

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

EVLİLİK DOYUMU İLE BİLİŞSEL ŞEMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

(Esra TAŞDEMİR)
(124102133)
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

İstanbul -2014

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

EVLİLİK DOYUMU İLE BİLİŞSEL ŞEMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

(Esra TAŞDEMİR)
(124102133)
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

İstanbul -2014



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS ONAY FORMU

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı öğrencisi
Esra Taşdemir tarafından hazırlanan "Evlilik Dayanımı
ile Bilisel Semalar Arasındaki İlişkinin İncelen-
mesi" başlıklı Yüksek Lisans Tez Çalışması tarafımdan okunmuş,
kapsamı ve niteliği açısından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Akademik Unvan, Ad SOYAD
Danışman


ÖZEL NİSTANBUL
NÖROPSİKİYATRİ HASTANISI
Uzm. Dr. Gül ERVİLMAZ
Dip. İes. No: 99010
Psikiyatri Uzmanı

ÖNSÖZ

Bu araştırmada çiftlerin evlilik doyumu ile bilişsel şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmayı, karşılaştığım zorluklar karşısında bana manevi ve akademik anlamda destek sağlayan kişilerin katkısıyla gerçekteştirdim. Bu nedenle desteğini esirgemeyen herkese minnet borçluyum.

Araştırmam boyunca yardımlarını esirgemeyen, ilminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerleri ile de örnek edindiğim, çalışmaya katkıda bulunan sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Gül ERYILMAZ'a teşekkür ederim.

Ayrıca hayatımda aldığım her kararda ve her projemde bana sonsuz destek vererek beni bugünlere taşıyan sevgili annem ve babama, çok kıymetli kardeşlerime ve bu yolda bana eşlik eden dostum Psikolog Kübra DALKILIÇ'a teşekkür ederim.

Aynı zamanda desteğiyle yanımda olduğunu hissettiren, tezimle ilgili olarak görüşlerini paylaşan ve yol gösteren Sosyal Hizmet Uzmanı Mansur SEYİTOğLU'na içtenlikle teşekkür ederim.

Çalışmam hakkında kıymetli fikirlerini benimle paylaşan, her aşamada değerli geri bildirimlerde bulunan ve akademik anlamda destek sağlayan Uzman Psikolojik Danışman Aziz GÜZEL'e teşekkür ederim.

İstanbul, Haziran 2014

Esra TAŞDEMİR

EVLİLİK DOYUMU İLE BİLİŞSEL ŞEMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Esra TAŞDEMİR

Yüksek Lisans Tezi

Üsküdar Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İstanbul, 2014

Danışman: Gül Eryılmaz

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evli çiftlerin evlilik doyumu ile çiftlerin bilişsel şemalarını karşılaştırmalı olarak incelemektir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 'İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği', 'Evlilik Yaşam Ölçeği', 'Beck Depresyon Envanteri', 'Beck Anksiyete Ölçeği' ve 'Demografik Soru Formu'dur.

Araştırmaya İstanbul ilinin merkez ilçelerinde yaşayan 99 evli birey (66 kadın, 33 erkek) katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin gönüllü olmaları esas alınmış olup; 18–60 yaş aralığında olma şartı aranmıştır.

Araştırma verileri SPSS–16.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik bilgiler ve ölçeklerden alınan veriler korelasyonel hale dönüştürülerek tablo haline getirilmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel şemaların evlilik doyumunu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet, yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim, aile tipi, kendi ve eş ailesinin ikameti, aile apartmanını olup olmadığı, daha önce boşanma ve ayrılık olup olmadığını gösteren değişkenlerin evlilik yaşam ölçeğine göre istatistikî olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Evlilik Yaşam Ölçeğine göre İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt grupları arasında çarpıtma alt ölçek puanları açısından anlamlı fark saptanamamıştır.

Evlilik Yaşam Ölçeğine göre Depresyon puanlarında istatistikî olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Evlilik Yaşam Ölçeğine göre Anksiyete puanlarında istatistikî olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: Evlilik doyumu, Bilişsel şemalar

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MARITAL SATISFACTION AND COGNITIVE SCHEMAS

Esra TAŞDEMİR

M.A, Division of Social Sciences

Program of Clinical Psychology

Istanbul, 2014

Advisor: Assistant Professor Dr., Gül Eryılmaz

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between the marital satisfaction and cognitive schemas of married couples.

In this research, “Marital Life Scale- MLS”, “Interpersonal Cognitive Distortions Scale”, “Beck Depression Inventory” and “Demographic Questionnaire Form” were used to collect data.

Participants of the study, who are chosen on a voluntary basis, are 99 married individuals. 66 of the participants are women and 33 of the participants are men. The age ranges of the participants vary between 18 and 60.

SPSS-16.0, software package used for statistical analysis, was used to analyze the collected data. Tables were created by using the demographic data and the data derived from the questionnaires through converting them into correlational forms. To analyze the relationship between interpersonal cognitive schemas and marital satisfaction, regression analysis was used. It was found out that there wasn't a statistically significant correlation between participants' age, gender, employment status, family type, income level, housing status, level of education, marital history and their marital satisfaction levels.

Findings show that there wasn't a statistical significance between participants' marital satisfaction levels and interpersonal cognitive distortions.

It was found out that participants' depression levels and their marital satisfaction have a statistically significant correlation.

Findings show that participants' anxiety levels and their marital satisfaction have a statistically significant correlation.

Keywords: Marital satisfaction, Cognitive schemas

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
BÖLÜM 1 – GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Sayıtları	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Tanımlar	3
BÖLÜM 2 – KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	4
2.1. Evlilik	4
2.1.1. Evlilik Olgusu	4
2.1.2. Evlilikte Problem Çözme ve Bilişsel Durum.....	5
2.1.3. Evlilik Doyumu.....	7
2.1.4. Evlilik Çatışması.....	9
2.1.5. Türkiye’de Konu ile İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar	11
2.1.6. Yurtdışında Konu ile İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar	13
2.2. Evlilik İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilik Doyumu.....	15
2.3. Beck’in Bilişsel Terapi Modeli	17
2.3.1. Bilişsel Gelişim Modeli	18
2.3.2. Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema)	19
2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar (Cognitive Distortions or Cognitive Errors)	20
2.3.4. Otomatik Düşünceler	23
2.3.5. Ara İnançlar	24
2.3.6. Temel İnançlar	24
BÖLÜM 3 – YÖNTEM	26
3.1. Katılımcılar.....	26
3.2. Veri Toplama Araçları.....	26
3.2.1. Demografik Soru Formu.....	26

3.2.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği-EYÖ (Marital Life Scale-MLS).....	27
3.2.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	27
3.2.4. Beck Anksiyete Ölçeği	28
3.2.5. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	28
3.3. İstatistiksel Analiz	30
BÖLÜM 4 – BULGULAR.....	31
4.1. Katılımcıların Demografik Verilerine İlişkin Bulgular	31
4.2. Katılımcılara Uygulanan Ölçeklere İlişkin Bulgular.....	33
4.3. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanına Göre Oluşturulan Gruplara Ait Bulgular	34
4.4. Gruplar Arasında Yapılan İstatistiksel Analizlere Ait Bulgular	39
4.5. Evlilik Yaşam Ölçeğinin Çarpıtma Alt Ölçekleri İle İlişkinine Ait Bulgular	42
BÖLÜM 5 – TARTIŞMA VE YORUM.....	45
BÖLÜM 6 – SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
6.1. Sonuçlar.....	52
6.2. Öneriler.....	53
KAYNAKLAR	54
EKLER.....	60
EK 1. Demografik Soru Formu	60
EK 2. Evlilik Yaşam Ölçeği	61
EK 3. Beck Depresyon Envanteri.....	64
EK 4. Beck Anksiyete Ölçeği.....	67
EK 5. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	69
TABLO LİSTESİ	70
ŞEKİL LİSTESİ.....	70
ÖZGEÇMİŞ.....	71

BÖLÜM I

GİRİŞ

Hendrick ve Hendrick (2002a) bireylere hayatlarını değerli kılan duygusal ilişkilerden, daha önemli neyin olabileceğini sormuşlar ve genelde hiçbir şeyin bundan daha önemli olmadığı cevabını almışlardır. Bu nedenle duygusal ilişkilerin yaşamımızdaki yeri oldukça önemlidir. Bununla birlikte, son yıllarda boşanma ya da evlilik öncesi ilişkilerin sonlanma oranlarında giderek bir yükselmenin olduğu dikkatleri çekmektedir (Adams ve Jones, 1997). Bu nedenle son yirmi yıldır sosyal bilimciler, özellikle yakın ilişkilerin sosyal psikolojik boyutu olan duygusal ilişkileri sürdürme ya da bitirme kararını belirleyen etmenler konusu ile ilgilenmeye başlamışlardır (Le ve Agnew, 2003). Bu çalışmada da evlilik doyumu ile bilişsel şemalar arasındaki ilişkiler ele alınmaya çalışılacaktır.

Romantik ilişkilerde doyum, ilişkinin süresini ve kalitesini etkileyen etmenler olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda bilişsel faktörlerin kişiler arası ilişkilerde sorun çözmede etkili olduğu bilgilerine ulaşılmıştır.

Genel anlamda, ikili ilişki iki birey arasındaki ilişkidir (Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989). Buna karşılık ilişkilerdeki yakınlık; tarafların birbirleri üzerindeki etkisinin, başka bir ifade ile karşılıklı bağlılığının güçlü, sık, yaygın ve uzun süreli oluş özelliklerini içerdiği belirtilmektedir (akt. Fincham, 1985a). Bu nedenle aşk ve evlilik ilişkilerini yakın ilişki kapsamında değerlendirebiliriz.

Terry ve Kottman (1995) sağlıklı ailelerdeki eşlerin uyumlu evlilikleri olduğunu ifade etmişler ve çiftler arasındaki etkili iletişimin, destek ve onayın, aile ile ilgili görev ve sorumlulukları çiftlerin birlikte paylaşmalarının, birbirlerine karşılıklı saygı duymalarının ve değer vermelerinin, aileye ekonomik anlamda katkıda bulunmalarının, eşlerin bir meslek sahibi olmaları gibi nedenlerin evliliği önemli ölçüde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu nedenle evliliği etkileyen etmenler olarak çiftlerin paylaşım yapmalarının ve etkileşimlerinin olmasının önemli olduğu görülmüştür.

Kaye'a (1977:47) göre insanlar çok sık diğer kişilerin kendilerini mutlu edeceği, kendilerinin de eşlerini mutlu edeceği düşüncesi ve beklentisi ile evlenirler. Mutlu olmayan insanlar üzüntülerinden kurtulmak ve sonuç olarak daha mutlu olabilmek için

evlenmeyi istemektedirler. Araştırmaların sonuçları doğrultusunda evlilik öncesi mutluluğa eğimli olanların mutlu, evlilikten önce mutsuz olmaya eğimli olanların mutsuz olduğunu göstermiştir. Evliliğin bir insanı mutlu ya da mutsuz yapmayacağı aşıkardır. Bununla birlikte evlilik, yetişkinlerin hayatlarında en çok doyum sağlamalarına yardımcı olan bir ilişki olmasına rağmen, kendi kendine mutluluk yaratamaz. Mutluluk insanların içindedir ve onların birbirleriyle ilişkilerine bağlıdır. Çiftlerin birbirleriyle iletişimleri iyi olduğunda birbirlerini mutlu etmeyi başardıkları ise yaygın bir inançtır (Akt;Acar, 1998). Bu da gösteriyor ki eşlerden her birinin ruhsal organizasyonu evlilikten önceki yapısal durumlarının devamını oluşturmakta ve evliliklerinde mutlu olup olmamalarının evlilikten önceki yaşamıyla da bağlantılı olduğu gözükmektedir.

1.1.PROBLEM CÜMLESİ

Çiftlerin bilişsel şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişki ne lde yordanmaktadır?

1.2.ARAşTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, evlilik doyumu ile bilişsel şemalar arasında ilişkinin var olup olmadığı ile ilgili neler olduğunu belirlemektir.

1.3.ARAşTIRMANIN SAYILTILARI

Bu araştırmada, katılımcıların ölçekleri objektif olarak cevaplayacakları ve katılımcılardan geçerli ve güvenilir bilgiler alınacağı varsayılmaktadır.

1.4.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma, İstanbul ili sınırları içinde araştırmaya katılmaya gönüllü evli olan kişiler üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların belirli kişisel değişkenlere göre belirlenmemiş olması araştırmanın sınırlı yanını oluşturmaktadır.

1.5. TANIMLAR

Evlilik Doymu: Bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısıdır. Bu, evlilikten sağlanan genel doymu ifade ettiği gibi, evlilikteki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha özel durumları da ifade etmektedir (Spainer ve Lewis, 1980).

Evlilikte Problem Çözme Becerileri: Kişilerin, evlilik ilişkilerinde karşı karşıya kaldıkları sorunlarla başa çıkma ve bu sorunlara etkin çözüm yolları bulma becerileri.

Akılcı Olmayan İnançlar: İnsanın biyolojik ve sosyal öz geçmişinden dolayı tekrarlayarak alışkanlık haline getirdiği ve kendileri hakkında geliştirdikleri, doğruluğunu koşulsuz olarak kabul ettikleri mantıksız düşünme biçimleridir (Corey, 1996).

Bilişsel Çarpıtmalar: Bireyin kendisini ve dış dünyasını algılayışındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, otomatik düşünceleri ve buna bağlı olarak yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları açıklamaktadır (Fair, 1986).

Biliş: Duyum ve algılardan gelen veriler üzerinde plan ve stratejiler uygulanarak elde edilen dil, problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçler olarak tanımlanır (Türkçapar, 2012).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu çalışmada da genel olarak Evlilik Olgusu, Evlilikte Problem Çözme ve Bilişsel Durum, Evlilik Doyumu, Evlilik Çatışması, Türkiye’de Konu İle İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar, Yurtdışında Konu ile İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar, Evlilik İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu ve Beck’in Bilişsel Terapi Modeli üzerine açıklamalara ve araştırmalara yer verilecek, ayrıca bazı değişkenlerle aralarındaki ilişkiler üzerinde durulacaktır.

2.1.EVLİLİK

2.1.1.Evlilik Olgusu

Evlilik, karşılıklı bir anlaşma ve dayanışma, toplumsal onaylamayla gerçekleşmiş bir sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamaların kırılarak cinsel gereksinmelerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırılmasına müsaade edilen bir kaynaştırma (Özügür, 1985). Güvenç de (1984) evliliğin tanımında toplumsal normlara göre onaylanmış yani toplum tarafından kabul gören bir bağın kurulması ve doğumla sonuçlanabilen cinsel ilişkinin toplumsal normlara uygun duruma getirilmesi olarak tanımlamaktadır.

Evlilik, aile terimine göre daha net bir kavramdır. ‘*Evlilik, kurumsallaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği ‘karı-koca’ olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden ‘devletin’ kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir*’ (Özgüven, 2000. s.19). Evliliğin bireysel ve sosyal etkinliği incelendiğinde ise, evlilik yaşamının, kadın ve erkeğin biyopsikososyal bir takım ihtiyaçlarını ve güdülerini doyumayı amaçladığı görülür (Özgüven, 2000).

Çiftlerin, evlilik ilişkisinden elde ettikleri sonuçlar, beklentilerinin üstünde olduğu zaman ilişki doyum verici, beklenenin altında olduğu zaman ise ilişki doyumsuz olarak tanımlanmaktadır.

Rusbult ve diğerkleri (1985a), değişik yaş gruplarındaki evli ve bekâr çiftlerde, bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri olumlu ve olumsuz sonuçların doyumlarıyla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Berg ve McQuinn (1986) ise, çiftlerde ilişki ilerledikçe özel (kişiyeye özgü) ve sembolik (sevgi, saygı) ödüllerin önemli olduğunu, devam eden ilişkilerde başlangıçta kadınların, biten ilişkilerde ise başlangıçta erkeklerin daha fazla ödül verdiklerini bulmuşlardır.

2.1.2. Evlilikte Problem Çözme ve Bilişsel Durum

Problem çözme kavramının literatürde farklı tanımları bulunmaktadır. D’Zurilla ve Nezu’ya (2001) göre problem çözme, günlük yaşamda karşı karşıya kalınan problemlerle baş edebilmenin etkili yollarını bulmayı içeren bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir süreçtir. Bir başka tanımda ise problem çözme, bir problemi çözmek için önceki yaşantılar aracılığı ile daha önce öğrenilen kuralların basit bir biçimde uygulanmasının ötesine gidilerek, yeni çözüm yolları bulabilmektir (Korkut, 2002). Gerek günlük yaşantılarından, gerekse yaşam dönemlerinden kaynaklanan tüm bu problemlerin etkili bir biçimde çözülebilmesi için, kişinin uygun problem çözme becerilerine sahip olması gerekmektedir (Taylan, 1990). Bu anlamda kişi problem çözme becerilerini günlük yaşantılarından ve yaşam dönemlerinden deneyimlediği deneyimler ile elde eder.

Problem çözme becerilerinin bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Evlilik ilişkisinde de problem çözme davranışı ile bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki bulunmaktadır (Heppner ve ark., 2004; Finchman ve Bradbury, 1990). Bir sorunu çözmek için uygun olan davranışı gösteremeyeceğini düşünen eşler kriz anında daha umutsuz davranırken ve problemi çözemeyeceğine ilişkin inancı varken, daha etkin ve gerçekçi beklentileri olan eşler problem çözmeye daha eğilimli ve istekli olmaktadır (Finchman ve Bradbury, 1990). Bu nedenle krizin yaşandığı anda problemi çözebileceğine ilişkin inancı olan çiftlerin problemlerini çözmeye yatkın olduğu ancak çözmeye ilişkin inancı olmayan çiftlerin problemlerini çözmeye yatkın olmadığı düşünülmektedir.

Problem çözüme becerilerine ilişkin kişinin yaşadığı stres durumunun da etkili olduğu yapılan araştırmalarca ortaya çıkmaktadır. 1970'lerde stres üzerine yapılan çalışmalarda, stresin kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerinin olduğu düşünülmüş ve üzerinde durulmuştur. Yapılan ilk çalışmalarda, yaşanan bir olay ne kadar stresli ise sonucun o kadar olumsuz olabileceğini düşündürmüştür. Fakat 1980'lerde yapılan araştırmalar sonucunda, yüksek stres altına giren her kişinin olumsuz olarak etkilenmediğini, stres durumundan etkilenme düzeyinin kişiden kişiye farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Kişilerin etkilenme düzeylerindeki bu farkın, kişinin sahip olduğu kaynaklarıyla çevrenin istekleri arasında denge kurmasını sağlayan, problem çözüme becerisi olduğu anlaşılmıştır. 1990'larda yapılan çalışmalarda ise problem çözüme modellerinin ve eğitiminin daha da rafine hale gelmesi dikkatleri çekmiştir. (Hepner ve Ark., 2004). Stres üzerine yapılan araştırmalarca elde edilen verilerin zamana göre değişim gösterdiği bilgisi edinilmiştir. 1970'li yıllarda stresin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde etkisi olduğu düşünülürken, 1980'li yıllarda stres altında olan her bireyin olumsuz olarak etkilenmediği, 1990'lı yıllarda ise stresin problem çözüme becerileri üzerinde etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.

Problem çözüme yönelik terapiler, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların temel tekniklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların 60'lı yılların sonlarından itibaren yaygın olarak kullanıldıkları görülmektedir. (Durak-Batıgün, 2000).

Psikolojik danışmada problem çözüme kavramı temel konuyu oluşturmaktadır (Taylan, 1990). Bilişsel davranışçı yaklaşımda kişinin sahip olduğu problemlerinin, problem çözüme becerilerindeki yetersizlikten ve bu becerileri etkili kullanmamaktan kaynaklandığı ve eğer kişiye problem çözüme becerileri öğretilirse birçok problemin üstesinden gelebileceği savunulmaktadır (Beck, 2001). Bu sayede problem çözüme becerisi geliştiren ve bu becerileri etkili kullanan bireylerin yaşadıkları birçok problemin üstesinden gelebileceği düşünülmektedir.

Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözümenin aşamalarını 1) genel yaklaşım, 2) problemin tanımı, 3) seçeneklerin oluşturulması, 4) karar verme ve 5) değerlendirme olarak sıralamışlar ve problem çözüme, iç ya da dış istekler ya da çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal olarak tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir amaca yöneltmek olarak ele almışlardır.

Yapılan araştırmalarda problem çözüme becerileri ile ilgili araştırmaların genellikle depresyon üzerinde yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Çalışmalar sonucunda, problem çözüme yaklaşımının, depresyon tedavisinde oldukça başarılı sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. (Taylan,1990; Durak-Batıgün, 2000; Mclean, Ogston ve Grauer,1973). Problem çözüme yaklaşımı, diğer kişiler arası ilişkilerle ilgili çalışmalarda ele alındığı gibi evlilikle ilgili çalışmalarda da kullanılmaktadır.

Problem çözüme becerilerinin tüm yaşam ilişkilerinde önemli olduğu yapılan literatür çalışmalarında da elde edilmiş ayrıca depresyonun üzerinde yoğunlaştığı ve depresyon tedavisinde önemli sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür.

2.1.3. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu son yıllarda ölkemizde ve yurt dışında sıkça araştırılan konulardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Konunun önemi sebebiyle, psikoloji dışında farklı bilim dalları da kendi uzmanlık alanlarında konuyla ilgilenmişler ve araştırmalar yapmışlardır. Bu durum, evlilik doyumu ile ilgili bir tanım kargaşası olmasına da neden olmaktadır. Evlilik doyumunu açıklayan, tanımlayan kaynakların çoğunda evliliğin kalitesi, evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi kavramların eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995).

Evlilik doyumu evlilik kurumuna ve partnerine ilişkin olumlu yanların önde olduğu, olumsuz yanların ise daha geri planda kaldığı bir değerlendirmedir. Sosyal bilişsel bir bakış açısıyla tanımlamak gerekirse, evlilik doyumu eşe ve eş ile bulunduğu ilişkiye karşı bir tutum olarak tanımlanmıştır. Tezer (1986) ise, evlilik doyumunu bireyin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlanmıştır.

Evlilik yöntemleri arasında anlamlı bir farklılık bulan Cingisiz (2010), flört ederek evlenmiş kişilerin evlilik uyumlarının görücü usulüyle evlenmiş bireylerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Çimen (2007), yaptığı araştırmada flört sürecinden geçerek evlenmiş bireylerin, görücü usulüyle evlenmiş bireylerden daha fazla evlilik doyumu yaşadığını bulmuştur. Yapılan çalışmaların sonuçlarından da elde edildiği gibi flört ederek evlenen çiftlerin evlilik doyumlarının görücü usulü ile evlenen çiftlerin evlilik doyumlarından daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Evlilik kurumunun sağlıklı, başarılı ve daha kaliteli bir şekilde devam etmesinde; eşlerin ekonomik, yönetsel, psiko-sosyal olarak evliliklerinin her alanında başarılı ve uyumlu olmaları evlilik doyumu açısından büyük önem taşır (Şener, Terzioğlu, 2002, 2). Eşlerin ekonomik, yönetsel ve psiko-sosyal açıdan uyumlu olmamaları halinde evlilik doyumlarının düşüş gösterebileceği düşünülmektedir. Evlilikte eşlerin mutluluk algılarının üst seviyede olması ve hem evlilikten hem de birbirlerinden hoşnut olarak doyum sağlamaları (Sinha, Mukerjee, 1989) evlilikte uyumu da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle çiftlerin mutluluk algısı ile evlilikten doyum almalarının ilişkisinin bulunduğu düşünülmektedir.

Spanier (1976) evlilikte uyumu, eşlerin günlük yaşamlarında ve yaşam içerisinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde çiftlerin birbirlerine uygun olarak değişmesi şeklinde tanımlamaktadır. Sabatelli (1988) ise uyumlu olan evliliği eşlerin birbirleriyle iletişimlerinin kopuk olmadığı çiftlerin birbirleri ile iletişim kurabildiği, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlık yaşanmadığı ve anlaşmazlık yaşıyor ise anlaşmazlıkların her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözümlendiği evlilik olarak tanımlamaktadır. Nelson-Jones (1986, s.75), insan ilişkilerinin başlama, geliştirme, sürdürme ve sonlandırma şeklinde dört aşama da gerçekleştiğini; uyumlu evlilik ilişkilerinde ise sonlandırma aşamasının yalnızca eşlerden birinin vefat etmesi ile mümkün olabileceğini belirtmektedir.

Eşler arasındaki uyumu arttıran en önemli unsur; eşler arasındaki sağlıklı etkileşimdir. Eşlerde duygusal anlamda huzursuzluk varsa; bu durum stresin artmasına ve problem çözme becerilerinde gerilemeye neden olur. Bunun sonucu olarak da eşler arasında öfke, düşmanlık, üzüntü, yetersiz iletişim ve duygusal anlamda paylaşım azlığı ortaya çıkar (Fowers, 1990). Duygusal anlamda paylaşım azlığı ve yetersiz iletişime sahip olan çiftlerin evlilik uyumlarının az olduğu düşünülmektedir.

Evlilikte yaşanan olumsuzlukların bireyler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Fincham ve Beach'a (1999) göre sağlıklı olmanın yollarından biri de evlilik doyumudur. Evlilikteki mutluluğun, evli kişilerin genel yaşam doyumu ve mutluluk ile yakından ilişkili olduğu (Glenn ve Weaver,1981; Marini, 1976); buna karşılık evlilikte yaşanan sıkıntıların ve uyumsuzluğun, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını olumsuz etkilediği yönündeki araştırmalarla desteklenmektedir (Koydemir, Selışık ve Tezer, 2005).

Literatürde, evlilik doyumunu yordayan değişkenlere ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır. Bunlar arasında; evlilik istikrarı, eşe bağlılık, güçlü manevi değerler, eşe saygı duymak, cinsel yaşamda sadakat, iyi bir eş olmaya istekli olmak, tanrıya inanma ve dine bağlılık, eşi desteklemeye ve memnun etmeye istekli olmak, eş için iyi bir arkadaş olmak ve affetmeve affedilmeye gönüllü olmak yer almaktadır (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Bunun yanında Young ve Long (1998)'e göre evlilik doyumunda eşlerin sorumluluk almak, açık iletişim kurmada destekleyici olmak, empatik dinlemek vb. sağlıklı olan kişilik özelliklerine sahip olması da önemli yer tutmaktadır. Sağlıklı kişilik özelliklerine sahip olan çiftlerin evlilik doyumlarının olduğu düşünülmektedir.

Mackey ve O'Brien (1995) ise evlilik doyumunu arttıran beş evlilik etkileşimini tanımlamışlardır. Bunlar; çatışmanın kontrolü, karar vermede ortaklık, iletişim kalitesi, cinsel ve psikolojik yakınlık ve güven, saygı, empatik anlayış ve eşitlik konularında ilişkişisel değerler olarak sıralanmaktadır. Pek çok araştırmacı tarafından evlilik doyumunu yordadığı veya etkilediği düşünülen birçok değişken araştırmalarla sunulmuş ve sonuçlara varılmış ayrıca evlilik doyumunun evlilik kurumu için oldukça önemli olduğu kanısına varılmıştır.

2.1.4.Evlilik Çatışması

Çatışmanın, bireylerin birbirleri ile uyuşmayan gereksinimleri, dürtüleri ya da beklentilerinden kaynağını alan, yaşamın doğal bir parçası olan kişilerarası bir süreç olarak tanımlanabilir. Yavuzer (2002) kişilerarası çatışmayı, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmeleri ya da beklentilerinin uyuşmaması durumunda kişiler arasında baş gösteren uyuşmazlık, zıtlasma, kavga ve sürtüşmeler olarak aktarmaktadır. İnsanların birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmeleri durumunda kişilerarası çatışmanın meydana gelmesi mümkündür.

Acitelli, Douvan ve Veroff (1993), kişilerarası çatışmanın, çiftler için paylaşılan bir gerçekliğin gelişiminde kritik rol oynadığını belirtmişlerdir. Argyle ve Furnham (1983) ise, anlaşmazlık ve çatışmanın evliliklerde yaygın olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle çatışmanın, evlilik niteliği ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Tezer (1986) çatışmayı, çiftlerden bir tarafın kendi isteklerini diğerinin engellediğini veya engellemek üzere olduğunu fark etmesi ile başlayan bir süreç olarak aktarmıştır. Buna göre Tezer, evlilik çatışmasının, çatışma durumu yaşandığında engellenen eş ile tanımlanacağını belirtmektedir. Yani engellenen eş o anda kendisinin ve eşinin isteklerini değerlendirir. Tezer'e göre değerlendirme bilinçli bir biçimde yapılmayabilir. Birçok durumda geçmiş yaşantılardan kazanılan deneyimler ve edinilen alışkanlıklar kişinin kendisinin ve eşinin isteklerini değerlendirmesini etkiler. Tezer'in tanımında ana öge bir eşin diğerinin isteğini algılamasıdır. Algılamaların da büyük ölçüde olayın nedeni ile ilişkili olduğu dile getirilmiştir. Nedenin açıklanması ile doğrudan ilişkili olan kavramın yükleme olduğu belirtilerek, Tezer'in çalışmasında da bu araştırmayla örtüşen biçimde iki unsur (çatışma ve yüklemeler) bir araya getirilmiştir.

Evlilik çatışması ile ilgili açıklamaların da dile getirildiği gibi, evlilik çatışması hakkındaki bilgiler araştırmalar yapıldıkça ortaya çıkmıştır. Ayrıca evlilik iletişimi ve ilişki görüşmeleri için temel bir alan olması nedeniyle araştırmada yer alan bir değişken olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar sonucunda, evlilik çatışmalarında bazı örüntülerin oluştuğu dile getirilmiştir

Evlilikte uyumsuz ve çatışma yaşayan çiftler tarafından gösterilen bir diğer örüntü, bir eşin diğerine talepler, şikâyetler ve eleştirilerle baskı yaparken, diğer eşin savunucu ve pasif hareketsizlikle geri çekildiği talep-geri çekme örüntüsüdür (demand-withdraw pattern). Bu örüntü özellikle erkeklerin geri çekildiği ve kadınların tepki verdiği ilişki şekillerde, uyumsuz çiftlerde, doyuma ulaşmış çiftlerden daha yaygındır. Yani doyuma ulaşmamış olan çiftlerde bir eş talepler ve eleştiriler ile baskı yaparken diğer eş pasif hareketsizlikle geri çekilme durumunda kalmaktadır. İlgiyi kesme ve/veya geri çekilme evlilik doyumundaki daha sonraki düşüşle ilişkilidir. Bununla beraber talep-geri çekme örüntülerinde sözü edilen şekilde cinsiyet farklılıklarının ortaya konması dışında; partnerin diğer partnerin arzuladığı değişikliğe göre çeşitlenen geri çekilmelerinin de olabileceği dile getirilmektedir. Böylece, örneğin bir erkek değişikliği isterken, kadın geri çekilendir. Son olarak çatışma örüntüleri görece biçimde zamana bağlı olarak sabit gözükmemektedir (Fincham, 2003). Bu noktadan hareket ile çatışma örüntülerinin zamana göre değişiklik göstermemekte ve stabil olmaktadır.

Braiker ve Kelley (1979), sıklıkla daha derin bağlılığa sahip bir yakın ilişkinin çatışmalardan sakınma yerine onların işleyişini istediğini önermiştir. Sözü edilen duruma karşı sağduyu görüşüne göre çatışma, tamamıyla ilişkilerde negatif bir özelliktir (Argyle ve Furnham, 1983). İlişkilerde çatışma olumsuz olarak düşünülür ve ilişkiye yönelik negatif bir etkisi bulunmaktadır.

2.1.5. Türkiye’de Konu ile İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar

Evlilik doyumu üzerinde Türkiye’de yapılmış araştırmalar evlilikte problem çözme becerileri, cinsel doyum üzerindeki etkileri, benlik saygısı konuları üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Tezer, evli çiftler arasındaki çatışma davranışları ve evlilik doyumunu evlilik yaşam ölçeğini kullandığı iki farklı araştırmada incelemiştir. Bunlardan birincisi (Tezer, 1986) çiftler arasındaki çatışmanın yaygınlığı, sıklığı ve yarattığı gerginlik düzeyinin, çiftlerin evlilik ilişkisinde sağladıkları genel doyumla ilişkisini incelediği araştırmasıdır. Bu araştırmanın bulgularına göre, kadınlar ilişkilerinde oluşan çatışmanın nedenini eşlerine yüklemekte, erkekler ise kendilerine yüklemektedirler. Ayrıca araştırma eşlerin yenilikçi ve eşitlikçi bir evlilik ilişkisinden daha fazla doyum sağladıklarını ortaya koymuştur. Tezer’in (1994) diğer araştırmasında ise, bireyler ilişkilerinde çatışmanın nedenini eşine yükleme eğiliminin ağırlık kazandığını belirtmiştir.

Gökmen (2001) tarafından Evlilik Yaşam Ölçeğinin kullanıldığı bir araştırmada, evli çiftlerin birbirine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre, kadınlar ilişkilerinde eşlerini daha bağımlı algılamakta iken erkeklerin ilişkilerde eşlerini daha az bağımlı olarak algıladığı görülmüştür. Öte yandan kadınların eşlerine ilişkin kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumlarını etkilemediği, erkeklerin kontrolcü algıladıkları kadınlarla olan evliliklerinin daha doyumlu olduğu ve erkeklerin bağımlı olarak algıladıkları kadınlarla olan evliliklerinin ise daha doyumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, erkekler ilişkilerinde kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki ortak etkisi incelendiğinde; erkeklerin, eşlerini düşük kontrollü ve düşük bağımlı algıladıklarında da yüksek kontrollü ve bağımlı algıladıkları durumlarda

da evlilik doyumunun fazla olduğu görülmektedir. Buna karşın en az evlilik doyumunun; eşe ilişkin kontrolçülük algısının düşük, bağımlılık algısının yüksek olduğu durumlarda ortaya çıktığı görülmüştür.

Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılarak yapılan bir başka araştırmada evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik üzerinde cinsiyet, eğitim düzeyi ve cinsiyet rolünün etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yaşın-Dökmen ve Tokgöz (2002) tarafından yapılan bu araştırmanın bulgularına göre, hem evlilik doyumu için hem de eşle algılanan benzerlik algısı için evlilik değişkeninin temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre, üniversite mezunlarının evlilik doyumları ve eşleri ile algıladıkları benzerlik lise mezunlarınınkinden yüksek bulunmuştur. Evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik için cinsiyetin ve cinsiyet rolünün temel etkileri ile cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü değişkenlerinin ortak etkileri anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, evlilik doyumu için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre cinsiyet, eğitim, eşle algılanan benzerlik, kadınsılık, erkeksilik puanları, yaş evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin evlilik doyumundaki değişimin %39'unu açıkladıkları bulunmuştur. Eşle olan benzerlik için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ise, cinsiyet, eğitim, evlilik doyumu, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin eşle algılanan benzerlikteki değişimin toplam %37'sini açıkladıkları ve bu değişkenlerden sadece evlilik doyumunun katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur. Kısaca, evlilik doyumu ile eşle olan benzerlik karşılıklı olarak birbirlerinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Evlilik doyumunun dini inanç ile etkisinin olup olmadığı araştırılan çalışmalarda bulunmaktadır. Hünler ve Gençöz (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve algılanan evlilik sorunları çözümü becerilerinin ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmada evlilik doyumunu belirlemek amacıyla farklı bir ölçme aracı kullanılmıştır. Sonuç olarak, dindarlığın evlilik sorunlarının çözümü becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin anlamlı olduğu bulmuşlar ve dindarlığın evlilik sorunlarını çözümünde etkili olduğu görülmüştür.

Evlilik doyumları ile ilgili araştırmalar yapılırken ayrıca çiftlerin iletişim şekillerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Malkoç (2001), evli bireylerin iletişim şekillerinin evlilik uyumları ile ilişkisini incelemiş ve bu araştırmanın bulguları, eşlerin iletişim şekilleri ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırma sonucunda evlilik uyumları yüksek olan bireylerin evlilik uyumları

düşük olan bireylere oranla daha fazla yapıcı ve daha az yıkıcı iletişim şekillerini kullandıkları anlaşılmıştır.

Bir başka araştırmada Tümer (1988), evlilik etkileşimini, iletişimini bozduğu düşünülen çatışma odaklarını ve iletişim sorunlarını belirlemeye çalışmıştır. Araştırma sonucunda, kişilerin yaşları ve öğrenim düzeyleri yükseldikçe çatışma düzeylerinin azaldığını, kişilerin yaşları ve öğrenim düzeyleri düştükçe çatışma düzeylerinin arttığını; eşler arasındaki yaş farkına bağlı olarak çatışma düzeyinin farklılık gösterdiğini ayrıca çalışmayan kadınların varoluş ve yoğunluk çatışmalarını çalışan kadınlara göre daha fazla yaşadığını saptamıştır.

Özet olarak Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde, son yıllarda evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan çalışmaların yoğun şekilde arttığı görülmektedir. Özellikle çatışmanın yaygınlığı, sıklığı ve yarattığı gerginlik düzeyi ve yüklemeler ile evlilik doyumu ve uyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara daha fazla rastlandığı görülmektedir. Ancak bunun yanında, ev işi paylaşımı konusundaki hakkaniyet algısı, eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algıları, bireysel özellikler, kadın eşin bir işte çalışıp çalışmaması, dindarlık, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve bağlanma stilleri gibi pek çok değişkenle evlilik doyumu ya da uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara da rastlanmaktadır. Araştırmaların diğer değişkenleri olan bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin evli çiftler üzerinde pek fazla çalışılmadığı görülmektedir. Sonuç olarak, evlilik danışması alanında çalışan kuramcı, uygulayıcı ve profesyonellere daha fazla bilgi sunmak için bu alanda yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. (Güven, 2005)

2.1.6. Yurtdışında Konu ile İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar

Yapılan çalışmalara göre orta yaş yıllarında evlilik doyumunda bir düşüşün olduğundan bahsetmek doğru olur ancak sonra, daha ileri yaşlara adım atan çiftler için evlilik gittikçe belirgin bir şekilde yükselen ve olumlu olarak algılanan bir hale gelmektedir. Evlilik doyumunun yüksek olması aynı zamanda evlilik içi diğer süreçlere de olumlu katkılarının bulunduğu anlamını taşımaktadır. Evlilik doyumunun yüksek

olması, çocuk büyütme döneminde yaşanan stresten kurtulmanın yarattığı ferahlığın bir yansıması olarak görünmektedir. Üstelik emeklilikte, diğer sorumlulukları, rol çatışmalarını, zaman kısıtlamalarını azaltarak arkadaşlık ilişkilerindeki fırsatları artırarak evlilik doyumuna katkıda bulunabilmektedir (Bremer, 1997).

Wang ve Crane (2001) evlilik doyumu, çekirdek aile üçgeni, istikrarlı evlilik ve çocukluk depresyonu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmada çekirdek aile üçgeninin çocukluk depresyonuna etkisini ortaya koymak amaçlanmış ve çalışmaya, hem klinik ortamdan hem de normal popülasyondan katılımcılar seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak 'Evlilik Uyum Testi', 'Evlilik Statüsü Envanteri', 'Çekirdek Aile Üçgeni' ve 'Çocuklarda Depresyon Envanteri' kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ise; evlilik doyumu ve istikrarı, aile üçgeni ve çocukluk depresyonu açılarından değerlendirilmiştir. Çocukların depresif semptomlarının, babalarının evlilik doyumları ve evlilik istikrarlarının derecesiyle ve aile üçgenini nasıl algıladıklarıyla güçlü bir ilişkisi olduğu ortaya çıkarken anneye ait değişkenlerin ise, çocukların depresif semptomları üzerinde bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Benin ve Agostinelli (1988)'nin yaptığı çalışmada iş paylaşımından gelen doyumun ve iş paylaşımından doğan anlaşmazlıkların nedenlerini araştırmak üzere örneklem grubunun çiftlerden her ikisinin de çalışan olması planlanmış ve örneklem grubu oluşturulmuştur. Toplam 148 anket, bir üniversitede çalışan çiftler tarafından cevaplanarak gönderilmiştir. Kadınlar eğer ev işlerinin paylaşımı onları destekler nitelikte olursa daha memnun olmaktadır. Diğer taraftan adil bir iş paylaşımıyla en çok doyuma ulaşan erkekler olduğu bulunmuştur. Erkekler eğer iş paylaşımı adilse ve kendileri aile işlerine çok fazla zaman harcamak zorunda kalmıyorlarsa, doyumları en yüksek düzeydedir. Kadınlar aksine, ev işlerine harcanan zamanın miktarıyla ilgilenmemekte ve eğer paylaşım eşitse veya onları destekleyecek şekilde bir paylaşım ve onların klasik olarak yapmaları gereken işler paylaşıyorsa mutlu olmaktadır. Bununla birlikte eğitim, yaş, kadın ve erkek arasındaki maaş ve statü farklılığı iş paylaşımıyla gelen evlilik doyumunu etkilememektedir.

Yapılan araştırmalarca edinilen bilgilere göre; evlilik doyumunun yüksek olması durumunda ebeveynlerin çocuk yetiştirirken yaşanan stres durumunu aza indirdiği, iş paylaşımında kadınların desteklenir nitelikte olduğunda memnun oldukları, erkeklerin

ise iş paylaşımı adil ise ve aile içinde de işlere çok fazla zaman ayırmıyorsa evlilik doyumları yüksek olduğu görülmüştür.

2.2.EVLİLİK İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE EVLİLİK DOYUMU

Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda, kişilerin ilişkilerine taşıdıkları beklentileri ve inançlarının, onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve doyumlarını etkilediğini savunulmaktadır (Sullivan ve Schwebel,1995). Buna bağlı olarak yapılan araştırmalarda, bilişsel ilişkin iki yaklaşım şekli görülmektedir. Bunlardan biri, insanların ilişkiyi işlevsel, sağlıklı ve doyum verici kılan bazı inanç, tutum veya beklentilerini incelemek şeklinde olmaktadır (Stackert ve Bursik, 2003). Diğer bir yaklaşım da kültürel olarak paylaşılan ilişki ile ilgili etkinliklerin yorumlanmasına, faaliyete geçirilmesine yön veren şemaları araştırmaktır (Metts ve Cupach,1990). İlişkinin işlevsel ve kültürel olarak iki yaklaşımının olduğu söylenebilir.

Epstein ve arkadaşları Akılcı Duygusal Terapide üzerinde durulan, akılcı olmayan ilişki inanışlarını ölçen bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. İlişkide İnanç Envanteri adı verilen bu ölçme aracında, beş farklı işlevsel olmayan ilişki inancı tanımlanmıştır. Bunlar; 1) Anlaşmazlık yıkıcıdır. 2) Eşler kesinlikle değişmez. 3) Zihin okuma beklentisi 4) Cinsel mükemmeliyetçilik 5) Cinsiyet rollerinde farklılık vardır, şeklinde tanımlanan inançlardır (Metts ve Cupach, 1990; Finchman ve Bradbury, 1990). Bu araç kullanılarak yapılan araştırmalar, ilişkiye yönelik inançlarla; evlilik doyumunu ile ilişkiye yönelik inançlar arasında negatif, evlilikte mutsuzluk ile ilişkiye yönelik inançlar arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Finchman ve Bradbury,1990).

Akılcı olmayan inançlar evlilik uyumsuzluğu ve doyumсуuzluğu ile de yakından ilişkilidir. Bir yakın ilişki biçimi olan evlilikte, eşlerden birinin veya her ikisinin birden ilişki ile ilgili beklentilerinin karşılanmaması durumunda, eşlerin doyumсуuzluğu ortaya çıkmaktadır (Möller ve Van der Merwe,1997). Eşlerin düşünme şekli ve düşüncelerinin içeriği, ilişkiye uyum üzerinde büyük etki yapmaktadır. Akılcı olmayan inançlar kendi kendini baltalayıcı davranışlara neden olmakta, bu da ilişkide düşük uyumu ortaya

çıkarmaktadır. Öte yandan mantıklı ve işlevsel düşünme ise daha iyi uyuma neden olmaktadır (Stackert ve Bursik, 2003). İlişkilerde eşlerden birinin beklentisinin karşılanmaması durumunda doyumsuzluk ortaya çıkarken çiftlerin mantıklı ve işlevsel düşünmesinin ardından yeniden uyum ortaya çıkmaktadır.

Çiftlerin birbirleri ile geçirdikleri süre arttıkça ilişkiden elde edilen doyumun artacağı düşünülmektedir. Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları bir çalışmada genç yetişkinlerin ilişki beklentilerini ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumlarını incelemiştir. Araştırmacıların, çıkma döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı şeklindeki bir beklenti ile yaptıkları bu çalışmada, katılımcıların da aynı beklenti ile davrandıklarını görmüşlerdir. Ayrıca, daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan katılımcıların, kendileri gibi olmayan akranlarına göre ilişkilerini daha doyumlu buldukları da ortaya çıkmıştır.

Hamamcı (2005) tarafından Türkiye’de yapılan bir çalışmada, yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançların, erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde negatif yönde, evlilik doyumunu ise düşük seviyede ve negatif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlarda ise, zihin okuma inançlarının evlilik doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Epstein, Baucom ve Rankin (1993), evlilik çatışması genellikle bilişsel ve davranışsal alanlarda ortaya çıkmakta olduğunu belirtmektedirler. Bir başka deyişle, eşler arasındaki davranış farkları ve eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili bilişleri, evlilikte çatışmanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yazarlar, evlilik çatışmasında seçici dikkat, yorum, beklentiler ve varsayımların etkili olduğunu ifade etmektedirler.

Bir başka çalışmada, yapılan ilk araştırmalarda sorunlu çiftler arasındaki işlevsel olmayan inançların a) ilişkiyi yok etmekten ziyade geliştirmek arzusuyla, b) başarılı evlilikler için beklenen değişiklikler ile c) eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile negatif ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Metts ve Cupach,1990).

Evlilik ilişkilerinde işlevsizliğin nedenlerine ilişkin olarak yapılan araştırmalarda evlilik işlevsizliğini ortaya çıkaran etkenlerden birinin, eşlerin bir diğerine karşı olan davranışlarına arabuluculuk eden bilişsel süreçler olduğunu ortaya koymaktadır. Evlilik işlevsizliğini potansiyel olarak etkileyen bazı değişkenlerin, ilişkinin doğası ile ilgili gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançlar olduğu görülmüştür (Emmelkamp, Krol,

Sanderman ve Rüphan,1986). Bir başka deyişle evliliğin işlevsizliğini gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançların etkilediği görülmüştür.

Evlilik ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumuna bakıldığında ayrıca burada Beck'in bilişsel terapi modelinden bahsetmek mümkündür.

2.3. BECK'İN BİLİŞSEL TERAPİ MODELİ

Bilişsel terapi, Aaron Beck tarafından 1960'lı yılların başında Pensilvanya Üniversitesinde geliştirilmiştir. İlk olarak depresyonun tedavisi için geliştirilen bu yaklaşım, kısa süreli, şimdiki zaman yönelimli ve yapılandırılmıştır. Danışanın terapistle başvurduğu sıralarda yaşadığı probleme odaklanarak işlevsel olmayan düşünce ve davranışların değiştirilmesine çalışmaktadır. Ayrıca bu terapi modelinin zaman içinde birçok psikiyatrik sorunun çözümünde etkili olduğu görülmüştür (Beck, 2001).

Beck de Ellis gibi psikoterapi alanındaki çalışmalarına psikanaliz yaklaşımı ile başlamış ancak, bir süre sonra psikanalizin soyut ve karmaşık yapısı onu kuramın etkililiği ve tutarlılığı hakkında düşünmeye yöneltmiştir. Danışanları ile yaptığı çalışmalarında, danışanlarının otomatik düşüncelerinin öne çıktığını görmüştür. Bu durum onu obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete ve depresyon kavramlarını bilişsel çarpıtmalar açısından tekrar formüle etmeye yönlendirmiş ve hastanın hatalı düşüncelerini düzeltmeye yönelik uygulamalar geliştirmesine neden olmuştur. Beck, kuramını geliştirirken davranışçı yaklaşımla da ilgilenmiştir. Davranışçı tekniklerin, hastadaki bilişsel ya da tutumsal değişikliklere neden olduğu için etkili olduğunu savunmuştur. Ayrıca, terapi yaklaşımını geliştirirken, davranışçı yaklaşımın kullandığı, davranışlardaki nicel değişiklikler hakkındaki vurgular, terapi sürecinin sistematik planlanması gibi tekniklerden etkin bir biçimde yararlanmıştı. Ancak, davranış terapisini kişinin kendisi, terapisti ve terapi süreci hakkındaki düşüncelerini görmezden geldiği için sınırlı bulmuştur (Patterson ve Watkins, 1996).

Beck'in geliştirdiği bilişsel terapide tüm danışanlar için geçerli olacak genel ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkeler şu şekilde özetlenebilir:

- a) Bilişsel terapi hastanın kendisine ve sorunlarına yönelik olarak, bilişsel terimlerle oluşturulmuş, sürekli gelişen bir formülasyona dayandırılmaktadır ve çok sağlam bir terapötik ilişki gerektirir. Ayrıca işbirliğini vurgular ve hastanın da aktif katılımını gerektirir.
- b) Hedef yönelimli ve problem odaklıdır.
- c) Şimdiyi vurgular.
- d) Danışanın eğitimine dayalı bir terapidir. Danışana bir yandan kendi kendisinin terapisti olması öğretilirken, diğer yandan da hastalığın tekrarlanması önlenmeye çalışılır.
- e) Bilişsel terapi sınırlı ve süreli olmayı hedefler.
- f) Terapi seansları yapılandırılmıştır. Danışana, işlevsel olamayan düşünce ve inançlarını betimlemeyi, değerlendirmeyi ve değiştirmeyi öğretir. Terapide düşünce, duygu ve davranışları değiştirmek amacıyla “Sokrat tarzı sorgulama” ve “yönlendirerek buldurmak” gibi çeşitli teknikler kullanılır (Beck, 2001).

2.3.1.Bilişsel Gelişim Modeli

Bilişsel terapistler, inançların (beliefs) erken çocukluk döneminde başlayıp, yaşam boyunca gelişimini sürdürdüğünü kabul ederler. Erken çocukluk deneyimleri kişinin kendisi ve dünya hakkındaki temel inançlarını yönlendirmektedir. Normal olarak erken çocukluk döneminde ebeveyninden sevgi ve destek gören kişiler, yetişkinlik dönemlerinde kendilerini ‘sevilen’ ve ‘yeterli’ biri olarak görürler. Yetişkinlik dönemlerinde ise psikolojik olarak işlevsel olmayan kişiler, psikolojik olarak sağlıklı kişilerin tersine, çocukluktan itibaren yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle ‘yetersizlik’ ve ‘sevilmeme’ şeklindeki olumsuz inançları geliştirirler. Bu gelişimsel deneyimler, kritik olaylar ve travmatik yaşantılar, bireylerin kendilerine olan inanç sistemini etkiler. Örneğin bir öğretmen tarafından küçük düşürülmek gibi olumsuz tecrübeler, “Başkaları ne der?” “Ya yaptıklarımı başkaları beğenmezse” gibi durumsal inançların (conditional beliefs) gelişmesine sebep olur. Bu inançlar da bireyin olumsuz

bilişsel şemalar oluşturmasına temel olur (Sharf, 2000). Bir başka deyişle psikolojik olarak işlevsel olmayan yetişkinler kendilerine yönelik olumsuz inançlar geliştirirler.

2.3.2.Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema)

Bireylerin, insanlar, olaylar ve çevre hakkındaki önemli inançlarını *bilişsel şemalarını* oluşturmaktadır (Sharf, 2000). Bilişsel terapide önemli bir yeri olan şemalar, çocukluk döneminde başlayan ve yaşam boyu gelişen, oldukça değişmez ve kalıcı özelliklerdir ayrıca sürekli olarak bilişsel çarpıtmalarla desteklenmektedir. Bilişsel şemalar bireye olayları algılamak anlam çerçeveleri sağlar. İnsanlar arası ilişki büyük ölçüde ortak şemalara dayanmaktadır. Bilgiyi bellekte saklama becerisi, farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirmek, birbiriyle alakalı olan bilgileri hatırlayabilmek şemalar sayesinde olmaktadır (Savaşır, Söğüt ve Kabakçı, 2003) .

Freeman (1993; Akt. Sharf, 2000 s. 377) şemaların betimlenmesinde 5 faktör tartışmaktadır.

1. Her şema inanç sistemiyle (belief system) ilgili kuvvetli bir duygusal tamamlayıcıya (affective component) sahiptir.
2. Şemalar, belirli inanç sistemlerine ne kadar süredir sahip olduğuna göre değişir.
3. Şemalar genellikle başka bireylerden öğrenilir. Model alınan birey ne kadar önemliyse şema da o kadar önemlidir.
4. Bilişsel element, kişinin düşüncelerindeki şemanın ne kadar detaylı ve kapsamlı olduğuna açıklık getirir.
5. Şemalar, bireyin inanç sistemlerine göre nasıl davrandığını belirleyen davranış tamamlayıcılarına sahiptir.

2.3.3.Bilişsel Çarpıtmalar (Cognitive Distortions or Cognitive Errors)

Bireylerin önemli inançları ya da şemaları bilişsel çarpıtmalara yol açmaktadır. Çocukluğun erken dönemlerinde bilgiyi işleme sürecinde görülen hatalar, oluşan bilişsel şemaları desteklemektedir. Bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkmaktadır (Sharf, 2000).

Beck'e göre (2001) danışanlar genellikle düşüncelerinde dengeli bir biçimde bazı hatalar yaparlar. Bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlıktan kaynaklanmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar ya da düşüncelerimizdeki tipik hatalar olarak da bilinen bilişsel hatalar aşağıda verilmiştir (Beck, 2001; Sharf, 2000; Patterson ve Watkins, 1996).

Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme (Dichotomous Thinking): 'Siyah ya da beyaz', 'Çift kutuplu' 'ikili düşünme' adları ile de bilinen bu düşünme tarzında, 'bir şey ya tam anlamda istediğimiz gibi olur ya da olmaz' şeklinde düşünme esastır. Herhangi bir durumu süreç üzerinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele alınır. Örneğin, bir öğrencinin 'bu sınavdan A alamazsam kalırım' şeklindeki düşüncesi bu tip bilişsel çarpıtmalara örnektir. Yada bir annenin '2 yaşına kadar çocuğumu emzirmezsem iyi bir anne değilim' cümlesi de bir örnek olarak gösterilebilir.

Zihinsel Süzgeç (Selective Abstraction): Seçici soyutlama olarak da bilinen bu düşünme tarzında, bir olay fikir ya da bir gerçek bastırılmış ya da negatif düşünceleri desteklemek amacıyla kullanılır. Bu anlamda olumsuz olan düşünceler desteklenmektedir.

Duygulara (Keyfe) Göre Mantık Yürütme (Arbitrary Inference): Kişinin elinde bir kanıt olmamasına karşın, tekzip edilen bir sonuca ulaşmak için keyfine ya da duygularına göre mantık yürütmesi durumudur. Bir başka ifade ile, kişinin bir şeyi çok yoğun olarak yaşaması nedeniyle karşıt kanıtları göz ardı ederek onu doğru sanmasıdır. Duygulara göre mantık yürütme iki şekilde yaşanmaktadır. Bunlardan birincisi *zihin okumadır*. *Zihin okuma (Mind reading)* başkalarının kendimiz hakkında ne düşündüğünü gösterir. Örnek verilecek olursa bir kadının arkadaşının kendisi ile

sinemaya gelmemesini arkadaşının kendisini artık sevmediği şeklinde yorumlayabilir. Oysaki gerçekte, arkadaşının sinemaya gelmemesinin birçok mantıklı nedeni vardır. İkinci yol ise *olumsuz tahmindir (Negative prediction)*. Olumsuz tahminde ise, herhangi bir sebep ya da kanıt yokken, olumsuz öngörülerde buluma söz konusudur. Örneğin, sınava hazırlanacak olan bir öğrencinin kendisinde eksik bir notunun olduğunu fark eder ve sınavda tüm soruların kendisinde eksik olan kısımdan çıkacağını düşünür. Kısaca, zihin okuma ve olumsuz tahminin her ikisi de eldeki bilgilerin çarpıtılması veya dikkat eksikliğine dayalı olumsuz yorumlar yapmakla ilgilidir.

Felaketleştirme (Catastrophizing): Bu bilişsel çarpıtma biçiminde, bireyler bir olayı alır onu abartır ve abartmasının üzerine endişeye kapılır. Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin eder. Örneğin, kişi araba kullanırken karşısına aniden bir insanın çıkacağı düşüncesine kapılır ve bu düşüncesi araba kullanmayı faciaya dönüştürür.

Aşırı Genelleme (Overgeneralization): Bir kaç olumsuz olaya bakarak genel kurallar koymak, o andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak şeklindeki bilişsel çarpıtmalardır. Örneğin, bir üniversite öğrencisi sadece ilk vize sınavında başarısız olması durumunda, diğer vize sınavlarının da kötü geçeceğini, hiç başaramayacağını düşünür.

Etiketleme (Labeling and Mislabeled): Kişinin elindeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olmasına karşın, bu kanıtları göz ardı edip kendisine ve diğerlerine toptan, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar yakıştırmasıdır. Örneğin, ‘Ben bir hiçim’ ‘beş para etmeyen biriyim’ ‘hiçbir şeyden anlamıyorum’ şeklinde kendini etiketlemek.

Aşırı Büyütme/Küçültme (Magnification or Minimization): Bireylerin eksikliklerini yücelttikleri veya olumlu taraflarını küçülttükleri zamanlarda ortaya çıkar. Bu bilişsel çarpıtmalar değersizlik inançlarını ve depresyon duygusunu destekler şekildedir. Karın ağrısı problemi yaşadığı için sınava girmeyen bir öğrencinin ‘Bugün bu sınava giremezsem ben bittim’ tarzındaki düşüncesi bilişsel çarpıtmaya örnektir.

Kişiselleştirme (Personalization): Bireyin kendisi ile alakalı olamayan bir olayı alarak kişiselleştirmesidir. Farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendisine yüklemesi şeklindeki bilişsel çarpıtmalardır.

Meli-malı Cümleler/ Emirler (Should Statements): Kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olmak, bu kurallara uyulmadığı takdirde her şeyin kötü gideceğine dair abartılı düşünme biçimi. Örneğin, ‘Her zaman en iyisini yapmalıyım. Benim hata yapmam korkunç olur’

Olumluyu Geçersiz Kılmak: Bireyin kendi kendisine gerçekleştirdiği başarısını veya olumlu yaşantılarını geçerli olmadığını söylemesidir. Örneğin kişinin kendisine ‘O zor olan sunumu yaptım ancak benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti’ demesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnektir.

Bireylerde bu olumsuz bilişsel çarpıtmalar sürekli olarak ortaya çıkarsa psikolojik stres ve düzensizliklere yol açabilmektedir. Kişilerin sahip oldukları kariyerleri, romantik ve sosyal yaşamları hakkında planlar yapabilmeleri için bireyler ne yaptıklarını gözlemlemeli ve olası sonuçları değerlendirmelidir. Bilişsel çarpıtmaların sürekli olarak ortaya çıkması durumunda kişilerin planlama yapmasını zorlaştırmakta ve kişinin depresyon, endişe ve diğer olumsuz yaşantıları geçirmesine neden olmaktadır. Bilişsel terapinin amaçlarından biri hastaların bilişsel çarpıtmalarını bulmak ve bulunan bilişsel çarpıtmaların düşünce yapılarında değişiklik yapmaktır (Sharf, 2000).

Beck’in bilişsel terapi modeli, bireylerin duygusal problemlerinin altında bilişsel süreçlerin etkili olduğunu ileri sürmektedir. Bireyin bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde ve olayları algılama biçiminde etkili olan bilişsel üçlü, bireyin kendisi, geleceği ve yaşantıları ile ilgili düşünce örüntülerinden oluşmaktadır (Bilgin, 2004; Savaşır, Söğüt ve Kabakçı, 2003). Bir başka deyişle kişinin kendisi, geleceği ve yaşantıları kendisinin bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde ve olayları algılama biçiminde etkili olmaktadır.

Bilişsel üçlünün oluşumu üç basamakta gerçekleşmektedir. İlk basamakta kişi kendisini yetersiz biri olarak görür ve istenmeyen yaşantılarını psikolojik, törel ve fiziksel bozukluklarına bağlar. Bu bozukluklar nedeni ile kendisinin değersiz ve

istenmeyen birisi olduğunu düşünür. İkinci basamakta kendi yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirir. Üçüncü basamakta ise kişi geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturur (Bilgin, 2004).

Bireyin kendini algılama şekli ve sosyal çevresinin kendi kişilik örüntüsünde etkili olduğu düşünülmektedir. Yurtal (2001), bireyin yaşadığı çevreyi ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısında ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olduğunu ve çevreyi ve kendini algıladığı biçimde tepkide bulunacağını belirtmektedir.

2.3.4. Otomatik Düşünceler

Beck'in temel kavramlarından biridir. Bu tür düşünceler herhangi bir seçim yapmaksızın ya da gayret sarf etmeksizin kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Psikolojik sorunlar yaşayan bireylerde otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış ya da abartılmış biçimde ortaya çıkmaktadır (Sharf, 2000).

Kendiliğinden ve otomatik olarak zihinde beliren bu otomatik düşünceler çok kısa ve hızlıdır. Birey genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Farkında olduğu şey düşünceleri takip eden duygusal durum ve ruh durumudur. Bu düşünceler hiç eleştirmeden doğru olarak kabul edilir. Çok seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilirler (Beck, 2001). Bu nedenle bireyler bu seri ve örtük olan düşüncelerin farkında değildirler.

İki tür otomatik düşünceden söz edilebilir. Bunlardan birincisi, hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşüncelerdir. İkinci gruptakiler doğru olabilir, ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü gruptakilerde ise otomatik düşünce doğru olabilir ama işlevselliği kalmamıştır. Otomatik düşüncelerin geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermek genellikle duygularda olumlu bir değişiklik yapmaktır (Beck, 2001). Başka bir ifade ile otomatik düşünceleri işlevsel kılabilmek adına duygularda pozitif anlamda bir değişiklik yapmak gerekmektedir.

Daha yüzeyde ortaya çıkan bu düşünceler, daha kalıcı olan bilişsel olgularla yani inanlarımızla ilgilidir. Bu inançlar iki kategoriye ayrılır. 1) Ara İnançlar: Kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlar. 2) Temel İnançlar: Kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılardır (Beck, 2001). Ara ve temel inançlar kişilerin daha yüzeyde olduğu düşünceleridir.

2.3.5.Ara İnançlar

Genellikle kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşan ve gelişlimi temel inançlar tarafından etkilenen inançlardır. Bu inançlar, insanın herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemektedir. Bu algılar da düşünceleri, hisleri ve davranışları belirlemektedir (Beck, 2001). Kişinin bir durumu veya olayı nasıl algıladığı biçimi olarak da tanımlanabilir.

2.3.6.Temel İnançlar

Temel inançlar; katı, toptancı ve aşırı genelleyicidirler ve değişime karşı direnç gösterirler ayrıca en derinde olan zihinsel yapı taşlarındanndır. Bu inançlar bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik olarak geliştirilmekte olup; ocuk kendi için önemli insanlarla etkileştike bu inançlar gelişmeye başlar. Genel olarak insanlar olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürken, psikolojik rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkmaktadır.

Temel inançlar, “Yetersizlik” ve “Sevilmeme” ile kavramlarında olmak üzere iki kategoride karşımıza çıkmaktadır. Yetersizlik temel inançları, çaresizim, gszm, kontrolü yitirdim, zayıfım, incinebilirim, kiloluyum, ihtiyaç içindeyim, tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum, tembelim şeklindeki inançlardır. Sevilmeme temel inançları ise, sevilmeyecek ve hoşlanılmayacak biriyim, çekici değilim, istenmiyorum, ilgi gösterilmeyen biriyim, beni hiç kimse sevmiyor, ktym gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlardır (Beck, 2001).

Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumunu algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır. Bu otomatik düşünceler de çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olur. Bilişsel terapistler, işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği; öğrenildiği, bu nedenle de değiştirilebileceğini danışana çeşitli tekniklerle göstermektedirler (Beck, 2001). Başka bir deyişle bilişsel odaklı çalışan terapistler doğuştan getirilmeyen, öğrenilen inançların değiştirilebileceğini çeşitli teknikler ile danışana aktarmaktadır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. KATILIMCILAR

Bu araştırmada gönüllü 99 evli bireyden (33 kadın – 66 erkek) veri toplanmıştır. Tezer'in (1994) alışmasında ifade ettiği durumla tam olarak örtüşen biçimde, örneklem oluşturulurken, örneklem seçimi yöntemlerinden herhangi birisi izlenememiştir. Bunun en önemli nedeni, araştırmanın evlilik gibi özellikle ülkemizde gizliliğin korunmasının beklendiği bir ilişki olmasıdır. 33 kadın, 66 erkek deneğin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, kaç yıllık evli oldukları, çocuklarının olup olmadığı ve çocuklarının sayısı, iş durumları (alışıp çalışmadıkları), aile tipleri (ekirdek-geniş aile) ve daha önce evliliklerinin olup olmadıkları ile ilgili bilgiler alınmıştır.

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak amacıyla; Demografik Soru Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel arpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik Soru Formu

Bireylerin çeşitli demografik bilgilerinin toplanabilmesi amacıyla oluşturulmuş bir formdur. Formda bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, kaç yıllık evli oldukları, çocuklarının olup olmadığı ve varsa sayısı, iş durumları (alışıp çalışmadıkları), aile tipleri (ekirdek-geniş aile) ve daha önce evliliklerinin olup olmadığını belirleyebilmeye yönelik toplam 9 soru vardır (demografik soru formu için bkz. Ek1).

3.2.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği-EYÖ (Marital Life Scale-MLS)

Ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla, ölçek evli ve boşanmış bireylere uygulanmış ve grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($t=6.23$, $p<0.01$). Bu bulgu ölçeğin dış ölçüte göre geçerliğinin kanıtı olarak gösterilmiştir. Ayrıca, bu ölçeğin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden etkilenip etkilenmediklerini anlamak için sosyal beğenirliği ölçmek amacıyla geliştirilen Kişisel Davranış Anketi puanları ile karşılaştırma yapılmıştır. Sonuçlar Evlilik Yaşam Ölçeğinin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğini göstermiştir ($r=0.21$). Bu bulgu da ölçeğin geçerliğine dolaylı kanıt olarak gösterilmiştir (Tezer,1986).

Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik kat sayısı 0.85, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise erkek grubunda 0.88, kadın grubunda 0.91 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Tezer, 1986).

Türkiye’de evlilik doyum ile ilgili olarak yapılan birçok araştırmada Evlilik Yaşam Ölçeği’nin kullanıldığı bilinmektedir. Örneğin, Tezer (1994) ve Hatipoğlu (1993) evlilik çatışması ve evlilik doyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; Sevim-Aydemir (1996), evlilik ilişkilerini geliştirmek amacıyla hazırlanan bir programın bireylerin evlilik doyumuna etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmada; Acar (1998), bireysel özellikler ve sorunların evlilik doyumuna katkısını inceliği çalışmasında; Gökmen (2001), evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumuna ile ilişkisini incelediği araştırmasında bu ölçeği kullanmışlardır. (EYÖ için bkz. Ek2).

3.2.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri, Beck tarafından 1961’de geliştirilen ve ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Teğin (1980), Hisli (1988) tarafından yapılan Beck Depresyon Ölçeği karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum almama, 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. (BDE için bkz. Ek3)

3.2.4. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen, 21 maddelik bir ölçektir. Beck ve ark. tarafından 1961 yılında geliştirilmiştir. Toplam 21 kendini değerlendirme cümlesi içermektedir. Dörtlü Likert tipi ölçüm sağlar. Hastanın kendisinin doldurduğu bir ölçektir. Puan aralığı 0–63 arasında değişir. Yönergesi ölçeğin başında vardır ve hastalara doldururken kendi durumlarına en çok uyan ifadeyi işaretlemeleri belirtilir. Türkiye için geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. 25 Yanıt verenler her belirtiden rahatsız olma düzeyini belirtir. Her belirti 0 (hiç yok) ile 3 (şiddetli) arasında 4 puan üzerinden değerlendirilir. (BAÖ için bkz. Ek4)

3.2.5. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ölçek, insanların kişiler arası ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları, belli kişilerle sınırlandırmaksızın değerlendirmek amacıyla Hamamcı (2002) tarafından geliştirilmiştir. 19 maddeden oluşan 5’li dereceleme tipi bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19’dur. Yüksek puan, bireylerin yakın ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermektedir (Hamamcı, 2002; Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla temel bileşenler analizi (TBA) kullanılmıştır. Analiz sonuçları ölçeğin tek faktörlü değil çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, ‘Yakınlıktan Kaçınma’, ‘Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi’ ve ‘Zihin Okuma’ olmak üzere birbirinden bağımsız üç faktör içermektedir. Faktörler, içlerinde yer alan ifadelerin içerikleri dikkate alınarak adlandırılmışlardır. Buna göre, Yakınlıktan Kaçınma olarak adlandırılan birinci faktör, 8 maddeden oluşmaktadır (1., 2., 3., 4., 10.,12., 13. ve 19. maddeler) ve insanların başkalarına karşı

olumsuz bakış açısını, eğer ilişkilerde yakın olunursa bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. ‘Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi’ olarak adlandırılan ikinci faktör de 8 maddeden oluşmaktadır (5., 9., 11., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeler) Bu faktör, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir. Üçüncü faktör ‘ Zihin Okuma’ olarak adlandırılmıştır ve üç maddeden oluşmaktadır (6., 7. ve 8. maddeler). Bu faktörde, başkalarının ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğini varsayan zihin okuma hatasını içeren ifadelerden oluşmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin ölçüt geçerliği için İBÇÖ’nün, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilim Ölçeği ile korelasyonu incelenmiştir. İBÇÖ’nün geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonun pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .01$) ‘Yakınlıktan Kaçınma’, ‘Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi’ faktörlerinin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilim Ölçeği arasında .01 düzeyinde anlamlı bir ilişki ; Zihin Okuma faktörü ile bu ölçekler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu sonuçlar, İBÇÖ’ye benzer olan ölçeklerle ilişkisinin yüksek olduğunu göstermekte olup; İBÇÖ’nün geçerliliği hakkında ek kanıtlar vermektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde ise iç tutarlılık kat sayısı, birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66 ; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçeğin tutarlılığını saptamak amacıyla, test-tekrar test korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan test-tekrar test korelasyon katsayısı .74; birinci alt boyut için .70 ;ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı, 2002). Bu sonuçlar, İBÇÖ’nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. İBÇÖ alanda yeni kullanılmaya başlayan bir ölçme aracıdır. Hamamcı (2002), bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasıyla bilişsel davranışçı yaklaşımı üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarına etkisini incelediği araştırmasında bu aracı kullanmıştır. (İBÇÖ için bkz. Ek5)

3.3. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmada katılımcılara uygulanan ölçek verileri bilgisayara aktarılmıştır. SPSS-16.0 programı kullanılarak demografik bilgiler, ölçeklerden alınan veriler korelasyonel hale dönüştürülerek tablo haline getirilmiştir. İki'den fazla seçeneği olan bağımsız değişkene göre, bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için parametrik ise tek yönlü varyans analizi, Independent Sample Test testi kullanılmıştır. Gruplar arasında değişkenlerin aritmetik ortalamaları arasında farklılık değerlendirmesi için ANOVA varyans analizi yapıldı. Parametrik olmayan verilerde istatistiksel analiz için Ki Kare testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak $p=0,05$ anlamlılık düzeyi alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK VERİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Bu araştırmanın genel amacı, daha önce de belirtildiği gibi, evlilik doyumu ve bilişsel şemalar arasındaki ilişkileri; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, evlilik süresi, aile tipi, iş durumu, daha önce evlilik yapıp yamadığı ve çocuk sayısı değişkenleri açısından incelemektir. Bu amaçla evli bireylerin araştırmada yer alan değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğine, araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere ve depresyon ve anksiyete düzeylerini yordayıp yordamadığına bakılmıştır.

Bu bölümde amaç ve problemler doğrultusunda verilere uygulanan analiz sonuçları yer alacaktır. Analizle ortaya çıkan bulgular, amaç çerçevesinde dikkate alınarak arka arkaya sunulacaktır.

Hazırlanan anketler toplamda 100 kişiye verilmiştir. Çalışmaya katılan 1 kişi anket formunu tam doldurmadığı için çalışmaya alınmamıştır. Bu nedenle çalışma 99 denekle tamamlanmıştır. Çalışma 33 kadın 66 erkek olmak üzere toplam evli 99 kişi üzerinde yapılmıştır. Yüzdeler olarak bakıldığında katılımcıların %33,3'ü kadın, %66,7'si erkektir. Katılımcıların yaş ortalamaları incelendiğinde ise 35 (SD \pm 0,7) olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin %75,8'inin çalışıyor olduğu ve %24,2'sinin çalışmadığı ayrıca katılımcıların %88,9'unun çekirdek aile ile birlikte, %11,1'inin geniş aile ile birlikte yaşıyor oldukları bilgileri edinilmiştir. Yapılan çalışmada katılımcıların evlilik yaş ortalamalarının 4 (SD \pm 0) olduğu, daha önce olan evlilik sayılarının ortalamalarının 1 (SD \pm 0) olduğu, boşanma sayılarının ortalamalarının 2 (SD \pm 0) olduğu ve çocuk sayılarının ortalamalarının 2,5 (SD \pm 0,7) olduğu bilgilerine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılanların Sosyodemografik Özellikleri

	(n=99)
Yaş (yıl) (Ortalama±SD)	35±0,7
Cinsiyet (n, %)	
Erkek	66, %66,7
Kadın	33, %33,3
İş Durumu (n, %)	
Çalışıyor	75, %75,8
Çalışmıyor	24, %24,2
Aile Tipi (n, %)	
Çekirdek	88, %88,9
Geniş	11, %11,1
Evlilik Yaşı (Ortalama±SD)	4±0
Daha Önce Evlilik Sayısı (Ortalama±SD)	1±0
Boşanma Sayısı (Ortalama±SD)	2±0
Çocuk Sayısı (Ortalama±SD)	2,5±0,7

Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanlarının Ortalaması ve Standart Sapma Değerlerine bakıldığında; Beck Depresyon Ölçeği'nin ortalamasının 6,5 (SD \pm 4,9) olduğu, Beck Anksiyete Ölçeği'nin ortalamasının 8 (SD \pm 5,5) olduğu, Evlilik Yaşam Ölçeği'nin ortalamasının 11,6 (SD \pm 8,4) olduğu ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin ortalamasının 40 (SD \pm 16,9) olduğu bilgileri elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

4.2. KATILIMCILARA UYGULANAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 2. Çalışmaya katılanlara Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanlarının Ortalaması ve Standart Sapma Değerleri

	(n=99)
Beck Depresyon Ölçeği (Ortalama \pm SD)	6,5 \pm 4,9
Beck Anksiyete Ölçeği (Ortalama \pm SD)	8 \pm 5,5
Evlilik Yaşam Ölçeği (Ortalama \pm SD)	11,6 \pm 8,4
İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Ortalama \pm SD)	40 \pm 16,9

Çalışmada; Evlilik Yaşam Ölçeği puanına göre toplam 3 grup oluşturuldu. Buna göre 0–30 ise grup 1; 31–40 ise grup 2; 41 ve üstü ise grup 3 olarak tanımlandı. Grup 1'in kişi sayısının %35,3 (n:35) olduğu, Grup 2'nin kişi sayısının %58,6 (n:58) olduğu, Grup3'ün kişi sayısının %6,1 (n:6) olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

4.3. EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ PUANINA GÖRE OLUŞTURULAN GRUPLARA AİT BULGULAR

Tablo 3. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanına Göre Grup Sayıları

Gruplar	N	%
Grup1	35	35,3
Grup2	58	58,6
Grup3	6	6,1

Gruplar arasında cinsiyet, yaş, iş durumu, aile tipi, daha önce evlilik yapılıp yapılmadığı, boşanma sayısı, evlilik yaşı ve çocuk sayısını gösteren değişkenler açısından anlamlı fark olup olmadığı ANOVA ve Ki Kare testi ile yapıldı.

Evlilik Yaşam Ölçeğine göre oluşturulan 3 gruba bakıldığında; Grup 1'de kadınların %22,9 ve erkeklerin %77,1'i oluşturduğu, Grup 2'de %63,8'i kadınların %36,2'yi erkeklerin oluşturduğu, Grup 3'de %66,7'yi kadınların, %33,3'ü ise erkeklerin oluşturduğu görülmüştür.

Araştırmada oluşturulan gruplarda; Grup 1'de 18-25 yaş aralığındaki kişilerin %2,9'u oluşturduğu, 26-35 yaş aralığındaki kişilerin %48,6'sını oluşturduğu, 36-45 yaş aralığındaki kişilerin %37,1'ini oluşturduğu ve 46 yaş üstü kişilerin grupta %11,4'ünü oluşturduğu, Grup 2'de 18-25 yaş aralığındaki bireylerin %5,2'sini oluşturduğu, 26-35 yaş aralığındaki bireylerin %39,7'sini oluşturduğu, 36-45 yaş aralığındaki bireylerin

%31'ini oluşturduğu ve 46 yaş üstü kişilerin %24,1'in oluşturduğu, Grup 3'de 18-25 yaş aralığında kişinin olmadığı, 26-35 yaş aralığındaki kişilerin %16,7'sini oluşturduğu, 36-45 yaş aralığındaki bireylerin %66,7'sini oluşturduğu ve 46 yaş üstü kişilerin %16,7'sini oluşturduğu bilgilerine ulaşılmıştır.

Evlilik Yaşam Ölçeğine göre oluşturulan 3 gruba bakıldığında; Grup 1'de katılımcıların %71,4'ünün çalışıyor olduğu, 28,6'sının çalışmadığı, Grup 2'de katılımcıların %77,6'sının çalışıyor olduğu, %22,4'ünün çalışmadığı, Grup 3'de ise katılımcıların %83,3'ünün çalışıyor olduğu ve %16,7'sinin çalışmadığı görülmüştür.

Yine oluşturulan grupların aile tiplerine bakıldığında; Grup 1'deki bireylerin %97,1'inin çekirdek aile %2,9'unun geniş aile yapısının olduğu, Grup 2'deki bireylerin %84,5'inin çekirdek aile %15,5'inin geniş aile yapısının olduğu, Grup 3'deki bireylerin %83,3'ünün çekirdek aile %16,7'sinin geniş aile yapısının olduğu bilgisi edinilmiştir.

Evlilik Yaşam Ölçeğine göre oluşturulan 3 gruba bakıldığında; Grup 1'de %91,4'ünün daha önce evlilik yapmış olduğu ve %8,9'unun daha önce evlilik yapmadığı, Grup 2'de %94,8'inin daha önce evlilik yapmış olduğu ve %5,2'sinin daha önce evlilik yapmadığı, Grup 3'de %66,7'sinin daha önce evlilik yapmış olduğu ve %33,3'ünün daha önce evlilik yapmadığı görülmüştür.

Oluşturulan gruplarda Grup 1'deki katılımcıların %11,4'ünün daha önce boşanmış olduğu ve %88,6'sının daha önce boşanmanın var olmadığı, Grup 2'deki katılımcıların %1,7'sinin daha önce boşanmış olduğu ve %97,3'ünün daha önce boşanmanın var olmadığı, Grup 3'teki katılımcıların %16,7'sinin daha önce boşanmış olduğu ve %83,3'ünün daha önce boşanmanın var olmadığı bilgisine ulaşılmıştır.

Grupların evlilik yaşlarına bakıldığında; Grup 1'deki kişilerin %17,1'inin 0-5 yaş aralığında olduğu, %25,7'sinin 6-10 yaş aralığında olduğu, %20'sinin 11-15 yaş aralığında olduğu, %37,1'in 16 yaş üzerinde olduğu, Grup 2'deki kişilerin %29,3'ünün 0-5 yaş aralığında olduğu, %15,3'ünün 6-10 yaş aralığında olduğu, %17,2'sinin 11-15 yaş aralığında olduğu, %37,9'unun 16 yaş üzerinde olduğu ve Grup 3'teki kişilerin %33,3'ünün 0-5 yaş aralığında olduğu, 6-10 yaş aralığı ile 11-15 yaş aralığında kişilerin bulunmadığı, %66,7'sinin 16 yaş üzerinde olduğu bilgisi edinilmiştir.

Oluşturulan 3 grubun çocuk sayılarına bakıldığında ise; Grup 1'deki katılımcıların %17,1'inin çocuğunun olmadığı, %31,4'ünün 1 çocuğunun olduğu, %31,4'ünün 2 çocuğunun olduğu, ve %20'sinin 3 çocuk ve üstü olduğu, Grup 2'deki

katılımcıların %17,2'sinin çocuğunun olmadığı, %27,6'sının 1 çocuğunun olduğu, %31'inin 2 çocuğunun olduğu, ve %24,1'inin 3 çocuk ve üstü olduğu ve Grup 3'deki katılımcıların %17,2'sinin çocuğunun olmadığı, %27,6'sının 1 çocuğunun olduğu, %31'inin 2 çocuğunun olduğu, ve %24,1'inin 3 çocuk ve üstü olduğu öğrenilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Gruplara Göre Sosyodemografik Verilerin Dağılımı

	Grup 1 (n:35)	Grup2 (n:58)	Grup3 (n:6)
Cinsiyet (n, %)			
Kadın	8/22,9	37/63,8	4/66,7
Erkek	27/77,1	21/36,2	2/33,3
Yaş (yıl)			
18–25	1/ 2,9	3/5,2	-
26–35	17/48,6	23/39,7	1/16,7
36–45	13/37,1	18/31	4/66,7
46-	4/11,4	14/24,1	1/16,7
İş Durumu (n, %)			
Çalışıyor	25/71,4	45/77,6	5/83,3
Çalışmıyor	10/28,6	13/22,4	1/16,7
Aile Tipi (n, %)			
Çekirdek	34/97,1	49/84,5	5/83,3
Geniş	1/ 2,9	9/15,5	1/16,7
Daha Önce Evlilik (n, %)			
Var	32/91,4	55/94,8	4/66,7
Yok	3/8,6	3/5,2	2/33,3

 Boşanma Sayısı (n, %)

Var	4/11,4	1/1,7	1/16,7
Yok	31/88,6	57/98,3	5/83,3

Evlilik Yaşı (n, %)

0-5	6/17,1	17/29,3	2/33,3
6-10	9/25,7	9/15,3	-
11-15	7/20	10/17,2	-
16-	13/37,1	22/37,9	4/66,7

Çocuk Sayısı (n, %)

Yok	6/17,1	10/17,2	1/16,7
1 çocuk	11/31,4	16/27,6	2/33,3
2 çocuk	11/31,4	18/31	1/16,7
3 çocuk ve üstü	7/20	14/24,1	2/33,3

Gruplara göre verilerin Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının ortalaması ve standart sapma değerleri puanlarının karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Gruplara Göre Verilerin Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanlarının Ortalaması ve Standart Sapma Değerleri Puanlarının Karşılaştırılması

	Grup1 (n:35)	Grup2 (n:58)	Grup3 (n:6)
Beck Depresyon Ölçeği Puanı (Ortalama±SD)	13,3±7,2	8,7±6,9	8,3±3,5
Beck Anksiyete Ölçeği Puanı (Ortalama±SD)	13,8±9,4	9,2±8,3	7,5±7,6
Evlilik Yaşam Ölçeği Puanı (Ortalama±SD)	23,8±5,3	34,3±3,5	42,3±1,8
*İ. İ. B. Ç. Ö. Puanı (Ortalama±SD)	52±14	49,5±15	49±15

* İ. İ. B. Ç. Ö: İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

4.4. GRUPLAR ARASINDA YAPILAN İSTATİSTİKSEL ANALİZLERE AİT BULGULAR

Gruplar arasındaki değişkenler açısından istatistiksel anlamlı farklılık düzeylerine bakıldığında; cinsiyet, yaş, iş durumu, aile tipi, daha önce evlilik olup olmadığı, boşanma sayısı, evlilik yaşı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeğini gösteren değişkenlerin p değerleri sırasıyla 0.086 – 0.414 – 0.729 – 0.157 – 0.536 – 0.089 – 0.738 – 0.927 – 0,987 – 0,392 – 0,009 – 0,032 – 0,730 ve 0,000'dır.

Gruplar arasında cinsiyet, yaş, iş durumu, aile tipi, daha önce evlilik yapıp yapmadığı, boşanma sayısı, evlilik yaşı ve çocuk sayısını gösteren değişkenler açısından anlamlı fark olup olmadığı ANOVA ve Ki Kare testi ile yapıldı.

Cinsiyet, yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim aile tipi, kendi ve eş ailesinin ikameti, aile apartmanını olup olmadığı, daha önce boşanma ve ayrılık olup olmadığını gösteren değişkenler açısından her üç grup arasında istatistikî anlamlı farklılık saptanamamıştır. Değişkenlere ait p değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Gruplar Arasındaki Değişkenler Açısından İstatistiksel Anlamlı Farklılık Düzeyleri

Değişkenler	P
Cinsiyet	0,086
Yaş	0,414
İş Durumu	0,729
Aile Tipi	0,157
Daha Önce Evlilik	0,536
Boşanma Sayısı	0,089
Evlilik Yaşı	0,738
Çocuk Sayısı	0,927

Eğitim	0,987
Gelir	0,392
Beck Depresyon Ölçeği	0,009
Beck Anksiyete Ölçeği	0,032
İ. B. Ç. Ö	0,730

Depresyon, anksiyete puanların her üç grupta birbirinden istatistikî olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Beck Depresyon ve Anksiyete ölçek puanları açısından birbirinden farkı 1. ve 2. Gruplar arasından kaynaklanmaktadır. (Bağımsız olan 2 grup arasında ortalama değer farkı testi uygulandı ve p değerleri sırasıyla 0.009,0.032). Evlilik Yaşam Ölçeği ile İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasında korelasyon testi uygulandı.

Tablo 7. *BÇAÖP: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ALT ÖLÇEK PUANI

*BÇAÖP	Grup 1 (n:35)	Grup2 (n:58)	Grup3 (n:6)
BÇAÖP1	2,6±1,4	3,0±1,2	2,8±1,5
BÇAÖP2	2,4±1,3	2,0±1,0	2,0±1,2
BÇAÖP3	2,1±1,2	2,1±1,3	1,8±1,2
BÇAÖP4	2,3±1,3	2,2±1,3	2,6±1,4
BÇAÖP5	2,6±1,3	2,8±1,4	2,6±1,5
BÇAÖP6	2,6±1,3	2,5±1,2	2,5±1,5

BÇAÖP7	2,6±1,4	2,6±1,3	2,6±1,3
BÇAÖP8	2,4±1,3	2,5±1,4	2,5±1,7
BÇAÖP9	2,6±1,3	2,6±1,6	2,6±1,6
BÇAÖP10	2,7±1,3	2,5±1,2	2,6±1,5
BÇAÖP11	2,8±1,5	2,6±1,5	2,8±1,6
BÇAÖP12	2,6±1,5	2±1,2	2,1±1,3
BÇAÖP13	2,8±1,4	2±1,2	2,6±1,5
BÇAÖP14	3,0±1,4	2,9±1,5	2,6±1,7
BÇAÖP15	2,4±1,4	2,5±1,6	1,8±1,7
BÇAÖP16	2,9±1,4	3,2±1,4	3,3±1,2
BÇAÖP17	3,0±1,3	3,0±1,6	3,3±1,2
BÇAÖP18	3,0±1,8	2,8±1,6	3,3±1,8
BÇAÖP19	3,1±1,5	3,1±1,5	2,6±1,6

*BÇAÖP: bilişsel çarpıtmalar alt ölçek puanı. Buna göre BÇAÖP1: İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır, BÇAÖP2: İnsanlar beni hiç anlamıyor, BÇAÖP3: Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum, BÇAÖP4: Bu hayatta gerçek dost yoktur, BÇAÖP5: İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim, BÇAÖP6: Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım, BÇAÖP7: Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım, BÇAÖP8: Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir, BÇAÖP9: Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır, BÇAÖP10: İnsanlar verdiği sözleri yerine yetirmezler, BÇAÖP11: Her zaman bir sosyal grupta yer almalıyım, BÇAÖP12: Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum, BÇAÖP13: Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var, BÇAÖP14: Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün veririm, BÇAÖP15: İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım, BÇAÖP16: Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim, BÇAÖP17: İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim, BÇAÖP18: İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır, BÇAÖP19: İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.

4.5. EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİNİN ÇARPITMA ALT ÖLÇEKLERİ İLE İLİŞKİSİNE AİT BULGULAR

Evlilik yaşam ölçeğine göre çarpıtma ölçek alt grupları arasında fark olup olmadığı Anova testi ile yapıldı ve buna göre her üç grup arasında çarpıtma alt ölçek puanları açısından anlamlı fark saptanmamıştır. P değerleri sırasıyla Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Evlilik yaşam ölçeği ile çarpıtma alt ölçekleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için Pearson Korelasyon testi uygulandı. Buna göre evlilik yaşam ölçeği ile çarpıtma alt ölçekleri arasında istatistiki olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Tablo 8’de evlilik yaşam ölçeği ile çarpıtma alt ölçekleri arasındaki ilişki analizi açısından istatistiksel anlamlı farklılık düzeyleri verilmiştir.

Tablo 8. Evlilik Yaşam Ölçeği ile Çarpıtma Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki Analizi Açısından İstatistiksel Anlamlı Farklılık Düzeyleri

Değişkenler	P
BÇAÖP1	0,352
BÇAÖP2	0,109
BÇAÖP3	0,436
BÇAÖP4	0,155
BÇAÖP5	0,580
BÇAÖP6	0,351
BÇAÖP7	0,274
BÇAÖP8	0,386
BÇAÖP9	0,482
BÇAÖP10	0,203
BÇAÖP11	0,911
BÇAÖP12	0,344
BÇAÖP13	0,919
BÇAÖP14	0,275
BÇAÖP15	0,674
BÇAÖP16	0,380
BÇAÖP17	0,476
BÇAÖP18	0,183
BÇAÖP19	0,367

BÇAÖP1: İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır, BÇAÖP2: İnsanlar beni hiç anlamıyor, BÇAÖP3: Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum, BÇAÖP4: Bu hayatta gerçek dost yoktur, BÇAÖP5: İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim, BÇAÖP6: Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım, BÇAÖP7: Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım, BÇAÖP8: Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir, BÇAÖP9: Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır, BÇAÖP10: İnsanlar verdiği sözleri yerine yetirmezler, BÇAÖP11: Her zaman bir sosyal grupta yer almalıyım, BÇAÖP12: Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum, BÇAÖP13: Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var, BÇAÖP14: Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün veririm, BÇAÖP15: İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım, BÇAÖP16: Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim, BÇAÖP17: İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim, BÇAÖP18: İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır, BÇAÖP19: İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Yapılan araştırmada, evli çiftlerde evlilikten alınan doyum ve bilişsel şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İkincil olarak evlilik doyumu ve bilişsel şemaların demografik değişkenlerden, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Ayrıca bu araştırmada kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin, evlilik yaşamına etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Bulgular bölümünden çıkan analizler ve daha önce yapılan araştırmalar göz önüne alınarak tartışma bölümünün oluşturulması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda çalışmaya 33 kadın 66 erkek olmak üzere toplam evli 99 kişi katılmıştır. Katılımcıların %33,3'ü kadın, %66,7'si erkektir. Katılımcıların cinsiyet oranlarına bakıldığında cinsiyetler arasında çalışmaya katılan kadın sayısının daha az olması çalışma sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın amacı cinsiyetler arasında farkın evlilik yordamı ve bilişsel şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi olmadığı için cinsiyetler arasında normal dağılım aranmamıştır.

Çalışmaya katılanların yaş ortalamaları incelendiğinde 35 (SD \pm 0,7) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin %75,8'inin çalışıyor olduğu ve %24,2'sinin çalışmadığı ayrıca katılımcıların %88,9'unun çekirdek aile ile birlikte, %11,1'inin geniş aile ile birlikte yaşıyor oldukları tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada katılımcıların evlilik yaş ortalamalarının 4 (SD \pm 0) olduğu, daha önce olan evlilik sayılarının ortalamalarının 1 (SD \pm 0) olduğu, boşanma sayılarının ortalamalarının 2 (SD \pm 0) olduğu ve çocuk sayılarının ortalamalarının 2,5 (SD \pm 0,7) olduğu bilgilerine ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada Evlilik Yaşam Ölçeği puanına göre toplam 3 grup oluşturuldu. Buna göre 0–30 aralığındaki değer grup 1; 31–40 aralığındaki değer grup 2; 41 ise grup 3 olarak tanımlandı. Grup 1'in kişi sayısının %35,3 (n:35) olduğu, Grup 2'nin kişi sayısının %58,6 (n:58) olduğu, Grup 3'ün kişi sayısının %6,1 (n:6) olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet, yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim, aile tipi, kendi ve eş ailesinin ikameti, aile apartmanını olup olmadığı, daha önce boşanma ve ayrılık olup olmadığını gösteren değişkenler açısından her üç grup arasında istatistikî anlamlı farklılık saptanamamıştır. Birçok çalışmada bulunduğu gibi (Fışıloğlu, 1992; Gürsoy, 2004; Polat, 2006), cinsiyet farklılıklarının evlilik uyumu üzerine etkisinin olmadığını gösteren literatür bilgileri mevcuttur. Erkeklerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar da mevcuttur (Akar, 2005; Guzman, 1996; Gener ve Terzioğlu, 2008).

Eşlerin kişilik özellikleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Ebeuwa-Okoh (2008) çalışmasında, cinsiyetin evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını saptamıştır.

Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeğini gösteren değişkenlerin p değerleri sırasıyla 0.086 – 0.414 – 0.729 – 0.157 – 0.536 – 0.089 – 0.738 – 0.927 – 0,987 – 0,392 – 0,009 – 0,032 – 0,730 ve 0,000'dır. Depresyon, anksiyete puanların her üç grupta birbirinden istatistikî olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Beck Depresyon ve Anksiyete ölçek puanları açısından birbirinden farkı 1. ve 2. Gruplar arasında kaynaklanmaktadır. (Bağımsız olan 2 grup arasında ortalama değer farkı testi uygulandı ve p değerleri sırasıyla 0.009,0.032). Buna göre depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumunu etkileyen faktörler olduğu saptanmıştır. Bu beklenen bir bulgudur.

Whisman, Uebelacker ve Weinstock (2004)'ın çalışması da benzer sonuçları göstermiştir. Araştırmacılar çalışmalarında çiftlerin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Path analizi yapılan araştırmanın sonucunda, kişinin kendi anksiyete ve depresyon düzeyi ile partnerinin depresyon düzeyinin evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak; eşlerin yaşadıkları depresyonun evlilik doyumlarını negatif yönde etkilediği bulunmuştur.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma Tufan Çetin (2010) tarafından araştırılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan, 129 kadın ve 117 erkekte oluşan toplam 246 evli bireye 'Evlilik Yaşam Ölçeği', 'Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri' ve 'İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' uygulanmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve

bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, cinsiyet, yaş, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, kaçınmalı bağlanma ve kaygılı bağlanmanın, evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada evlilik yaşam ölçeğine göre evlilik doyumu daha az olan grupla daha fazla olan grup arasında bilişsel şemalar açısından fark saptanmamıştır. Bu ilginç bir bulgudur.

Aynı zamanda İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinde 19 madde gözden geçirildiğinde şu örneklerde görüldüğü gibi ‘nsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır, insanlar beni hiç anlamıyor, çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum, ilişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim, bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım, karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım, her zaman bir sosyal grupta yer almalıyım, sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum, çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var, ilişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım, her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim, insanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim, ilişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır, insanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır’ tarzında ifadeler ölçeğin ilişki kurma ve aynı zamanda ilişkiyi sürdürme becerisini de gösterebilmektedir. Bu bilişsel şemalar gruplar arasında farklılık göstermemiştir. Bu bulgu bize evlilik doyumunu etkileyen diğer faktörlerin daha ön plana çıktığını düşündürmüştür.

Bowlby, 1969-1982 Bağlanma Kuramı’na göre, kendi ve diğerlerinin iç çalışma modelleri ilk başlardaki anne-baba ve çocuk ilişkileri bağlamında gelişir. Bağlanma ile ilgili iç çalışma modellerinin doğal bir sonucu bağlanma oryantasyonlarıdır. Bağlanma oryantasyonları çok yakın ilişkilerde diğerlerinin davranışlarından olan beklentilerin yanı sıra, kişinin kendi davranışları için olan bir rehber olarak işe yarayan bir beklentiler grubudur. Çatışma, ilişkinin güvenliğini tehdit ettiği için Kobak ve Duemmler, 1994 yılındaki çalışmalarında, çatışmanın belirgin bir bağlanma oryantasyonuyla ilgili davranışların gözlemlenmesinin olası olduğu bir durum olduğunu ifade etmişlerdir.

Kobak ve Hazan 1991 yılı araştırmasında, güvensiz, sağlam temellere oturtulmamış bağlanma oryantasyonlarının çok az yapıcı, sorun giderici davranışlarla ilgili olduğunu göstermiştir (Marchand-Reilly ve Reese-Weber, 2005).

Bağlanmayla evliliklerdeki uyum ve çatışmalar hakkında yapılan çalışmalar temel olarak iki farklı grupta sınıflandırılabilir. Bunlardan ilki, kişinin kendi içsel yaşantısı, diğeri ise karşılıklı etkileşimler temelinde yapılan çalışmalardır. Araştırmalar bağlanma kaygı ve kaçınmasının evlilik içi çatışma ve düşük ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak bu iki bağlanma boyutundan kaygının, kaçınmaya oranla ilişki doyumunu daha çok etkilediği pek çok çalışma tarafından gösterilmiştir. Her ne kadar bağlanma kaçınmasının, kaygı kadar evliliklerde kötü etkilere sahip olduğu bulunmasa da, araştırmalar kaçınması yüksek kişilerin evlilik içinde bazı problemleri çözerken kendilerine odaklı düşündüklerini, sorunun eşten kaynaklandığı kanısında olduklarını, dolayısıyla sorunun kendilerine ait olmadığını düşündüklerini göstermiştir. Bu kişiler evlilikteki çatışma ortamını tam olarak bir problem olarak görmedikleri için ilişki doyumlarının kaygısı yüksek eşlere oranla daha az olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Solmuş, 2010: 312- 313).

Sığırcı (2010) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 120 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 220 kişi oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak ‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’, ‘İlişki İnanç Envanteri’ ve ‘Evlilik Yaşam Ölçeği’ kullanılmıştır. Pearson korelasyon katsayısı ile elde edilen sonuçlar, bağlanma tarzları, ilişkiye dair inançlar ve evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde olumsuz ilişkinin olduğunu göstermektedir. Diğeri bir deyişle, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumu düşmektedir. Benzer şekilde ilişkiye dair gerçekçi olmayan inançları kullanma sıklığı arttıkça, evlilik doyumu düşme eğilimi göstermektedir. Evlilik doyumu ile en yüksek ilişkiye sahip olan alt ölçeklerin ‘kaçınmalı bağlanma tarzı’ ve ‘eşler değişmez’ olduğu bulunmuştur. Yapılan tek yönlü MANOVA analizleri sonucunda, evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında bağlanma tarzları değişkeni ve ilişkiye dair inançlar değişkeni bağlamında, hem kaygılı bağlanma boyutunda hem de kaçınmalı bağlanma boyutunda gruplar arasında evlilik doyumu yüksek grup lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bireyler arasında ilişkilere dair gerçekçi olmayan inançlar bağlamında da evlilik doyumu yüksek

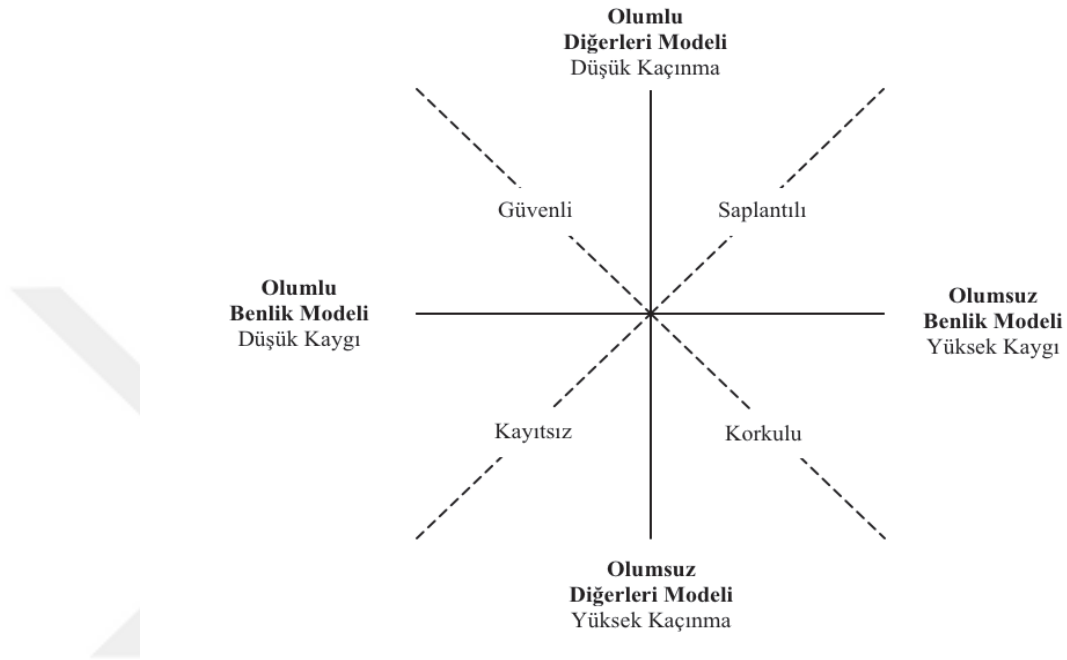
grup lehine anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağlanma tarzlarından yalnız ‘kaçınmalı bağlanma’ tarzının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; ilişkilere dair inançlardan ise yalnızca ‘eşler değişmez’ şeklindeki inançların evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, ‘eşler değişmez’ değişkeni kontrol altına alındığında dahi, ‘kaçınmalı bağlanma’ nın evlilik doyumu puanlarındaki varyansı açıklamadaki katkısının anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Bilişsel süreçlerin evlilik doyumu üzerinde etkili olduğunu savunan Gallo ve Smith’in (2001) bağlanma stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, yetişkin bağlanma stilinin yakın ilişkilerin yürümesiyle bağlantılı olabileceği öne sürülmüştür.

İlişki yaşayan çiftler arasında yetişkin bağlanma stilleri ve ilişki kalitesi üzerine yapılan bir araştırmada Collins ve Read (1990), güvenli bağlanan partnerlere sahip olan kadınların ilişkileri hakkında daha olumlu görüşlere sahip olduğunu, partnerine kendisini daha yakın hissettiğini, ilişkide daha az çatışma yaşadığını ve daha iyi iletişim kurduğunu ortaya koymuşlardır.

Bartholomew ve Horowitz (1991), insanın kendisi ve diğerleri ile ilgili düşüncelerini içeren yetişkin bağlanmasındaki kişisel farklılıkların bir modelini dört bağlanma örüntüsünü tanımlamak için incelemiştir. Her bağlanma stilinin örnek bir tanımı oluşturulmuş ve her katılımcının her bir örneğe uyumu katılımcının şu anki ilişkisi ve ailesiyle olan ilişkisi bakımından değerlendirilmiştir. Yakın ilişkilerde kaçınarak bağlanan iki grup olan korkulu ve kayıtsız bağlananların diğerlerine güvenmekte ve yakınlaşmakta zorluk yaşadıkları gözlemlenmiştir fakat bu iki grup kendilerine verdikleri içsel değerleri gösteren ölçeklerde birbirlerinden önemli ölçüde farklılıklar göstermişlerdir. Dört bağlanma stilinden ikisi olan endişeli ve kayıtsız bağlananlar kendileri ve diğerleri hakkındaki değerlerde farklılıklar göstermişlerdir. Bu iki grup istenmeyen bir sosyal bilgiyle başa çıkarken insanların kullanabileceği iki strateji sergilemektedirler. Endişeli bağlananlar grubundakiler algıladıkları reddedilme için kendilerini suçlarlar ve bu yüzden diğerleri hakkındaki olumlu düşüncelerini koruyabilirler. Kayıtsız bağlananlar, diğerlerinin kendilerini reddetmelerini fark etmemekte ve bu şekilde kendilerine olan saygılarını koruyabilmektedirler. Bu şekilde kendileri ve diğerleri hakkındaki görüşler birbirlerini tamamlar ve karşılıklı olarak

uyumlu olmasalar bile birbirlerini onaylarlar. Bu araştırmanın sonuçları hem kendi hem de diğerleri ile ilgili düşünce değerlerinin farklı olduğunu onaylamıştır. Analizler her bağlanma stiline kişiler arası ilişkiler ile ilgili farklı bir problem ile bağlantılı olduğu varsayımını doğrulamıştır.



Şekil 1.1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Evlilik yaşam ölçeğine göre çarpıtma ölçek alt grupları arasında fark olup olmadığı Anova testi ile yapıldı ve buna göre her üç grup arasında çarpıtma alt ölçek puanları açısından anlamlı fark saptanmamıştır. P değerleri sırasıyla Tablo 4.8’de gösterilmiştir. Evlilik yaşam ölçeği ile çarpıtma alt ölçekleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için Pearson Korelasyon testi uygulandı. Buna göre evlilik yaşam ölçeği ile çarpıtma alt ölçekleri arasında istatistiki olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır. Tablo 4.8’de evlilik yaşam ölçeği ile çarpıtma alt ölçekleri arasındaki ilişki analizi açısından istatistiksel anlamlı farklılık düzeyleri verilmiştir.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin depresyon ve anksiyete olması aslında bir tür baş etme metotlarının yetersizliği ile ilgilide olabilir. O nedenle aslında depresyon ve anksiyete aynı zamanda metakognitif işleyişin bir sonucu olarak da değerlendirilmelidir. Üst biliş (metacognition) terimi, genel olarak biliş hakkındaki

bilişler veya öğrenme ve bilme hakkındaki bilgiler olarak ele alınabilecek ve bireyin kendi bilişsel süreçlerini fark etmesini, izlemesini, denetlemesini ve düzenlemesini sağlayan işlemleri ifade etmek için kullanılan bir terimdir (Brown, 1987; Flavell, 1987; Metcalfe ve Shimamura, 1996; Nelson ve Narens, 1996).

Üst biliş, bir başka deyişle; insanın algılama, hatırlama ve düşünmesinde yer alan zihinsel faaliyetlerin farkında olması ve bunları kontrol etmesi olarak tanımlanmaktadır (Desoete & Özsoy, 2009; Hacker & Dunlosky, 2003). Üst bilişsel bilgi ise bir durumda bireyin kendi zihinsel kaynaklarında sahip olduğu bilgi ve inançlara, ne yapabileceğinin farkında olmasına işaret etmektedir (Coutinho, 2007; Özsoy, 2008).

Bu çalışmanın sonucunda bilişsel şemaların evlilik yordamı üzerine etkisinin olmayışı örneklemin daha dar olması ile ilgili olabileceği gibi evlilik kavramının kültürel özellikleri nedeni ile sonuç etkilenmiş olabilir. Aynı zamanda örneklem grubunun sosyokültürel özellikleri de bu sonucu etkilemiş olabilir. Bu nedenle daha geniş çaplı örneklemin olduğu çalışmalara ihtiyaç vardır. Aynı zamanda bu çalışmanın bir kısıtlı yanı da kullanılan ölçeklerin öz bildirim ölçekleri olması sonucu etkilemiş olabilir. Bu nedenle yapılandırılmış ölçek çalışmaları ile yapılan araştırmalara ihtiyaç vardır. Çalışmada aynı zamanda sorun çözme becerilerinin, stresle başa çıkma becerilerin benlik saygısının değerlendirilmemesi olması da bu çalışmanın kısıtlılıkları arasındadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇLAR

Bu araştırmanın temel amacı “Evlilik Doyumu ile Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişki”yi değişkenleri bağlamında incelemektir.

Araştırmada bu genel amaç çerçevesinde, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- 1.Evlilik Yaşam Ölçeğine göre evlilik doyumunun; cinsiyet, yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi gibi değişkenler ile istatistikî anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.
- 2.Evlilik Yaşam Ölçeğinin; aile tipi, kendi ve eş ailesinin ikameti, aile apartmanını olup olmadığı, daha önce boşanma ve ayrılık olup olmadığını gösteren değişkenler açısından istatistikî anlamlı farklılık saptanamamıştır.
3. Depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumunu etkileyen faktörler olduğu saptanmıştır.
4. Evlilik doyumu ile bilişsel şemalar arasında ilişki saptanamamıştır.

6.2.ÖNERİLER

1.Ülkemizde evlilik yapısının değişikliği evlilik uyumuna etki etmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada Ödemiş (2008), flört ederek ve görücü usulü ile evlenmiş olan öğretmenlerin evlilik uyumlarının, evlilik biçimine göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Bu nedenle bu araştırmaya çiftlerin flört ederek evlenen veya görücü usulü evlenen olmak üzere dikkate alınması daha sağlıklı sonuçlar verebilecektir.

2.Araştırmaya ait bulgular incelendiğinde daha farklı bir yaklaşımla bu araştırmanın kapsamı genişletilebilir. Araştırma İstanbul ilinde yaşayan evli çiftlere yapılmıştır ve farklı şehirlerde yaşayan insanların evliliğe bakış açısı da farklı olacaktır. Her bölgenin kendine ait yaşam tarzları ve çalışmaya katılan katılımcı sayısının az olması göz önüne alınarak yapılacak olan bir çalışma daha doğru bir sonuç verecektir.

3.Bu çalışmada bağlanma stillerinin incelenmesi, evlilik doyumuyla ilgili ölçeklerin korale edilmesi araştırma kapsamını genişletecek, bulguların daha doğru sonuç vermesini sağlayacaktır.

4.Ülkemizde yapılan çalışmalara göre evliliklerde ilk 5 yıl süreci içerisindeki boşanmaların daha sonraki yıllara oranla sayıca daha çok olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada dikkate alınmayan noktalardan biri de 5 yıl - üstü ve 5 yıl altı evliliklerde evlilik uyumunu ölçmek, korelasyonel olarak anlamlı bir sonuç vermektedir. Bu yüzden yapılan araştırmalarda kategorize edilerek çalışılması, araştırmayı geliştirmek açısından daha net sonuçlar verecektir.

5.Evlilik doyumunu ile çiftlerin problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenebilir.

6.Araştırmada asıl amaçlanan konulardan biriside bilişsel şemalar ile diğer değişkenlerin bize anlamlı sonuçlar vermesiydi ancak yapılan analizler sonucunda beklenen elde edilemedi. Beklenenin elde edilmemesinin sebepleri arasında popülasyondaki yetersizlik, belirli düzeyde olan kişilere yapılması ve kullanılan ölçeklerin yetersizliği olabilir. Bu nedenle çalışmaya katılan katılımcı sayısının fazla olması ve farklı ölçeklerin de kullanılması daha net sonuçlar verebilecektir.

7. Bu çalışmada evlilik doyumunu araştırılması amaçlanırken evlilik ilişkisini etkileyen cinsel doyumla ilgili bir ölçek uygulanmaması araştırmanın sınırlı yanını oluşturmaktadır. Sonraki çalışmalarda bu konu ile ilgili daha geniş araştırmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Acar, H., 1998 :** Ankara’da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğüne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Akar, H., 2005:** Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi*, Bakırköy. Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi.
- Acitelli, L.K., Douvan E., & Veroff J., 1993:** Perceptions of conflict in the first year of marriage: how important are similarity and understanding? *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (2), 5-19.
- Adams, J.M., & Jones, W.H., 1997:** The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1177-1196.
- Argyle, M., & Furnham, A., 1983:** Sources of satisfaction and conflict in longterm relationships . *Journal of Marriage and The Family*, 45, 481-493.
- Bartholomew, K. & Horowitz., 1991:** Attachment styles in young adults a test of a four- category model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartholomew, K. ve Shaver P. R., 1998:** Methods of Assessing Adult Attachment Do They Converge In J. A. Simpson, ve W. S. Rholes , *Attachment Theory and Close Relationships* New York: The Guilford Press. 25-46.
- Beck, J., 2001:** Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Benin, M.H., and Agostinelli, J., 1988:** Husbands’ and Wives’ Satisfaction With The Division Of Labor. *Journal Of Marriage And The Family*, 50, 349-361
- Berg, J.H., & McQuinn, R.D., 1986:** Attraction and exchange in continuing and noncontinuing dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 942-952.
- Berscheid, E., Snyder, M., Omoto, A.M., 1989:** Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. *Review of Personality and Social Psychology*, 10, 63-91.
- Bilen, M., 1978:** *Ailede Sağlıklı İlişkiler*. Ankara: Mars Yayınları.
- Bilgin, M., 2004:** Bilişsel üçlü ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. 3. (21). 35-41.
- Brown, A. L., 1987:** Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. F. E. Weinert, R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, Motivation, and Understanding* (65-116). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bremer, S., 1997:** Marital Satisfaction and Aging: Research Findings. Web: <http://>

- www.hope.edu/academic/psychology/335/webrep/ 22 Kasım 2006'da alınmıştır.
- Cingisiz, N., 2010:** Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zekaları İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Civan, A., 2011:** *Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları ile Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cobb, R.J., Davila, J. & Bradbury, T.N., 2001:** Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1131-1143.
- Collins, N.L., & Read, S.J., 1990:** Adult Attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644- 663.
- Corey, G., 1996:** Theory And Practice Of Counselling And Psychotherapy. Fifth edition. Monterey/California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cautinho, S. A., 2007:** The relationship between goals, metacognition and academic success. *Educate*, 7(1), 39–47.
- Çimen, Ş. E., 2007:** Görücü Usulü ve Anlaşarak Evlenen Bireylerin Çeşitli Sosyal, Psikolojik Faktörler Yönünden Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Desoete, A. & Ozsoy, G., 2009:** Metacognition, more than the lognes monster?. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 2(1), 1–6. Desoete, A., & Roeyers, H. (2002). Off-line Metacognition – A Domain-specific Retardation in Young Children with Learning Disabilities. *Learning Disability Quarterly*. 25, 123–139.
- Durak-Batıgün, A., 2000:** Problem çözmeye yönelik terapiler: Tanımı ve değerlendirme. *Türk Psikoloji Bülteni*. 19. 40-48.
- D’Zurilla, T.J., & Nezu, A. M., 2001:** Problem solving therapies. (Der.) Handbook of cognitive behavioral therapies. 2nd Ed., K. S. Dobson (Ed.). Guilford Publications. New York, (p.215).
- Ebenuwa-Okoh, E. E., 2008:** Personality Variables As Correlates Of Marital Adjustment Among Married Persons In Delta State Of Nigeria. *Educational Research and Review*, 3 (8), 275-279.
- Emmelkamp, P.M.G., Krol, B., Sanderman, R. ve Rüphan, M., 1986:** The assesment of relationship beliefs in a marital context. *Personel individual Differences*. Vol.8. no. 6 775-780.
- Epstein, N., Baucom, D.H. ve Rankin, L.A., 1993:** Treatment of marital conflict: a cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Rewiev*,. 13. 45-57.
- Fair, S.E., 1986:** Cognitive Content and Distortion Associated with Mood- Induced Depressive and Anxious States. Arizona. Arizona State University.
- Fışıloğlu, H., 1992:** Lisansüstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-24.
- Fincham, F.D., 1985a:** Attribution: basic issues and applications. Florida: Academic Pres.
- Finchman, F.D. ve Bradbury, T.N., 1990:** The psychology of Marriage. New York: The Guilford Press.
- Fincham, F. ve Beach, S., 1999:** “Conflict in Marriage, Implications for Working with

- Couples”, Annual Review of Psychology, 50, 47-78.
- Fincham, F.D., 2003:** Marital conflict: correlates, structure, and context. American Psychological Society, 14, 23-2
- Flavell, J. H., 1987:** Speculation about the nature and development of metacognition. In F. Weinert & R. Kluwe (Eds.), Metacognition, motivation, and understanding, 21-29. Hillsdale,
- Fowers, B, J, 1990:** “An Interactional Approach to Standardized Marital Assesment: A Literature Review”, Family Relations, Vol:3, pp.368-385.
- Gallo, L.C., ve Smith T.W., 2001:** Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263-289. 79.
- Gener, A., ve Terzioğlu, G., 2008:** Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. *T.C. Bakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4 (13), 1-7.
- Goleman, D., 2000:** Duygusal Zeka (Çev. B.S. Yüksel). (17.Basım). Varlık Yayınları No 581. (Orijinal eserin yayım tarihi 1995).
- Gökmen, A., 2001:** Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Guzman, R. C., 1996:** Attitudes Toward Tradional Versus Egalitarian Gender Roles in Dual-Earner Marriages and Their Effect on Marital Satisfaction. MS Thesis. California State University, Long Beach.
- Gürsoy, F. Ç., 2004:** Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Güvenç, B., 1984:** İnsan ve kültür, 4. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi. 275.
- Güven, N., 2005:** İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Ankara
- Hacker, D.J. & Dunlosky, J., 2003:** Not all metacognition is created equal. *New Directions For Teaching And Learning*, 95, 73-79.
- Hamamcı, Z., 2002:** Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş., 2003:** İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.2. (25). 107-111.
- Hamamcı, Z., 2005:** Dysfunctional reletionship belief in marital satisfactionand adjustment. *Social Behavior And Personality*.33. (4). 313-328.
- Hatipoğlu, Z., 1993:** The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. The Graduate School Of Social Science of Middle East Technical Universtiy. Ankara.

- Hendrick, S., & Hendrick, C., 2002a:** Linking romantic love with sex: Development of the perceptions of love and sex scale. *Journal of Social and Personal Relationships*. 19 (3), 361-378
- Hepner, P. ve Krauskoph, K., 1987:** An information processing approach to personal problem solving. *The Counselling Psychologist*. 15. 34-7.
- Hepner, P., Withy, T.E., Dixon, W.E., Suzuki, L.A., Ahluvalia, M.K., O'Neil, J.M., Lucas, M.S., Lopez, S.J., Janowsky, K.M. ve Helms, J.E., 2004:** Problem solving and human adjustment. *The Counselling Psychologist*. 32. 3. 341-484.
- Hisli, N., 1988:** Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23) 3-13.
- Hünler, O.S. ve Gençöz, T., 2002:** Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi.
- Karney, B.R. ve Bradbury, T.N., 1995:** The longitudinal course of marital quality and stability: A Review of theory, method and research. *Psychological Bulletin*. 118. (1), 3-34.
- Korkut, F., 2002:** Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 177-178.
- Koydemir, S., Selşik, Z.E.S. ve Tezer, E., 2005:** Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçi Boyutları Arasındaki İlişki, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 65-75.
- Le, B., & Agnew, C., 2003:** Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10, 37-57.
- Mackey, R. A. & O'Brien, B. A., 1995:** Lasting marriages: Men and women growing together. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Malkoç, B., 2001:** The relationship between communication patterns and marital adjustment. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. The Graduate School Of Social Science Of Middle East Technical Universtiy. Kıbrıs.
- Marchand-Reilly, J. F. & Reese-Weber, M., 2005:** Husbands' And Wives' Attachment Orientations And Depressive Symptoms: Predictors Of Positive And Negative Conflict Behaviors In The Marriage. *Journal Of Adult Development*, 12 (1), January 2005.
- McLean, P.D., Ogston, K. ve Grauer, L., 1973:** A behavioral approach to the treatment of depression. *Behavioral Therapy ve Expectation*. 4. 323- 330.
- Metcalfe, J., 1996:** Metacognitive processes. In E.L.Bjork and R.A. Bjork (Eds.). *Memory: Handbook of perception and cognition* (pp. 383-411). New York: Academic Press
- Metts, S. ve Cupach, W.R., 1990:** The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*. 17.(1). 170-185.
- Möller, T.A. ve Van der Merwe., 1997:** İrrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational- Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*. 15. (4). 269-279.
- Nelson-Jones, R., 1986:** Human relationship skills. Norwich: Typeset by Paston Press. 75.
- Nelson, T. O. & Narens, L., 1996:** Why Investigate Metacognition? In J. Metcalfe & A. P. Shimamura (Eds.). *Metacognition*. (pp. 1-25). Cambridge, MA: MIT Press.

- Ödemiş, H., 2008:** İlköğretim Öğretmenlerinin İş Tatminleri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüven, İ.E., 2000:** Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özügurlu, K., 1985:** Evlilik raporu. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Patterson, C.H. ve Watkins, E.C., 1996:** Theories of Psychotherapy. Fifth Edition Texas: Harper Colins College Publishers.
- Polat, D., 2006:** Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi.
- Rosen-Grandon, J., Myers, J. E. & Hattie, J. A., 2004:** The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Rusbult, C.E., Johnson, D.J., & Morrow, G.D., 1985a:** Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: an assessment of the generalizability of the investment model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 81-89.
- Sabatelli, R. M., 1988:** Measurement issues in marital research: a review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*. 50, 891-915.
- Savaşır, I., Soygüt, G. ve Kabakçı, E., 2003:** Bilişsel Davranışlar Terapiler. (3. Baskı) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sevim-Aydemir, S., 1996:** Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Sharf, R., 1999:** Theories of Psychotherapy ve Counselling Concepts and Cases. Second Edition. America: Brooks/Cole.
- Sharf, R., 2000:** Theories of Psychotherapy ve Counselling Concepts and Cases. Second Edition. America: Brooks/Cole .
- Sığırcı, A., 2010:** *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Sinha, S. P. & Mukerjee, N., 1989:** Marital adjustment and personal space orientation. *The Journal of Social Psychology*. 130(5), 633-639.
- Solmuş, T. (Ed.). 2010:** Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Spanier, G., 1976:** Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*. 38, 15-28.
- Spanier, G. B. and Lewis, R. A., 1980:** Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K., 2003:** Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 34. 1419-1429.

- Sullivan, B.F. ve Schwebel,A.I., 1995:** Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners [Abstract]. *Family Journal*. 3. (4). 298-305. Ulaşıldı September 30, Web: <http://.search.epnet.com>.
- Şen, B., 2009:***Evlenmek Üzere Başvuruda Bulunan Bir Grup Nişanlı Çiftin Evlilik ve 'Evlilik Öncesi Çift Eğitimi'ne İlişkin Bilgi, Görüş ve Değerlendirmeleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G., 2002:** Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması, Ankara: Kardelen Ofset.
- Taylan, S., 1990:** Hepner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarılma Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tegin, B., 1980:** Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara
- Terry, J. ve; Kottman, M., 1995:** *Working With Families, Guidance and Counseling in the Elementary and Middle Schools*, Wisconsin: Brown and Benchmark Publishers.
- Tezer, E., 1986:** Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve Doyum. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü. Ankara.
- Tezer, E., 1994:** Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *Psikiatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2 (3). 209-217.
- Tufan Çetin, B., 2010:** *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tümer, A.B., 1998:** Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Türkçapar, H., 2012:** Bilişsel Terapi. Ankara: HYB Yayıncılık
- Wang, L.N. ve Crane, D.R., 2001:** The relationship between marital satisfaction, marital stability, nuclear family triangulation and childhood depression. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 337-347.
- Whisman, M.A., Uebelacker, L. A. & Weinstock, L. M. (2004).** Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.
- Yaşın-Dökmen, Z. ve Tokgöz, Ö., 2002:** Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumunu ve eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. XII. Ulusal Psikoloji kongresi.
- Yavuzer, H., 2002:** Çocuk eğitimi el kitabı. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Young, M. E. & Long, L. L., 1998:** *Counseling and therapyfor couples*. Canada: Brooks/Col.
- Yurtal, F., 2001:** Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi* 2. (15). 41-8.

EK 1: Demografik Soru Formu

Araştırmanın Adı

Evlilik Doyumu ile Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişki

Proje Yürütücüsü

Psikolog Esra Taşdemir

Katılımcının Cinsiyeti

Kadın

Erkek

Katılımcının Çalışma Durumu

Çalışıyor

Çalışmıyor

Katılımcının Aile Tipi

Çekirdek Aile

Geniş Aile

Katılımcı Ailesinin İkameti

Aynı şehir

Farklı Şehir

Katılımcı Eşinin Ailesinin İkameti

Aynı şehir

Farklı Şehir

Apartmanın Yapısı

Aile Apartmanı

Aile Apartmanı Olmayan

Katılımcının Evlilik Sayısı

İlk

İki ve üstü

Daha Önce Eş ile Boşanma

Var

Yok

Daha Önce Eş Ayrılık

Var

Yok

Katılımcının Çocuk Sayısı

a) yok

b) 1 çocuk

c) 2 çocuk

d) 3 çocuk ve fazlası

Katılımcının Çocuklarının Yaşları

a)0-5 yaş

b)5-10 yaş

c)10-15 yaş

d)15 yaş üstü

Katılımcının Yaşı

a) 18-25 yaş

b)25-35 yaş

c)35-45 yaş

d)45 yaş üzeri

Eğitim Durumunuz

a)okuryazar

b)ilkokul mezunu

c)lise mezunu

d)lisans ve üstü

Katılımcının Evlilik Yaşı

a)0-5 yıl

b)5-10 yıl

c)10-15 yıl

d)15-20 yıl

Gelir Düzeyiniz

a) 800 TL'nin altında

b)800-1500TL arasında

c)1501-2500TLarasında

d)2500 TL üzeri

EK 2: Evlilik Yaşam Ölçeği

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılıyorum", "kararsızım", "katılıyorum", "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uygun seçeneğe (x) koyarak işaretleyiniz.

Sizden isminizi yazmanız istenmektedir. Sonuçlar yalnız araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. İçtenlikle verdiğiniz inandığımız cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

10. Baş başa kaldığımız zaman benim hiç canım sıkılmaz.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

EK 3 : Beck Depresyon Ölçeği

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

Adı Soyadı :

Cinsiyeti :

Eğitim Türü: Birinci (Gündüz) Öğretim ()

İkinci (Gece) Öğretim ()

Bölümü :

Yaşı :

- A- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- B- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- C- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- D- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.
- E- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- F- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
 1. Cezalandırılabilirim hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

- G- 0. Kendimden memnunum.
 1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- H- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
 1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- İ- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- J- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
 1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- K- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
 1. eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- L- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
 1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- M- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
 1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
- N- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- O- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.

P- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

R- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

S- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

T- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
 2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
 3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- Evet Hayır

U- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

V- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK 4 : Beck Anksiyete Ölçeği

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 etkilemedi	Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
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. Titreklik				
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)				

Toplam BECK-A skoru:.....

EK 5 : İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

		Hiç Katılmıyor	Çok az katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.					
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve 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 yetirmezler.					
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.					

TABLO LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Çalışmaya Katılanların Sosyodemografik Özellikleri	32
Tablo 2	Çalışmaya katılanlara Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanlarının Ortalaması ve Standart Sapma Değerleri	33
Tablo 3	Evlilik Yaşam Ölçeği Puanına Göre Grup Sayıları	34
Tablo 4	Gruplara Göre Sosyodemografik Verilerin Dağılımı	36
Tablo 5	Gruplara Göre Verilerin Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanlarının Ortalaması ve Standart Sapma Değerleri Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 6	Gruplar Arasındaki Değişkenler Açısından İstatistiksel Anlamlı Farklılık Düzeyleri	39
Tablo 7	Bilişsel Çarpıtmalar Alt Ölçek Puanı	40
Tablo 8	Evlilik Yaşam Ölçeği ile Çarpıtma Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki Analizi Açısından İstatistiksel Anlamlı Farklılık Düzeyleri	43

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Shaver, 1998)	50

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler :

Ad Soyad: Esra TAŞDEMİR
Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul-23.09.1990
Lisans Üniversitesi: Haliç Üniversitesi
Mail: esratasdemirr@gmail.com

Eğitim Durumu :

2007 – 2011 **Haliç Üniversitesi (İstanbul)** Psikoloji
 2004 – 2007 **Devran Lisesi (İstanbul)**
 1997 – 2004 **İsmetpaşa İlköğretim Okulu (İstanbul)**

Yabancı Dil (ler) ve Düzeyi :

İngilizce (İyi Seviyede)

İş Deneyimi :

Temmuz 2012/Halen **Zeytinburnu Toplum Merkezi**
(Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul) Psikolog

Staj:

2014 **Np İstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi (İstanbul)**
 2011 **Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (İstanbul)**
 2010 **Özel Devran İlköğretim Okulu (İstanbul)**