar Ve Özellikleri**

Akılcı olmayan inançların ruh sağlığı üzerindeki etkisi ADDT 'nin çalışma alanını oluşturmaktadır.

Ellis (1962)' in akılcı olmayan inançlarla ilgili tanımlamaları aşağıda listelenmiştir.

1. “Kişi toplumda önemli olan herkes tarafından onaylanmalı ve sevilmelidir.”Bu düşünce akılcı değildir, çünkü gerçekleşmesi mümkün olmayan bir hedeftir. Eğer bir kişi bunun için uğraş verirse, kendine olan yönelimi daha az olurken, kendine karşı güveni azalır ve bu durum tahrip edici nitelik kazanır. Kişinin diğer insanlar tarafından sevilmesi hoş bir şey olmakla birlikte bir çok insanın arzu edeceği bir durumdur fakat akılcı insan bu hedef için ilgi ve isteklerini feda etmez. Sevilen ve üretken bir insan olabilmek için çaba göstermeyi kapsayan düşüncelerini ifade eder.
2. “Kişinin kendisini değerli olarak görmesi için eksiksiz, yeterli ve başarılı olması gerekir.” Bu gerçekleşmesi mümkün olmayan bir hedeftir. Bu konudaki ısrarcı düşünce ve davranışlar, aşağılık duygusunu, yetersizlik ve başarısızlık korkusunu sürekli bir biçimde hissetmeye ve sonrasında psikosomatik hastalıkları doğurmaktadır. Akılcı kişi, sahip olduğu imkanlar dahilinde en iyisini yapmaya çalışır.
3. “Bazı insanlar kötüdür, günahkardır, bu yüzden onlar toplum içinde suçlanmalı ve cezaya çarptırılmalıdırlar.” Bu düşünce akılcı değildir, çünkü doğru ve yanlış görecelidir. Yanlış ve ahlak dışı eylemler aptallık, cahillik veya duygusal rahatsızlıkların sonuçlarıdır. Bütün insanlar hata yaparlar. Suçlama ve cezalandırma, daha kötü ve yanlış davranışa sebep olurken, suçlamaz ayrıca başkalarının kendisini suçlaması durumunda hatalı ise davranışlarını düzeltmeye çalışır. Hatalar yaptığı zaman bunu kabullenir fakat kendisini değersiz biri olarak hissetmesine izin vermez. Başkaları hata yaparsa onları anlamaya, mümkünse uyarmaya çalışır. Bunu yapması mümkün değilse, o kişilerin davranışlarının sonuçlarının kendisine zarar vermemesi için çalışır.
4. “ İşlerin yolunda gitmemesi korkunç bir durumdur.” Bu akılcı bir düşünce değildir.

5. “ Mutsuzluğa dış şartlar sebep olur ve kişi bu durumu kontrol edemez.” Çevredeki olaylar fiziksel olarak güç gelebilir fakat genel olarak bu durum psikolojiktir. Birey tutumlarının etkilenmesine izin vermediği sürece kendisi için zararlı olamazlar. Eğer kişi ortaya çıkan bu rahatsızlıklarının veya duygularının sebebinin içsel kaynaklı olduğunun farkına varırsa, onları kontrol altına alabilir.
6. “Tehlikeli şeyler kaygıya yol açar ve onların olabileceği üzerinde sıklıkla durulmalıdır.” Bu akılcı değildir çünkü endişe ve kaygı tehlikenin ortaya çıkma ihtimalini artırır ve tehlikeye karşı etkin davranışın ortaya çıkmasını engeller.
7. “ Zorlu durumlar ve sorumluluklarla yüzleşmek onlardan kaçmaktan daha zordur.” Bu akılcı değildir çünkü bir işten kaçmak genellikle daha zordur ve çözüm getirici değildir.
8. “ Kişi kendisinden daha güçlü birilerine bağımlı olmalıdır.” Akılcı kişi ihtiyacı olduğunda yardım almayı ihmal etmez fakat bağımlılık insanın başarısını köreltir ve kendine olan güveni azaltır.
9. “ Geçmiş deneyimler şimdiki davranışın belirleyicileridir; geçmişin etkisi söküp atılamaz.” Akılcı insan geçmiş deneyimlerinden faydalanarak içinde bulunduğu durumu analiz eder ve çözüm üretir.”
10. “ Kişi başka insanların sorunlarına ve rahatsızlıklarına üzülmemelidir.” Bu akılcı bir düşünce değildir çünkü diğer insanların sorunlarına bizim her zaman yapabileceğimiz bir şey yoktur ve ciddi bir şekilde bizi ilgilendirmemelidir.
11. “ Her problemin mükemmel bir çözümü veya bir doğrusu vardır ve o bulunmalıdır. Aksi takdirde felaket olacaktır.” Bu akılcı bir düşünce değildir. Çünkü her zaman mükemmel bir çözüm yoktur, mükemmeliyetçilik çoğu zaman başarısızlıkla sonuçlanır (Yıkılmaz, 2009).

ADDT danışanlara kuvvetli ve ısrarcı bir şekilde düşünme, duygulanma ve davranmayı öğretmeye ve tercihleri için bir sıralama yapmaları konusunda ikna etmeye çalışır. ADDT biliş, duygu ve davranışların birbiriyle iç içe olduklarını

savunur. Felsefi içerikli olmasına rağmen ADDT inançlar üzerinde duygu ve davranışların önemli bir etkisinin olduğunu ifade eder.

ADDT'nin altı ilkesi vardır.

1. Biliş, duyguların ortaya çıkmasındaki en önemli etkidir.
2. Akılcı olmayan düşünceler, insanın yaşadığı duygusal karmaşıklığın temel belirleyicisidir. Akılcı olmayan düşünce süreçleri psikopatolojinin oluşmasına sebep olabilir.
3. Akılcı olmayan inançlardan kaynaklanan duygusal karmaşa, bu yanlış düşünce biçiminin değiştirilmesi ile aşılabılır.
4. Genetik ve çevresel etkilerin her ikisini de kapsayan çoklu faktörler, akılcı olmayan inançlara ve psikopatolojiye sebep olan ilk nedenlerdir.
5. ADDT, şimdiki zaman yönelimlidir.
6. Değişikliklerin her zaman kolay olmamasına rağmen inançlar değiştirilebilir (Göller, 2010).

Akılcı olmayan inançların yaygın olarak görülen bazı özellikleri aşağıda özetlenmiştir.

Talepkarlık: Bireyin emredici, baskıcı bir biçimde arzularının doyurulması konusunda ısrarcı olmasıdır. Mükemmellik, olağanüstülük ve hoşgörüsüzlük de bu özelliği yansıtmaktadır.

Aşırı genelleme: Bu düşünce biçiminde “ herhangi bir özellik bir bütünün kendisidir” inancı vardır. Bu özellik, bütün nitelikleri görmeden bütün hakkında hüküm vermeye neden olmaktadır.

Kendini dereceleme: Kendini derecelemenin üç olumsuz etkisi bulunmaktadır. Zamanı ve enerjiyi boşa harcamak, tutarsızlık eğiliminde olmak ve mükemmeliyetçi davranarak performansta ciddi karmaşıklıklara sebep olmak.

Durumu kötüleştirme: Talepkar olmaya eşlik eden diğer bir özellik durumu kötüleştirmedir. İstenilen bir şeyin olmaması korkunç ve ya dehşet verici bir şeydir. Bu, duygusallığı artırarak akılcı problem çözme kapasitesini engellemektedir.

Yükleme hataları: Kendimizin ve başkalarının davranışlarının sebeplerini ve sonuçlarını dışsal faktörlere ve içsel bedensel durumlara yüklemektir (Göller, 2010).

BÖLÜM II–YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve İstanbul'un Kartal, Maltepe ve Ümraniye semtlerinde yaşayan, 18 yaş üstü 90 kadın, 90 erkek olmak üzere 180 evli bireyin katılımı sağlanmıştır. Katılımcılara sosyal çevre aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışmanın detayları anlatılıp, çalışma katılımcılara sunulmuştur.

Deney grubuna dâhil olma kriterleri:

- Evli olmak
- Herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmak
- 18 yaş ve üzerinde olmak
- Bir araştırmaya katıldığına dair bilgilendirilmiş ve yazılı onayının alınmış olması.

Deney grubundan dışlama kriterleri:

- Evli olmaması
- Herhangi bir psikiyatrik tanı almış olması
- 18 yaş altında olması

2.2. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLER

Araştırmada biri bağımlı ikisi bağımsız olmak üzere üç temel değişken bulunmaktadır. Bağımlı değişken evlilik doyumu, bağımsız değişkenler ise otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalardır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek adına sosyodemografik veri toplama formu hazırlanıp uygulandı.

Katılımcılara sosyodemografik veri toplama formu, evlilik doyum ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel çarpıtmalar ölçeği, Otomatik düşünceler ölçeği uygulandı.

• **Sosyodemografik Veri Toplama Formu**

Bu form, çalışmanın amacına uygun olarak, klinik ve literatür bilgi birikimleri dikkate alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yaş, eğitim, medeni durum, evlilik

biçimi, sosyo-ekonomik düzey, meslek gibi bilgileri içeren yarı yapılandırılmış bir formdur.

- **Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)**

Çelik (2006) tarafından geliştirilen Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yine Çelik (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’i olumlu, 8’i olumsuz toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Örneklem grubundaki evli bireylerden bu maddelerde belirtilen (1) bana hiç uygun değil ile (5) bana tamamen uygun arasında değişen Likert tipi bir derecelendirmeyi kullanarak yanıtlamaları istenmiştir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 65, en düşük puan ise 13’tür. Yüksek puan evli kişilerin EDÖ düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekteki olumsuz anlam içeren 8 madde ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak EDÖ düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlilik çalışmasında EDÖ alt ölçek puanları ile Beck depresyon ölçeği ve evlilik uyum ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. EDÖ ile Beck depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. EDÖ alt ölçeklerinin madde toplam korelasyonlarının, iç tutarlılık katsayılarının yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Aile alt ölçeği madde toplam puan korelasyonları .59 ile .71; Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83; Cinsellik alt ölçeği madde toplam puan korelasyonları .49-.73, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81; Benlik alt ölçeği madde toplam puan korelasyonları .49 ile .67; Cronbach alfa değeri .70’in üzerindedir. Alt ölçeklerdeki madde toplam puan korelasyonlarının .30’un üzerinde olması alt ölçeklerdeki maddelerin ölçülen özellikle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapı geçerliği çalışmasında dört örneklem grubundan elde edilen veriler üzerinden faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Öncelikle herhangi bir faktör döndürme yöntemi kullanılmadan temel bileşen analizinin uygulanmış ve çözüm sonrasında toplam 8 bileşen olduğu anlaşılmıştır. Her bir bileşendeki maddelerin en düşük faktör yükünün .40 olmasına ve maddelerin bileşenler arasındaki faktör yükleri arasındaki farkın en az .25 olmasına dikkat edilmiştir. Bu iki ölçütün temel alınarak yapılan temel bileşen analizleri dört kere tekrarlanmış ve EDÖ’de .40/ .25 ölçütlerine uygun olan 50 madde kalmıştır. Ancak dördüncü çözümlenmenin sonunda 4 bileşenli bir yapı elde edilmiştir. Dört bileşene yülenen maddelere ait faktör yüklerinin .50-.78 arasında değiştiği görülmüştür. EDÖ güvenilirlik çalışması için öncelikle ölçeğin ve ölçeğin alt boyutlarının madde-toplam puan korelasyonları incelenmiş ve ölçeğin madde-toplam puan korelasyonunun

.27 ile .58 aile alt boyutunun .59 ile .71, cinsellik alt boyutunun .49 ile .73, benlik alt boyutunun .49 ile .67 olduğu saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve bütün ölçeğin iç tutarlık katsayısı .79, aile boyutunun iç tutarlık katsayısının .83, cinsellik alt boyutunun iç tutarlık katsayısının .81, benlik alt boyutunun iç tutarlık katsayısının .75 olduğu belirlenmiştir. EDÖ test-tekrar test güvenilirlik çalışması bir aylık ara ile 70 evli bireyden toplanan veriler üzerinde yapılmıştır. EDÖ test- tekrar test korelasyon katsayısı aile boyutu için .83, cinsellik alt ölçeği için .80, benlik alt ölçeği için ise .74 bulunmuştur (Zeytinoğlu, 2013).

- **Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)**

Depresyonda sıklıkla görülen düşünce kalıplarını ve kişinin kendine yönelik otomatik olumsuz düşüncelerini ortaya çıkma sıklığını belirlemek amacıyla 1980 de Hollan ve Kendall tarafından geliştirilmiştir.

Ölçeği 1990 da Aydın ve Aydın, 1992 de Şahin ve Şahin Türkçeye uyarlamışlardır. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilir.

“Kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri” faktörü 2,3,7,8,17,18,21,23,24,27 numaralı maddelerle ; “Şaşkınlık / Kaçma Fantazileri” faktörü 13,14,15,19,20,22 numaralı maddelerle “Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” faktörü 9,26,29 numaralı maddelerle ; “Yalnızlık / izolasyon “ faktörü 1,4,10,28 numaralı maddelerle ; “Umutsuzluk” faktörü 6,11,12,25 numaralı maddelerle ölçülmektedir. Son bir hafta içinde her madde için ne kadar aklınızdan geçti sorusuna; hiç aklımdan geçmedi, ender olarak aklımdan geçti, sık sık aklımdan geçti, hep aklımdan geçti tepkilerinden birinin zorunlu seçimini gerektiren 30 düşüncüyü içeren cümlelerden oluşmaktadır. Verilen cevaplara 1-5 arasında değişen puanlar verilir. Puan ranjı 30-150 dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Öğretir, 2004).

- **İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)**

Ölçek, Hamamcı (2002) tarafından bireylerin belli kişilerle sınırlandırılmaksızın ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçekte 19 madde yer almaktadır. 5’li likert tipindeki bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19’dur. Ölçekten alınan yüksek puan kişiyi ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir. Temel bileşenler analizi ile

ölçeğin çok faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. İBÖÇ’de üç farklı faktör bulunmuş ve faktörlerde yer alan maddelerin içerikleri dikkate alınarak şu isimler verilmiştir: ‘Yakınlıktan kaçınma’ (8 madde: 1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19, maddeler), ‘Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi’ (8 madde: 5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. maddeler) ve ‘ zihin okuma’ (3 madde : 6, 7, 8. Maddeler). ‘Yakınlıktan kaçınma’ , ‘gerçekçi olmayan ilişki beklentisi’ faktörlerinin İİBÇÖ, ODÖ ve çatışma eğilim ölçeği arasında .01 düzeyinde anlamlı bir ilişki; zihin okuma faktörü ile bu ölçekler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri uygulanmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67; birinci alt boyut için .073; ikinci alt boyut için .66; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan test-tekrar test korelasyon katsayısı .74; birinci alt boyut için .70; ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74 olarak bulunmuştur (Erok, 2013).

- **Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)**

Beck tarafından 1961’de geliştirilen ve ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları son olarak Hisli (1988) tarafından yapılan BDÖ karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum alamama, suçluluk duyguları, huzursuzluk, yorgunluk, iştah azalması , kararsızlık, uyku bozukluğu, sosyal çekilme gibi depresif belirtilere ilişkin 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde depresyona özgü bir davranışı belirleyen dört dereceli kendini değerlendirme ifadesini içermektedir.

- **Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)**

Bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ölçmektedir. 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Kişiden, her madde için ‘ hiç , hafif derecede, orta derecede ve ciddi derecede seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. Puan aralığı 0-63 tür. Toplam puanın yüksekliği, kişinin yaşadığı anksiyetenin yüksekliğini gösterir. Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olup ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır.

2.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 21.0 İstatistik paket programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yanı sıra normal dağılımın incelenmesi için Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanıldı.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (İndependent samples) t testi, normal dağılım göstermeyen parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanıldı.

Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin Bağımlı değişkene (evlilik doyumu) etkisini incelemek için Lineer Regresyon analizi kullanılmıştır.

Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde ve $p < 0,01$ $p < 0,001$ ileri anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

BÖLÜM III – BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan bireylerin ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1. Yaş Bulguları

	Kadın (n=90)		Erkek (n=90)		T	P
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Yaş	35,89	8,96	37,91	8,64	-1,54	0,12

Kadın bireylerin yaş ortalamaları (35,89±8,96) ile erkek bireylerin yaş ortalamaları (37,91±8,64) arasında anlamlı fark görülmedi. (t=-1,54; p=0,12) (Tablo 1).

Tablo 2. Sosyo-demografik Özellikler

		Kadın (n=90)		Erkek (n=90)		P
		N	%	N	%	
Eğitim Durumu	İlkokul	12	%13,3	6	%6,7	$\chi^2=2,49$ $p=0,64^*$
	Ortaokul	5	%5,6	5	%5,6	
	Lise	25	%27,8	24	%26,7	
	Yüksekokul Veya üniversite	41	%45,6	47	%52,2	
	Lisans üstü Veya Doktora	7	%7,8	8	%8,9	
Gelir Düzeyi	Düşük	13	%14,4	12	%13,3	$\chi^2=0,080$ $p=0,1^*$
	Orta	65	%72,2	65	%72,2	
	Yüksek	12	%13,3	13	%14,4	
İş Durumu	Çalışıyor	54	%60,0	84	%93,3	$\chi^2=27,950$ $p=0,0001^*$
	Çalışmıyor	36	%40,0	6	%6,7	
Evlenme Biçimi	Görücü Usulü	18	%20,0	20	%22,2	$\chi^2=1,736$ $p=0,63^*$
	Anlaşarak, Kendi Kararı	64	%71,1	66	%73,3	
	Akraba Evliliği	7	%7,8	3	%3,3	
	Kaçarak	1	%1,1	1	%1,1	
Evlilik Süresi	0-5 Yıl	39	%43,3	45	%50,0	$\chi^2=2,185$ $p=0,7^*$
	6-10 Yıl	21	%23,3	23	%25,6	
	11-15 Yıl	7	%7,8	4	%4,4	
	16-20 Yıl	12	%13,3	8	%8,9	
	21 Yıl Ve üsyü	11	%12,2	10	%11,1	
Kaçınıcı Evlilik	İlk	83	%92,2	83	%92,2	-
	İkinci	7	%7,8	7	%7,8	
Çocuk Sayısı	0	26	%28,9	32	%35,6	$\chi^2=2,472$ $p=0,65^*$
	1	24	%26,7	28	%31,1	

	2	29	%32,2	22	%24,4	
	3	9	%10,0	7	%7,8	
	4 Ve üstü	2	%2,2	1	%1,1	

*:İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Eğitim Durumu açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı fark bulunamadı ($X^2=2,496$; $p=0,64$). kadın bireylerin 12'si (%13,3) ilkokul, 5'i (%5,6) ortaokul, 25'i (%27,8) lise, 41'i (%45,6) yüksekokul veya üniversite, 7'si (%7,8) lisans üstü veya doktora; erkek bireylerin 6'sının (%6,7) ilkokul, 5'i (%5,6) ortaokul, 24'ünün (%26,7) lise, 47'si (%52,2) yüksekokul veya üniversite, 8'i (%8,9) lisans üstü veya doktora olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Gelir Düzeyi açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı fark bulunamadı ($X^2=0,080$; $p=0,96$). kadın bireylerin 13'ünün (%14,4) düşük, 65'i (%72,2) orta, 12'si (%13,3) yüksek; erkek bireylerin 12'si (%13,3) düşük, 65'i (%72,2) orta, 13'ünün (%14,4) yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2).

İş Durumu açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı fark bulundu ($X^2=27,950$; $p=0,0001$). Kadın bireylerin 54'ünün (%60,0) çalışıyor, 36'sının (%40,0) çalışmıyor; cinsiyeti erkek olanların 84'ünün (%93,3) çalışıyor, 6'sının (%6,7) çalışmıyor olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Evlenme Biçimi açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı fark bulunamadı ($X^2=1,736$; $p=0,63$). kadın bireylerin 18'i (%20,0) görücü usulü, 64'ünün (%71,1) anlaşarak, kendi kararı, 7'si (%7,8) akraba evliliği, 1'i (%1,1) kaçarak; erkek bireylerin 20'si (%22,2) görücü usulü, 66'sının (%73,3) anlaşarak, kendi kararı, 3'ünün (%3,3) akraba evliliği, 1'i (%1,1) kaçarak olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Evlilik Süresi açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı fark bulunamadı ($X^2=2,185$; $p=0,7$). kadın bireylerin 39'unun (%43,3) 0-5 yıl, 21'i (%23,3) 6-10 yıl, 7'si (%7,8) 11-15 yıl, 12'si (%13,3) 16-20 yıl, 11'i (%12,2) 21 yıl ve üsyü; erkek bireylerin 45'i (%50,0) 0-5 yıl, 23'ünün (%25,6) 6-10 yıl, 4'ünün (%4,4) 11-15 yıl, 8'i (%8,9) 16-20 yıl, 10'unun (%11,1) 21 yıl ve üstü olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Kadın bireylerin 83'ünün (%92,2) ilk, 7'si (%7,8) ikinci; cinsiyeti erkek olanların 83'ünün (%92,2) ilk, 7'si (%7,8) ikinci olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Çocuk Sayısı açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı fark bulunamadı ($X^2=2,472$; $p=0,65$). kadın bireylerin 26'sının (%28,9) 0, 24'ünün (%26,7) 1, 29'unun (%32,2) 2, 9'unun (%10,0) 3, 2'si (%2,2) 4 ve üstü; erkek bireylerin 32'si (%35,6) 0, 28'i (%31,1) 1, 22'si (%24,4) 2, 7'si (%7,8) 3, 1'i (%1,1) 4 ve üstü olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Tanımsal Bulgular

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
EDÖ	180	54,117	7,877	33	65
BAÖ	180	8,022	7,632	0	33
BDÖ	180	6,039	6,841	0	40
ODÖ Toplam	180	38,861	13,814	26	98
ODÖ-Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	180	13,411	5,149	10	40
ODÖ-Şaşkınlık kaçma fantezileri	180	8,839	3,536	5	25
ODÖ-Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	180	4,722	1,932	3	11
ODÖ-Yalnızlık izolasyon	180	6,206	2,389	3	16
ODÖ-Ümitsizlik	180	5,683	2,149	3	16
İİBÇ-Toplam	180	44,972	10,275	22	77
İİBÇ-Yakınlıktan kaçınma	180	17,328	4,804	9	35
İİBÇ-Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	180	19,861	5,702	8	36
İİBÇ-Zihin okuma	180	7,783	2,564	3	15

Bireylerin “EDÖ” ortalaması ($54,117\pm 7,877$); “BAÖ” ortalaması ($8,022\pm 7,632$); “BDÖ” ortalaması ($6,039\pm 6,841$); “ODÖ-Toplam” ortalaması ($38,861\pm 13,814$); “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ortalaması ($13,411\pm 5,149$); “şaşkınlık kaçma fantezileri” ortalaması ($8,839\pm 3,536$); “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ortalaması ($4,722\pm 1,932$); “yalnızlık izolasyon” ortalaması ($6,206\pm 2,389$); “Ümitsizlik” ortalaması ($5,683\pm 2,149$); “ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam” ortalaması ($44,972\pm 10,275$); “yakınlıktan kaçınma” ortalaması ($17,328\pm 4,804$); “gerçekçi olmayan ilişki beklentisi” ortalaması ($19,861\pm 5,702$); “zihin okuma” ortalaması ($7,783\pm 2,564$) olarak bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4. Tüm Bireylerde EDÖ ile BDÖ, BAÖ, ODÖ ve İİBÇÖ İlişkisi

	Evlilik doyumu		
	N	R	P
BAÖ	180	-0,288	0,0001*
BDÖ	180	-0,416	0,0001*
ODÖ Toplam	180	-0,375	0,0001*
ODÖ-Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	180	-0,301	0,0001*
ODÖ-Şaşkınlık _ Kaçma fantezileri	180	-0,318	0,0001*
ODÖ-Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	180	-0,430	0,0001*
ODÖ-Yalnızlık_izolasyon	180	-0,336	0,0001*
ODÖ-Ümitsizlik	180	-0,407	0,0001*
İİBÇÖ-İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam	180	-0,357	0,0001*
İİBÇÖ-Yakınlıktan kaçınma	180	-0,415	0,0001*
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan ilişki Beklentisi	180	-0,218	0,0001*
İİBÇÖ-Zihin okuma	180	-0,169	0,02*

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

BAÖ ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %28,8 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,288$; $p=0,0001$). Buna göre BAÖ puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

BDÖ ile EDÖ ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %41,6 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,416$; $p=0,0001$). Buna göre BDÖ puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

ODÖ toplam ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %37,5 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,375$; $p=0,0001$). Buna göre ODÖ toplam puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %30,1 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,301$; $p=0,0001$). Buna göre kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Şaşkınlık _ kaçma fantezileri ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %31,8 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,318$; $p=0,0001$). Buna göre şaşkınlık _ kaçma fantezileri puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %43,0 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,430$; $p=0,0001$). Buna göre kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Yalnızlık_izolasyon ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %33,6 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,336$; $p=0,0001$). Buna göre yalnızlık_izolasyon puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Ümitsizlik ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %40,7 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,407$; $p=0,0001$). Buna göre ümitsizlik puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

İİBÇÖ toplam ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %35,7 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,357$; $p=0,0001$). Buna göre İİBÇÖ toplam puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Yakınlıktan kaçınma ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %41,5 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,415$; $p=0,0001$). Buna göre yakınlıktan kaçınma puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %21,8 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,218$; $p=0,001$). Buna göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Zihin okuma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %16,9 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,169$; $p=0,02$). Buna göre zihin okuma puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Tüm Bireylerde BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Alt Boyutlarının EDÖ İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Evlilik Doymu		
	β	T	p
<i>Model Sabiti</i>	64,687	21,123	0,0001*
BAÖ	-0,019	-0,208	0,84
BDÖ	-0,222	-1,976	0,05*
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	0,375	1,703	0,09
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	0,432	1,496	0,14
ODÖ-Kişisel Uyumusuzluk Ve Değişme İstekleri	-1,515	-2,926	0,001*
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	0,014	0,036	0,97
ODÖ-Ümitsizlik	-1,110	-2,174	0,03*
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	-0,301	-2,188	0,03*
İİBÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	0,061	0,533	0,59
İİNÇÖ-Zihin Okuma	-0,070	-0,305	0,76
F	7,309		
Model (p)	0,0001		
R²	0,261		

*İstatistiksel olarak anlamlı

BAÖ, BDÖ, ODÖ VE İİBÇÖ alt boyutları ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=7,309$; $p=0,0001$). EDÖ düzeyinin belirleyicisi olarak BAÖ, BDÖ, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık izolasyon, ümitsizlik, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ($R^2=0,261$) (Tablo 5).

Bireylerin BAÖ düzeyi EDÖ düzeyini etkilememektedir ($p=0,84$). Bireylerin BDÖ düzeyi EDÖ düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,222$). Bireylerin kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri düzeyi EDÖ düzeyini etkilememektedir ($p=0,09$). Bireylerin şaşkınlık kaçma fantezileri düzeyi EDÖ düzeyini etkilememektedir ($p=0,14$). Bireylerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri düzeyi EDÖ düzeyini azaltmaktadır

($\beta=-1,515$). Bireylerin yalnızlık izolasyon düzeyi EDÖ düzeyini etkilememektedir ($p=0.97$). Bireylerin ümitsizlik düzeyi EDÖ düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-1,110$). Bireylerin yakınlıktan kaçınma düzeyi EDÖ düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,301$). Bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyi EDÖ düzeyini etkilememektedir ($p=0.59$). Bireylerin zihin okuma düzeyi EDÖ etkilememektedir ($p=0.76$). (Tablo 5).

Tablo 6. Depresyonu olmayan olgularda EDÖ ile ODÖ ve İİBÇÖ İlişkisi

	Evlilik doyumu		
	N	R	P
ODÖ Toplam	166	-0,330	0,0001*
ODÖ-Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	166	-0,272	0,0001*
ODÖ-Şaşkınlık _ Kaçma fantezileri	166	-0,264	0,0001*
ODÖ-Kişisel Uyumsuzluk ve değişme istekleri	166	-0,394	0,0001*
ODÖ-Yalnızlık_izolasyon	166	-0,275	0,0001*
ODÖ-Ümitsizlik	166	-0,340	0,0001*
İİBÇÖ Toplam	166	-0,293	0,0001*
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	166	-0,344	0,0001*
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan ilişki Beklentisi	166	-0,181	0,02*
İİBÇÖ-Zihin Okuma	166	-0,134	0,09

*İstatistiksel olarak anlamlı

Depresyonu olmayan olgularda;

ODÖ toplam ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %33,0 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,330$; $p=0,0001$). Buna göre ODÖ toplam puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %27,2 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,272$; $p=0,0001$). Buna göre kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

Şaşkınlık _ kaçma fantezileri ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %26,4 düzeyinde negatif yönde anlamlı

ilişki bulunmuştur. ($r=-0,264$; $p=0,0001$). Buna göre şaşkınlık _ kaçma fantezileri puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %39,4 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,394$; $p=0,0001$). Buna göre kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

Yalnızlık_izolasyon ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %27,5 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,275$; $p=0,001$). Buna göre yalnızlık_izolasyon puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

Ümitsizlik ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %34,0 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,340$; $p=0,001$). Buna göre ümitsizlik puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

İİBÇÖ toplam ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %29,3 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,293$; $p=0,0001$). Buna göre İİBÇÖ toplam puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

Yakınlıktan kaçınma ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %34,4 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,344$; $p=0,0001$). Buna göre yakınlıktan kaçınma puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 6).

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %18,1 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,181$; $p=0,02$). Buna göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır. (Tablo 6).

Tablo 7. Depresyonu olan olgularda EDÖ ile ODÖ ve İİBÇÖ İlişkisi

	Evlilik doyumu		
	N	R	P
ODÖ Toplam	14	-0,388	0,17
ODÖ-Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	14	-0,142	0,63
ODÖ-Şaşkınlık _ Kaçma fantezileri	14	-0,371	0,19
ODÖ-Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	14	-0,449	0,10
ODÖ-Yalnızlık_izolasyon	14	-0,435	0,12
ODÖ-Ümitsizlik	14	-0,582	0,03*
İİBÇÖ Toplam	14	-0,661	0,01*
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	14	-0,732	0,001*
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan ilişki Beklentisi	14	-0,092	0,75
İİBÖ-Zihin Okuma	14	-0,372	0,19

*İstatistiksel olarak anlamlı

Ümitsizlik ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %58,2 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,582$; $p=0,03$). Buna göre ümitsizlik puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 7).

İİBÇÖ toplam ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %66,1 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,661$; $p=0,01$). Buna göre İİBÇÖ toplam puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır (Tablo 7).

Yakınlıktan kaçınma ile EDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %73,2 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,732$; $p=0,001$). Buna göre yakınlıktan kaçınma puanı arttıkça EDÖ puanı azalmaktadır. (Tablo7).

Tablo 8. EDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Depresyon Varlığı Değişkenine Göre Dağılımı

	Depresyon Yok (n=166)		Depresyon Var (n=14)		T	P
	Ort	Ss	Ort	Ss		
EDÖ	54,524	7,631	49,286	9,376	2,422	0,02*
ODÖ-Toplam	37,133	11,628	59,357	20,507	-6,393	0,001*
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	12,723	4,263	21,571	7,521	-6,941	0,001*
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	8,476	3,002	13,143	6,011	-5,057	0,01*

ODÖ-Kişisel uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	4,548	1,746	6,786	2,778	-4,366	0,01*
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	5,946	2,090	9,286	3,474	-5,406	0,001*
ODÖ-Ümitsizlik	5,440	1,844	8,571	3,275	-5,673	0,001*
İİBÇÖ-Toplam	44,066	9,842	55,714	9,458	-4,264	0,0001*
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	17,000	4,541	21,214	6,204	-3,234	0,001*
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	19,331	5,432	26,143	5,201	-4,519	0,0001*
İİBÇÖ-Zihin Okuma	7,735	2,499	8,357	3,296	-0,871	0,38

*İstatistiksel olarak anlamlı

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2,422$; $p=0,02$). Depresyon olmayan grupta EDÖ puanları ($x=54,524$), depresyon olan EDÖ puanlarından ($x=49,286$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ toplam puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-6,393$; $p=0,001$). Depresyon olan ODÖ toplam puanları ($x=59,357$), depresyon olmayan ODÖ toplam puanlarından ($x=37,133$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-6,941$; $p=0,001$). Depresyon olan grupta ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ($x=21,571$), depresyon olmayan gruba göre ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından ($x=12,723$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin şaşkınlık kaçma fantezileri puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-5,057$; $p=0,01$). Depresyon olan grupta şaşkınlık kaçma fantezileri puanları ($x=13,143$), depresyon olmayan gruba göre ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanlarından ($x=8,476$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4,366$; $p=0,01$). Depresyon olan grupta ODÖ-kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanları ($x=6,786$), depresyon olmayan gruba göre ODÖ-kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanlarından ($x=4,548$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık izolasyon puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-5,406$; $p=0,001$). Depresyon olan grupta ODÖ-yalnızlık izolasyon puanları ($x=9,286$), depresyon olmayan gruba göre ODÖ-yalnızlık izolasyon puanlarından ($x=5,946$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-ümitsizlik puanları ortalamalarının depresyon değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-5,673$; $p=0,001$). Depresyon olan grupta ODÖ-ümitsizlik puanları ($x=8,571$), depresyon olmayan gruba göre ODÖ-Ümitsizlik puanlarından ($x=5,440$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4,264$; $p=0,001$). Depresyon olan grupta İİBÇÖ toplam puanları ($x=55,714$), depresyon olmayan gruba göre İİBÇÖ toplam puanlarından ($x=44,066$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,234$; $p=0,001$). Depresyon olan grupta İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma

puanları ($x=21,214$), depresyon olmayan gruba göre İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanlarından ($x=17,000$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ortalamalarının BDÖ göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4,519$; $p=0,001$). Depresyon olan grupta İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ($x=26,143$), depresyon olmayan gruba göre İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından ($x=19,331$) yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Tablo 9. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	t	P
EDÖ	Kadın	90	52,456	7,914	-2,887	0,001*
	Erkek	90	55,778	7,522		
BAÖ	Kadın	90	7,744	7,563	-0,487	0,63
	Erkek	90	8,300	7,732		
BDÖ	Kadın	90	6,889	7,244	1,675	0,01*
	Erkek	90	5,189	6,339		
ODÖ Toplam	Kadın	90	39,689	14,815	0,803	0,42
	Erkek	90	38,033	12,764		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	Kadın	90	13,533	5,531	0,318	0,75
	Erkek	90	13,289	4,765		
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Kadın	90	9,100	3,944	0,991	0,32
	Erkek	90	8,578	3,076		
ODÖ-Kişisel Uyumusuzluk Ve Değişme İstekleri	Kadın	90	4,956	2,087	1,628	0,1
	Erkek	90	4,489	1,743		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	Kadın	90	6,333	2,477	0,717	0,47
	Erkek	90	6,078	2,304		
ODÖ-Ümitsizlik	Kadın	90	5,767	2,323	0,519	0,6
	Erkek	90	5,600	1,971		
İİBÇÖ Toplam	Kadın	90	45,056	10,269	0,109	0,91
	Erkek	90	44,889	10,339		
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	90	16,733	4,747	-1,668	0,01*
	Erkek	90	17,922	4,814		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Kadın	90	20,600	6,100	1,749	0,08
	Erkek	90	19,122	5,203		
İİBÇÖ-Zihin Okuma	Kadın	90	7,722	2,549	-0,319	0,75
	Erkek	90	7,844	2,592		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,887$; $p=0,001$). Erkeklerin EDÖ puanları (55,778), kadınların EDÖ puanlarından (52,456) yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,487$; $p=0,63$) (Tablo 9).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=1,675$; $p=0,01$) (Tablo 9).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ toplam puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,803$; $p=0,42$) (Tablo 9).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,318$; $p=0,75$) (Tablo 9).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,668$; $p=0,01$) (Tablo 9).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($t=1,749$; $p=0,08$). (Tablo 9).

Tablo 10. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	P
EDÖ	İlköğretim	28	49,000	7,784	7,792	0,001*
	Lise	49	54,408	7,651		
	Yüksekokul Ve üstü	103	55,369	7,516		
BAÖ	İlköğretim	28	10,286	8,308	2,644	0,07
	Lise	49	8,959	8,670		
	Yüksekokul Ve üstü	103	6,961	6,753		
BDÖ	İlköğretim	28	12,571	9,287	21,428	0,0001*
	Lise	49	6,571	7,179		
	Yüksekokul Ve üstü	103	4,010	4,362		
ODÖ Toplam	İlköğretim	28	45,000	17,893	3,720	0,03*
	Lise	49	39,061	15,270		
	Yüksekokul Ve üstü	103	37,097	11,264		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	İlköğretim	28	16,000	6,515	5,036	0,01*
	Lise	49	13,612	6,048		
	Yüksekokul Ve üstü	103	12,612	3,946		
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	İlköğretim	28	9,571	4,654	0,870	0,42
	Lise	49	8,939	3,854		
	Yüksekokul Ve üstü	103	8,592	3,001		
Kişisel Doyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	İlköğretim	28	5,286	1,979	1,730	0,18
	Lise	49	4,796	2,264		
	Yüksekokul Ve üstü	103	4,534	1,725		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	İlköğretim	28	7,357	3,188	4,002	0,02*
	Lise	49	5,939	2,183		
	Yüksekokul Ve üstü	103	6,019	2,156		
ODÖ-Ümitsizlik	İlköğretim	28	6,786	2,846	5,285	0,01*
	Lise	49	5,776	2,114		
	Yüksekokul Ve üstü	103	5,340	1,845		
İİBÇÖ Toplam	İlköğretim	28	50,821	11,152	5,885	0,001*
	Lise	49	44,674	10,073		
	Yüksekokul Ve üstü	103	43,524	9,647		
İİBÇÖ-Yakınıktan Kaçınma	İlköğretim	28	20,571	5,392	11,035	0,0001*
	Lise	49	17,959	5,012		
	Yüksekokul Ve üstü	103	16,146	4,062		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	İlköğretim	28	22,107	6,280	2,832	0,06
	Lise	49	19,020	5,337		
	Yüksekokul Ve üstü	103	19,651	5,608		

İİBÇÖ-Zihin Okuma	İlköğretim	28	8,143	3,112	0,327	0,72
	Lise	49	7,694	2,257		
	Yüksekokul Ve üstü	103	7,728	2,556		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=7,792$; $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu lise olanların EDÖ puanları ($54,408 \pm 7,651$), eğitim durumu ilköğretim olanların EDÖ puanlarından ($49,000 \pm 7,784$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu yüksekokul ve üstü olanların EDÖ puanları ($55,369 \pm 7,516$), eğitim durumu ilköğretim olanların EDÖ puanlarından ($49,000 \pm 7,784$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=2,644$; $p=0,07$) (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=21,428$; $p=0.0001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim olanların BDÖ puanları ($12,571 \pm 9,287$), eğitim durumu lise olanların BDÖ puanlarından ($6,571 \pm 7,179$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilköğretim olanların BDÖ puanları ($12,571 \pm 9,287$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olanların BDÖ puanlarından ($4,010 \pm 4,362$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu lise olanların BDÖ puanları ($6,571 \pm 7,179$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olanların BDÖ puanlarından ($4,010 \pm 4,362$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ toplam puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,720$; $p=0.03$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim olan grubun ODÖ toplam puanları ($45,000\pm 17,893$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan gruba göre ODÖ toplam puanlarından ($37,097\pm 11,264$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,036$; $p=0.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ($16,000\pm 6,515$), eğitim durumu lise olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından ($13,612\pm 6,048$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilköğretim olanların ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ($16,000\pm 6,515$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olanların ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından ($12,612\pm 3,946$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-yalnızlık izolasyon puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=4,002$; $p=0.02$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim olanların ODÖ-yalnızlık izolasyon puanları ($7,357\pm 3,188$), eğitim durumu lise olanların ODÖ-yalnızlık izolasyon puanlarından ($5,939\pm 2,183$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilköğretim olanların ODÖ-yalnızlık izolasyon puanları ($7,357\pm 3,188$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olanların ODÖ-yalnızlık izolasyon puanlarından ($6,019\pm 2,156$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-ümitsizlik puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,285$; $p=0.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim olanların ODÖ-Ümitsizlik puanları ($6,786\pm 2,846$), eğitim durumu lise olanların Ümitsizlik puanlarından ($5,776\pm 2,114$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilköğretim olan grubun ODÖ-Ümitsizlik puanları ($6,786\pm 2,846$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan grubun ODÖ-Ümitsizlik puanlarından ($5,340\pm 1,845$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,885$; $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim olanların İİBÇÖ toplam puanları ($50,821\pm 11,152$), eğitim durumu lise olanların İİBÇÖ toplam puanlarından ($44,674\pm 10,073$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilköğretim olan grubun İİBÇÖ toplam puanları ($50,821\pm 11,152$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan grubun İİBÇÖ toplam puanlarından ($43,524\pm 9,647$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=11,035$; $p=0.0001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim olanların İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları ($20,571\pm 5,392$), eğitim durumu lise olanların İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanlarından ($17,959\pm 5,012$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilköğretim olan grubun İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları ($20,571\pm 5,392$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan grubun İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanlarından ($16,146\pm 4,062$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu lise olan grubun İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları ($17,959\pm 5,012$), eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan grubun İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanlarından ($16,146\pm 4,062$) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Tablo 11. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının İş Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	T	P
EDÖ	Çalışıyor	138	55,044	7,640	2,921	0,001*
	Çalışmıyor	42	51,071	7,968		
BAÖ	Çalışıyor	138	7,667	6,870	-1,134	0,35
	Çalışmıyor	42	9,191	9,734		
BDÖ	Çalışıyor	138	5,145	5,668	-3,263	0,01*
	Çalışmıyor	42	8,976	9,243		
ODÖ Toplam	Çalışıyor	138	37,819	11,947	-1,847	0,15
	Çalışmıyor	42	42,286	18,453		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	Çalışıyor	138	12,993	4,352	-1,992	0,13
	Çalışmıyor	42	14,786	7,066		
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Çalışıyor	138	8,652	3,046	-1,286	0,31
	Çalışmıyor	42	9,452	4,804		
ODÖ-Kişisel Uyumusuzluk Ve Değişme İstekleri	Çalışıyor	138	4,616	1,740	-1,341	0,27
	Çalışmıyor	42	5,071	2,453		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	Çalışıyor	138	6,094	2,158	-1,135	0,35
	Çalışmıyor	42	6,571	3,029		
ODÖ-Ümitsizlik	Çalışıyor	138	5,464	1,892	-2,521	0,04
	Çalışmıyor	42	6,405	2,741		
İİBÇÖ Toplam	Çalışıyor	138	44,312	10,004	-1,570	0,12
	Çalışmıyor	42	47,143	10,967		
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	Çalışıyor	138	16,862	4,666	-2,387	0,02*
	Çalışmıyor	42	18,857	4,991		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Çalışıyor	138	19,688	5,391	-0,736	0,51
	Çalışmıyor	42	20,429	6,663		
İİBÇÖ-Zihin Okuma	Çalışıyor	138	7,761	2,530	-0,213	0,83
	Çalışmıyor	42	7,857	2,701		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının iş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2,921$; $p=0,001$). Çalışan bireylerin EDÖ puanları (55,044), çalışmayan bireylerin EDÖ puanlarından (51,071) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının iş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi

sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($t=-1,134$; $p=0,35$) (Tablo 11).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının iş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,263$; $p=0,01$). Çalışmayan bireylerin BDÖ puanları (8,976), çalışan bireylerin BDÖ puanlarından (5,145) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-Ümitsizlik puanları ortalamalarının iş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($t=-2,521$; $p=0,04$). Çalışmayan bireylerin ODÖ-ümitsizlik puanları (6,405), çalışan bireylerin ODÖ-ümitsizlik puanlarından (5,464) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları ortalamalarının iş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,387$; $p=0,02$). Çalışmayan bireylerin İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları (18,857), çalışan bireylerin İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanlarından (16,862) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Tablo 12. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	T	P
EDÖ	İlk	166	54,277	7,938	0,941	0,35
	İkinci	14	52,214	7,095		
BAÖ	İlk	166	8,012	7,718	-0,061	0,95
	İkinci	14	8,143	6,781		
BDÖ	İlk	166	6,096	6,902	0,387	0,61
	İkinci	14	5,357	6,259		
ODÖ Toplam	İlk	166	39,325	14,054	1,559	0,12
	İkinci	14	33,357	9,220		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	İlk	166	13,494	5,198	0,743	0,46
	İkinci	14	12,429	4,586		
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	İlk	166	9,018	3,604	2,371	0,0001*
	İkinci	14	6,714	1,437		

ODÖ-Kişisel uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	İlk	166	4,771	1,968	1,170	0,24
	İkinci	14	4,143	1,351		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	İlk	166	6,295	2,385	1,743	0,08
	İkinci	14	5,143	2,248		
ODÖ-Ümitsizlik	İlk	166	5,747	2,193	1,372	0,06
	İkinci	14	4,929	1,385		
İİBÇÖ Toplam	İlk	166	44,621	10,311	-1,588	0,11
	İkinci	14	49,143	9,172		
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	İlk	166	17,265	4,789	-0,602	0,54
	İkinci	14	18,071	5,106		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	İlk	166	19,596	5,704	-2,167	0,03*
	İkinci	14	23,000	4,820		
İİBÇÖ-Zihin Okuma	İlk	166	7,759	2,610	-0,437	0,66
	İkinci	14	8,071	1,979		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının kaçınıcı evlilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,061$; $p=0,95$) (Tablo 12).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının kaçınıcı evlilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,387$; $p=0,61$) (Tablo 12).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanları ortalamalarının kaçınıcı evlilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2,371$; $p=0,0001$). İlk evliliği olan bireylerin ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanları (9,018), ikinci evliliği olan bireylerin ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanlarından (6,714) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ortalamalarının kaçınıcı evlilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,167$; $p=0,03$). İkinci evliliği

olan bireylerin İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları (23,000), ilk evliliği olan bireylerin İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından (19,596) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Tablo 13. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	P
EDÖ	0	58	55,931	7,150	1,772	0,15
	1	52	53,769	8,283		
	2	51	53,196	7,826		
	3 Ve üstü	19	52,000	8,518		
BAÖ	0	58	6,793	6,641	3,295	0,02*
	1	52	7,289	6,497		
	2	51	8,392	7,877		
	3 Ve üstü	19	12,790	10,809		
BDÖ	0	58	4,828	4,500	2,373	0,07
	1	52	5,577	6,421		
	2	51	6,647	7,269		
	3 Ve üstü	19	9,368	10,935		
ODÖ Toplam	0	58	38,328	11,479	2,641	0,05*
	1	52	36,077	9,984		
	2	51	39,569	17,199		
	3 Ve üstü	19	46,211	17,158		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	0	58	12,828	4,005	3,921	0,01*
	1	52	12,231	3,879		
	2	51	14,137	6,530		
	3 Ve üstü	19	16,474	5,938		
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	0	58	8,897	2,845	1,675	0,17
	1	52	8,173	2,677		
	2	51	8,922	4,417		
	3 Ve üstü	19	10,263	4,556		
ODÖ-Kişisel uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	0	58	4,862	1,896	0,712	0,55
	1	52	4,442	1,673		
	2	51	4,706	2,119		
	3 Ve üstü	19	5,105	2,208		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	0	58	6,207	2,166	1,513	0,21
	1	52	5,942	2,081		
	2	51	6,078	2,614		
	3 Ve üstü	19	7,263	3,034		
ODÖ-Ümitsizlik	0	58	5,535	1,940	3,607	0,01*
	1	52	5,289	1,588		
	2	51	5,726	2,499		

	3 Ve üstü	19	7,105	2,622		
İİBÇÖ Toplam	0	58	44,517	11,205	0,196	0,81
	1	52	44,519	8,904		
	2	51	45,843	10,005		
	3 Ve üstü	19	45,263	12,092		
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	0	58	16,724	4,812	1,055	0,37
	1	52	16,981	4,634		
	2	51	18,255	4,395		
	3 Ve üstü	19	17,632	6,139		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	0	58	19,707	6,207	0,226	0,88
	1	52	19,635	5,107		
	2	51	20,412	5,633		
	3 Ve üstü	19	19,474	6,168		
İİBÇÖ-Zihin Okuma	0	58	8,086	2,671	1,405	0,24
	1	52	7,904	2,809		
	2	51	7,177	1,967		
	3 Ve üstü	19	8,158	2,853		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,772$; $p=0,15$) (Tablo 13).

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,295$; $p=0,02$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Çocuk sayısı 3 ve üstü olanların BAÖ puanları ($12,790\pm 10,809$), çocuk sayısı 0 olanların BAÖ puanlarından ($6,793\pm 6,641$) yüksek bulunmuştur. Çocuk sayısı 3 ve üstü olanların BAÖ puanları ($12,790\pm 10,809$), çocuk sayısı 1 olanların BAÖ puanlarından ($7,289\pm 6,497$) yüksek bulunmuştur (Tablo 13).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=2,373$; $p=0,07$) (Tablo 13).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ortalamalarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,921$; $p=0.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Çocuk sayısı 3 ve üstü olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ($16,474\pm5,938$), çocuk sayısı 0 olan grubun kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından ($12,828\pm4,005$) yüksek bulunmuştur. Çocuk sayısı 3 ve üstü olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ($16,474\pm5,938$), çocuk sayısı 1 olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından ($12,231\pm3,879$) yüksek bulunmuştur (Tablo 13).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-Ümitsizlik puanları ortalamalarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,607$; $p=0.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Çocuk sayısı 3 ve üstü olan grubun ODÖ-Ümitsizlik puanları ($7,105\pm2,622$), çocuk sayısı 0 olan grubun ODÖ-Ümitsizlik puanlarından ($5,535\pm1,940$) yüksek bulunmuştur. çocuk sayısı 3 ve üstü olan grubun ODÖ-Ümitsizlik puanları ($7,105\pm2,622$), çocuk sayısı 1 olan grubun ODÖ-Ümitsizlik puanlarından ($5,289\pm1,588$) yüksek bulunmuştur (Tablo 13).

Tablo 14. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	P
EDÖ	Görücü Usulü	38	50,132	7,238	9,067	0,0001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	55,561	7,464		
	Akraba Evliliği	10	50,200	9,647		
BAÖ	Görücü Usulü	38	10,316	8,637	7,149	0,001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	6,879	6,864		
	Akraba Evliliği	10	14,400	8,909		
BDÖ	Görücü Usulü	38	9,211	8,184	21,713	0,0001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	4,402	4,796		
	Akraba Evliliği	10	15,600	11,711		
ODÖ Toplam	Görücü Usulü	38	41,500	16,151	8,013	0,0001*

	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	37,000	11,642		
	Akraba Evliliği	10	53,400	20,850		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	Görücü Usulü	38	14,711	6,600	7,378	0,001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	12,674	4,263		
	Akraba Evliliği	10	18,200	6,563		
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Görücü Usulü	38	8,842	3,956	7,221	0,001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	8,538	2,951		
	Akraba Evliliği	10	12,800	6,233		
ODÖ-Kişisel uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	Görücü Usulü	38	5,105	2,153	3,808	0,02*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	4,515	1,784		
	Akraba Evliliği	10	6,000	2,404		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	Görücü Usulü	38	6,684	2,712	9,917	0,0001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	5,856	2,068		
	Akraba Evliliği	10	9,000	3,091		
ODÖ-Ümitsizlik	Görücü Usulü	38	6,158	1,980	5,383	0,001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	5,417	1,918		
	Akraba Evliliği	10	7,400	4,115		
İİBÇÖ Toplam	Görücü Usulü	38	48,105	10,503	6,953	0,001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	43,439	9,676		
	Akraba Evliliği	10	53,300	11,431		
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	Görücü Usulü	38	19,605	5,123	7,915	0,001*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	16,500	4,254		
	Akraba Evliliği	10	19,600	7,074		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Görücü Usulü	38	20,921	5,970	5,061	0,01*
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	19,205	5,503		
	Akraba Evliliği	10	24,500	4,927		
İİBÇÖ-Zihin Okuma	Görücü Usulü	38	7,579	2,101	1,684	0,19
	Anlaşarak, Kendi Kararı	132	7,735	2,571		
	Akraba Evliliği	10	9,200	3,736		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=9,067$; $p=0.0001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun EDÖ puanları ($55,561 \pm 7,464$), evlenme biçimi görücü usulü olan grubun EDÖ puanlarından ($50,132 \pm 7,238$) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=7,149$; $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi görücü usulü olan grubun BAÖ puanları ($10,316\pm 8,637$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun BAÖ puanlarından ($6,879\pm 6,864$) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun BAÖ puanları ($14,400\pm 8,909$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun BAÖ puanlarından ($6,879\pm 6,864$) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=21,713$; $p=0.0001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun BDÖ puanları ($15,600\pm 11,711$), evlenme biçimi görücü usulü olan grubun BDÖ puanlarından ($9,211\pm 8,184$) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi görücü usulü olan grubun BDÖ puanları ($9,211\pm 8,184$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun BDÖ puanlarından ($4,402\pm 4,796$) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun BDÖ puanları ($15,600\pm 11,711$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun BDÖ puanlarından ($4,402\pm 4,796$) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ toplam puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=8,013$; $p=0.0001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ toplam puanları ($53,400\pm 20,850$), evlenme biçimi görücü usulü olan grubun ODÖ toplam puanlarından ($41,500\pm 16,151$) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ toplam puanları

(53,400±20,850), evlenme biçimi anlaşılarak, kendi kararı olan grubun ODÖ toplam puanlarından (37,000±11,642) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=7,378; p=0.001). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları (18,200±6,563), evlenme biçimi anlaşılarak, kendi kararı olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından (12,674±4,263) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=7,221; p=0.001). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanları (12,800±6,233), evlenme biçimi görücü usulü olan grubun şaşkınlık kaçma fantezileri puanlarından (8,842±3,956) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanları (12,800±6,233), evlenme biçimi anlaşılarak, kendi kararı olan grubun ODÖ-şaşkınlık kaçma fantezileri puanlarından (8,538±2,951) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ- kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=3,808; p=0.02). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ-kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanları (6,000±2,404), evlenme biçimi anlaşılarak,

kendi kararı olan grubun ODÖ-kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanlarından ($4,515 \pm 1,784$) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-yalnızlık izolasyon puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=9,917$; $p=0.0001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ-yalnızlık izolasyon puanları ($9,000 \pm 3,091$), evlenme biçimi görücü usulü olan grubun ODÖ-yalnızlık izolasyon puanlarından ($6,684 \pm 2,712$) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ-yalnızlık izolasyon puanları ($9,000 \pm 3,091$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun ODÖ-yalnızlık izolasyon puanlarından ($5,856 \pm 2,068$) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-Ümitsizlik puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,383$; $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun ODÖ-ümitsizlik puanları ($7,400 \pm 4,115$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun ODÖ-ümitsizlik puanlarından ($5,417 \pm 1,918$) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=6,953$; $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi görücü usulü olan grubun İİBÇÖ toplam puanları ($48,105 \pm 10,503$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun İİBÇÖ toplam puanlarından ($43,439 \pm 9,676$) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun İİBÇÖ toplam puanları ($53,300 \pm 11,431$), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun İİBÇÖ toplam puanlarından ($43,439 \pm 9,676$) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=7,915; p=0.001). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi görücü usulü olan grubun İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanları (19,605±5,123), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun İİBÇÖ-yakınlıktan kaçınma puanlarından (16,500±4,254) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=5,061; p=0.001). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi akraba evliliği olan grubun İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları (24,500±4,927), evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan grubun İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından (19,205±5,503) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Tablo 15. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	P
EDÖ	Düşük	25	52,040	7,602	1,010	0,37
	Orta	130	54,439	7,827		
	Yüksek	25	54,520	8,397		
BAÖ	Düşük	25	11,000	8,851	2,241	0,11
	Orta	130	7,546	7,134		
	Yüksek	25	7,520	8,471		
BDÖ	Düşük	25	10,320	9,459	7,565	0,001*
	Orta	130	5,746	6,299		
	Yüksek	25	3,280	4,335		
ODÖ Toplam	Düşük	25	41,240	16,541	1,743	0,18
	Orta	130	39,262	13,784		
	Yüksek	25	34,400	10,037		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	Düşük	25	14,600	5,708	2,860	0,06
	Orta	130	13,585	5,284		
	Yüksek	25	11,320	2,982		

ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Düşük	25	8,880	4,456	0,148	0,86
	Orta	130	8,900	3,380		
	Yüksek	25	8,480	3,441		
ODÖ-Kişisel uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	Düşük	25	4,960	2,031	1,498	0,23
	Orta	130	4,792	1,952		
	Yüksek	25	4,120	1,666		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	Düşük	25	6,840	2,954	1,932	0,15
	Orta	130	6,215	2,313		
	Yüksek	25	5,520	2,044		
ODÖ-Ümitsizlik	Düşük	25	5,960	2,638	1,741	0,18
	Orta	130	5,769	2,115		
	Yüksek	25	4,960	1,670		
İİBÇÖ Toplam	Düşük	25	50,360	10,594	5,130	0,01*
	Orta	130	44,592	10,105		
	Yüksek	25	41,560	9,125		
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	Düşük	25	19,280	6,407	2,883	0,06
	Orta	130	17,169	4,621		
	Yüksek	25	16,200	3,304		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Düşük	25	22,560	4,840	3,983	0,02*
	Orta	130	19,646	5,651		
	Yüksek	25	18,280	6,079		
İİBÇÖ-Zihin Okuma	Düşük	25	8,520	2,988	1,995	0,14
	Orta	130	7,777	2,488		
	Yüksek	25	7,080	2,397		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,010$; $p=0,37$) (Tablo 15).

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=2,241$; $p=0,11$) (Tablo 15).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan

anamlı bulunmuştur ($F=7,565$; $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Gelir düzeyi düşük olan grubun BDÖ puanları ($10,320\pm9,459$), gelir düzeyi orta olan grubun BDÖ puanlarından ($5,746\pm6,299$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük olan grubun BDÖ puanları ($10,320\pm9,459$), gelir düzeyi yüksek olan grubun BDÖ puanlarından ($3,280\pm4,335$) yüksek bulunmuştur (Tablo 15).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,130$; $p=0.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Gelir düzeyi düşük olanların İİBÇÖ toplam puanları ($50,360\pm10,594$), gelir düzeyi orta olan grubun İİBÇÖ toplam puanlarından ($44,592\pm10,105$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük olan grubun İİBÇÖ toplam puanları ($50,360\pm10,594$), gelir düzeyi yüksek olan grubun İİBÇÖ toplam puanlarından ($41,560\pm9,125$) yüksek bulunmuştur (Tablo 15).

Araştırmaya katılan bireylerin İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,983$; $p=0.02$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Gelir düzeyi düşük olan grubun İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ($22,560\pm4,840$), gelir düzeyi orta olan grubun İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından ($19,646\pm5,651$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük olan grubun İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ($22,560\pm4,840$), gelir düzeyi yüksek olan grubun İİBÇÖ-gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından ($18,280\pm6,079$) yüksek bulunmuştur. (Tablo 15)

Tablo 16. EDÖ, BAÖ, BDÖ, ODÖ ve İİBÇÖ Puanlarının Evlilik Süresi Biçimi Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	P
EDÖ	0-5 Yıl	84	55,548	7,416	3,730	0,03*
	6-10 Yıl	44	54,114	7,695		
	11 Yıl Ve üstü	52	51,808	8,339		
BAÖ	0-5 Yıl	84	6,595	6,231	3,064	0,05*
	6-10 Yıl	44	8,682	7,563		
	11 Yıl Ve üstü	52	9,769	9,283		
BDÖ	0-5 Yıl	84	4,321	4,347	5,204	0,01*
	6-10 Yıl	44	7,455	7,711		
	11 Yıl Ve üstü	52	7,615	8,616		
ODÖ Toplam	0-5 Yıl	84	36,548	10,522	2,666	0,07
	6-10 Yıl	44	39,500	16,031		
	11 Yıl Ve üstü	52	42,058	15,914		
ODÖ-Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	0-5 Yıl	84	12,274	3,531	4,687	0,01*
	6-10 Yıl	44	13,750	6,384		
	11 Yıl Ve üstü	52	14,962	5,807		
ODÖ-Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	0-5 Yıl	84	8,536	2,864	0,580	0,56
	6-10 Yıl	44	9,068	4,060		
	11 Yıl Ve üstü	52	9,135	4,044		
ODÖ-Kişisel uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	0-5 Yıl	84	4,607	1,837	0,493	0,61
	6-10 Yıl	44	4,682	1,877		
	11 Yıl Ve üstü	52	4,942	2,137		
ODÖ-Yalnızlık İzolasyon	0-5 Yıl	84	5,881	2,014	1,881	0,15
	6-10 Yıl	44	6,250	2,488		
	11 Yıl Ve üstü	52	6,692	2,790		
ODÖ-Ümitsizlik	0-5 Yıl	84	5,250	1,755	4,205	0,02*
	6-10 Yıl	44	5,750	2,222		
	11 Yıl Ve üstü	52	6,327	2,511		
İİBÇÖ Toplam	0-5 Yıl	84	44,369	10,354	0,274	0,76
	6-10 Yıl	44	45,614	8,551		
	11 Yıl Ve üstü	52	45,404	11,546		
İİBÇÖ-Yakınlıktan Kaçınma	0-5 Yıl	84	16,536	4,577	2,246	0,11
	6-10 Yıl	44	18,227	4,114		
	11 Yıl Ve üstü	52	17,846	5,536		
İİBÇÖ-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	0-5 Yıl	84	19,857	5,742	0,002	0,99
	6-10 Yıl	44	19,909	4,615		
	11 Yıl Ve üstü	52	19,827	6,519		
İİBÇÖ-Zihin Okuma	0-5 Yıl	84	7,976	2,698	0,559	0,57
	6-10 Yıl	44	7,477	2,435		
	11 Yıl Ve üstü	52	7,731	2,466		

*İstatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin EDÖ puanları ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,730$; $p=0.03$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlilik süresi 0-5 yıl olan grubun EDÖ puanları ($55,548\pm7,416$), evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan grubun EDÖ puanlarından ($51,808\pm8,339$) yüksek bulunmuştur (Tablo 16).

Araştırmaya katılan bireylerin BAÖ puanları ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,064$; $p=0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan grubun BAÖ puanları ($9,769\pm9,283$), evlilik süresi 0-5 yıl olan grubun BAÖ puanlarından ($6,595\pm6,231$) yüksek bulunmuştur (Tablo 16).

Araştırmaya katılan bireylerin BDÖ puanları ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,204$; $p=0.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlilik süresi 6-10 yıl olan grubun BDÖ puanları ($7,455\pm7,711$), evlilik süresi 0-5 yıl olanların BDÖ puanlarından ($4,321\pm4,347$) yüksek bulunmuştur. Evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan grubun BDÖ puanları ($7,615\pm8,616$), evlilik süresi 0-5 yıl olan grubun BDÖ puanlarından ($4,321\pm4,347$) yüksek bulunmuştur (Tablo 16).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=4,687$; $p=0.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan grubun ODÖ-kişinin kendine

yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları ($14,962 \pm 5,807$), evlilik süresi 0-5 yıl olan grubun ODÖ-kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından ($12,274 \pm 3,531$) yüksek bulunmuştur (Tablo 16).

Araştırmaya katılan bireylerin ODÖ-ümitsizlik puanları ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=4,205$; $p=0.02$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan grubun ODÖ-ümitsizlik puanları ($6,327 \pm 2,511$), evlilik süresi 0-5 yıl olan grubun ODÖ-ümitsizlik puanlarından ($5,250 \pm 1,755$) yüksek bulunmuştur (Tablo 16).

BÖLÜM IV – TARTIŞMA

Bu bölümde, evli bireylerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisi sosyodemografik özellikler ışığında ele alınarak değerlendirilecektir.

İİBÇÖ ve ODÖ alt maddeler tek tek ele alınarak sonuçlar ölçeklerin değerlendirilmesine uygun olarak yorumlanmıştır..

4.1. EVLİLİK DOYUMUNUN BAZI SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Yapılan araştırmanın analiz sonucuna göre, cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. Evli bireylerde erkeklerin EDÖ puanları, kadınların EDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

EDÖ ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye ilişkin araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlar bulunduğu görülmüştür. Literatürde, yapılan çalışma bulgularıyla tutarsızlık gösteren kadınların EDÖ düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu saptayan çalışmalara rastlanılmıştır (Anar, 2011). Başka bir araştırmada, erkeklerin EDÖ düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna rastlanılmıştır (Aktürk, 2006; Alpay, 2009; Çağ, 2011). Bu sonuç yapılan araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

Eğitim değişkeninin EDÖ pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Evli bireylerde eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin EDÖ puanları, eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin EDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi düşük olan kadınların daha boyun eğici ve daha az sorgulayıcı, eğitim düzeyi düşük olan erkeklerin ise daha baskıcı ve daha otoriter olabileceği düşünülmektedir. Bütün bunların sonucu olarak da sağlıklı bir evliliğin ön şartlarından biri sayılabilecek pozitif iletişimin kurulamaması veya kurulmuş olan bu iletişimde azalma yaşanabileceği düşünülmektedir. Bu durumun EDÖ düzeyinin azalmasının sebeplerinden biri olarak görülebilebileceği düşünülmektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan çiftlerde ise bireylerin empati kurma becerisinde yükselme olabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı, çiftlerin kuracağı daha sağlıklı bir iletişim ile problem çözme becerisindeki artışın onların EDÖ yükseltebileceği düşünülmektedir. Konu ile ilgili yapılan diğer

araştırmalara bakıldığında, Çelik ve Çınar eğitim değişkeni ile evlilik arasında anlamlı bir fark bulmamıştır (Çelik, 2006; Çınar, 2008).

Çalışıp-çalışmama değişkeni ile EDÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde çalışan bireylerin EDÖ düzeyleri, çalışmayan bireylerin EDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Çalışan bireylerin gün içindeki zamanlarının çoğunu iş yerlerinde, yoğun ve tempolu bir biçimde geçirebilme olasılıkları sebebiyle çiftlerin birbirlerine ayırdıkları zaman diliminin azalabileceği düşünülmektedir. Çiftler iş yaşamından geriye kalan zamanlarını birbirlerine ayırarak daha kaliteli bir şekilde kullanmak isteyebilir. Çiftlerin birbirleriyle geçirdikleri bu kaliteli zaman EDÖ düzeyini yükselten kriterlerden biri olarak düşünülmektedir. Ayrıca evli bireylerde her iki bireyin de çalışıyor olma durumu, çiftlerin ortak noktalarında artış sağlayabileceği ve bu çiftler arasındaki paylaşımların arttırabileceği düşünülmektedir. Bu etkenlerin yanı sıra ev ekonomisine her iki bireyin de katkıda bulunması, birbirlerini daha iyi anlayabilmelerini kolaylaştırarak, evlilik içindeki çatışma düzeyini azaltabileceği düşünülmektedir. Yıldız, yapılan araştırmanın tersi yönünde bir sonuca ulaşarak bireylerin EDÖ ile çalışıp-çalışmama durumları arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır (Yıldız, 2013).

Evlenme biçimi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde evlenme biçimi anlaşılarak, kendi kararı olan bireylerin EDÖ düzeyleri, evlenme biçimi görücü usulü olan bireylerin EDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırmada, evlenme biçimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki beklentisi görücü usulüyle evlenen bireylerin evlilik doyumunun daha fazla olması yönündeydi. Görücü usulü yapılan evliliklerde, çiftler birbirlerini evlilik sürecinde tanımaya başlarken, anlaşarak evlenen çiftler birbirlerini evlilik öncesinde tanıma fırsatı elde ederek bir adım önde gözükseler bile bu durum evlilik sürecinde bireylerin lehine sonuçlanabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireyler aynı ev içerisinde aynı yaşamları paylaşmaya başladıkları andan itibaren, birbirlerinde daha öncesinde fark edemedikleri bazı davranışları daha net bir şekilde görmeye başlaması ile birbirlerine yönelik “değiştin, eskiden böyle değildin, vb.” gibi ifadeleri daha sık kullanma eğilimi gösterebileceği kabul edilmektedir. Bu durumun, çiftlerin EDÖ azaltabileceği düşünülmektedir. Ancak, anlaşarak kendi kararı ile evlenen çiftlerde, bireylerin eşini

evlilik öncesinde kısmen de olsa tanıma fırsatı bulmuş olması ve bu sayede bireylerin beklentilerini daha gerçekçi bir seviyede tutabilmeleri EDÖ düzeyinin yükselmesinde etkin bir rol oynayabileceği düşünülmüştür. Literatür incelendiğinde, birbirinden farklı yönde bulgulara rastlanılmıştır. Bazı çalışmalarda, görücü usulü ile evlenen bireylerin, flört ederek evlenen bireylere göre daha yüksek doyum aldığı sonucuna rastlanırken (Zeytinoğlu, 2003), bazı çalışmalar, görücü usulüyle evlenen bireylerde eşe yönelik daha fazla güvensiz bağlanma görüldüğü, bu bireylerin eğitim ve duygusal ilişki düzeyinin daha düşük olduğunu ve aileleleriyle daha fazla sürtüşme yaşadıkları sonucunu elde etmiştir (Hortaçsu, 2003). Başka bir çalışmada ise, Türkiye’de yaşayan evli bireylerin evlenme biçimleri ile EDÖ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptanmıştır (Çelik (2006).

Evlilik süresinin EDÖ anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Evli bireylerde evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin EDÖ düzeyleri, evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan bireylerin EDÖ düzeyinden yüksek bulunmuştur. Kubat, yaptığı araştırmasında, EDÖ ile evlilik süresi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Buna göre evlilik süresi arttıkça, EDÖ azalmaktadır (Kubat,2012). Benzer bir şekilde Aktürk, yaptığı çalışmada evlilik süresi ile EDÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur (Aktürk,2006).

Gelir düzeyinin EDÖ yordamayan bir değişken olduğu görülmüştür. Evli bireylerde gelir düzeyi değişkeni ile EDÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan diğer araştırma sonuçları incelendiğinde tersi yönünden bulgulara rastlanılmıştır. Aktürk, 116 katılımcı ile yaptığı çalışmada, gelir düzeyinin, EDÖ yordayan bir değişken olduğunu saptamıştır (Aktürk, 2006). Şener, erkek ve kadın bireylerde maddi gelir düzeyinin artması ile EDÖ puanlarının yükseldiği sonucuna ulaşmıştır (Şener, 2002).

Gelir düzeyi ve EDÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenebilir. Gelir düzeyinin artması ile birlikte bireylerin daha refah bir yaşam sürerek, daha iyi imkânlarla sahip olması, maddi kaynaklı çatışmaların doğmasını engelleyebileceği bundan dolayı da gelir düzeyi düşük olan bireylerin EDÖ düzeyinin daha az olabileceği düşünülebilir (Şener, 2002).

Yapılan çalışmada, diğer araştırma sonuçlarından farklı bir sonuca ulaşılmış olması, orta gelir düzeyindeki katılımcı sayısının çoğunlukta olmasından kaynaklanabilir.

4.2. EVLİLİK DOYUMUNUN BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR VE ALT BOYUTLARI İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

EDÖ ile İİBÇÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerin İİBÇÖ toplam düzeyleri ve yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma düzeyleri arttıkça EDÖ azalma görülmektedir.

Literatürde konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, 305 evli çift ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, İİBÇÖ sadece gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin EDÖ düzeyini yordadığını, yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın EDÖ ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır (Güven, 2005).

Evlilikte geçen zamanın artmasıyla birlikte bireylerin paylaşımları da artmaktadır. Artan bu paylaşımlar kişilerde birçok sorumluluğu da (çocuklara karşı sorumluluk, evin düzeni ile ilgili sorumluluk, evin bütçesine ait sorumluluk vb.) beraberinde getirebilmektedir. Bu tarz sorumlulukların zaman zaman da yerine getirilememesi durumunda çıkan bazı sıkıntılar kişilerin davranışlarında bir takım olumsuz sonuçlara (dış dünyadan kendilerini soyutlama, istek ve arzuları için sözel ifade kullanmadan eşi tarafından anlaşılabilme beklentisi, ilişkisini çevresindeki diğer ilişkiler ile kıyaslaması, beklentileri gerçekleşmediği takdirde problemin yakınlıktan kaynaklanabileceği düşüncesi sonucu eşi ile araya mesafe koyması) neden olmaktadır. Yaşanılan bu olumsuz sonuçlar zamanla, bireylerin evlilikten aldıkları doyum düzeylerini azaltmaktadır (Hortaçsu, 1997; Hortaçsu, 1999).

Eğitim düzeyi ile İİBÇÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde eğitim düzeyi ilköğretim olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları, eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler, eğitim durumu düşük olan bireylere kıyasla olaylar/durumlar arasında daha çok neden-sonuç ilişkisi kurabilme ve olayları değerlendirirken bir olayda birçok faktörün etkili olabileceği düşüncesine sahip olabilme eğilimlerinin daha fazla olabileceği düşünülmektedir.

Gelir düzeyi ile İİBÇÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde gelir düzeyi düşük olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları, gelir düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evlenme biçimi ile İİBÇÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde evlenme biçimi görücü usulü ve akraba evliliği olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları, evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Görücü usulü ile evlenen bireylerde İİBÇÖ puanlarının yüksek olması, daha az evlilik öncesi etkileşimden kaynaklanabileceği düşünülebilir.

4.3. EVLİLİK DOYUMUNUN OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE ALT BOYUTLARI İLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

EDÖ ile ODÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde ODÖ düzeyleri, kendine yönelik negatif duygu ve düşünce, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık / izolasyon ve ümitsizlik alt boyutları puanı arttıkça EDÖ azalma görülmektedir.

Yapılan diğer araştırma bulgularına baktığımızda, ODÖ ile EDÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır (Sarı, 2012). Bu sonuç araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Bireyler kendileri ve evlilik ilişkileri hakkında işlevsel olmayan inançlar geliştirdikleri zaman evlilikte bir takım çatışmalar ve problemler ortaya çıkmaya başlar. Zamanla bireyler birbirlerinin olumlu davranışlarının farkında olmaksızın olumsuz davranışlar üzerine yoğunlaşır ve evliliklerinin odak noktasında olumsuz davranışların yer alması ile EDÖ düzeyinin düşmesi olası bir sonuç olarak görülebilmektedir (Sarı, 2012).

Eğitim düzeyi ile ODÖ arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin, eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan bulmuştur bireylere göre daha fazla ODÖ düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyinin yükselmesi ile bireylerin olaylara ve durumlara daha gerçekçi ve mantık dâhilinde yaklaşabilmeleri ve bu nedenle ODÖ düzeylerinin de daha düşük olabileceği düşünülebilir.

Benzer şekilde Sönmez (2012), ilköğretim mezunu katılımcıların, üniversite mezunu katılımcılara oranla daha fazla ODÖ düzeyine sahip olduğunu bulmuştur (Sönmez, 2012).

Evlenme biçimi ve ODÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin ODÖ toplam puanları, evlenme biçimi görücü usulü ve anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin ODÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Akraba evliliği yapan bireylerde aile içi rol karmaşaları yaşanabileceği, evlilik öncesindeki akraba ilişkilerinin, evlilik sonrasında yeni bir şekil alabileceği düşünülmektedir. Kişiyeye yönelik beklentiler ve değişen karşılıklı ilişkiler bireyleri bilişsel ve psikolojik açıdan bir takım karmaşıklığa sürükleyebilir. Bu durum bireylerde işlevsel olmayan düşünce biçimlerinin daha fazla görülebileceğini düşünebilir.

ODÖ ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evli bireylerde ODÖ düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde konu ile ilgili farklı bulgulara rastlanılmıştır. Literatürde farklı yönde sonuçlara da rastlanılmıştır. Sönmez, ODÖ ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, kadınların erkeklere oranla ODÖ düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır (Sönmez, 2012). Yine başka bir çalışmada ise, Bozkurt, ODÖ düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Bozkurt, 1998)

ÖNERİLER

1. Bu araştırma İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin her bölgesinden farklı çalışma grubu ele alınarak araştırma daha genellenebilir ve araştırma sonuçları karşılaştırılarak değerlendirilebilir.
2. Çalışma, çift şartı ile sınırlandırılmamıştır, dolayısıyla katılımcıların bazıları çift iken bazıları çift değildir. Çalışma, sadece çiftlere veya sadece evli bireylere uygulanarak daha net sonuçlar alınabilir.
3. Bu çalışmada elde edilen bulgular bazı araştırmalar ile tutarlık gösterirken bazıları ile farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu farklılıkların nedeni örneklem farklılıkları olabilir. Alanda yapılacak sonraki çalışmalar bu farklılıkların sebebinin daha açık bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayabilir.
4. Araştırmanın örneklemini, sosyoekonomik düzeyi orta seviyede olan katılımcı sayısının çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Yapılacak olan sonraki araştırmalarda düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin katılımı artırılarak, elde edilen bulguların daha güvenilir olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇLAR

Evli bireylerin BAÖ düzeyleri arttıkça EDÖ azalma görülmektedir.

Evli bireylerin BDÖ düzeyleri arttıkça EDÖ azalma görülmektedir.

Evli bireylerin ODÖ düzeyleri arttıkça EDÖ azalma görülmektedir.

Evli bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce düzeyleri, şaşkınlık kaçma fantezileri düzeyleri arttıkça EDÖ azalma görülmektedir.

Evli bireylerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istek düzeyleri arttıkça EDÖ düzeyinde azalma görülmektedir.

Evli bireylerin yalnızlık izolasyon ve ümitsizlik düzeyleri arttıkça EDÖ düzeyinde azalma görülmektedir.

Evli bireylerin İİBÇÖ toplam düzeyleri ve yakınlıktan kaçınma düzeyleri arttıkça EDÖ düzeyinde azalma görülmektedir.

Evli bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklenti düzeyleri ve zihin okuma puanları arttıkça EDÖ düzeyinde azalma görülmektedir.

Evli bireylerde depresyon olmayan bireylerin EDÖ düzeyleri, depresyon görülen bireylerin EDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olan bireylerin ODÖ düzeyleri, depresyon olmayan bireylerin ODÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Depresyon olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce düzeyleri, depresyon olmayan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olan bireylerin şaşkınlık kaçma fantezileri puanları, depresyon olmayan bireylerin şaşkınlık kaçma fantezileri puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olan bireylerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanları, depresyon olmayan bireylerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olan bireylerin yalnızlık izolasyon puanları, depresyon olmayan bireylerin yalnızlık izolasyon puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olan bireylerin ümitsizlik puanları, depresyon olmayan bireylerin ümitsizlik puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olmayan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları, depresyon olmayan bireylerin İİBÇÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olan bireylerin yakınlıktan kaçınma düzeyleri, depresyon olmayan bireylerin yakınlıktan kaçınma düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde depresyon olan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklenti düzeyleri, depresyon olmayan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklenti düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde erkeklerin EDÖ puanları, kadınların EDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde ODÖ düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Evli bireylerde eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin EDÖ puanları, eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin EDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin BDÖ puanları, eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin BDÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu lise olan bireylerin BDÖ düzeyleri, eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan bireylerin BDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin ODÖ toplam puanları, eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan bireylerin ODÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce puanları, eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin yalnızlık izolasyon puanları, eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin yalnızlık izolasyon puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin ümitsizlik puanları, eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin ümitsizlik puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları, eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin yakınlıktan kaçınma puanları, eğitim durumu lise, yüksekokul ve üstü olan bireylerin yakınlıktan kaçınma puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde eğitim durumu lise olan bireylerin yakınlıktan kaçınma puanları, eğitim durumu yüksekokul ve üstü olan bireylerin yakınlıktan kaçınma puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde çalışan bireylerin EDÖ düzeyleri, çalışmayan bireylerin EDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde çalışmayan bireylerin depresyon, yakınlıktan kaçınma ve ümitsizlik düzeyleri, çalışan bireylerin depresyon, yakınlıktan kaçınma ve ümitsizlik düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde ilk evliliği olan bireylerin şaşkınlık kaçma fantezileri puanları, ikinci evliliği olan bireylerin şaşkınlık kaçma fantezileri puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde ikinci evliliği olan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları, ilk evliliği olan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde çocuk sayısı değişkeni ile EDÖ arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Evli bireylerde çocuk sayısı üç ve üstü olan bireylerin BAÖ düzeyleri, çocuk sayısı sıfır ve bir olan bireylerin BAÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde çocuk sayısı üç ve üstü olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları, çocuk sayısı sıfır ve bir olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde çocuk sayısı üç ve üstü olan bireylerin ümitsizlik puanları, çocuk sayısı sıfır ve bir olan bireylerin ümitsizlik puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin EDÖ düzeyleri, evlenme biçimi görücü usulü olan bireylerin EDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi görücü usulü ve akraba evliliği olan bireylerin BAÖ düzeyleri, evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin BAÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin BDÖ düzeyleri, evlenme biçimi görücü usulü olan bireylerin BDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi görücü usulü ve akraba evliliği olan bireylerin BDÖ düzeyleri, evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin BDÖ düzeyinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin ODÖ toplam puanları, evlenme biçimi görücü usulü ve anlaşarak kendi kararı olan bireylerin ODÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce puanları, evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin şaşkınlık kaçma fantezi puanları, evlenme biçimi görücü usulü, anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin şaşkınlık kaçma fantezileri puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanları, evlenme biçimi anlaşarak, kendi kararı olan bireylerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin yalnızlık izolasyon puanları, evlenme biçimi görücü usulü, anlaşarak kendi kararı olan bireylerin yalnızlık izolasyon puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin ümitsizlik puanları, evlenme biçimi anlaşarak kendi kararı olan bireylerin ümitsizlik puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi görücü usulü ve akraba evliliği olan bireylerin İİBÇÖ puanları, evlenme biçimi anlaşarak kendi kararı olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi görücü usulü olan bireylerin yakınlıktan kaçınma puanları, evlenme biçimi anlaşarak kendi kararı olan bireylerin yakınlıktan kaçınma puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlenme biçimi akraba evliliği olan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları, evlenme biçimi anlaşarak kendi kararı olan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde gelir düzeyi değişkeni ile EDÖ düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Evli bireylerde gelir düzeyi düşük olan bireylerin BDÖ düzeyleri, gelir düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin BDÖ düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde gelir düzeyi düşük olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanları, gelir düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin İİBÇÖ toplam puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde gelir düzeyi düşük olan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları, gelir düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin EDÖ düzeyleri, evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan bireylerin EDÖ düzeyinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan bireylerin BAÖ düzeyleri, evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin BAÖ düzeyinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlilik süresi 6-10 yıl, 11yıl ve üstü olan bireylerin BDÖ düzeyleri, evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin BDÖ düzeyinden yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri puanları, evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünce puanlarından yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerde evlilik süresi 11 yıl ve üstü olan bireylerin ümitsizlik puanları, evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin ümitsizlik puanlarından yüksek bulunmuştur.

KAYNAKÇA

- Acar ve Keser, 2013. "Türk Atasözlerinde Bilişsel Çarpıtmalar Akademik Bakış Dergisi, Sayı:35 Kırgızistan.
- Akça Koca, D., 2013, "Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilm Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Aktürk, B, E. 2006. Yeniden Evlenen Türk Ailelerde Evlilik Doyumu: Medeni Duruma Göre Karşılaştırma, Üvey Çocukların Etkisi Ve Yordayan Faktörler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alpay, A. 2009. Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anar, B. 2011. Evli Ve Çalışan Yetişinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini İle Evlilik Doyumu Ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bandura, A. 1977, Social Learning Theory, New Jersey: Prentice-Hall
- Beck, A. T., Ward, C. H. , Mendelson, M., Mock, J., Erbaugh, J., 1961, "An Inventory For Measuring Depression.", Archives Of General Psychiatry, 4, 561-571.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Garbin, M. G., 1988, "Psychometric Properties Of The Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years Of Evaluation.", Clinical Psychology Review, 8, 77-100.
- Beck, J.S 2001. Bilişsel Terapi : Temel İlkeler Ve Ötesi. N.H Şahin (çev.). Ankara : Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bilen, M. 1978 "Ailede Sağlıklı İlişkiler" , Mars Yayınları, Ankara.
- Bilen, M. 2004 "Sağlıklı İnsan İlişkileri" , Anı Yayıncılık, Ankara.
- Bilgin , M., 2004, "Bilişsel Üçlü Ölçeğinin Geliştirilmesi : Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları" Türk Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi. 21: 35-40.
- Bozkurt, N., 1998, "Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlgili Otomatik Düşünme Kalıpları", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Budak, S. 2009 "Psikoloji Sözlüğü" , (4. Basım). Bilim Ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Canel, A. N., "Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması" , Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Charles, S., Bouvard, M., Mollard, E., A Cottraux, J. (1989). Validation And Factorial Structure Of The French Version Of The Automatic Thoughts Questionnaire. Poster Presented At The World Congress Of Cognitive Therapy, Oxford.

Clark, D. A. , 1988, "The Validity Of Measures Of Cognition: A Review Of The Literature." Cognitive Therapy And Research, 12, 1-20.

Çağ, P., 2011, " Evli Bireylerde Eş Desteği Ve Evlilik Doyumu" , Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çelik, M., 2006, " Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması," , Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çetin , T.B. , 2010 "Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması" , Yüksek Lisans Tezi , Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rerberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı , İzmir.

Çınar, L., 2008, "Evlilik Doyumu : Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu" , Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Deardorff, P. A., McIntosh, J. A., Adamek, C. A., Bier, M., Saalfeld, S. , 1985, "Automatic Thoughts Questionnaire: A Study Of Concurrent Validity." , Psychological Reports, 57, 831-834.

Dobson, K. S., Breiter, H. J., 1983, "Cognitive Assessment Of Depression: Reliability And Validity Of Three Measures." , Journal Of Abnormal Psychology, 92, 107-109.

Dobson, K. S., Shaw, B. F. , 1986, "Cognitive Assessment With Major Depressive Disorders." , Cognitive Therapy And Research, 10, 13-29.

Dökmen, Ü. 2011 "Sanatta Ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati" , (39. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul, ss:103-110.

Eaves, G., Rush, A. J., 1984, "Cognitive Patterns İn Symptomatic And Remitted Unipolar Major Depression." , Journal Of Abnormal Psychology, 93, 31-40.

Enginsoy , D., 2010 , "Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal İlgileri , Bilişsel Çarpıtmaları ve İlk Anıları" , Doktora Tezi , Marmara Üniversitesi , Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , İstanbul.

Ergin , D.A., 2013. "Çocuk ve Ergenlerde Olumsuz Bilişlerin Değerlendirilmesi : Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeğinin Uyarlanması" Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi , Sayı:2 , ss: 72-77.

Erok, M., 2013, " İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması" , Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı , İstanbul.

Geçtan, E. 1990 "Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar" , (3. Baskı), Maya Yayınevi,

Ankara

Gottman , J.M., 1993 , "A Theory Of Marital dissolution An Stability" Journal Of Family Psychology , 7 , 57-75.

Gökdağ, C., 2014, " Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ve Mizaç Ve Karakter Arasındaki İlişkiler" , Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Göller, L., 2010, " Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları İle Depresyon Umutsuzluk Düzeyleri Ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler" Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.

Güngör, H.C., 2007, "Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme", Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Ankara.

Güven, N., 2005, " İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi" , Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Harrell, T. H . , Ryon, N . B., 1983, "Cognitive-Behavioral Assessment Of Depression: Clinical Validation Of The Automatic Thoughts Questionnaire.", Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 51, 721-725.

Hisli, N. , 1988, "Beck Depression Envarteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği Güvenirliliği (Reliability And Validity Of The Bdi With A Group Of University Students).", Psikoloji Dergisi, 7, 3-13.

Hollon, S. D. , Kendall, P. C. , 1980, "Cognitive Self-Statements İn Depression: Development Of An Automatic Thoughts Questionnaire.", Cognitive Therapy And Research, 4, 383-395.

Hollon, S. D. , Kendall, P. C , S Lumry, A., 1986 , "Specificity Of Depressotypic Cognitions İn Clinical Depression." , Journal Of Abnormal Psychology, 95, 52-59.

Hortaçsu, N. 1991 "İnsan İlişkileri" , (1.Baskı), İmge Yayınları, Ankara.

Hortaçsu, N., 1997, "A Comparison Of Family İnitiated And Couple İnitiated Marriages İn Turkey" Genetic, Social, And General Psychology Monographs 158,325-342

Hortaçsu, N., 1999 , "The First Year Of Family-Couple İnitiated Marriages Of A Turkish Sample : A Longitudinal İnvestigation". International Journal Of Psychology , 34(1), 29-41

Hünler ve Gençöz., 2002, " Dindarlığın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri Ve Algılanan Evlilik Sorunları Çözümü Becerilerinin, Dindarlık Ve Evlilik Doyumu İlişkisi Üzerindeki Arabulucu Rolü", Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ingram, R. E., Kendall, P. C , Smith, T. W . , Donneu, C , Ronan, K., 1987 , “Cognitive Specificity İn Emotional Distress.”, Journal Of Personality And Social Psychology, 53, 734-742.

Karney, B.R, Bradbury, T.N., 1995, " The Langitudinal Course Of Marital Quality And Stability: A Review Of Theory, Methods And Research, Psychological Bulletin”, 18 (1), 3-34.

Kaya , İ., 2010 , "Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlara Ölçeğinin Geliştirilmesi : Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi , Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Gaziantep.

Kızılkaya, M., “İslamda Evlilik Ve Aile Okulu” 2013, Hayat Yayıncılık, İstanbul, ss:127-128-132.

Kovacks, M., Beck, A. T. ,1978 , “Maladaptive Cognitive Structures İn Depression.” American Journal Of Psychiatry, 135, 525-533

Köknel , Ö., 1989 "Genel Ve Klinik Psikiyatri" , Nobel Tıp Kitabevi , İstanbul.

Könezoğlu, B., 2006, “Aile ve Ailenin Korunması”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Özel Hukuk Anabilim Dalı, Ankara.

Koroğlu , Türkçapar., 2009 "Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar Ve Uygulama Yönergeleri" , HYB Yayıncılık , Ankara.

Kubat , D.E., 2012 , "Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi Ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi , Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.

Kurdek , L.A. 1991 "Correlates of Relationship Satisfaction in Cohabiting Gay and Lesbian Couples : İntegration Of Contextual , İvestment , And Problem-Solving Models" , Journal Of Personality and Social Psychology , 61 (6) , 910-922 Hocaya Sor

Kuyucu , Y., 2007 , "Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki" , Doktora Tezi , Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim bilimleri Anabilim Dalı , İzmir.

Oruç , T., 2013 , "Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yanlızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi , Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı , İzmir

Öğretir , A.D., 2004 , "Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı , Eşlerine Ve Çocuklarına Yönelik Tutumları İle Kendini Denetleme Becerisi Ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi" , Doktora Tezi , Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Ankara.

Özgüven , İ.E., 2009 , "Evlilik Ve Aile Terapisi" , PDREM Yayınları , Ankara.

Özügurlu, K., 1990 , “Evlilik Raporu” , Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul

Pehlivan , H., 2011 , "Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programının Kadın Danışma Merkezine Başvuran Annelerin İyi Oluş Düzeyi , Evlilik Doyumu , Problem Çözme Ve İletişim Becerilerine Etkisi" , Doktora Tezi , Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı , İzmir.

Ross, S. M., Gottfredson, D. K., Christensen, P., Weaver, R. , 1986, "Cognitive Self-Statements İn Depression: Findings Across Clinical Populations." , Cognitive Therapy And Research, 10, 159-166.

Rush, A. J., Weissenbtrger, J., 1986, "Do Thinking Patterns Predict Depressive Symptoms?" , Cognitive Therapy And Research, 10, 225-236.

Sarı , T., 2012 , "Evli Bireyleri Ebeveyn Algıları Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi" , Yüksek Lisans Tezi , Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı , İstanbul.

Savaşır , S.G. Ve Kabakçı , E., 2003 "Bilişsel Davranışlar , Danışmalar" , (3.Baskı) , Türk Psikologlar Derneği Yayınları , Ankara

Simons, A., Murphy, G. E., Levine, J., Wetzel, R. , 1984 , "Sustained Improvement One Year Qfter Cognitive , And/Or Pharmacotherapy Of Depression." , Paper Presented At The Meeting Of Society Of Psychotherapy Research, Lake Louise.

Soyer, A., 2006 , "Evlilik Doyumunun Erkeklik,Kadınlık, Cinsel Fantezi Ve Mastürbasyon Üzerinden Yordanması" , Yüksek Lisans Tezi , Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.

Sönmez , D., 2012 , "Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri İle Aile Ve Evliliğe İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi , Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitim ve Danışmanlığı Anabilim Dalı , İzmir.

Şahin, N. H., 1992 , "How Dysfunctional Are The Dysfunctional Attitudes İn Another Culture?" British Journal Of Medical Psychology, 65, 17-26.

Şendil, G., 1991, "Mastektomi Geçirmiş Kadınların Evlilik İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Onkoloji Enstitüsü.

Şener , A., 2012 , "Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması", Yayınlanmamış Doktora Tezi , Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Ankara.

Tarhan , N., 2010 , "Evlilik Psikolojisi" , (9.Baskı) , Timaş Yayınları , İstanbul.

Taşan, B., 2014, "0-6 Yaş Grubu Çocuğu Olan Çalışan Annelerin Aile İçinde Karşılaştıkları Güçlükler Ve Bu Güçlüklere Başa Çıkma Yolları", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klini Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Türkiye İstatistik Kurumu. 2013 "Evllenme ve Boşanma İstatistikleri", <http://www.tuik.gov.tr>

- Türkçapar , H., 2007 "Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Uygulama" , HYB Yayıncılık , İstanbul.
- Türkçapar , H., 2014 "Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Uygulama" , HYB Yayıncılık , Ankara.
- Uğur , E. , 2013 , "Lise Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Ve Saldırganlık Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi , Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Gaziantep.
- Weissman, A. N., Beck, A. T., 1978 , “Development And Validation Of The Dysfunctional Attitude Scale: A Preliminary Investigation.” , Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association, Toronto.
- Yıkılmaz , M., 2009 , "Akılcı Duygusal Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Problem Çözme Beceri Algıları Üzerine Etkisi" , Yüksek Lisans Tezi , Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Gaziantep.
- Yıldız , A., 2013 , "Anne Baba Tutumları İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi , Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , İstanbul.
- Zeytinoğlu , E., 2013, "Evli Bireylerin Benlik Saygısı , Kıskançlık Düzeyi , Evlilikteki Çatışmalar Ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi , Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı , İzmir.

EKLER

EK 1: SOSYODEMOGRAFİK VERİ TOPLAMA FORMU

Aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyunuz. Sizin durumunuza uygun olan yanitlarınızı, seçeneklerin numaralarını işaretleyerek ya da boşlukları doldurarak belirtiniz.

1- Yaş :

2- Eşinizin Yaşı:

3- Cinsiyetiniz:

(1) kadın (2) erkek

4- Eğitim Durumunuz

(1) Okur-yazar (2) ilkokul mezunu (3) ortaokul mezunu (4) lise mezunu
(5) Üniversite-yüksekokul mezunu (6) lisansüstü-doktora mezunu

5- Eşinizin Eğitim Durumu :

(1) Okur-yazar (2) ilkokul mezunu (3) ortaokul mezunu (4) lise mezunu
(5) Üniversite-yüksekokul mezunu (6) lisansüstü-doktora mezunu

6-Gelir Düzeyiniz :

(1) Düşük (2) Orta (3) Yüksek

7-İş Durumunuz

(1) Çalışıyorum. Çalışıyorsanız Mesleğiniz.....

(2) Çalışmıyorum

8- Eşinizin İş Durumu

(1)Çalışıyor, Mesleği.....

(2)Çalışmıyor

9- Evlenme Biçiminiz:

- (1) Görücü usülü
(2) Anlaşarak, kendimiz karar vererek
(3) Akraba evliliği
(4) Kaçarak

10-Kaç yıldır evlisiniz?

- (1) 0-5 (2) 6-10 (3) 11-15 (4) 16-20 (5) 21 ve üzeri

11- Kaçınıcı evliliğiniz?

- (1) ilk (2) İkinci (3) üçüncü ve ya daha fazla

12- Kaç çocuğunuz var?

- (1) Hiç (2) Bir (3) iki (4) Üç (5) Dört (6) Beş ve üzeri

13- Alkol/sigara/ psikoaktif madde kullanıyor musunuz? : (1) Evet (2) Hayır

Ortalama ne sıklıkta / Hangi maddeyi kullanıyorsunuz ? :.....

14- Fiziksel ya da kronik bir hastalığınız (hipertansiyon, diyabet vs.) var mı ? : (1) Evet (2) Hayır

Belirtiniz :15- Hayatınızın herhangi bir döneminde ruhsal bir rahatsızlık geçirdiniz mi?

- (1) Evet (2) Hayır

Tanı / Şikayetiniz neydi?

16-Ailenizde psikiyatrik tanı almış/tedavi gören kimse varmı?

Tanı.....

EK 2: BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir.

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK 3: BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatan işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1** (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi uzumlu ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2** (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3** (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Çeçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4** (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Herşeyden sıkılıyorum.
- 5** (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6** (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7** (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyorum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
- 8** (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9** (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabiliirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10** (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11** (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.
- 12** (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiyse kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13** (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14** (0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir iş bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15** (0) Uyku her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16** (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiyse oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17** (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18** (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 kg verdim.
- 19** (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrı, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafama başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20** (0) Sekse karşı ilgilimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgilim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21** (0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolayı cezalandırılabilirliğimi düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

EK 4 : OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=-Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4	Beni hiç kimse anlamıyor.					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8	Öyle güçsüzüm ki...					
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12	Artık dayanamayacağım.					
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14	Neyim var benim?					
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17	Kendimden nefret ediyorum.					
18	Değersiz bir insanım.					
19	Keşke birden yok olabilseydim.					
20	Ne zorum var benim?					
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22	Hayatım karmakarışık.					
23	Başarısızım.					
24	Hiçbir zaman başaramayacağım.					
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26	Bir şeylerin değişmesi gerek.					
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28	Geleceğim kasvetli.					
29	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

Şahin, N. H. and Şahin, N. (1992). "Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ " Journal of Clinical Psychology, 48(3), 334-340

EK 5 :İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, insanların kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı cevap kağıdında yazılı şıkları dikkate alarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz.

Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi genel olarak nasıl düşündüğünüzü dikkate alarak yapınız.

		Hiç katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade dersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum					
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.					
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım					
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.					
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.					
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler					
11	Her zaman bir sosyal grupta yer almalıyım					
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün veririm.					
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
17	İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim					
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.					
19	İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır					

EK 6 : UYUM ÖLÇEĞİ (EDÖ)

Aşağıda evlilik ilişkiniz ile ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutularda bulunan seçeneklerden size uygun olan seçeneği (X) ile işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana tamamen uygun
1.Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Ailelerimizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi olumsuz etkiliyor.	1	2	3	4	5
3. Eşimin bedenini iyi tanırım.	1	2	3	4	5
4. Eşim cinsel açıdan yeterlidir.	1	2	3	4	5
5. Eşimin anne ve babasına evliliğinden daha çok önem vermesi beni mutsuz ediyor..	1	2	3	4	5
6. Eşimle olan cinsel yaşamımda ön sevişme önemli bir yer tutuyor.	1	2	3	4	5
7. Cinsel yönden eşimle uyumluyum.	1	2	3	4	5
8.Eşimin bana güven duymadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Eşimle her ikimizde cinsel doyuma ulaşıyoruz.	1	2	3	4	5
10. Bir topluluk içinde eşim beni komik duruma düşürür.	1	2	3	4	5
11. Eşimin ailesi ile birlikte yaşamak benim için bir kabustur.	1	2	3	4	5
12. Eşimin ailesinin etkisinde kalması evlilik ilişkimizi kötü etkiliyor	1	2	3	4	5
13.Eşimin ailesine hayır diyememesi beni mutsuz ediyor.	1	2	3	4	5

EK 7: OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİNİN UYGULANABİLMESİ İÇİN İZİN YAZISI

From: gamzeunal57@hotmail.com
To: sevcan_yalcin@hotmail.com
Subject: Otomatik Düşünceler Ölçeği İzni
Date: Wed, 24 Dec 2014 15:55:18 +0200

Merhaba, bu maili Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına yazıyorum

Sayın Yalçın,

Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orjinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

EK 8: EVLİLİK DOYUMU ÖLÇEĞİNİN UYGULANABİLMESİ İÇİN İZİN YAZISI

Date: Mon, 22 Dec 2014 16:26:30 +0200
From: celmete@cu.edu.tr
To: sevcan_yalcin@hotmail.com
Subject: Re: Evlilik Doyumu Ölçeği İzni Hk.

Sevcan Hanım tabikii kullanabilirsiniz iyi çalışmalar dilerim...

-----Original Message-----

From: [sevcan yalcin](mailto:sevcan_yalcin@cu.edu.tr)
Date: 19.12.2014 22:03:47
To: celmete@cu.edu.tr
Subject: Evlilik Doyumu Ölçeği İzni Hk.

Metehan Bey Merhaba,

Ben Üsküdar üniversitesi uygulamalı psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Tezim için 2006 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Evlilik Doyumu Ölçeğinizden yararlanmak istiyorum. Ölçeğinizi kullanmamda herhangi bir sakınca var mı? Eğer yoksa izninizi gönderebilir misiniz?

İyi Çalışmalar.

Psk. Sevcan YALÇIN KOÇKAN

EK 9: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİNİN UYGULANABİLMESİ İÇİN İZİN YAZISI

From: hamamci@gantep.edu.tr
To: sevcan_ycalcin@hotmail.com
Subject: Re: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İzni
Date: Mon, 22 Dec 2014 11:11:34 +0200

sayın sevcan hanım,

bilişsel çarpıtmalar ölçeğini araştırmanızda kullanabilirsiniz. Kolay gelsin

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı

From: sevcan_ycalcin@hotmail.com
To: hamamci@gantep.edu.tr
Subject: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İzni
Date: Fri, 19 Dec 2014 22:27:01 +0200

Zeynep Hanım Merhaba,

Ben Üsküdar üniversitesi uygulamalı psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Tezim için geçerlik güvenirlik çalışmasını yaptığınız İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğini kullanmamda herhangi bir sakınca varmıdır? Eğer yok ise izninizi gönderebilir misiniz?

Teşekkürler, iyi çalışmalar.

Psk.Sevcan YALÇIN KOÇKAN

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Ad, Soyad : Sevcan YALÇIN KOÇKAN
Cinsiyet : Kadın
Doğum Tarihi : 18/02/1987
Medeni Durum : Evli
E-posta : sevcan_yalcin@hotmail.com

Eğitim durumu:

2013/ ... Üsküdar Üniversitesi - İstanbul
Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans
2007/ 2011 Haliç Üniversitesi - İstanbul
Fen Edebiyat Fakültesi – Psikoloji Bölümü

Yabancı Dil (ler) ve düzeyi

İngilizce – Başlangıç düzeyi

İş deneyimi

09/2014-(halen devam) Psikolog-Sorumlu Müdür Özel Tercih Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
04/2013-05/ 2014 Psikolog/Sorumlu Müdür- Özel Çınar Bakım Merkezi
(Ataşehir Şubesi)
03 /2012 - 04/2013 Psikolog- Özel Çınar Bakım Merkezi(Kurtköy Şubesi)
08 /2011- 12/2011 Psikolog- Özel Andaç Özel Eğitim ve Reahabilitasyon Merkezi

Stajlar

04/2014 - 05/2014 Yüksek Lisans Stajı - Nöropsikiyatri Hastanesi (NP)
05/2011 - 07/2011 Gönüllü Stajyer - Ladros Eğitim ve Danışmanlık Merkezi
04/2011-05/2011 Gönüllü Stajyer- Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
04/2010–06/2010 Gönüllü Stajyer –Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi