

T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

İLİŞKİYE İLİŞKİN İNANÇLARIN EVLİLİK UYUMUNU YORDAMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
YELDA YILDIZ

DANIŞMAN
PROF. DR. AHMET ZAFER GÖKÇAKAN

HAZİRAN, 2012
MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
İLİŞKİYE İLİŞKİN İNANÇLARIN EVLİLİK UYUMUNU YORDAMASI

YELDA YILDIZ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce
"Yüksek Lisans"
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 18. 05. 2012

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 18. 06. 2012

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Ahmet Zafer GÖKÇAKAN
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Necla EKİNCİ

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ahmet DUMAN

HAZİRAN, 2012

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24.05.2012 tarih ve 26... sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24. maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Yelda YILDIZ'ın "İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması" adlı tezini incelemiş ve aday 18/06/2012 tarihinde saat 15.00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul... olduğuna ...y.b.l.g. ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Ahmet Zafer GÖKÇAKAN

Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİK KALELİ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Necla EKİNCİ

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

18/05/2012

YELDA YILDIZ

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : MUGLA SİTET KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

Fakülte : İKTİSADİ İLİMLER FAKÜLTESİ

Bölüm : İKTİSADİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

Tez Konusu :

Tarih : 18/05/2012

TEZİN YATIRILMASI

Yatırımcı :

Banka / Yatırımcı :

Banka / Yatırımcı :

Banka / Yatırımcı :

TEZİN YONETKİNLİĞİNİN

Yönetki Adı : GURCANAN, Ayşe Zeynep

Unvanı : Prof. Dr.

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU****YAZARIN****MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

Soyadı : YILDIZ

Adı : Yelda

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe : İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması

Y. Dil : Relationship Beliefs Predicting Marital Adjustment

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

(X)

()

()

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

Fakülte : EĞİTİM FAKÜLTESİ

Enstitü : EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Diğer Kuruluşlar :

Tarih : 18.06.2012

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayımlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : GÖKÇAKAN, Ahmet Zafer

Ünvanı : Prof. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI: 82

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. İlişkiye İlişkin İnançlar
2. Evlilik İlişkisi
3. Evlilik Uyumu

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER :

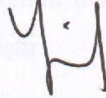
1. İlişkiye İlişkin İnançlar
2. Evlilik Uyumu
3. Evli Bireyler

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Relationship Beliefs
2. Marital Adjustment
3. Married Individuals

- 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum ()
- 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir ()
- 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir (X)

Yazarın İmzası :



Tarih : 18/05/2012

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bazı demografik faktörlerin (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını araştırmaktır. Ayrıca evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine, yaş gruplarına, evlilik sürelerine, öğrenim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inançlar (sevilemezlik, çaresizlik) arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, 478 (242 kadın, 236 erkek) evli katılımcı araştırmada alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Evli bireylerin cinsiyete göre evlilik uyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile, yaş grupları, evlilik süresi ve öğrenim düzeylerine göre evlilik uyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ise tek yönlü varyans analizleriyle test edilmiştir. Tek yönlü varyans analizinin anlamlı olduğu olduğu durumlarda, gruplar arasında bulunan anlamlı farklılığın, hangi gruplar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek için de post-hoc testlerden Tukey testi yapılmıştır. Analizler sonucunda, evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine, evlilik sürelerine ve öğrenim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Evli bireylerde ilişkiye ilişkin inançlar (sevilemezlik, çaresizlik) ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile bakılmıştır. Analiz sonucuna göre evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inançlar (sevilemezlik, çaresizlik) arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Son olarak evli bireylerde demografik faktörler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan Aşamalı Çoklu Regresyon Analizinde, regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı ve evlilik uyumuna katkıları bakımından üç değişkenin önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür. Analize ilk aşamada öğrenim durumu, ikinci aşamada cinsiyet durumu ve üçüncü aşamada çaresizlik değişkeni alınmıştır.

Anahtar Sözcükler: İlişkiye İlişkin İnançlar, Evlilik Uyumu, Evli Bireyler.

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate marital adjustment predicts according to some demographic factors (gender, age, duration of marriage, educational level), and relationship beliefs (unlovability, helplessness). In addition, the aim is to investigate whether marital adjustment of married individuals differs according to their gender, age groups, duration of marriage, their level of education and to examine whether there is a relationship between marital adjustment with the married individuals and their relationship belief (helplessness, unlovability). For this purpose, 478 married participants (242 females and 236 males) participated in this study. As a data collection tool, Relationship Belief Inventory (RBI), Marital Adjustment Scale (MAT) and the Personal Information Form was used.

With t-test married individuals' marital adjustment differences according to their genders, and with one-way analysis of variance age groups, duration of marriage and marital adjustment according to their education level differences were tested. In the case where one-way variance analysis was significant, Tukey test was performed to determine the significant differences between the groups and which groups they derived from. After the analyses, marital adjustment of married individuals were significantly differentiated according to gender, marriage duration and levels of education. Married individuals relationship beliefs (helplessness, unlovability) and the relationship between marital adjustment were examined with the Pearson Correlation Coefficient. A low level negative and significant correlation was found between the relationship with married individuals, their beliefs related to marital adjustment (helplessness, unlovability). Finally, in multiple stepwise regression analysis which was used to determine married individuals demographic factors (gender, age groups, duration of marriage, education level) and their beliefs to the relation (helplessness, unlovability) variables related to marital adjustment, regression analysis was completed in three phases, and it was seen that in terms of contribution to the marriage adjustment, three variables were significant predictors. The first stage was education level, and the second stage, gender status, while the third stage was helplessness.

Key Words: Relationship Beliefs, Marital Adjustment, Married Individuals.

TEŞEKKÜR

Türkiye’deki boşanma oranlarına bakıldığında, yıllara göre artış gösterdiği görülmektedir. Bu durumun oluşmasında akılcı olmayan inançların da etkisinin olabileceğini düşünmem, tez konumu belirlememde ve bu konuyu titizlikle araştırmamda etkili olmuştur.

Araştırmamın her aşamasında bilgilerini benimle paylaşan ve her konuda bana yardımcı olan saygıdeğer hocam Sayın Prof. Dr. Ahmet Zafer GÖKÇAKAN’a; araştırma süresince benden yardımlarını esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Melek KALKAN’a ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ’ye; manevi desteğini her zaman üzerimde hissettiren Sayın Yrd. Doç. Dr. Sabahattin DENİZ’e teşekkür ederim.

Ayrıca her konuda bana güvenen, hayatımın en önemli varlığı sevgili babam Şahin YILDIZ’a, sevgili annem Keziban YILDIZ’a, çok kıymetli kardeşlerime, varlığıyla hayatıma neşe getiren Rüya MERAL’e ve bu yolda bana eşlik eden değerli arkadaşım Saadet ELEVLİ’ye teşekkür ederim.

YELDA YILDIZ

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK	
KABUL VE ONAY	
TUTANAK	
YEMİN	
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU TEZ VERİ GİRİŞ FORMU	
ÖZET	
ABSTRACT	
TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ	v
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1. 2. Sayıtlılar.....	5
1. 3. Tanımlar.....	5
BÖLÜM II	7
İLGİLİ LİTERATÜR ve ARAŞTIRMALAR	7
2. 1. İlişkiye İlişkin İnançlar.....	7
2. 2. Evlilik İlişkisi.....	14
2. 3. Evlilik Uyumu.....	19
2. 4. İlişkiye İlişkin İnançlar ile İlgili Araştırmalar.....	27
2. 5. Evlilik İlişkisi ve Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar.....	34
2. 6. İlişkiye İlişkin İnançlar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerle İlgili Araştırmalar.....	42

BÖLÜM III	47
YÖNTEM	47
3. 1. Araştırma Modeli	47
3. 2. Çalışma Grubu	48
3. 3. Veri Toplama Araçları	48
3.3. 1. İlişkilerde İnanç Envanteri	49
3.3. 2. Evlilikte Uyum Ölçeği	49
3.3. 3. Kişisel Bilgi Formu	50
3. 4. Verilerin Toplanması	51
3. 5. Verilerin Analizi	51
BÖLÜM IV	52
BULGULAR	52
4. 1. Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Cinsiyet, Yaş Grubu, Evlilik Süresi ve Öğrenim Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	52
4.1.1. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	52
4.1.2. Yaş Gruplarına Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	53
4.1.3. Evlilik Sürelerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	53
4.1.4. Öğrenim Düzeylerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	54
4. 2. Evlilerde İlişkiye İlişkin İnançlar ile Evlilik Uyumu Arasında İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	55
4. 3. . Evlilerde Demografik Faktörler (Cinsiyet, Yaş, Evlilik Süresi, Öğrenim Düzeyi) ve İlişkiye İlişkin İnançların (Sevilemezlik, Çaresizlik) Evlilik Uyumunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	57

BÖLÜM V	58
TARTIŞMA VE YORUM	58
5. 1. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	58
5. 2. Yaş Gruplarına Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	59
5. 3. Evlilik Sürelerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	59
5. 4. Öğrenim Düzeylerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	61
5. 5. Evlilerde İlişkiye İlişkin İnançlar (Sevilemezlik, Çaresizlik) ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Tartışma ve Yorumu	62
5. 6. Evlilerde Demografik Faktörler (Cinsiyet, Yaş, Evlilik Süresi, Öğrenim Düzeyi) ve İlişkiye İlişkin İnançların (Sevilemezlik, Çaresizlik) Evlilik Uyumunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	62
BÖLÜM VI	64
SONUÇ VE ÖNERİLER	64
KAYNAKÇA	66
EKLER	78
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	79
Ek 2. İlişkilerde İnanç Envanteri	80
Ek 3. Evlilikte Uyum Ölçeği	81
ÖZGEÇMİŞ	

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	48
Tablo 2.	Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-testi Sonuçları	52
Tablo 3.	Yaş Gruplarına göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	53
Tablo 4.	Evlilik Sürelerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	54
Tablo 5.	Öğrenim Düzeylerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	55
Tablo 6.	Evlilerde İlişkiye İlişkin İnançlar (Çaresizlik, Sevilemezlik) ile Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	56
Tablo 7.	Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	57

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İlişki türlerinden evlilik ilişkisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz birçok eleştiride bulunulmasına rağmen evlilik M.Ö. 2000 yıllarından günümüze kadar değişip gelişerek devam eden vazgeçilmez bir gerçektir. Kùltürler arasında farklılıklar gösterse de tüm toplumlarda geleneksel olarak oturmuş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklidir. Bu birliktelik, toplumları ayakta tutan en önemli güçlerden biridir (Tarhan, 2008: 13).

1953-2004 yılları arasında yürütölen uzun dönemli evliliklerle ilgili çalışmalarda, dokuz ortak konu tanımlanmıştır. Bunlar, ilişkinin sürekliliği, aşk, cinsellik, kişilik uyumu, ortak ilgiler, iletişim, karar verme, yakınlık ve dindir. Benzer bir şekilde, güçlü aileler arasındaki ortak konular iletişim, zaman birlikteliği, din, çatışma çözme ve değer vermeyi içermektedir (Billingsley vd., 2005: 1).

Evliliğin ilk döneminin en önemli görevi, her iki kişiyi de mutlu edecek ortak bir yaşam biçimi bulmak, doyurucu cinsel etkileşim örüntülerini keşfetmektir. Ortak kararlar alma, aile sorumluluklarını paylaşma, çatışmaları çözme yollarını öğrenme görevleri de yeni çift için çok önemlidir (Onur, 2000: 146-147).

Evliliğin ilk yıllarındaki sorunlar çoğunlukla yaşam koşulları, maddi durum, seks, genel uyumsuzluk, ana-baba müdahalesi olarak belirmektedir. Koller, ilk yıllarda boşanmanın büyük ölçüde çiftlerin evlilikten gerçekçi olmayan beklentileri sonucu ortaya çıktığını belirtmektedir (Onur, 2000: 146-147).

Aile ve evlilik danışmanlığı alanında yapılan araştırmalarda araştırmacıların ilgisini çeken konuların başında eşler arasındaki uyum gelmektedir (Abbott ve Brody, 1985; Crawford, Houtz, Houston ve George, 2002; Johnson ve Booth, 1998; Kaslow ve Robinson, 1996; Akt: Koydemir, Selışık ve Tezer, 2006: 65).

Evlilik uyumu, evliliğin zorunlu ve gönüllü niteliklerinin dengeye ulaşmasının anlatımıdır. Bu dengeye ulaşmada evliliğin arz ettiği biçimin rolü inkâr edilemez. Evliliği biçimlendiren etkenlerin başında eşlerin birbirlerini istemeleri kadar, gelenek, görenek ve yasalar gelmektedir. Bir evlilik tümüyle gönüllü veya tümüyle zorunlu bir ilişki haline gelmişse, bu evlilikte uyumun bozulması, sorunların

çıkması kaçınılmaz olur. Zorunlu evlilik ilişkilerinde eşler birbirleriyle iyi geçiniyorlarmış gibi görünseler bile, gerçekten istedikleri için değil, birlikte olmak zorunda oldukları için beraberliklerini sürdürmeye çalışırlar. Eşlerin, ilişkilerini tümüyle zorunlu bir ilişki olarak algılamaya başlamasıyla, evliliğin tüm heyecanı ortadan kalkmaya ve eşler arasında çatışmalar çıkmaya başlar (Haley, 1988).

Evlilik sorunları yaşayan eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde genellikle üç aşamalı bir süreç yaşanmaktadır. Birinci aşamada, öfke ve incinme duygularına, beklentilerin karşılanmamasından doğan hayal kırıklığı eşlik etmektedir. Eşler birbirlerini ve ilişkilerini olumsuz olarak değerlendirmelerine rağmen, evliliklerinin geleceği hakkında iyimserlikleri, eşini hoşnut etme ve sorunları çözme çabaları sürmektedir. İkinci aşamada, bireyler evliliğin getirdiği kazanç ve kayıpları değerlendirmekte, eşler ayrılma ve ilişkiyi sürdürme düşünceleri arasında tereddüt yaşamaktadırlar. Evliliğe ilişkin umutlar devam etmesine rağmen şüpheler de başlamıştır. Son aşamada ise evliliğin sona erebileceği düşüncesiyle birlikte sorunları çözme çabaları anlamlı düzeyde azalmıştır (Kertsen, 1990: 259-262). Evliliğin boşanma ile sonuçlanması çeşitli kişisel, sosyal ve ekonomik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkar. Evlilikle birlikte kadın ve erkeğin rollerinde meydana gelen değişimler ve bu değişen rollerine uyum sağlayamamaları, psikolojik, biyolojik, sosyal ve ekonomik açıdan bir denge kurulamaması, eşlerin birbirlerine karşı aynı iletişim biçimini ve ortak ileti dilini kullanmamaları çatışma, tartışma, uyumsuzluk ve sorunlara yol açabilir. Pek çok çaba, emek ve özveriyle kurulan evlilik kurumunun boşanma ile sona ermesi istendik bir durum değildir (Kalkan, 2002: 3-4).

Evlilik sorunları ve boşanma oranlarındaki artış, evlilik ilişkilerinin anlaşılması ve sorunların önlenmesi gereksinimini arttırmaktadır. Başarısız evliliklerin nedenlerini araştırmak için bu konuya yönelen evlilik ve aile araştırmacıları, evlilik anlaşmazlıkları ve çözümlerine yol açabilecek evlilik öncesi güçlüklerle dikkat ederek, bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik inançlarının ve işlevsel olmayan düşüncelerinin gelecekteki uyumsuzlukların işaretleri olduğunu göstermektedir (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988; Larsen ve Olson, 1989; Sharp ve Ganong, 2000: 71).

Bireylerin işlevsel olmayan/ mantık dışı inançlarını açıklayan en önemli kuram olan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım eşlerin gerçekçi olmayan beklentileri ve inançlarının, evliliği etkilemesiyle ilgili açıklamalar ortaya koymaktadır.

Baucom vd. (1989) çiftlerin ilişkilerinde işlevselliği etkileyen beş bilişsel süreç belirlemiştir. Bunlar;

1. Her bireyin, çiftin etkileşimlerinde gerçekleşen olayların bazı yönlerine dikkat edip diğerlerini görmezden geldiği **seçici dikkat**.
2. Her bireyin, ilişkilerindeki olumlu ve olumsuz olayların nedenlerine yönelik yaptığı **çıkarımlar veya yorumlar**.
3. Gelecekte ilişkide özel olayların meydana gelmesi ihtimaline yönelik **tahminler veya beklentiler**.
4. İlişkinin genel veya kişiye özgü niteliklerine yönelik inançları ve bunların nasıl işlediğini içeren **varsayımlar**.
5. Genel anlamda veya kişiye özgü ilişkilerin sahip 'olması gereken' niteliklerine yönelik her bireyin kabul ettiği **inançlar veya standartlar** (Leahy, 2007: 275).

Bu tarz inançları fazla olan partnerler, aralarındaki anlaşmazlıkları zayıf bir ilişkinin göstergesi olarak görürler. Birbirlerinin zihnini okuyormuşçasına duygu ve ihtiyaçlarına duyarlı olmaları gerektiğini düşünürler. Bu bireylere göre cinsel ilişkiler daima doyum verici olmalıdır (Huber ve Milstein, 1985; Sharp ve Ganong, 2000: 71). Beck, duygusal sorunları olan insanların objektif gerçekliği kendinden hoşlanmamaya doğru yönlendiren belirli 'mantık hataları' yapma eğiliminde olduğunu belirtmektedir (Beck, 1979; Beck, Weishaar, 2000; Dattilio, Freeman, 1992; Corey, 2005). Bilişsel çarpıtmalar, sorumlu tutmaya ve suçlamaya yol açabildiğinden eşler arasındaki iletişimi de azaltmakta ve eşleri boşanmaya götürebilmektedir (Christensen ve Shenk, 1991: 458-463).

Bu çalışma, bazı demografik faktörlerin (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını incelemek ve aradaki ilişkiyi daha detaylı olarak vermek amacıyla düzenlenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Toplumsal uyumun temelini oluşturan ön koşullardan biri evlilik ilişkilerinin uyumlu ve dengeli bir biçimde sürdürülmesidir. İlişkileri başlangıcından itibaren düzene sokmak gayretleri, bazı tehlikeleri tamamen ortadan kaldırmaya bile, en düşük düzeye indirmeye yardımcı olur. Bu çabalardan biri, eşlerin akılcı ve gerçekçi düşünce ve inançlara sahip olmalarına ve akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine yardımcı olmaktır (Ersanlı, 2007: 6).

Sorunlar önlenmediği takdirde, eşler arasındaki huzursuzluk ve uyumsuzluk, sadece kendilerini etkilememekte, aynı zamanda çocukları da olumsuz etkilemektedir. Çocukluk çağını sevgi, saygı ve güven duygusundan yoksun bir ortamda geçiren çocukların ruhsal gelişmesi bozulmakta, kaygı, gerilim ve tedirginlik yaratmaktadır (Köknel, 1994: 319). Eşler arasında olumlu bir iletişimin kurulmuş olması, çocukların sağlıklı ve güçlü büyümelerinde etkilidir (Gottlieb, 1992; Kalkan, 2002: 4). Dolayısıyla evlilik uyumu ailedeki tüm bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyen önemli bir etmendir.

Yapılan bazı çalışmalar ilişkiye ilişkin inançların evlilik uyumuna etkisi üzerinde durmuş olmakla birlikte, hem bu konu yeterince çalışılmamış, hem de ilişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yeterli çalışmalar yapılmamıştır. Aynı zamanda demografik faktörler ve ilişkiye ilişkin inançlar (sevilemezlik, çaresizlik) ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ve tüm bu değişkenlerin evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını inceleyen sadece bir araştırmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada elde edilecek bulgularla, bu ilişki daha açık bir şekilde ortaya konmaya çalışılacaktır. Bu açıdan araştırmanın önemli olduğu ve alana katkı yapacağı düşünülmektedir. Araştırma bulgularının evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlara ışık tutacağına ve evli bireylerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerine yardımcı olacağına inanılmaktadır.

Araştırma amacı çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Evli bireylerin evlilik uyumları,

1.1. Cinsiyetlerine,

- 1.2. Yaş gruplarına,
 - 1.3. Evlilik sürelerine,
 - 1.4. Öğrenim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inançlar (çaresizlik, sevilemezlik) arasında bir ilişki var mıdır?
 3. Evli bireylerde demografik faktörler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, öğrenim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançlar (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordamakta mıdır?

1.2. Sayıtlar

Ölçme araçlarının uygulandığı kişilerin, maddeleri objektif ve kendilerini tam olarak yansıtabilecek şekilde yanıtladıkları düşünülmektedir.

1.3. Tanımlar

Evlilik: Evlilik, insanoğlunun soyunun devamını sağlamaya yönelik bir toplumsal kurumdur. İnsan bu kurum yoluyla kendi neslinin devamını garantiye almaya çalışmıştır. Aynı zamanda, evlilik insanın düzenli yaşamasını ve bunun sonucu olarak da bireyin toplumsal kurallara uymasını zorlayıcı bir kurumdur (Bacanlı, 2001: 7).

Evlilik Uyumu: Evlilik uyumu, evliliğin kendine ait çok özel şartları içinde eşlerin kendileri ve birbirleriyle uzlaşma, ortak amaca ulaşma ve denge kurma çabasıdır (Baltaş ve Baltaş, 1993: 103).

Akılcı Olmayan İnanç: Hafif düzeyde iletişim çatışmalarından ciddi ruhsal bozukluklara uzanan güçlükler aracılık eden düşünme yanlışlıkları, Ellis'in modelinde akılcı olmayan inançlar (irrational beliefs), Beck' in modelinde bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions) olarak isimlendirilmektedir (Türküm, 2003: 41).

Otomatik Düşünceler: Olumsuz düşüncelerin otomatik olarak ortaya çıkması da depresyonun bilişsel kuramının önemli bir yönüdür. Bu işlevsel olmayan düşünceler, hasta önceden planlamadan, yargılamadan, düşünmeden çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkarlar. Otomatik düşünceler doğrudan doğruya temel

işlevsel olmayan şemaları ya da sayılıları yansıtırlar ve hasta tarafından doğru olarak kabul edilirler. Bu düşünceler bazen o kadar çabuk oluşurlar ki hasta bunların farkında olamayabilir. Bilişsel terapide ilk başta ele alınan konulardan biri de hastaya bu otomatik düşüncelerini yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğini göstermektir (Boyacıoğlu, Kabakçı ve Savaşır, 1996: 21).

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım: BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) yapısal, süre sınırlı, normalde 3-6 aylık periyoda gerçekleştirilen bir psikoterapi modelidir. BDT, düşünce süreçleri, düşünce içeriği, kasıtlı davranışlar ile ruhsal sıkıntıların arasındaki işlevsel ilişkileri anlamının ve hastalara depresyonla baş etmede kullanacakları daha etkili yolları öğrenmelerinde yardımcı olmanın etrafında odaklanır (Thase, 2006: 57-58).

BÖLÜM 2

İLGİLİ LİTERATÜR VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilişkilerde inançlar, evlilik ilişkisi ve evlilik uyumu ile ilgili, teorik bilgilere ve bu konuda yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. İlişkiye İlişkin İnançlar

Bireylerin uyumlu ve uyumsuz davranışları üzerinde sahip oldukları bilişsel yapıların etkisi vardır. Bilişsel yapı bireylerin kendileriyle, diğer insanlarla ve yaşamla ilgili algı, düşünce ve değerlendirmelerini içerir. Psikoloji alanı içinde akılcı (rasyonel) ve akıldışı (irrasyonel) düşünme ile psikolojik sağlık arasında ilişki kurulur. Başta Albert Ellis olmak üzere, Alfred Adler ve Aaron Beck akılcı, mantıklı düşünme biçimine sahip olmayan bireylerin işlevsel olmayan davranışlar sergileyebileceklerini ve dolayısıyla uyumlarının bozuk olabileceğini vurgulamışlardır. Bu araştırmacılar, akılcı düşünme ile bilişsel yapı arasında ilişki kurmuşlar ve akılcı ya da akıldışı düşüncelere sahip olmayı bilişsel bir sorun olarak tanımlamışlardır. Bu görüşler 1960'lı yıllardan sonra bütün dünyada hızla gelişmeye başlayan bilişsel psikoloji çalışmaları içinde kuramsal ve uygulama boyutlarıyla kapsamlı şekilde tartışılmıştır. Ellis, akılcı davranma kavramını bireylerin uygun amaçlar seçmeleri ve bu amaçlarına ulaşmalarıyla ilişkilendirmektedir. Bunun karşıtı olan akıl dışılık yaşam amaçlarına sahip olmamayı bunlara ulaşamamayı, kısaca işlevsizliği kapsamaktadır. Ellis' e göre akılcılığı dört önemli ölçütle ortaya koymak gerekir; 1. Esnek olma ve uçlarda bulunmama, 2. Pragmatik olma, 3. Mantıklı olma, 4. Davranışları gerçeklik tabanına oturtma. Ellis, insanların doğuştan mantıklı- işlevsel ve mantıksız- işlevsiz düşünebilme potansiyeli ile dünyaya geldiklerini vurgulamıştır. İnsanlar; kendini ifade etme, mutlu olma, düşünme, sevmeye, diğerleriyle iletişime geçme, gelişme ve kendini gerçekleştirme potansiyellerine sahiptir. Aynı zamanda öz-yıkıcılık, kaçınma, tolerans eksikliği, batıl düşünme, mükemmeliyetçilik, kendini suçlama ve potansiyellerini geliştirmekten kaçınma gibi özelliklere de sahiptir. Bu olumlu ve olumsuz süreçler bilişsel yapı tarafından kontrol edilir (Yazıcı, 2006: 14).

Ellis (1994), insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen nedenlerin, kötü çevre koşulları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleri ve akılcı olmayan bir biçimde davranmaları olduğunu ileri sürer. Bu yaklaşımda akılcı olmayan inançlar, kişilerde duygusal rahatsızlıklar ve uyumsuzluk yaratan temel faktör olarak görülür (Yurtal, 2001: 41).

Ellis (1993), insanların içinde buldukları kültürün ve ailelerin isteklerine uygun olarak başarıyı tercih ettiklerini ve başarısız olduklarında ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığı ve engellenmişlik hissettiklerini ifade eder. İnsanların kendi kendileri, başkaları ve yaşadıkları koşullarla ilgili olarak, rahatsızlıklarının nedeni olan akılcı olmayan istekleri olduğunda, yanlış algılamalar, çıkarsamalar ve yorumlar yaparak rahatsızlıklarını artırır (Yurtal, 2001: 41).

Ellis, tüm insanların temelde iki amacının olduğunu ileri sürmektedir: birincisi canlı kalmak, ikincisi acıdan uzak kalarak görece, kendini mutlu hissetmektir. ADT (Akılcı Duygusal Terapi) bu temel amaçları bir gereksinim veya gereklilik olmaktan daha çok, seçenekler veya tercihler olarak görmektedir. Mantıklılık; mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce yollarını içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve işi karıştıran düşünceleri içermektedir (Jones, 1982: 48).

Ellis ve Harper (1961), çocuğun daha çok çaresiz olduğu dönemde uygun olabilen mantıksız düşünceler, çeşitli nedenlerden dolayı kazanıldığını belirtmişlerdir. Birincisi, çocuk özellikle gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyumda ısrar ettiğinden iyi düşünmemektedir ve gerçek korkularını fantezi korkularından doğru olarak ayırt edememektedir. İkincisi, çocuk başka insanların düşüncelerine ve planlarına bağımlıdır. Üçüncüsü; anne-babanın, aile üyelerinin mantıksız eğilimleri, önyargıları, batıl itikatları vardır ve bunları çocuğa geçirmektedirler. Dördüncüsü, bu süreç tüm medyanın öğretileri ile yoğunlaştırılmaktadır (Jones, 1982: 50).

Ellis, insanların iyi veya kötü yönde olsun, kendi duygusal kaderlerini büyük ölçüde kontrol ettiklerini düşünmektedir. Bu, doğuştan sahip olduklarıyla, sonradan kazandıklarıyla ve tuttıkları batıl itikatları sürekli olarak tekrarlamalarıyla sağlanır. ABC bakımından bu B' de ne olduğuyla ilgilidir. Böylece, yaşamımızda bizi

harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemimiz tarafından kontrol edilmektedir. Ancak, karşıt yönde güçlü eğilimlerimiz olmasına rağmen, inançlarımızı ve böylece de sonuçları kontrol etmeyi ve uyarlamayı öğrenme becerisine sahibiz (Jones, 1982: 50).

Bilişsel-davranışçı evlilik danışmasında; eşleri güçlendirmek, kendileri, eşleri ve aileleri hakkındaki mantıksız düşünceleri değiştirmek için ABC sürecinden faydalanılır. ABC sürecinde A olayları, B düşünceleri ve C duyguları ifade eder. Örneğin, bir eş diğerinin istediklerini mağazadan almayı unutmuş olsun. Bu durumda diğer eş 'beni sevmiyor' diye düşünebilir. Bu düşünceler eşi depresyona ve daha başka sağlıksız bir duyguya sürükleyebilir. Danışman eşlere bu gibi durumlarda hem nötr (örneğin, istediğimi getirmedi), hem de olumlu (Eşim istediğimi getirmediği için ona bunu sorabilirdim. Eminim ki bundan sonra daha hassas davranacaktır) düşüncelerinde yardımcı olur (Nazlı, 2001: 181).

Çiftler bir samimiyet eksikliğinden şikâyetçi olduklarında, ilişkilerinin geçmişinin sistematik bir değerlendirmesi sonucunda, çoğu kez ilişkinin ilk aşamalarına oranla ikisinin de karşılıklı hoşlandıkları aktivitelere hali hazırda daha az zaman ayırdıkları ortaya çıkar. Çiftin ortak olumlu aktivitelerindeki mevcut eksikliğin, harcanacak vakitleri konusundaki çelişen taleplerden ötürü mü büyümüş olduğunun, yoksa bu eksikliğin birbirlerinden mutsuz olmalarından kaynaklanan bir geri çekilme modelini mi yansıtıyor olduğunun (veya bu süreçlerin her ikisinin birden mi gerçekleşiyor olduğunun) değerlendirmesini yapmak çok önemlidir. Ortak olumlu aktivitelerin az olduğu yapıyı sürdüren diğer bir faktör de bireylerin, eğer birlikte zaman harcarsa artık daha fazla ortak yönlerinin olmadığını keşfedeceklerine yönelik olumsuz bir beklenti geliştirmiş olmaları ihtimalidir. Bu yüzden, bilişsel-davranışsal bir çift terapisi yaklaşımında klinisyen, hem çiftin olumlu ve olumsuz ortak etkinlikler modelini, hem de birlikte zaman geçirmeye yönelik bilişlerini değerlendirme ihtiyacı duyar (Leahy, 2007: 272).

Sıkıntılı bir çifti değerlendiren bir klinisyen değerlendirme seanslarını çiftlerin tartıştıkları ilişki sorunlarının gözlemlerini içerecek şekilde yapılandırabilir. Böylelikle eşlerin ilişkilerindeki hüsrân, öfke ve umutsuzluk gibi duygularını arttıran

ve aralarındaki çatışmaları çözmelerine engel olan kendilerine özgü etkileşim tarzları belirlenebilir (Leahy, 2007: 274).

Bu yaklaşımda kendini kabul etmeme önemli bir faktördür. Ellis danışanların kendilerini, başkalarını ve dünyayı kabul etmelerini öğretmeye çalışır. Böylece onların daha mutlu ve eğlenceli yaşadıklarına inanır (Nazlı, 2001: 164).

Goldenberg ve Goldenberg (1996), Bilişsel-davranışçı aile danışmasının düşünceler, duygular ve bunların insanın yaşantılarına olan etkisine odaklandığını belirtirler (Nazlı, 2001: 168), Fenellve Weinhold (1989)'a göre, bilişsel yaklaşımın iki genel amacı şudur: 1. Kendini suçlamayı (aşağılamayı) azaltma, 2. Başkalarını suçlamayı azaltma. Bu iki genel amacın sonucunda spesifik çıktılar şöyle sıralanabilir (Nazlı, 2001: 169).

1. Başkalarının hakkına saygı gösterme
2. Kendini yönetme, bağımsızlık ve sorumluluk
3. İnsan hatalarını anlama ve hoşgörülü olma
4. Yaşamın bilinmeyenlerini kabul etme
5. Değişime karşı esnek ve açık olma
6. Dışarıdaki bazı şeyleri yüklenme
7. Yeni şeyleri denemek için gönüllü olma ve risk üstlenme
8. Kendini kabul etme.

Ellis ve Harper (2005), akılcı düşüncenin genellikle insanın kendisini sağlıklı hissetmesine neden olduğunu; aptallık, bilgisizlik ve rahatsızlığın ise açık düşünmeyi engellediğini ve aşırı duygusal ya da soğuk duygular ortaya çıkardığını ileri sürmektedir.

Ellis (1977), rahatsızlık veren hemen hemen her duygunun aşağıda belirtilen üç temel mantıksız inançlardan bir ya da birden çoğu ile yakından bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir:

1. 'İyisini yapmalıyım ve tüm başarılarım takdir edilmeli, aksi halde işe yaramaz birisi olacağım.'
2. 'Bana karşı nazik, düşünceli ve adaletli olmalısın, aksi halde puan kaybedersin.'

3. ‘Yaşama koşullarım iyi ve rahat olmalı, böylece istediğim her şeyi çok fazla çaba sarf etmeden ve rahatsızlık duymadan elde edebilmeliyim, aksi takdirde bu lanet bir dünyadır ve hayat yaşamaya değmez’ (Jones, 1982: 52).

Ellis, ‘inanç’ ve ‘düşünce’ sözcüklerini birbirinin yerine kullanmaktadır ve aşağıda onun 12 temel mantıksız düşünce listesi, önem sırası dikkate alınmaksızın verilmektedir (Burns, 2008: 37). Bunlar;

1. YA HEP YA HİÇ DÜŞÜNCESİ: Her şeyi siyah ya da beyaz görürsünüz. Eğer performansınız mükemmelin altındaysa, kendinizi tamamen başarısız bulursunuz.
2. AŞIRI GENELLEME: Tek bir olumsuzluğu hiç bitmeyecek bir başarısızlık demekmiş gibi görürsünüz.
3. ZİHİNSEL FİLTRE: Tek bir olumsuz detayı bulur onunla uğraşır durursunuz; gerçeğe bakışınız, bir damla mürekkebin tüm şişedeki suyu bulandırması gibi kararır.
4. OLUMLUYU GEÇERSİZ KILMAK: Olumlu olayların şu ya da bu nedenlerden ‘sayılmaz’ olmasında ısrar edersiniz. Böylece günlük hayatınızla ters düşen olumsuz bir düşünceye kapılırsınız.
5. SONUÇLARA ATLAMA: Vardığınız sonucu destekleyecek kesin kanıtlar olmamasına rağmen olumsuz bir değerlendirme yaparsınız.
 - a. Akıl okumak: Kendinizce birinin size ters davrandığını düşünür, araştırmaya gerek bile duymazsınız.
 - b. Falcılık: İşlerin kötü gideceğini öngörür, kehanetinizin bir gerçek olduğuna ikna olursunuz.
6. AŞIRI BÜYÜTME (Felaketleştirme) YA DA KÜÇÜLTME: Olayların önemini abartırsınız (beceriksizliğiniz ya da başkasının başarısı gibi), ya da minicik kalıncaya kadar küçültürsünüz (iyi özellikleriniz ya da başkasının kusurları gibi). Buna ‘dürbün hilesi’ de denir.
7. DUYGUSAL KARARLAR: Olumsuz hislerinizin aslında gerçeği yansıttığına inanırsınız. ‘ Hissediyorum, o halde gerçek olmalı.’

8. MELİ-MALI CÜMLELERİ: Kendinizi –meli, -memeli’ lerle motive etmeye çalışırsınız.
9. ETİKETLEME YA DA YANLIŞ ETİKETLEME: Aşırı genellemenin uç halidir. Hatanızı tarif etmek yerine, kendinize olumsuz bir etiket yapıştırırsınız. ‘Ben beceriksizin tekiyim.’ Başka birinin hoşunuza gitmeyen davranışı karşısında ‘ Kahrolası iğrenç herif!’ dersiniz. Yanlış etiketleme bir olayı çok renkli ve duygu yüklü bir dille anlatmayı içerir.
10. KİŞİSELLEŞTİRME: Kendinizi, aslında başlıca sorumlusu olmadığınız olumsuz bir olayın nedeni olarak görürsünüz.

Beck’e göre bilişsel yapı üç temel bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; otomatik düşünceler yer almakta ve sadece psikolojik sorunları olan bireylerde değil, tüm bireylerde gözlenmektedir. Otomatik düşünceler, bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır. Genellikle mantık süzgecinden geçmeyen, olaylar karşısında hızlı bir şekilde ortaya çıkan, kolaylıkla fark edilmeyen ve birey tarafından analiz edilmeden doğru kabul edilen düşüncelerdir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 266).

Bilişsel yapının ikinci bölümünde yani otomatik düşüncelerin hemen altında ‘ara inançlar’ bulunmaktadır. Otomatik düşüncelerin oluşması için de uygun ortam hazırlamaktadır. Ara inançlar; kurallar, olması gerekenler, emirler ve şartlı sayıtlılar şeklindeki mutlak bilişlerdir. Örneğin; ‘Sevilmiyorsam değersizim’, ‘Yapamıyorsam, aptalım’, ‘Her zaman başarılı olmalıyım’, Başkalarından yardım istememeliyim’; ‘Her zaman, güçlü/gülyüzlü/düzenli-tertipli/sert-her zaman ciddi/otoriter olmalıyım’ gibi.

Ara inançlar bireyin; kendisi, başka insanlar ve kişisel dünyası ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardan oluşmaktadır. Bireyin zihninin derinliklerinde bulunmaktadır ve genellikle sözel ifade biçiminde ifade edilmemiştir. Ara inançlar fikir ya da algı biçimindedir ve genellikle terapi sürecinden önce de ifade edilmemiştir. Ara inançlar, terapi sürecinde danışanla kurulan terapötik ilişki ve işbirliği içinde rahatlıkla ortaya çıkarılabilmektedir. Psikolojik sorunları olan

bireylerde olumsuz olabildiği gibi psikolojik sorunları olmayan bireylerde de olumlu biçimde görülebilmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 267-268).

Bilişsel yapının üçüncü bölümünde ise temel inançlar bulunmaktadır. Temel inançlar, kişinin kendisiyle ilgili en temel fikirleridir. Bazı yazarlar bu inançlara ‘şemalar’ adını vermektedir. Beck (1964) ise, ikisi arasında şöyle bir ayrım yapmaktadır. O’na göre şemalar dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapıları oluştururken, inançlar o yapının kişisel deneyimlere dayalı içeriğidir. Dahası Beck, bu olumsuz temel inançların iki grupta toplanabileceğini ileri sürmektedir: ‘Çaresizlik’ ve ‘sevilemezlik’ ile ilişkili olanlar (Beck, 2001: 187).

Çocuk çevresindeki kendi için önemli insanlarla etkileştikçe, bu inançlar gelişmeye başlar. Yaşamları boyunca pek çok kişi olumlu temel inançlarını sürdürür (örneğin, ‘Genel olarak olup bitenler kontrolüm altında sayılır’, ‘pek çok şeyi becerebilirim’, ‘Beğenilen biriyim’, ‘Değerliyim’). Olumsuz temel inançlar genellikle psikolojik rahatsızlık zamanlarında ortaya çıkar (Beck, 2001: 187).

Olumsuz temel inançlar genellikle, küresel, aşırı genelleşici ve değişmeye dirençlidirler. Temel bir inanç aktive olduğunda, kişinin o inancı destekleyici kanıtları bulup çıkarması daha kolaydır ve inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılır (Beck, 2001: 188).

Kesin inançlar çok travmatik durumlar sonucu gelişirse ya da erken çocukluk deneyimlerimiz bu inançların doğru olduğuna bizi inandırırsa yaşımız ilerlese bile değişmezler. Temel inançlar bu kadar küçük yaşlarda hayatımızı anlamlandırmaya yardım ettikleri için bunların yetişkin yaşlardaki deneyimlerimizi anlamının en yararlı yolları olup olmadıklarını sorgulamamış olabiliriz. Bunun yerine, yetişkinler olarak, hala bu inançlar %100 doğruymuş gibi davranır, düşünür ve hissederiz (Greenberger ve Padesky, 2007: 196).

Hastanın kendi temel inancı ile ilgili olarak aşağıdakileri anlaması önemlidir:

1. Bu aslında ‘gerçek’ bir bilgi değil, sadece bir fikirdir.
2. Hasta buna güçlü bir şekilde inansa da, hatta ‘doğruymuş’ gibi hissetse de, bu fikirler genellikle tümüyle ya da çoğunlukla yanlıştır.

3. Doğruluğu ya da yanlışlığı araştırılabilecek fikirlerdir.
4. Hastanın çocukluk deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Hasta bu fikre ilk inanmaya başladığı sırada bile doğru olmayabilir.
5. Sürdürülmesi, bilişsel şemaların işleyiş ilkelerine bağlıdır; yani inancı destekleyen verilerin kolayca fark edilmesi; desteklenmeyenlerin ise göz ardı edilmesi ya da çarpıtılmasıyla ilişkilidir.

Terapistle hasta birlikte çalışarak, daha çeşitli teknik ve stratejiler uygulayarak, zaman içinde bu temel inançlar değiştirebilirler. Böylelikle hasta kendisini daha gerçekçi bir şekilde algılama imkânı bulur (Beck, 2001: 194).

2.2. Evlilik İlişkisi

İnsanlık, zaman boyunca akıp gidiyor. ‘Geçmiş’, ‘bugün’e yetişip ‘gelecek’e doğru gidiyor. Yaşamın sunduğu zaman ve mekânda, insanoğulları aileler halinde toplanıyorlar, çocuklar doğuyor, büyüyor, dağılıyor; insanlar gene birleşiyor, bu yineleme sürüp gidiyor (Ersevîm, 2008: 23).

Uzun insanlık tarihini inceleyince, insanoğlunun yeryüzünde ortaya çıkışından günümüze değin milyonlarca yıl geçtiği ve insanlar milyonlarca yıldan beri yaşam sorunlarının üstesinden gelmek için çaba gösterdikleri halde, bugünkü anlamda, karı-koca ve ana-baba olma gereğini M.Ö. 2000 yılında anlayabilmişlerdir. Karı-koca olarak birlikte olma, bir araya gelme davranışına ‘evlenme’ ve kurulan bu ilişkiye de, ‘evlilik’ adını vermişlerdir.

Evlilik, tarihsel süreç içinde 4000 yıllık yeni bir toplumsal kurumdur. Doğada olmayan, insanın kurduğu bir kültür kurumudur. Her kültür olayı gibi zamanla değişen, yeni biçimler alabilen, kadın ile erkeğin birlikteliği ile gerçekleşen en küçük toplum birimidir. İnsanın kurduğu her yapı gibi, evliliğin de zamanla aksayan, düzeltilmesi gereken yönleri vardır (Özüğurlu, 2001: 201).

Evlilik, toplumsal kurallar ve yasaların öngördüğü biçimde, karşı cinsten en az iki kişinin yaşantılarını birleştirdikleri, kendine özgü ilişkiler bütünüdür. Evlilik, bireylerin cinsel ilişkilerini meşrulaştıran ve toplumca onaylanan bir sözleşmedir.

Başka bir deyimle, çiftlerin çocuk yapma ve yetiştirmek için karşılıklı olarak yaptıkları, toplumca onaylanan bir sözleşmedir (Ersanlı, 2005: 137).

Özügurlu (1985)'ya göre evlilik, karşılıklı bir dayanışma, toplumsal bir onaylamayla gerçek bir sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamaların kırılarak cinsel gereksinmelerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırılmasına izin verilen bir kaynaştırma'dır.

Evlilik çeşitli kültürlerde farklı şekillerde anlamlandırılmıştır. Bugün modern evlilik, eş seçiminde ve ilişkide özgürlük, cinsellikte eşitlik ve yakın ilişki gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Evlilik gitgide bireyselleşmekte ve eşler bu ilişkide kimin ne yapacağını önceden belirlemek istemektedirler. Ancak, ailelerinin önerisini mi, yoksa arkadaşlarının yaptıklarını mı ölçüt alacaklarını bilemediklerinden, ikilem yaşamakta ve kaygıları artmaktadır. Günümüzde pek çok eş ne pahasına olursa olsun kazanma, güçlü olma zihniyeti geliştirmektedir. Ancak bu uzun vadede başarısız olmakta ve evlilik uyumları bozulmaktadır. Evlilik uyumu, bir evliliğin zorunlu ve gönüllü niteliklerinin bir dengeye ulaşmasıdır. Mutlu eşler ne denli birbirlerini istedikleri için evlendiklerini belirtse de, her evlilikte gelenek, görenek ve yasalara bağlı bazı zorunluluklar vardır. Bir evlilik tümüyle gönüllü veya zorunlu bir ilişki haline gelmişse, bu evlilikte uyumun bozulması, sorunların çıkması kaçınılmaz olur. Böylece, evliliğin tüm heyecanı ortadan kalkmaya ve eşler arasında çatışmalar çıkmaya başlar (Tutarel-Kışlak, 1999: 50-57).

Evlilik bir iletişim ve etkileşim sistemidir. Bu sistemin canlılığı karı-koca arasında sözlü-sözsüz uygun bildirim ve mesajların alınıp verilmesiyle ölçülür. Eşlerin birbirlerine ruhsal, toplumsal ve cinsel beklentilerini ve mesajlarını ortaya koymaları, dile getirilebilmeleri için karşılıklı etkileşim içinde olmaları gerekir. Uyumlu bir evlilik her şeyden önce sağlıklı bir iletişimle gerçekleşir. Sağlıklı ve normal bir iletişimin bulunmayışı, karı-koca arasındaki sorunları algılayıp kavrayamamaktan ve iletişim bozukluğundan kaynaklanır. Sık sık tartışma ve kavga çıkan evliliklere bakıldığında tartışma konuları, çoğu kez önemsiz bir şey olmaktadır. Çünkü genellikle çiftler ana sorunu görmezden geldikleri veya farkında olmadıkları için ufak sorunlarla uğraşırlar. Bu da taraflar için zarar verici, yıpratıcı sonuçlar doğurur (Özgüven, 2000: 73).

Veroff, Douvan ve Hatchett (1995)'e göre, evliliğin ilk yıllarında kadın ve erkeğin birbirleriyle iletişim kurması evlilikteki istikrarı ve mutluluğu arttırmaktadırlar. Erkekler genellikle eşlerinin kendi ideallerini paylaştığı ve yaptığı şeylerin doğruluğu konusunda destek hissettiğinde mutlu olmakta; kadınlarsa genellikle korunma, yaşamı ilginç ve heyecanlı kılma duygularının eşleri tarafından sağlandığında mutlu olmaktadır (Işinsu, 2003: 35). Kurdek (1993)' e göre, evliliğin ilk yıllarından itibaren sevecen duygular (olumlu duygular) giderek azalmakta ve olumsuz duygular ortaya çıktığında ise evlilik giderek başarısızlığa doğru hızla ilerlemektedir. 5 yıla kadar evli olan çiftler üzerinde yapılan bir çalışma çiftlerin birbirlerini devamlı yanlış algılamaları, ayrılığın (evlilikte çözülmenin) ön habercisi olduğunu göstermiştir (Işinsu, 2003: 35)

İnsanların evliliklerinde yaşadıkları söz konusu çatışmalar, uyumsuzluklar nedeniyle, sıklıkla psikolojik rahatsızlık gösterdikleri ve psikolojik yardım için başvurdukları görülmektedir. Amerika'da 1987'de, evlenenlerin yarısı kadar da boşanma gerçekleşmiştir. Ancak, boşanma oranının yüksekliğine karşın, evlilik hala istenen ve gerçekleştirilen bir kurum olarak varlığını göstermektedir. Geleneksel ve eğitim düzeyi düşük ailelerde boşanma hoş karşılanmadığından, bu kesimde boşanma yerine şimdilik ayrı yaşamının görüldüğü söylenebilir (Tutarel-Kışlak, 1999: 50-57).

Evliliğin ilk döneminin en önemli görevi, her iki kişiyi de mutlu edecek ortak bir yaşam biçimi bulmak, doyurucu cinsel etkileşim örüntülerini keşfetmektir. Ortak kararlar alma, aile sorumluluklarını paylaşma, çatışmaları çözme yollarını öğrenme görevleri de yeni çift için çok önemlidir. Romantik görüşlere karşın evliliğin ilk yılları en çetin yıllardır, bu yıllardaki düşkünlüğü ve karşılıklı toplumsallaşma başarısızlığı erken boşanmaların nedenidir. Boşanmanın özellikle ikinci ve dördüncü yıllarda en üst düzeyde olduğu, boşanma olasılığının evliliğin uzunluğu ile düşüş gösterdiği bulunmuştur (Onur, 2000: 146-147). İki farklı insanın geçmiş yaşantılarından getirdiği tüm alışkanlıklar ve davranış biçimleri evlilik sürecinde bir takım sorunların yaşanmasına neden olabilmektedir (Yılmaz, 2009: 2).

Evlilikten sonra romantik duygular yatışıp, birbirlerini ‘akıl gözüyle’ görmeye ve özentisiz olarak doğal, gerçek durumları görmeye başlayınca bazen istenmeyen durumlar ve anlaşmazlıklar ortaya çıkabilmektedir. Gerçekleşmesi güç evlilik hayalleri ve ümitleri boşa çıkan gençler mutsuz olabilmekte, bu mutsuzluk duygusu da ruh sağlığını bozmakta ve anlaşmazlıklara neden olabilmektedir (Özgüven, 2000: 68).

Boşanmış insanlara evliliklerinin neden sona erdiği sorulunca, kadınlar için iletişim sorunları (yüzde 70), mutsuzluk (yüzde 60), uyuşmazlık (yüzde 56), duygusal sömürü (yüzde 56), mali sorunlar (yüzde 33); erkekler için iletişim sorunları (yüzde 59), mutsuzluk (yüzde 47), uyuşmazlık (yüzde 45), cinsel sorunlar (yüzde 30), mali sorunlar (yüzde 29) önde gelmektedir (Onur, 2000: 256-257).

Genel çizgileriyle karı-koca ilişkilerinin doğurduğu sorunları kısaca şöyle özetlenebilir (Özüğurlu, 2001: 204).

1. Kadın-erkek birlikteliğinden kaynaklanan ‘Psiko-Sosyal’ sorunlar: Gelenek, görenek, dinsel inançlar, ahlak yaptırımları, sosyal değerler vb. gibi çok boyutlu süreçler etkileşiminden doğan sorunlar.
2. Birlikte yaşamı sürdürmeye yönelik, ‘Sosyo-Ekonomik’ sorunlar.
3. Ana-baba ve Çocuklarla, Ana-baba’nın yakınlarıyla ilgili sorunlar; Buna ‘Üç kuşak’ birlikteliğinden doğan sorunlar da diyebiliriz. Özellikle toplumumuzda, geleneksel aile ilişkilerinde bu ‘üç kuşak’ çatışmasından doğan sorunlar zaman zaman evliliğin sarsılmasına ve bozulmasına neden olabilmektedir.
4. Karı-koca’nın cinsel sorunları.

Birleşik Devletler’de bütün yeni evliliklerin yüzde 30-50’ sinin boşanmayla sona erdiği bilinmektedir. Kimi evli insanların (yaklaşık üçte biri) eşlerine cinsel sadakat göstermedikleri de bilinmektedir. Bütün bunlara karşın evli kişilerin kendilerini yalnız (bekar, ayrılmış, boşanmış, dul, vb.) oldukları durumdan daha doyumlu saydıkları da görülmektedir. Evlilikleri iyi ya da kötü diye betimlemek konuyu basitleştirmek olur. Gene de iyi bir evliliğin ne olduğunu belirlemek önemlidir. Cuber ve Harroff 1965’te orta-üst sınıftan, mesleğinde başarılı, en azından

10 yıllık evli ve evliliğinde hiçbir sorunu olmayan (evlilikleri ‘iyi’) 211 erkek ve kadını inceledi. Araştırmanın en önemli bulgusu bu kişiler arasındaki evlilik ilişkilerinin doğasında son derece büyük farklılıklar olmasıydı. Araştırmacılar çiftler arasında beş farklı ilişki türü ayırt etmişlerdir (Onur, 2000: 157-158). Bunlar;

1. Çatışmaya alışmış (conflict-habituated) çiftler sürekli bir anlaşmazlık ve çatışma atmosferinde yaşarlar, bu sürekli geçimsizlikleri adeta isterler ve kavgalara karşın evlilikleri sürer.
2. Canlılığı yitirmiş (devitalized) evlilikte ne sıcaklık, ne tutku, ne yakınlık kalmıştır; sadece bağlanma vardır. Bu tür evlilikte çiftler gençliklerinde çılgınca aşık olduklarını, ilişkilerinin çok yoğun olduğunu, birbirlerine çok yakın olduklarını anımsamaktadırlar. Şimdi alışkanlık ve bellek onları duyarsız ama süregelen bir ilişki içinde bağlı tutmaktadır.
3. Edilgin hoşnut (passive-congenial) evlilikte çiftler önceki evlilik türünü belirleyen aynı sıkıcı, cansız ilişkinin tuzağına düşmüşlerdir. Ancak bu evlilikte romantik aşkın aşırılıkları yoktur; bu tür evlilikler toplumsal kabul görmeye, hatta meslekte ilerlemeye yarayan uygun düzenlemelerdir; ama heyecandan yoksundurlar.
4. Canlı (vital) evlilik, evlilik ilişkisinin eşlerden ikisi için de temel olduğu, önemli yaşantıların ve değerlerin içtenlikle paylaşıldığı bir türdür. İki eş de zamanının çoğunu evlilik ilişkisine harcar ve mutludur; ama ikisi de bireyselliğini korur.
5. Tam (total) evlilik, öncekine çok benzeyen özellikler taşır; ama daha büyük bir bağlanma, daha yoğun bir anlaşma içerir. Tam bir evlilikte eşlerden ikisi için de evlilik ve eş yaşamın en başat olgusudur.

Lefrançoise (1990)’e, yukarıda betimlenen beş evlilik türü eşler arasındaki olası ilişkilerin doğasını göstermekte, ama bir evliliğin iyi ya da kötü olduğunu göstermemektedir. Ancak betimlenen bu ilişkilerin her birinin sürekli bir evliliğin özelliği olduğu da söylenebilir. Öte yandan, evlilik doyumunun bir evliliğin uzunluğundan çok daha önemli olduğu da bilinmektedir. Birçok kötü evlilik

süregittiği gibi, birçok mutlu evlilik de aniden bitebilmektedir. Bu noktada, mutlu, doyumlu evlilik var mıdır sorusu sorulabilir. Her yaşta evli kişilerin evli olmayan kişilerle karşılaştırıldığında daha yüksek bir doyum ve mutluluk bildirdikleri görülmektedir. Ancak evlilikteki mutluluğun durağan, değişmez olmadığı da bilinmektedir. Eşler, en yüksek doyum düzeyini evliğin çocuk yetiştirmeden önceki başlangıç yıllarında, en düşük doyumunu çocuk yetiştirme yıllarında bildirmekte, daha yüksek doyuma da ileri yıllarda dönmektedirler. Evlilik mutluluğuyla yakından ilişkili pek çok toplumsal etken vardır. Kadınlar için en önemlisi ilk evliliğin yaşıdır. Ergenlik evliliklerinin daha ileriki yaşlardaki evliliklerden iki kat daha fazla bozulduğu görülmektedir. Erkekler için evlilik doyumunda en önemli toplumsal etken meslek ve sosyoekonomik statüdür. Hem erkekler hem kadınlar için eğitim düzeyi evlilik doyumuyla olumlu olarak ilişkilidir. Evlilik sayısı erkekler için doyumla olumlu ilişkili (ikinci evlilikler daha mutlu), kadınlar için olumsuz ilişkilidir (ikinci evlilikler daha az mutlu). Doyumlu evliliklerin en belirgin özellikleri içinde eşlerin birbirini sevmesi, birbirine hayranlık ve saygı duyması gelmektedir. Kişilikleri uyuşmayan, birbirini eleştiren, ilişkilerini çıkarıcı açıdan gören eşlerin evliliği en mutsuz evliliktir. Cinsel açıdan uygunluk da evlilik mutluluğuyla ilişkilidir. Doyumsuz cinsel ilişkiler çoğunlukla evliliğin bozulmasına yol açmaktadır (Onur, 2000: 158-159).

2.3. Evlilik Uyumu

Aile ve evlilik ilişkilerinin niteliği ile ilgili yapılan ilk çalışmalar, evlilikteki mutluluk (marital happiness), tatmin veya doyum (satisfaction) kavramlarını evlilikte uyum kavramı ile birlikte kullanmışlardır. Ancak daha sonra aralarındaki farklar netleştirilerek, ayrı değişkenler olarak ele alınmışlardır (Kastro 1998: Kalkan 2002: 29). Bu değişkenlerden *evlilik doyumunu*, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısıdır (Tezer, 1996: 1).

Eşlerden çok bireylerin algısını içeren niteliğiyle evlilik doyumunu, bireylerin evlilik ilişkilerinin tüm yönlerinde hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları olarak tanımlanmaktadır (Hawkins, 1968: Akt: Tezer, 1994: 210). *Evlilikteki mutluluk*, bireyin evliliği hakkındaki doyum hissidir. Kişinin hem evlilik

hakkındaki genel duygularını, hem de ilişkisinin belirli yönleri hakkındaki duygularını içerir (Yılmaz, 2001: 50). *Evlilik uyumu* ise evli çiftlerin evlilikteki başarısı ve işlevselliği olarak tanımlanan genel bir terimdir. Evlilik uyumu, evlilik doyumu ve mutluluğu kavramlarını da içerir (Kalkan, 2002: 29).

Evli bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından bu derece önemli olan evlilik yaşantısının kalitesini arttırmak pek çok araştırmacıyı bir yandan uyumu kavramsal olarak tanımlamaya, diğer yandan da eşler arasındaki uyumla ilişkili etmenlerin belirlenmesine yönelik araştırmalar yapmaya yöneltmiştir. Örneğin, Spanier (1976), evlilik uyumunu ölçmeye yönelik ölçme aracı geliştirme çalışmasında eşler arası uyumu, sonucu beş boyutun derecesiyle belirlenen bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu boyutlar, (a) soruna yol açabilecek eşler arası farklılıklar, (b) kişilerarası gerilimler ve kişisel kaygı, (c) eş doyumu, (d) eşlerin uyuşması, (e) eşlerin ilişkisini etkileyecek önemli kararlarda uzlaşmadır (Koydemir, Selışık ve Tezer, 2006: 65).

Eşler arasındaki uyum psikolojide son yıllarda en çok incelenen konulardan biri olmuştur. Eşler arasındaki uyumun ölçümüne ilişkin makalelerde görüş ayrılıkları ve farklı yaklaşımlar yer almaktadır. Bazı araştırmacılar, eşler arasındaki uyumu ölçerken eşlerin evlilikleri hakkında nasıl hissettikleri ile ilgilenmişler ve eşler arasındaki uyumun belirleyicileri olarak eşlerin evlilik doyumu ya da mutluluğuna ilişkin bizzat kendilerinden aldıkları bilgileri kullanmışlardır (Locke ve Wallace 1959; Akt: Yılmaz 2001). Bazı araştırmacılar ise eşler arasındaki uyumu, eşlerin ayrı ayrı duyguları değil de, eşler arasındaki ilişkinin bir özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Anılan araştırmacılar eşler arasındaki uyumu ölçerken iletişim ve çatışma gibi ilişkiyi içeren özellikleri kullanmışlardır (Locke ve Wallace, 1959 Akt: Yılmaz, 2001).

Her ailede çatışmanın nedeni farklı olmakla birlikte, genelde ailede çatışma nedeni olan konular üzerinde ülkemizde ve dış ülkelerde yapılan araştırmalar, uyumsuzluğa yol açan bazı temel faktörler ortaya koymuştur (Özgüven, 2000: 119). Bunlar aşağıda özet olarak belirtilmiştir.

1. İletişim yokluğu,
2. Sürekli tartışma,

3. Doyurulamamış ya da giderilmemiş duygusal gereksinimler,
4. Cinsel doyumsuzluk,
5. Para yönetimine ilişkin anlaşmazlıklar,
6. Eşlerin kendi ailelerine ilişkin sorunlar,
7. Aile sadakatini bozmak,
8. Çocuklara ilişkin sorunlar,
9. Otorite buhranı,
10. Şüphencilik ve ayrımcılık,
11. Alkol, uyuşturucu, madde bağımlılığı,
12. Fiziksel saldırganlık,
13. Boş zamanı kullanmada uyumsuzluk,
14. Politik görüş ve inançlardaki farklılıklar,
15. Ailede rol kargaşası.

Evlilik uyumu, bir evliliğin zorunlu ve gönüllü niteliklerinin bir dengeye ulaşmasıdır. Mutlu eşler de ne denli birbirlerini istedikleri için evlendiklerini belirtse de, her evlilikte gelenek, görenek ve yasalara bağlı bazı zorunluluklar vardır. Bir evlilik tümüyle gönüllü veya tümüyle zorunlu bir ilişki haline gelmişse, bu evlilikte uyumun bozulması, sorunların çıkması kaçınılmaz olur. Zorunlu evlilik ilişkilerinde eşler birbirleriyle iyi geçiniyor gibi görünseler bile, gerçekten istedikleri için değil birlikte olmak zorunda oldukları için beraberliklerini sürdürmeye çalışırlar. Eşlerin, ilişkilerini tümüyle zorunlu bir ilişki olarak algılamaya başlamasıyla evliliğin tüm heyecanı ortadan kalkmaya ve eşler arasında çatışmalar çıkmaya başlar (Haley, 1988: 188-189).

Özgüven (2001)'e göre, evlilik uyumunu etkileyen etmenler olarak;

1. Anne-baba evliliğinin mutluluk derecesi,
2. Tanışma ve nişanlılık süresinin uzunluğu,
3. Cinsiyete bağlı rollerde yetişme derecesi,
4. Evliliğin arkadaşlar ve aile tarafından onaylanma derecesinin yüksekliği,

5. Nişanlılık ve evliliğin ilk dönemlerinde birbirine uyum sağlanabilmesi,
6. Etnik veya dini geçmişin ortaklığı,
7. Toplumsal statü ve eğitim düzeyinin yüksekliği,
8. Evlenme yaşı, çocukluk sırasında,
9. Anne-baba ile iyi ilişkiler içinde olmak gibi nitelik ve durumlar görülmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008: 3).

Evlilik uyumu çeşitli modeller açısından da ele alınmıştır. Psikodinamik modele göre insanlar bilinçli veya bilinçsizce kendi narsistik ihtiyaçlarını doyuran eşler ararlar. Eşlerden biri baskın veya agresifken, diğer eş boyun eğici veya mazoistik düşüncelere sahip olabilir. Yani insanlar ego ideallerine en iyi hizmet edecek kişiyi eş olarak seçerler ve evlilik aracılığıyla bu ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. Öte yandan ihtiyaçların benzerliği de eşleri bir araya getiren bir etmen olabilir. Yeni evli ve evlendikten dört yıl sonra boşanmış bireyler üzerinde ihtiyaç tamamlama ve benzerlik durumlarını ele alan bir araştırma yapılmıştır. Evliliği süren çiftlerde anlamlı bir ihtiyaç tamamlama davranışı görülmemiş, fakat anlamlı bir benzerlik düzeyi ortaya çıkmıştır. Boşanmış bireylerde ise ne ihtiyaç tamamlama ne de benzerlik bulunmuştur. Eşlerin benzerlik düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının da arttığı görülmektedir (O'leary ve Smith, 1991: 193-195).

Psikodinamik modele göre, her eşin psikoseksüel gelişimi de evlilik uyumunda önemli rol oynamaktadır. Mutlu ve sağlıklı bir çocukluk yaşantısı geçirmiş, psikoseksüel çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözümlenmiş bireylerin evlilik uyumları da yüksek olmaktadır. Çocukluk döneminde güvenli bir yakınlık sağlamış bireyler yetişkinlik dönemin romantik ilişkilerinde de olumlu özellikler gösterirler (Kalkan, 2002: 31). Güvenli bireyler başkalarına yaklaşımdan ve kendilerine yaklaşmasından rahatsız olmadıkları gibi, terk edilme korkusu da duymazlar. Kaçıran bireyler başkalarına fazla yakından rahatsız olurlar. Başkalarına güvenmek ve yaklaşımdan korkarlar. Kaygılı bireyler ise eşlerinin kendilerini yeterince sevmediklerini düşünürler; üzerlerine fazla düşerek onları kaçırlar (Hortaçsu, 1991: 41). Sevilme veya terk edilme kaygısını denetleyerek eşine baskı

yapmamak ya da kuşatılma kaygısını denetleyerek geri çekilmemek evlilik uyumunun artmasında geliştirici bir yaşantı olabilir.

Kişi içi etmenler de psikodinamik modele göre evlilik uyumunu etkilemektedir. Kişinin nörotiklik düzeyinin yüksek olması, düşük dürtü kontrolü, zayıf sosyal beceriler, alınganlık, içe dönüklük gibi özellikler evlilik uyumunun azalmasına neden olmaktadır (Kalkan, 2002: 32).

İkili ilişkileri ele alan modellerden biri de Sosyal Öğrenme Modeli'dir. Sosyal Öğrenme Modeli Thibault ve Kelley'in sosyal mübadele (mübadele) teorisine dayanır. İkili ilişkilerdeki karşılıklı bağımlılığı açıklama amacını güden kuram, ilişkiiden alınan doyum ve ilişkiye bağımlı olmanın iki ayrı kavram olduğunu ileri sürmektedir. Bir birey, kendisine fazla doyum sağlamayan bir ilişkiyi, bağımlılığın yüksek olması nedeniyle sürdürebilir. Sosyal mübadele yaklaşımına göre bu, *karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi* olarak adlandırılmaktadır. Karşılaştırma düzeyi, bireysel yaşantılar ve gözlemlere bağlı olarak, bir ilişki türü için doyum-doyumsuzluk boyutundaki nötr noktayı temsil etmektedir. Herhangi bir ilişkiiden alınan sonuçlar bu nötr noktanın üstündeyse, ilişki doyum verici, altındaysa doyum sağlayamayan ilişki olarak nitelendirilmektedir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise bireyin mevcut ilişkilerini, olası başka bireylerle yaşaması durumunda elde edeceği doyuma ilişkin tahminlerinin orta noktasıdır. Bu durumda, kurama göre insanlar, ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceği konusunda karar verirken seçenekler için karşılaştırma düzeyini ölçüt olarak kullanmaktadırlar. Eğer kişinin seçenekler için karşılaştırma düzeyi, içinde bulunduğu ilişkiiden elde ettiği doyumdan düşükse, kişi mevcut ilişkisini sürdürür. Bireylerin ilişkileri ile ilgili beklentileri, onların şimdiki ilişkilerini etkiler. Bu açıklamalar, beklentiler karşılandığı sürece evlilikten doyum sağlandığının ve evlilik içinde uyumun devam ettiğinin, aksi durumda uyumun bozulduğunun altını çizmektedir (Hovardaoğlu, 1996: 66-67).

Son yıllarda eş ilişkilerine, duygusal ilişkilere ve aile-içi ilişkilere sosyal öğrenme modeli çerçevesinde duyulan ilgi giderek artmakta; uyumlu ve uyumsuz çiftlerin davranışları bu model etrafında incelenmektedir. Stuart'ın pekiştireç modeline göre uyumlu ve uyumsuz çiftlerin davranışları gözlemlendiğinde, uyumsuz

çiftlerin birlikte boş zaman faaliyetlerine pek fazla katılmadıkları, birlikte oldukları süre içinde de birbirlerini hoşnut edecek çok az davranış sergiledikleri, çoğunlukla birbirlerine karşı negatif oldukları görülmektedir. Uyumsuz çiftler çoğunlukla şikâyet edici, savunmacı ve karşı koyucu davranış gösterirler. Eşinin ifadelerini de olumsuz olarak değerlendirme eğilimindedirler (Kalkan, 2002: 33).

Fincham, Bradbury ve Baucom da Evlilikte Yükleme Kuramı'nı geliştirmişlerdir. Yükleme kuramı, en genel düzeyde, insanların, nedensel açıklamaları nasıl yaptıkları ve 'neden' diye başlayan soruları nasıl cevapladıklarıyla ilgili bir kuramdır. Evlilik ilişkisinde nedensel ve sorumluluk yüklemelerinin önemi üzerinde durulmaktadır. Niyet, güdü ve suçluluğu içeren sorumluluk yüklemelerinin, uyumlu ve uyumsuz eşleri birbirinden daha iyi ayırt ettiği ileri sürülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1995: 178). Bireyin belli bir olaya yaptığı nedensel yükleme de, onun sonraki duygu ve davranışlarında önemli sonuçlar yaratır. Bir olaya ilişkin nedenin algılanması, algılayan kişi ve olayla bağımlıdır. Bu kurama göre eşler arasında çatışmaya hangi olayların yol açtığı çoğunlukla açık değildir. Olay, algılayıcı açısından ele alınmaktadır. Çatışmanın ortaya çıkıp çıkmayacağını, davranışın kendisinden çok, olayın algılayıcı açısından anlamı belirler (Özgüven, 2000: 118). Evliliklerinde uyumsuzluk yaşayan eşlerin, nedeni eşlerinde aradıkları ve eşin davranışlarını olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde oldukları, uyumlu eşlerin ise olumsuz olayların etkisini azaltıcı yüklemeler yaptıkları ve eşin olumsuz davranışlarına daha az sorumluluk yükledikleri belirlenmiş durumdadır (Fincham ve Bradbury, 1987: 1106). Buna göre çiftlerin eş davranışına yaptıkları yüklemeler evlilik uyumunun göstergesi olarak düşünülebilir. Aslında, uyum birçok etkenin birleşmesi sonucu ortaya çıkmaktadır.

Long ve Andrews (1990), olumlu bir bireysel özellik olarak nitelendirilen olumlu bakış açısı edinme (perspective taking) de evlilik uyumunu etkileyen bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Bu bakış açısını edinme, bilişsel ve duyuşsal boyutlara sahip empatinin bilişsel ögesi olarak kabul edilmektedir. Eşlerin hem sosyal etkileşimlerinde, hem de birbirleriyle olan ilişkilerinde böyle bir bakış açısı edinmeleri, kendilerinin ve eşlerinin evlilik uyumuna olumlu katkı yapmaktadır. Böyle bir özelliği olan kişi, eşine karşı duyarlıdır, onun ihtiyaç, istek ve ilgilerini

anlar ve onun hakkında daha çok bilgiye sahip olduğu için durumu yeniden değerlendirip, davranışlarında gerekli değişiklikleri yaparak evlilik uyumuna katkıda bulunur (Ersanlı ve Kalkan, 2008: 3).

Davranış kuramcıları da iletişim becerileri ve çatışma çözme becerilerindeki yetersizliği evlilik sorunlarının başlıca nedeni olarak görmektedirler. Çiftler, karşılıklı ve yapıcı iletişimi ve çatışma çözme davranışlarını bilmiyorlarsa, uyumsuzluk yaşamaları kaçınılmazdır (Christensen ve Shenk, 1991; De Turck ve Miller, 1986; Akt: Ersanlı ve Kalkan, 2008: 5).

Evlilik yaşamının doğal ve evrensel bir parçası olan çatışmalar, eşlerde gerginlik ve kaygı yaratır. Bu kaygı eşler tarafından doğru, sağlıklı ve anlayışlı bir iletişim ve etkileşim nedeni olarak kullanılırsa, ailenin dengesi, düzeni ve uyumu yaşam boyu sürer. Bunun tersi olursa, ailenin uyumu bozulur, eşlerin her ikisini de olumsuz etkileyecek uyumsuz durumlar, zorlanmalar ve yakınmalar ortaya çıkar, sevgi ve saygıdan uzaklaşılır. Eşler, çatışmaların artmasına yol açacak biçimde, birbirlerine tepkide bulunmaya başlarlar (Özgüven, 2000: 121).

Özügürlü (2001)'ya göre, toplumumuzda evli kadınların sürekli olarak yakındıkları ve karı-koca ilişkilerini bozan, insan insana ilişkide çatışmalara yol açan konular şunlardır:

1. Evli kadınlar, kişi olarak kendi varlıklarını ortaya koyamadıklarından, öncelikle insan olarak kendilerine kocalarının yeterince değer vermediklerinden yakınır. Kocaları tarafından kişiliklerine değer verilmediğini ileri süren ve bunu sürekli ciddi sorun olarak görenlerin oranı, araştırmaya alınan 300 evli kadın arasında %86'dır.
2. Karı-koca arasında iletişim yetersizliğinden kaynaklanan bazı sorunların çözüme ulaşmadan devam ettiğini, bu yüzden sık sık tartıştıklarını, buna rağmen esas sorunlarının ne olduğunu bir türlü ortaya koyamadıklarını ileri sürenlerin oranı %96'dır.
3. Sağlıklı bir iletişim kuramadıkları için, karı-koca birlikte ortak bir amaca ulaşma yerine, birbirlerine zıt davranıyorlar. Bu yüzden de ortak bir

amaç uğrunda birlik ve beraberlik kuramıyorlar; bu sorundan yakınanların oranı %90'dır.

4. Eşlerin ana-babaları ve yakın akrabaları, karı-kocanın evlilik ilişkilerini olumsuz yönde etkiliyorlar. Ana-babalar, karı-kocanın evlerini idare etmelerine karışıyorlar, müdahale ediyorlar. Eşler istemediği halde öğüt veriyorlar. Bundan yakınanların oranı %56'dır.
5. Karı-koca evde kimin ne yapacağı konusunda anlaşamıyorlar. Bu anlaşmazlık giderek ilişkilerin soruna dönüşmesine sebep oluyor. Bundan yakınanların oranı %93'tür.
6. Eşlerden biri ya da her ikisi, topluluk içinde birbirlerine karşı gösterdikleri ilgisizlikten ve kırıcı davranışlardan yakınıyorlar. Evde, eşlerden birinin diğerine söylediği bir sözü, ya da yönelttiği bir eleştiriyi hoşgörü ile karşıladıkları halde, başkalarının yanında söylenen aynı söz, aynı eleştiri, yaralayıcı oluyor. Kırılıyorlar. Bunu ciddi sorun olarak ileri sürenlerin oranı %96'dır.
7. Dışarıda çalışmayan, bütün gününü ev içinde geçiren evli kadınlar, kocalarının akşam eve gelince bütün gün evde neler olup bittiğini sormadıklarından ve kendileriyle ilgilenmediklerinden yakınmaktadırlar. Bunu ciddi sorun görenlerin oranı %96'dır.
8. Evinde çalışan kadın, kocasının dışarıda günü nasıl geçirdiğini merak etmektedir. Fakat kocasının dışarıda geçirdiklerini kendisiyle paylaşmadığından yakınmaktadır. Bunu sorun görenlerin oranı da %96'dır.

İnsanlararası ilişkinin ön aşaması bilindiği gibi iletişimdir. İletişim yabancı dilde 'communication' sözcüğünün Türkçesidir. Latince, 'communicare' sözcüğünden türetilmiştir. Anlamı, başkalarıyla birlikte olmak, bağlantı kurmak, bilgi verip, bilgi almaktır. Bilgiyi paylaşmak ve yaymaktır. Dikkat edilirse bu nitelikler, insanı tanıtan belirtilerdir. Denilebilir ki, iletişim temel bir insan ihtiyacıdır. İletişim kuramayan insan, yalnızlığıyla, iç dünyasındaki gerilimleriyle baş başa yaşayan insandır. Bunalımlı hatta hastalıklı insandır. Bunalım ve

hastalıklardan çıkış yollarının başında ‘iletişim’ kurma yeteneğine kavuşmak gelmektedir. İletişim iki insanın, karı-kocanın yüz yüze birbirlerine mesaj verip, birbirlerinden mesaj alma davranışlarıdır. İki insanın birbirlerine açılmalarıdır. İki ayrı dünya olan, kadın ile erkeğin, karı-koca birlikteliğinde dünyalarını birleştirme davranışlarıdır. Böylesi bir davranış içine giremeyen karı-koca arasında birbirlerini etkileme süreci de ortaya çıkmamaktadır. Etkileşim dediğimiz bu karşılıklı birbirini etkileme ile karı-koca arasında bir ilişki bağı gelişir. Bu ilişki ya olumludur ya da çatışmalıdır. Fakat insanın aradığı temel bir ihtiyaçtır (Özuğurlu, 2001: 201).

Araştırmacılar, mutsuz çiftlerde etkili iletişim kurabilme becerilerinde yetersizlik görüldüğünü, bunun da evlilikle ilgili hoşnutsuzluğa dönüştüğünü belirtmişlerdir. Sonuçlar göstermektedir ki, duygusal ifadelerini düzenleme ve başarılı iletişim kurma becerilerinde yetersiz olan çiftler, savunmacı ya da çatışma durumlarından geri çekilme eğilimindedirler ve bu davranışları da sonrasında evlilik de hoşnutsuzluk ve çözümsüzlüğe dönüşmektedir. Oysa yapıcı çatışma çözümü, evlilikte duygusal yakınlık ve uzun dönemde sağlıklı cinsel yaşamı kolaylaştırmaktadır (Litzinger ve Coop Gordon, 2005: 409-424).

2.4. İlişkiye İlişkin İnançlar ile İlgili Araştırmalar

Nelson (1977) araştırmasında, depresyonun akılcı olmayan inançlarla ilişkisini incelemiştir. Depresyonun şiddetiyle akılcı olmayan inançları tayin etmek için 156 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Envanteri ile Akılcı Olmayan İnançlar Testi uygulamıştır. Yapılan analizlerde depresyon ile akılcı olmayan inançların toplam puanı arasında yüksek ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte akılcı olmayan inançlardan kişinin kendini değerli hissetmesi için, bütün çabalarında üstün olma ihtiyacı (yüksek beklentiler), kişinin olmasını istediği şeylerin olmamasının korkunç olduğunu düşünmesi (engellenme), gelecekte olabilecek talihsizlikler için aşırı endişe duyması (aşırı kaygı) ve geçmişin izlerini silmenin mümkün olmadığı inancı (helplessness) ile yüksek ilişkiler bulunmuştur. Bu bulguların depresyonlu danışanlarla yapılan bilişsel terapilerde, değişiklik için önemli ipuçları sunabileceği ileri sürülmüştür.

Ellis tarafından ileri sürülen akılcı olmayan inançlarla stresle başa çıkma arasında ilişkinin olup olmadığı Shill, Adams ve Ramanaiah (1982) tarafından incelenmiştir. Araştırmaya 190 üniversite öğrencisi katılmıştır. Geçmişte çok sayıda stresli yaşantıları ve bunların olumlu ve olumsuz etki düzeyini gösteren Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey), Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Stres ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlara bakılarak iki grup yapılmıştır. Birincisi yüksek stresli depresyonlu veya stresle başa çıkmada zayıf olan grup diğeri ise yüksek stresli depresyonsuz veya stresle başa çıkmada etkili olan grup olarak alınmıştır. Alınan sonuçlar stresle başa çıkmada zayıf olan grubun daha fazla akılcı olmayan inançları benimsediklerini göstermiştir. Alt ölçeklerin analizlerinde daha çok engellenme tepkisi, aşırı kaygı, problemden kaçınmayı benimsedikleri görülmüştür.

Hoglund ve Collison (1989) tarafından yapılan bir çalışmada, yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 236 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA Loneliness Scale) ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi uygulanmıştır. Yalnızlık ölçeği puanlarında kız ve erkekler arasında fark bulunmamış, ancak akılcı olmayan inançlar testi puanlarında fark bulunmuştur. Erkekler daha çok suçlama eğilimi ve mükemmelliği benimserken, kızların aşırı kaygı ve bağımlılığı benimsedikleri görülmüştür. Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 5 alt ölçeği ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Bunlar yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizliktir. Yalnızlık ile bağımlılık alt ölçeği arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Yalnızlığı belirlemek için bulunan üç belli akılcı olmayan inanç bağımlılık, aşırı kaygı ve engellenme olarak belirlenmiştir. Yalnızlığı belirleyen üç belli akılcı olmayan inanç bağımlılık, aşırı kaygı ve engellenme olarak ortaya çıkmıştır.

Coleman ve Ganong (1987) akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyet ve cinsiyet rolünün etkisini incelemiştir. Araştırmaya 270 üniversite öğrencisi katılmıştır. Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 9 alt ölçeği cinsiyet ve cinsiyet rolü için anlamlı farklar görülmüştür. Onaylanma ihtiyacı ve bağımlılık alt ölçeğinde kadınların puanı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Suçlama eğilimi alt

ölçeğinde erkeksi cinsiyet rolüne sahip kişilerin puanı kadınsı ve hem kadınsı, hem erkek cinsiyet rolüne sahip kişilerden daha yüksek çıkmıştır. Problemden kaçınma ve mükemmeliyetçilik alt ölçeğini erkeksi ve hem erkeksi hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireyler diğerlerine göre daha az benimsemiştir. Veriler akılcı olmayan inançların cinsiyetten çok cinsiyet rolü tarafından etkilendiğini göstermiştir. genellikle femine bireylerin akılcı olmayan inançları kabul düzeyi masculen ve hem erkeksi hem kadınsı bireylerden daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Daly ve Burton (1983) akılcı olmayan inançlarla özsaygının psikososyal yapısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada 163 kız ve 88 erkek olmak üzere toplam 251 üniversite öğrencisine Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Janis-Yetersiz Duygular Alanı Ölçeği (Janis –Field Feelings of Inadequacy Scale) uygulanmıştır. Yapılan analizlerde akılcı olmayan inançlar ve özsaygı arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca düşük özsaygının belirlenmesinde 4 spesifik akılcı olmayan inancın etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bunlar, onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, aşırı kaygı ve problemden kaçınmadır.

Akılcı olmayan inançlarla kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir araştırma Zwemer ve Deffenbacher (1984) tarafından yapılmıştır. Araştırmada genel öfke ve kaygı ile akılcı olmayan inançların ilişkisi incelenmiştir. Akılcı Olmayan İnançlar Testi, Öfke Envanteri (Anger Inventory) ve Sürekli Kaygı Envanteri 201 erkek ve 181 kız olmak üzere toplam 382 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Öfkeli ve şiddetli öfkeli gruplarda akılcı olmayan inançlardan mükemmeliyetçilik, aşırı kaygı, suçlama eğilimi ve facialaştırma görülmüştür. Bunlar genel öfkenin belirleyicisi olarak ele alınmıştır. Genel kaygı ile ilgili olarak aşırı kaygı, problemden kaçınma, facialaştırma ve mükemmeliyetçilik önemli faktörler olarak bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların yedisinde, öfke ve kaygıda cinsiyet farkı önemli bulunmamıştır. Erkekler akılcı olmayan inançların üçünde kızlara göre farklılık göstermiştir. Suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçiliği kız öğrencilere göre daha çok; bağımlılığı ise daha az benimsemişlerdir.

Metts ve Cupach (1990), akılcı olmayan ilişki inançları, ilişkide yaşanan doyumsuzluğa verilen tepkiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmalarında, bir romantik ilişki içinde olan 322 üniversite öğrencisi ile

çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre akılcı olmayan inançlar ile yıkıcı doyumsuzluk tepkilerinden olan terk etme ve ihmal etme ile olumsuz, olumlu doyumsuzluk tepkileri olan sadakat ve dile getirme ile pozitif korelasyon bulunmuştur. Farklı düşünmek yıkıcıdır ve birlikte olunan kişi değişmez inançlarını taşıyan bireyler ilişkilerinde yaşadıkları doyumsuzluğa terk etme ve ihmal etme tepkileri ile cevap vermektedirler. Hem akılcı olmayan inançlar hem de doyumsuzluğa verilen cevaplar ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Cramer ve Fong (1991), Ellis'in modeline dayalı olarak akılcı olmayan inançlarla, uygun olmayan duyguları yaşama ve bu duyguların yoğunluğu arasındaki ilişki ve kurulan iletişim şeklini incelemiştir. Seçkisiz olarak üç gruba atanan deneklerden, kendilerine verilen senaryolarda yer aldıklarını hayal etmeleri istenmiştir. Kontrol grubu duygusal olarak nötr sahneyle karşılaşırken deney gruplarından birinde akılcı olmayan ifadeler yer verilmiştir. Araştırma bulgularına göre akılcı olmayan inançlara eşlik eden duyguların akılcı inançlara eşlik eden duygulardan nicelik açısından farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özer (1994) araştırmasında, öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısını incelemiştir. Çalışma 53 lise son sınıf öğrencisi, 52 üniversite öğrencisi, yönetim seminerine katılan 78 yönetici ve nörotik sorunlarla bir danışma merkezine başvurmuş 42'si nörotik olmak üzere toplam 225 kişi üzerinde yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, kaygının bilişsel alt yapısında 'iyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir' düşünce biçiminin, öfke duygusunun temelinde 'başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği' düşünce biçiminin; Depresif duygulanımın bilişsel alt yapısında ise kişinin başkalarının gözündeki değerine duyarlı olması ve onlara yük olmaması gerektiğine ilişkin bir düşünce biçiminin olduğu bulunmuştur. Kişinin kendini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve işlerin planlandığı gibi yürütmesine ilişkin düşünce biçimlerinin hem kaygı, hem öfke, hem de depresif duygulanımların bilişsel alt yapılarında yattığı gözlenmiştir. Ayrıca, üniversite sınavlarına hazırlanan liseli grubun düşünce biçiminin, öfke, nörotik grubun ise depresif duygulanım yaratmaya daha yatkın olduğu; üniversiteli ve yönetici grupların, öfke kontrolünü

sağlayıcı düşünce biçimlerine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları görülmüştür.

Sullivan ve Schwebel (1995), 122 genç yetişkinin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler, gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir.

Eryüksel (1996) araştırmasında, ana-baba ve ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelemiştir. Araştırmaya normal ve psikiyatrik örneklemden orta sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerden gelen 12-18 yaşları arasında 429 ergen, 254 anne ve 204 baba olmak üzere toplam 887 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda içselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu görülmüştür. Kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Özgüven (1999)'in araştırmasında, bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumların kriz durumuna yatkınlık yaratıp-yaratmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, 50 kişiden oluşan kriz vakaları grubu ile 50 kişiden oluşan kontrol grubu üzerinde yürütülmüştür. Bulgular, kriz grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel bakımdan anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Ayrıca anne-baba ailesi parçalanmış bir kişi olmak, bir yakınına ölüm ile kaybetmek, kayıp dışında ruhsal travmalar yaşamış olmak, sözel, fiziksel ya da cinsel istismara uğramış ya da uğruyor olmak ve daha önce intihar girişiminde bulunmuş olmak kriz durumu yaşamada risk faktörüdür. Kriz vakalarında bilişsel çarpıtmaların ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığının kontrol grubundakilerden istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç kriz durumunun ortaya çıkmasından bu kişilerdeki bilişsel sınırlılığın etkili olabileceğini düşündürmüştür.

Hamamcı (2002)'nin 24 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmada, kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerine, bilişsel-davranışçı terapi ile bütünleştirilmiş psikodramanın etkilerini incelemiştir. Çalışma 12 oturumdan oluşmuştur. Analiz sonuçları, terapinin deneysel gruptaki katılımcıların yakınlıktan sakınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve akıl okuma gibi bilişsel boyutlarını azalttığını ortaya koymuştur.

Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişki yaşayan 118 üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanma bireylerde çok daha fazla bilişsel çarpıtmaların kullanılmasına neden olmaktadır. Sonuçlarda ayrıca, romantik ilişki yaşayan genç yetişkinler arasında kadınların uyuşmazlık konusunda, erkeklerin ise, cinsel mükemmeliyetçilik konusunda daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı çok daha fazla duyarlı oldukları ve bu nedenle uyuşmazlık yaşadıkları belirtilmiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise hem güvensiz bağlanma stiline hem de romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu şeklindedir.

Altıntaş (2006) çalışmasında, Eskişehir merkezindeki liselere devam eden öğrencilerin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemiştir. Ele alınan değişkenler cinsiyet, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyidir. Çalışma 2004-2005 eğitim öğretim döneminde, Eskişehir merkezindeki liselere devam eden öğrencilerinden seçilen 395 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında ve cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında kızların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Liseli ergenlerin annelerinin eğitim durumları ile iletişim becerileri arasında, anneleri ilköğretim ve lise mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri ilköğretim ve lise mezunu olanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca annelerinin eğitim

durumu ilkokul, ortaokul, lise olanlarla üniversite olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında annelerinin eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olanların lehine önemli farklılıklar bulunmuştur. Diğer taraftan babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında ve babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Sarı (2008)'nin çalışmasında, üniversite öğrencilerine yönelik romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçen bir ölçme aracı geliştirmek, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançlarının yaşa ve cinsiyete göre incelemek ve bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara etkisini ve bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda üç farklı araştırma grubuyla çalışılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan ilişki inançlarının ölçülmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen 'Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği', bağlanma boyutlarını ölçmek 'Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-2', ilişki doyumunu ölçmek için ise tarafından geliştirilen 'İlişki Doyum Ölçeği' kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından erkek öğrencilere göre daha yüksek; sosyal zaman ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden daha düşük puan aldıkları ve yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azaldığı ortaya çıkmıştır. Bağlanmanın kaygı alt boyutu romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara dair aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın kaçınma alt boyutunun ise romantik sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutlarını olumlu, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutlarını ise olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur. Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin ilişki doyumları erkek öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

2.5. Evlilik İlişkisi ve Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar

20 yıl ya da daha fazla süren evlilikler üzerine yapılan bir çalışmada Goedecke (1982), başarının önemli kriterlerinin yüksek derecede aşk, karşılıklı saygı, cinsel sadakat, ve bağlılık yeminleri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca içsel mücadelenin artışıyla dış faktörlerin evliliği sürdürme kararında etkili olduğu sonunca varmıştır. Bu çalışma aynı zamanda evlenmeden önce 13-19 yaşlarının (teenage dönemi) geçmesini beklemenin, birbirini evlenmeden önce en az bir yıl tanımanın ve benzer sosyo-ekonomik, dini ve eğitim geçmişlerinin olmasının önemini vurgulamıştır.

Birtchnell ve Kennard (1983), kırk-kırk dokuz yaş arası psikiyatrik hastaların evlilik uyumlarını değerlendirmişlerdir. Buna göre, ruhsal hastalığa sahip kadınların evlilik uyumları hasta olmayanlara göre daha düşük bulunurken, evlilik uyumsuzluğu yüksek hastaların ruhsal sağlık durumları, uyumlu evliliğe sahip hastalardan daha kötü durumda olduğu görülmüştür.

Crowther (1985), depresif olan ve olmayan hasta grupları üzerinde depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hastaların evlilik uyumu ve depresyon açısından kendilerini değerlendirmeleri ile terapist değerlendirmeleri arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Depresif grubun diğer gruba göre evliliklerinde daha uyumsuz oldukları görülmüştür. Depresyon ve evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken, hastaların evlilik uyumu açısından kendilerini değerlendirmeleri ile terapist değerlendirmeleri arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Araştırmada, depresif kadınların depresif erkeklere göre evliliklerini daha uyumsuz değerlendirdikleri bulunmuştur.

Lauer ve Lauer (1986), 15 yıl ya da daha fazla evli kalmış 351 çift üzerinde çalışmıştır. Çalışmalarında mutlu ve mutsuz çiftlerin evliliklerinin uzun ömürlü olmasına katkı sağlayan faktörleri araştırmışlardır. Mutlu ve mutsuz çiftler için eşlerine bağlılığın en önemli nokta olduğunu ve mutlu olan çiftlerde bu faktörlere ek olarak eşini en yakın arkadaşı olarak görme, ve kişilik olarak beğenme, ortak hedeflere yönelme, evlilikte mizah ve şakacılığı sürdürmek ve uyuşmazlıkları etkili bir şekilde idare edebilmek olduğunu bulmuşlardır.

Wilson ve Filsinger (1986) dindarlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, genel olarak dindar kişilerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Fakat Protestanlarla yapılan bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkararak, diğer tım dinlere ya da inançlara sahip kişilerin de evlilik uyumlarının yüksek olacağı yargısına varmak mümkün değildir.

Kelly ve Conley (1987) evliliğin istikrarı ve evlilikten tatmin üzerine boylamsal çalışmasında, kişisel bakış açısını ve evlilik sonuçlarını incelemişlerdir. Bu alışma kısa zamanda boşanan erkeklerin daha yüksek oranla nrotizme (neuroticism) yakalandığını ve daha düşük oranda dürtü kontrolüne sahip olduklarını göstermiştir. Bu kişilerin aynı zamanda daha az uzlaşımsal ve evlilik öncesi cinsel deneyimde uzun süre evli kalmış erkeklere göre daha bağımlı oldukları bulunmuştur.

Mattson, Christensen ve England (1990), TIME programının evli çiftlerin evlilik uyumu, evlilik iletişimi ve ilişki niteliğindeki değişme üzerine etkisini incelemişlerdir. On dokuz çiftin katıldığı program sekiz hafta srmuştur. Program sonunda deney grubundaki çiftlerin kontrol grubundakilere göre evlilik uyumunda artış grlrken, evlilik iletişimi ve ilişki niteliğinde de olumlu yönde değişmeler meydana gelmiştir.

Sears ve Galambos (1992)'ın yaptıkları araştırmada bir iş'te çalışan kadınların çalışma şartları, iş stresi ve evlilik uyumu değerlendirilmiştir. Araştırmaya seksen altı çift katılmıştır. Bulgular, kadının yaşadığı iş stresi ve genel stresin evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu gösterirken, kadının genel stresinin erkeğin evlilik uyumu ile bağlantılı değildir. Kadının ve erkeğin evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Erkeğin evlilik uyumunun kadının genel stresini dolaylı olarak etkilediği görölmüştur.

Yıldırım (1992) yaptığı araştırmada evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen etmenleri incelemiştir. Bu amaçla, bireysel, ailesel ve sosyo-ekonomik olmak üzere  değişken ele almıştır. Araştırmaya bin yüz evli birey katılmıştır. Bireysel kategoride ele alınan cinsiyet, yaş, ilk evlenme yaşı, sağlık durumu, fiziki görünüşünden memnuniyet ve eşinin fiziki görünüşünden memnuniyet değişkenleri, evli bireylerin uyumları üzerinde önemli düzeyde etkili bulunmuştur. Ailesel kategoride ele alınan değişkenlerden evlilik biçimi, ev işlerini paylaşma, akraba ve

yakınların desteği, ailede yapılan sert tartışma ve kavga, eşlerin akrabalık derecesi, eşlerin çocuk eğitiminde anlaşmaları değişkenleri evli bireylerin uyum düzeyleri üzerinde önemli düzeyde etkili bulunmuştur. Sosyo-ekonomik kategoride ele alınan ailenin eşlerce algılanan sosyo-ekonomik düzey, ailenin aylık gelirine katkı derecesi, öğrenim düzeyi ve yaptığı işten memnuniyet değişkenleri evli bireylerin uyum düzeyleri üzerinde önemli düzeyde etkili bulunmuştur.

Beach ve O'leary (1993), depresyonun evlilik uyumuna etkisini inceledikleri araştırmalarında, çiftlerin evlilik öncesi ve evlilik sonrası ilişki doyumları ve depresyon düzeylerini değerlendirmişlerdir. Araştırmaya çeşitli üniversitelerin evlilik geliştirme programlarına devam eden çiftler katılmıştır. Çiftler, evlilikten bir ay önce ve evlendikten altı ve on sekiz ay sonra evlilik uyumu açısından değerlendirilmişlerdir. Kronik depresyon yaşayan grubun evlilik öncesi ilişki doyumları, depresyonu değişkenlik gösteren gruptan farklı çıkmamış, fakat evlilikten altı ve on sekiz ay sonra yapılan değerlendirmede, kronik depresyon yaşayan grubun evlilik uyumları, depresyonu değişkenlik gösteren ve depresif olmayan gruptan anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Sonuçlar evlilik öncesi yaşanan depresyonun, evliliğin ileriki yıllarındaki bozulmayla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Levy-Shiff (1994), yaptığı araştırmada 102 çifti gebeliğin başlangıcından, dokuzuncu ayın sonuna kadar izlemiş ve ebeveynlik dönemine geçişte evlilik uyumlarında değişme olup olmadığını incelemiştir. Genel olarak kadınların evlilik uyumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu dikkati çekerken, gebelik sonrası dönemde kadınların evlilik uyumlarının erkeklere göre anlamlı bir şekilde düştüğü gözlenmiştir. Çünkü kadınların bebek bakımına ayırdıkları zaman evlilik aktiviteleri için enerji ve zaman ayırmalarını güçleştirmekte, bu da evlilik uyumlarında düşüşe yol açmaktadır.

Kocadere (1995), araştırmasında iyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. 224 kişinin katıldığı araştırmadan elde edilen bulgular, iyi evliliklere göre kötü evliliklerde olumsuz özelliklerin çok daha yüksek oranda ortaya çıktığını, kötü evlilikleri olan bireylerin daha fazla sorunla karşılaştıklarını göstermiştir.

Gündoğdu (1995) yaptığı araştırmada, otistik ve normal çocuğa sahip anne-babaların evlilik uyumlarını algılamalarını karşılaştırmıştır. Kırk çiftin katıldığı araştırmada, anne-babaların evlilik uyumlarını algılama düzeyleri Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği ile ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, otistik çocuğa sahip anneler, ‘güvenilebilirlik’ boyutunda normal çocuğa sahip annelere göre daha yüksek puan almışlardır. Otistik çocuğa sahip babalar ise ‘kopukluk’ boyutunda normal çocuğa sahip babalara göre daha düşük puan almışlardır. Bu sonuçlar dikkate alındığında otistik çocuğa sahip anne-babaların evlilik uyumuna ilişkin algılarının, normal çocuğa sahip anne-babalara göre daha olumlu olduğu düşünölmektedir.

Acar (1998)’ın 149 evli birey üzerinde yaptığı araştırmada, eş ile duygu ve düşünöcenin paylaşımı, ev içinde ve dışında sorumlulukların paylaşımı, eşten yeterli saygı ve sevgi görme, eş ile sosyal etkinliklere katılma, gelirin harcanması, otorite paylaşımı ve cinsel konularda anlaşma, birbirine yeterince güvenme, rol çatışmasının olmaması, evliliğe yakın akraba ve arkadaş müdahalesinin olmaması, eşi tarafından sözlü ve fiziksel şiddete maruz kalmama, sosyo-ekonomik düzey farkının olmamasının evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği görölmüştür.

Demir ve Fışıloğlu (1999)’nun yaptıkları araştırmada Türk çiftlerde yalnızlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Yalnızlık ve evlilik uyumunun, cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlilik biçimi ve evlilik öncesi tanıma düzeyi gibi bazı demografik değerışkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bulgular, yalnızlık ve evlilik uyumu arasında anlamlı derecede negatif ilişki ortaya koymuştur. Kendi seçimleriyle evlenenlerin görücü usulüyle evlenenlere kıyasla, daha düşük yalnızlık düzeyine ve daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğu ve evlilik öncesi tanışma düzeyinin artmasıyla evlilik uyumunun artışının paralellik gösterdiği bulunmuştur.

Bacanlı (2001)’nın araştırmasında eş tercihinde dikkate alınan faktörler incelenmiştir. Bu çalışma bir yandan Evrimci Psikolojinin konuyla ilgili hipotezlerini test etmek, diğer yandan muhtemel eşte aranan özellikleri belirlemek amacıyla gerçeleştirilmiştir. Ankara ve Konya’dan alınan öğrenci gruplarına evliliğin anlamı ve eş tercihinde kullanılan önem dereceleri sorulmuştur. Elde edilen sonuçlar üzerinde çift yönlü varyans analizi (2X2) tekniği uygulanmıştır. Bulgular öğrencilerin evliliği öncelikle duygusal beraberlik olarak gördüklerini ortaya

koymaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, kızların daha çok ekonomik ve toplumsal statü, erkeklerin ise doğurganlık özellikleri aradıkları; Konya'dan alınan öğrencilerin geleneksel (muhafazakar), Ankara'dan alınan öğrencilerin ise daha modern (liberal) tercihler yaptıkları görülmektedir. Cinsler açısından çarpıcı sonuç ise kızların daha modern tercihlerde bulunmalarıdır.

Bouchard, Lussier ve Sabourin (1999)'in araştırmasında 5 faktörlü kişilik modeli kullanılarak, kişilik özelliklerinin evlilik uyumuna katkısı araştırılmıştır. Çalışma 446 çift üzerinde yürütülmüştür. Bulgular, kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordadığını ve nörotizm üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Kalkan (2002) araştırmasında evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplam 28 evli kişiden oluşmaktadır. Araştırmada eşlerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. On hafta süren oturumların sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan kovaryans analizi sonucunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur. Araştırmada deney ve kontrol grubundaki çiftlerin evlilik uyumlarına ilişkin ön-test ve son-test sonuçlarının cinsiyete göre anlamlı değişme göstermediği görülmüştür.

Miller, Yorgason, Sandberg ve White (2003)'ün yaptıkları araştırmada, çiftlerin farklı alanlardaki evlilik problemlerini araştırmışlardır. Çalışma 160 çift üzerinde yürütülmüştür. Çiftlerden mevcut problemlerini ve 14 problem alanının önem sıralarını belirtmeleri istenmiştir. Analiz sonuçları yeni evlenenler, çocuğun doğduğu yıllar ya da on yıldır evli olmasına bakılmaksızın problemlerin aynı olduğunu göstermiştir. Özellikle 10 yıldan fazla evli olan bayanlar, kocalarına nazaran ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. Problem alanlarından en sık karşılaşılanlar 'iletişim' ve 'finansal konular olarak bulunmuştur. Duygusal yakınlık, cinsel sorunlar ve karar verme de başlıca sorunlar olarak sıralanmıştır. Şiddet, toplumsal cinsiyet rolü, değerler ve ruhsal sorunlar ortak

sorunlar olarak görülmemiştir. Eşler arasındaki en önemli problemin ‘iletişim’ olduğu bulunmuştur.

Sardoğan ve Karahan (2005) araştırmalarında, kendilerince geliştirilen 10 oturumluk İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı’nın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma grubu programa gönüllü olarak katılmak isteyen 24 evli bireyden oluşturulmuştur. Araştırma deseni olarak Kontrol Gruplu Ön-test Son-test Model kullanılmış ve 12 birey deney 12 birey de kontrol grubuna alınmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri Kışlak-Tutarel tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ‘Evlilikte Uyum Ölçeği’ ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları; 10 oturumluk İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı’na katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, programa katılmayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($p < .01$). İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini olumlu yönde etkilemiştir.

Faulkner, Davey ve Davey (2005)’in araştırmasında, geleneksel cinsiyet rollerine sahip erkeklerin eşleriyle ilişkideki adalet ve karar verme konularında daha fazla sorun yaşadıkları belirtilmiştir. İlişkide eşitsizlik duyguları hisseden kadınlar, zamanla eşlerinin evliliklerinde daha fazla çatışma hissetmesine neden olabilmektedirler. Evlilik ilişkisinin adaletsiz olduğunu düşünen kadınlar, ilişkide daha fazla sorun yaratabilmektedirler. Bu araştırma sonuçlarından anlaşılacağı üzere, mahremiyet evliliklerinin temelini oluşturmakta ve mahremiyette algılanan eşitsizlik, kadınların kendilerine güvenlerine zarar vermekte ve eşleriyle ilgilenme düzeylerini azaltmaktadır.

Demiray (2006) araştırmasında, evli çiftler arasındaki uyumun bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, aile ziyaretleri, evlilik biçimi, gelir düzeyi, aile tipi) ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma 51 evli çift üzerinde gerçekleşmiştir. Katılımcılara bilgi formu ve Çift Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, eşlerin yaşları, evlilik süreleri ve aile ziyaretleri ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Fidanoğlu (2006) araştırmasında, evli bireylerin evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışma 225 ift üzerinde yurütulmüştur. Katılımcılara bilgi formu, ift Uyum Ölçeği, Mizah Tarzı Ölçeği ve Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyinin katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı; iki gruptan oluşan bağımsız gruplarda t-testi, ikiden fazla grupta tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Analizler sonucunda çiftlerin evlilik uyumuna anlamlı etkisi olan değişkenler; evlilikte ayrı kalınan süre olması, erkeğin kaygı durumu, erkeğin yaşı ve çiftin mizahi özellikleri olarak bulunmuştur. Olumlu mizahi özelliklerin yüksek olduğu çiftlerde evlilik uyumunun da yüksek olduğu görölmüştur. Kadınların evlilik uyumunu etkileyen değişkenler; evlilik boyunca ayrı kalınan süre ve mizah tarzı olarak bulunmuştur. Erkeklerin evlilik uyumu üzerinde ise yaşın ve kaygı düzeyinin etkisi olduğu saptanmıştır.

Tuncay (2006) araştırmasında, mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu yordama düzeyi incelemiştir. Çalışma 210 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan kadınların, depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu ve ocuk sahibi olmanın düşük evlilik uyumuyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Koydemir, Tezer ve Selışık (2006)'ın araştırmasında, 50 evli çiftin evlilik uyumlarının mükemmeliyetçiliğin üç boyutuna göre farklılık gösterip göstermediği ve evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin boyutları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgular yüksek uyum ve düşük uyum gösteren eşlerin mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görölmüştur.

Polat (2006) araştırmasında, evlilik uyumu, aldatma eğilimi ve çatışma eğiliminin birbirleriyle ve bazı değişkenlerle ilişkilerini incelemiştir. Bulgular, erkeklerde ve evlilik uyumu düşük olan bireylerde aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Erkeklerde ilişkinin başlangıcı ile evlilik kararı arasındaki süre arttıkça aldatma eğiliminin arttığı, kadınlarda ise sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe evlilik uyumunun arttığı ve çatışma eğiliminin düştüğü görölmüştur.

Günay (2007)'in araştırmasında, ikili ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasına ilişkin model olarak kabul edilen (Hovardaoğlu, 1996) Etkileşim Sonuçları Kuramı' nın, evlilik doyumu konusundaki öngörülerini sınamak amacıyla, evli bireylerin evliliğe ilişkin değerlendirmeleri, çalışılan evlilik çatışması, nedensellik sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumu değişkenleriyle yordanmak istenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, evlilik doyumu ve nedensellik yüklemeleri olumlu sonuçlar için karşılaştırma düzeyini yordar bulunmuştur. Araştırmada yer alan değişkenler arasında cinsiyete göre farklılık gözlenmemiştir.

Erdoğan (2007)'in araştırmasında, evlilik sorunları ile demografik veriler, eşlerin bağlanma özellikleri, psikiyatrik durumları ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Evlilik sorunları yaşayan 25 çift ve kontrol grubunu oluşturan, herhangi bir evlilik sorunu belirtmeyen 25 çift alınmıştır. Demografik verilerde hasta grubunda evde çekirdek aile üyeleri dışında yaşayan aile büyüklerinin daha fazla oranda bulunmasının bu gruptaki evlilik sorunları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadınların bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerin ise kaçınma boyutundan yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Buna göre sorun yaşayan çiftlerde karşılıklı olarak kadın ve erkeğin birbirlerini sağlıklı kontrollere göre daha az güvenilir buldukları, kadınların erkekleri ilişki içinde kopuk ve kontrolcü olarak, erkeklerin ise kadınları bağımlı olarak niteledikleri saptanmıştır. Kadın ve erkeklerin birbirlerini değerlendirme şekilleri karşılıklılık göstermekte ve ilişki içinde yaşanan sorun her iki eş tarafından da kabul edilmektedir. Yapılan psikiyatrik değerlendirmeler sonucunda hasta grubunda kadınlarda %48 oranında depresyona rastlanmıştır.

Chen vd. (2007)'nin 66 Japon evli çift üzerinde yaptığı araştırmada, evlilik uyumu ve kişilik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kadınların dışadönüklüğü ile eşlerinin evlilik uyumu arasında; erkeklerin ise depresyon, anksiyete, öfke gibi olumsuz duygularıyla kadınların düşük evlilik uyumu algıları arasında ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda eşlerin evlilik uyumlarının birbirlerine bağlı olduğu ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordadığı ortaya çıkmıştır.

Çınar (2008)'ın araştırmasında, evlilik doyumunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamakla beraber, evlilik doyumunda cinsiyet rolleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyet rolü kadınsı ve androjen bireylerin evlilik doyumları, cinsiyet rolü erkeksi ve belirsiz bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Babarskiene ve Tweed (2009)'ın Litvanyalı 75 evli kadın ve 43 evli erkek üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların evlilik uyumları ile iş bölümü arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar evliliklerindeki iş bölümü, bu işler için cinsiyet eğilimi ile ilgili inançlar ve bu işler için bir haftada harcanan zamanı bildirmişlerdir. Bulgular, kadınlarda eşitlikçi iş bölümü ile evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki; erkeklerde ise eşitlikçi iş bölümü inançları ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

2.6. İlişkiye İlişkin İnançlar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerle İlgili Araştırmalar

İlişkiye ilişkin inançlar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerle ilgili bir miktar araştırmaya rastlandığı için benzer çalışmalara da yer verilmiştir.

Hamamcı (2005) 190 evli birey üzerinde yürüttüğü araştırmasında, fonksiyonel olmayan ilişki inançları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre, fonksiyonel olmayan inançlara sahip bireylerin evlilik uyumlarının daha düşük olduğu ve fonksiyonel olmayan inançlara sahip olmanın yaş ve cinsiyete göre değişme göstermediği bulunmuştur. Üniversite mezunlarının ise daha az fonksiyonel olmayan inançlara sahip olduğu görülmüştür.

Düzgün (2009) araştırmasında, evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Ayrıca cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eşin yaşı, evlenme yaşı, eşin destek düzeyi, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi gibi faktörlerin evlilik uyumuyla ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma 157 evli katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda, evli kişilerden demografik bilgiler, depresyon, evlilik uyumu, ilişkiye ilişkin inançlar (çaresizlik, sevimlilik) ve kendini ayarlama düzeyine (kişisel

sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık) ilişkin puanlar alınmış ve ilgili analizler uygulanarak çeşitli bulgular elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, evlilik uyumu ile eşin destek düzeyi ve evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi pozitif yönlü anlamlı korelasyon göstermiştir. Bununla birlikte, evlilik uyumu ile depresyon, ilişkilere ilişkin inanç (sevilemezlik, çaresizlik), kendini ayarlama düzeyi (diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel sunumu düzenleme becerisi) arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Evlilik uyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi ve depresyon puanının evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Son olarak yüksek ve düşük düzeyde evlilik uyumuna sahip olan kişilerin depresyon, ilişkilere ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Analizler sonucunda yüksek ve düşük evlilik uyumuna sahip kişiler sadece depresyon puanları açısından farklılaşmaktadırlar. Yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilerin depresyon düzeyi, düşük düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilere kıyasla daha düşüktür.

Bradbury ve Fincham (1987; 1993), evlilik doyumu ile akılcı olmayan ilişki inançları arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Buna göre düşük düzeyde evlilik doyumu daha fazla akılcı olmayan ilişki inançlarının varlığına işaret etmektedir.

Möller ve Van Zyl (1991)'in araştırmalarında, ilişki inançları ölçeğinin 'anlaşmazlık yıkıcıdır' ve 'cinsel mükemmellik' alt boyutlarından alınan puanlarla evlilik doyumu puanları arasında olumsuz yönde bir korelasyon bulunmuştur. Yine Möller ve Van Zyl (1997) tarafından 50 evli çiftle yürütülen bir başka araştırmada evliliğe uyum düzeyleri yüksek olan katılımcıların evliliğe uyum düzeyi düşük olan kadın katılımcılara göre eşlerinin talepkarlık, korkunçlaştırma ve benlik değeri eğilimlerini daha doğru tahmin ettikleri bulunmuştur.

Haferkamp (1994)'ın çalışmasında, ilişki inançları, öz-kontrol ve çatışmalı davranışlar 74 çift üzerinde araştırılmıştır. Fonksiyonel olmayan inançlar doyumla negatif ilişkili bulunmuştur. Çatışmalı davranışlarda düşük ve yüksek öz-kontrollere rastlanmamıştır. Bulgular, evlilik sıkıntısından fonksiyonel olmayan inançlarının

kabulünün bir fonksiyonu olduğunu göstermiştir; karar almada azalan memnuniyet; artan çatışma ilintisi ve kocalarının normal davranmadığına inanan kadınlar ve yüksek öz-kontrol eğilimine sahip kocalar arasında yansır. Evlilik sıkıntısında etki yönetimi ve cinsiyetin katkısı tartışılmıştır.

Tezer (1994), eşler arasında çıkan çatışmaların sıklığı, yarattığı gerginlik ve çatışmanın nedenini eşine veya kendine yükleme eğilimi ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumu üzerine etkisini, tüm grupta ve kadın eşin çalıştığı ve çalışmadığı eş gruplarında araştırmıştır. Çalışma, 103 evli eş üzerinde yürütülmüştür. Çoklu regresyon analizi sonuçları, hem tüm grupta, hem de her bir alt grupta çatışmanın nedenini eşine yükleme eğiliminin regresyon eşitliğine ilk giren değişken olduğunu göstermiştir. Bu değişkenin dışında, regresyon eşitliğine giren diğer değişkenler; tüm grupta, kadınlarda, bir işte çalışıp çalışmama ve çatışmanın nedenini kendine yükleme; erkeklerde ise aile yaşam siklusudur. Kadının çalışıp çalışmamasına göre oluşturulan alt gruplarda evlilik doyumunu, çalışan kadınlarda gerginlik değişkeninin; çalışmayan kadınlarda çatışmanın nedenini kendine yükleme ile eğitim düzeyi değişkenlerinin yordadığı gözlenmiştir.

Debord, Romans ve Kreishok (1996) genel akılcı olmayan inançlar ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. 101 evli çiftle yürüttükleri araştırmalarında, yüksek düzeyde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olmak ile evlilik doyumu arasında olumsuz bir ilişki saptamışlardır.

Addis ve Bernard (2002) araştırmalarında, Ellis'in akılcı olmayan inançları ve duygusal özelliklerin (anksiyete, merak, öfke) hangi boyutlarının evlilik danışmasına katılan ve katılmayan bireylerin evlilik doyumlarında farklılığa yol açtığını belirlemeye çalışmışlardır. Çalışma 61 evli çift üzerinde yürütülmüştür. Bunlardan 18 çift evlilik danışmasına katılmış olup, 43 çift katılmamıştır. Her birey kişisel bilgi formunda birçok akılcı-akılcı olmayan inanç, öfke, kaygı, merak ve iletişim becerileri ile ilgili bilgi vermiştir. Bulgular, eşlerin duygusal özelliklerinin ve buna eşlik eden akılcı olmayan inançların evlilik uyumuna olan etkisinin önemi konusunda, Ellis'in önermesini destekler niteliktedir. Evlilik doyumu düşük olup, evlilik danışmasına katılan bireylerin katılmayanlara göre daha fazla kaygı ve öfke

deneyimi yaşadıkları fakat daha az akılcı olmayan inançlara sahip oldukları görülmüştür. İletişim becerileri konusunda iki grup arasında fark bulunmamıştır.

Nurdan (2005), evlilik doyumunun yordayıcılarının neler olduğunu belirlemek amacıyla 305 kişiyle yürüttüğü araştırmanın sonucunda, araştırma kapsamında alınan değişkenlerden evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığını bulmuştur.

Uebelacker ve Whisman (2005) araştırmalarında, ilişki inançları, atıflar ve depresyonlu evli kadınlar arasındaki partner davranışlarını incelemiştir. Çalışma 48 evli çift üzerinde yürütülmüştür. Bulgular, evlilik sorununun depresyonla ilişkili olduğunu göstermiştir. Depresyonlu kadınların fonksiyonel olmayan inançlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) gönüllü 100 evli çift üzerine yaptıkları araştırmalarında, kültürümüzde güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimleri olan evli kadın ve erkeklerin, evlilik uyum puanları, benlik saygısı puanları ile nedensel ve sorumluluk yükleme puanları arasındaki farkı incelemiştir. Bulgular, katılımcıların bağlanma biçimlerine göre evlilikte uyum puanları arasında anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Güvenli ve saplantılı bağlanma biçimindeki kişilerin evlilikte uyum puanları korkulu bağlananlardan yüksek bulunmuştur. Cinsiyet temel etkisi ile bağlanma biçimi ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür.

Ersanlı (2007) çalışmasında, araştırmacı tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisi geliştirme programını, çiftlere akılcı olmayan inançlarıyla baş etme becerileri kazandırmak amacıyla deney grubuna uygulamıştır. Yapılan kovaryans analiz sonucunda ön ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programı evlilerin evlilik ilişkilerinde çaresizlik ve sevilemezlik inançlarıyla baş etmelerini anlamlı olarak yükseltmiştir.

Taysi (2010)'nin araştırmasında, evli çiftlerin evlilik ilişkilerinde tek bir ihlali bağışlamalarını yordayan değişkenler incelenmiştir. 80 çift üzerinde yürütölmüştür. Bulgular, özellikle sorumluluk yüklemelerinin, bağışlamanın en iyi yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Evli kadınlar için sadece sorumluluk yüklemeleri bağışlamanın en iyi yordayıcısı olarak görölürken, evli erkeklerde sorumluluk yüklemeleri ile evlilik uyumu bağışlamayı en iyi yordayan değişkenler olarak bulunmuştur. Ayrıca, evli kadınlar zararı daha incitici bulmuşlardır. Zararın şiddeti arttıkça bağışlamanın zorlaştığı bulunmuştur.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel yöntem kullanılarak yapılan bir alan taraması niteliğindedir.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu gönüllü olarak seçilen 478 evli bireyden oluşturulmuştur. Çalışma grubunun demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1- Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	Kadın	Erkek	N	%	\bar{X}	Ss
Yaş						
29' a kadar	52	16	68	14.2		
30-39	106	101	207	43.3		
40-49	46	68	114	23.8		
50-59	28	31	59	12.3	39.5	1.50
60 ve üzeri	10	20	30	6.3		
Evlilik Süresi						
0-5	47	47	94	19.7		
6-10	49	44	93	19.5		
11-20	80	77	157	32.8		
21-30	31	34	65	13.6	17	1.51
31 ve üzeri	35	34	69	14.4		
Öğrenim Düzeyi						
Okuryazar-İlkokul	99	66	165	34,5		
Ortaokul-Lise	85	93	178	37.2		
Lisans-Lisansüstü	58	77	135	28.2		

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 39.5 (Ss = 1.50), evlilik süresi ortalaması 17 (Ss = 1.51) dir. Öğrenim düzeyine bakıldığında %34.5’inin okuryazar-ilkokul, %37.2’sinin ortaokul-lise ve %28.2’sinin lisans-lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)

Romantik ilişkilerde bireylerin akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla Kalkan (2006) tarafından geliştirilen İlişkilerde İnanç Envanteri 20 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi olan envantere, cevaplayıcıların görüşlerini 1 ile 5 arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20' dir. Envanterden alınan puanların yüksekliği, bireyin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının fazlalığını göstermektedir. İİE'nin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği kullanılmıştır. Envanterin yapı geçerliğinin belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonuçları, varyansın %35.84'ünü açıklayan 'çaresizlik' ve 'sevilemezlik' isimli iki faktör olduğunu ortaya koymuştur. Envanterin benzer ölçekler geçerliğinin hesaplanmasında, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar (FOTÖ) kullanılmıştır. Bulgular, İİE ve AOİÖ'den alınan puanlar arasındaki korelasyonun .24 ($p < .05$), İİE ve FOTÖ ile ise .32 ($p < .01$) olduğunu göstermektedir. Envanterin bütününe ilişkin iç tutarlık katsayısı .78, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .69; 'Sevilemezlik' alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .71'dir. Bulunan bu değerler, İİE'nin güvenilirliği için yeterli sayılabilecek düzeydedir (Kalkan, 2006: 45-49).

3.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

Evli çiftlerin uyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen bu ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. 15 maddeden oluşan ölçek, hem genel evlilik uyumunu ya da niteliğini ölçmekte, hem de çeşitli konularda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçmektedir. Alınabilecek puanlar 1-58 arasındadır. Ölçekte puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına 311 kişi katılmıştır. EUÖ'nin güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlık katsayısı, iki yarım test güvenilirliği ve test-tekrar test güvenilirliği hesaplanmıştır. Bu değerlendirmeye ilişkin, ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Söz konusu değer kadınlar için .85, erkekler için ise .83'tür. Ölçeğin ilk yarısı ve son yarısındaki puanlamalar birbirinden farklı olduğundan, numarası tek olan ve çift olan maddeler karşılaştırılmıştır. Buna göre iki yarım test güvenilirliği .84 olarak bulunmuştur. Kadınlar için iki yarım test güvenilirliği .84, erkekler için ise .83'tür. Test-tekrar test tekniği ile güvenilirlik hesaplaması ise, 311 kişi dışındaki 36 evli kişi üzerinde yapılmıştır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .57 olarak bulunmuştur.

EUÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliğinin saptanmasında Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ile İlişkilerde Yükleme Ölçeği'nden yararlanılmıştır. EUÖ ile Kişilerarası İlişkiler Ölçeğinin toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı .12 ($p < .05$) olarak bulunmuştur. EUÖ ile İlişkilerde Yükleme Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı -.54'tür ve bu değer .01 düzeyinde anlamlıdır.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmış ve üç faktör bulunmuştur. Bunların iki faktöre indirgenebileceği düşünülerek faktör analizi yinelenmiş ve ölçek iki faktöre ayrılmıştır. Birinci faktör ilk 9 maddeden oluşmakta, genel uyum ve duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgilidir. İkinci faktörde yer alan son 6 madde ise, boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişki tarzı ile ilgili maddelerdir. Ölçeğin yapı geçerliği, 311 kişilik örneklem içinde yer alan birbirleriyle evli 92 çift üzerinde de test edilmiştir. Ana bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesi sonucu aynı faktör yapısı elde edilmiştir (Tutarel-Kışlak, 1999: 54-55)

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Bireylerin demografik özelliklerine ait bilgileri toplamak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda, cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, meslek, evlilik süresi, çocuk sayısı, yaşanılan yer, aile türü, aylık gelir ve evlenme biçimlerini ortaya koyan sorular yer almıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçme araçları uygulanmadan önce, deneklere araştırmanın konusu ve amacı hakkında bilgi verilmiştir. Yapılacak uygulamanın en fazla 15 dakika süreceği belirtilmiştir. Verecekleri bilgilerin kesinlikle gizli tutulacağı konusunda deneklere güvence verilmiştir. Ölçme araçlarını uygulamayı evde kabul eden deneklerden randevu alınmıştır.

Deneklerin sorulara içtenlikle cevap vermelerini sağlamak için ölçme araçları deneklere araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Soruları anlamakta ya da puanlamada güçlük çeken deneklere sorular araştırmacı tarafından sorulmuş ve puanlaması yapılmıştır. Verilerin kodlanması, puanlanması ve analizi danışman yardımıyla araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Evli bireylerin cinsiyete göre evlilik uyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile, yaş grupları, evlilik süresi ve öğrenim düzeylerine göre evlilik uyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ise tek yönlü varyans analizleriyle test edilmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunun anlamlı olduğu durumlarda, gruplar arasında bulunan anlamlı farklılığın, hangi gruplar arasındaki farklılardan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc testlerden Tukey testi yapılmıştır.

Evli bireylerde ilişkiye ilişkin inançlar (çaresizlik, sevilemezlik) ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile bakılmıştır.

Evli bireylerin demografik faktörleri (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, öğrenim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inanç(çaresizlik, sevilemezlik) düzeylerinin evlilik uyumlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Aşamalı Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS/WINDOWS 15.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma problemleri çerçevesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Cinsiyet, Yaş Grubu, Evlilik Süresi ve Öğrenim Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

Evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyet, yaş grubu, evlilik süresi ve öğrenim düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

4.1.1. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

Evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2- Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Evlilik Uyumu	Kadın	242	41.75	11.38	-4.117	.000
	Erkek	236	45.57	8.68		

Tablo 2’de görüldüğü gibi cinsiyetlerine göre evli bireylerin evlilik uyum puanlarının ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır ($t=-4.117$, $p<.01$). Buna göre, erkek evlilerin evlilik uyumu puanlarının ortalaması kadın evlilerin evlilik uyumu puanlarının ortalamasından yüksektir. Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin cinsiyetleri ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

4.1.2. Yaş Gruplarına Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

Evli bireylerin evlilik uyumlarının yaş gruplarına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3- Yaş Gruplarına Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaş Grubu	N	\bar{X}	Ss	F	p
29' a kadar	68	45,50	10,34		
30-39	207	43,24	10,87		
40-49	114	43,58	8,87	1.209	.306
50-59	59	42,05	11,03		
60 +	30	45,43	9,59		
Toplam	478	43,63	10,30		

Tablo 3 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir [$F=1.209_{(4-478)}$; $p>.05$]. Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin buldukları yaş döneminin onların evlilik uyumu üzerinde önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

4.1.3. Evlilik Sürelerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

Evli bireylerin evlilik uyumlarının evlilik sürelerine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4- Evlilik Sürelerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Evlilik Süresi	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark (Tukey)
0-5	94	47.34	8.48			
6-10	93	43.10	10.66			
11-20	157	41.46	10.75	5.036	.001	0-5>6-10 ve 11-20
21-30	65	44.06	9.16			
31 ve üzeri	69	43.85	10.87			
Toplam	478	43.63	10.30			

Tablo 4 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum puan ortalamalarının evlilik sürelerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir [$F=5.031_{(4-478)}$; $p<.01$]. Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin buldukları yaş döneminin onların evlilik uyumu üzerinde önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını bulabilmek için post hoc testlerden Tukey kullanılmıştır. Buna göre, 0-5 yıl evli olanların puanlarının ortalaması (47.34), 6-10 olanların ortalamasından (43.10) ve 11-20 olanların ortalamasından (41.46) anlamlı biçimde yüksektir.

4.1.4. Öğrenim Düzeylerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:

Evli bireylerin evlilik uyumlarının öğrenim düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5- Öğrenim Düzeylerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşmasına İlişkin Betimsel Bulgular ve Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Öğrenim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark (Tukey)
Okuryazar-İlkokul	165	40.50	11.50	13.26	.000	Lisans-lisansüstü> Okuryazar-İlkokul
Ortaokul-Lise	178	44.58	9.86			
Lisans- Lisansüstü	135	46.22	8.24			
Toplam	478	43.63	10.30			Ortaokul-Lise> Okuryazar-İlkokul

Tablo 5 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum puan ortalamalarının öğrenim düzeylerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir [$F=13.26_{(4,478)}$; $p<.01$]. Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin öğrenim düzeylerinin onların evlilik uyumu üzerinde önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını bulabilmek için post hoc testlerden Tukey kullanılmıştır. Buna göre, lisans-lisansüstü öğrenim düzeyine sahip evli bireylerin puanlarının ortalaması (46.22) ve ortaokul-lise öğrenim düzeyine sahip olanların puanlarının ortalaması (44.58) okuryazar-ilkokul öğrenim düzeyine sahip olanların ortalamasından (40.50) anlamlı biçimde yüksektir.

4.2. Evlilerde İlişkiye İlişkin İnançlar (Çaresizlik, Sevilemezlik) ile Evlilik Uyumu Arasında İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular:

Evli bireylerin ilişkiye ilişkin inanç (çaresizlik, sevilemezlik) değişkenleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6- Evlilerde İlişkiye İlişkin İnançlar (Çaresizlik, Sevilemezlik) ile Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	\bar{X}	Ss	1	2	3	4
1-Evlilik Uyumu	43.63	10.30	1			
2-İnançlar Toplamı	57.52	10.65	-.13**	1		
3-Çaresizlik	34.86	5.42	-.16**	.83**	1	
4-Sevilemezlik	22.64	6.83	-.12*	.89**	.89**	1

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

Tablo 6 incelendiğinde, evli bireylerin evlilikte uyum ile ilişkiye ilişkin inanç ($r=-.13$, $p< .01$), çaresizlik ($r= -.16$, $p< .01$) ve sevilemezlik ($r= -.12$, $p< .05$) puanları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, katılımcıların ilişkiye ilişkin inanç, çaresizlik ve sevilemezlik puanları arttıkça evlilik uyum puanları düşmektedir veya evlilik uyum düzeyleri yükseldikçe ilişkiye ilişkin inanç, çaresizlik ve sevilemezlik puanları düşmektedir.

4.3. Evlilerde Demografik Faktörler (Cinsiyet, Yaş, Evlilik Süresi, Öğrenim Düzeyi) ve İlişkiye İlişkin İnançların (Sevilemezlik, Çaresizlik) Evlilik Uyumunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular:

Evli bireylerde demografik faktörler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, öğrenim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7- Evlilik Uyumunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R	ΔR^2	B	SH_B	β	t	p
Sabit	-	-	40.583	3.881		10.457	.000
Öğrenim Durumu	.223	.050	2.254	.609	.173	3.701	.000
Cinsiyet	.272	.074	3.192	.916	.155	3.485	.001
İlişkiye İlişkin Çaresizlik	.286	.082	-.174	.088	-.092	-1.976	.049

$R^2 = .082$; $F_{(3-474)} = 14.053$. $p < .000$

Tablo 7 incelendiğinde, regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı ve evlilik uyumuna katkıları bakımından üç değişkenin önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir. Analize ilk aşamada evli bireylerin evlilik uyumunun %5'ini açıklayan öğrenim durumu, ikinci aşamada, evli bireylerin evlilik uyumunun %2.4'ünü açıklayan cinsiyet durumu alınmıştır. Üçüncü aşamada ise, çaresizlik evlilik uyumuna ilişkin açıklanan varyansa %0.8'lik bir katkı sağlamıştır. Regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında öğrenim durumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin pozitif, cinsiyet ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin pozitif, son olarak, çaresizlik ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin ise negatif olduğu görülmektedir. Bu üç değişken birlikte evlilik uyumundaki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır [$F_{(3-478)} = 14.053$, $p < .000$].

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma problemleri doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Cinsiyetlerine göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizde, evli erkeklerin evlilik uyum düzeylerinin kadın evlilerden daha yüksek olduğu elde edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, Gurin vd. (1960), Weishous ve Field (1988), Özüğurlu (1990), Yıldırım (1992) ve Levy-Shiff (1994)'in bulgularıyla tutarlık göstermekteyken, Campbell vd. (1976), Aydın (1998), Demir ve Fışıloğlu (1999), Demiray (2006), Çınar (2008) ve Düzgün (2009)'ün bulgularıyla ise farklılık göstermektedir.

Gurin vd. (1960) benzer çalışmalarında, bu araştırmadan elde edilen bulguya paralel olarak elde ettikleri bulgularını, evlilik uyumunda erkekler lehine gözlenen cinsiyet farklarına açıklık getirirken, genel olarak kadınların eşlerinden çok büyük beklentilere (gerçek dışı denilebilecek kadar) sahip olduklarını, bu nedenle evliliklerindeki çeşitli problemler karşısında kolayca hayal kırıklığına uğradıklarını ileri sürmektedirler; 'erkeklerin evlilik ilişkileri üzerinde daha az öz eleştiride buldukları ve evliliklerindeki problemleri daha çok inkâr etme eğiliminde oldukları' biçiminde yorumlamışlardır.

Bu araştırma çerçevesinde elde edilen bu bulgu, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinde cinsiyetlerine göre farkın bulunması, ataerkil toplumlarda genel olarak evli kadınlardan (kadın çalışsa bile) ev işlerinde hamaratlı olmaları, eşlerine hizmet etmeleri, çocuk bakımını üstlenmeleri, eşin aile ve akrabalarına özen göstermeleri, erkek aldatsa bile fazla önemsememelerinin vb. beklenmesiyle ilişkili olabileceği biçiminde yorumlanmıştır.

5.2. Yaş Gruplarına Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Tartışma ve Yorumu

Yaş gruplarına göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizde, evli bireylerin evlilik uyum puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, Demir ve Fışiloğlu (1999), Çınar (2008)'ın bulgularıyla tutarlılık göstermekteyken, Goedecke (1982), Yıldırım (1992), Demiray (2006), Düzgün (2009)'ün bulgularıyla ise tutarsız bulunmuştur.

Bu araştırma çerçevesinde elde edilen bu bulgu, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinde yaş gruplarına göre anlamlı bir farkın bulunmaması, bireylerin iletişim tarzlarıyla ilişkili olabileceği biçiminde yorumlanmıştır. Evlilik uyumunda en önemli faktörlerden biri eşler arasında uygun bir iletişim tarzının olmasıdır. Eşler birbirlerine uygun bir biçimde ihtiyaç ve beklentilerini iletebildiklerinde, çoğu sıkıntı büyümeden önlenilmekte ve eşler arasında uyum yakalanabilmektedir. Belli yaşa gelmiş kişilerin belli bir iletişim tarzının olduğu ve büyük bir değişimin olmasının zor olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla kişi genç de olsa, yaşı büyük de olsa düzgün bir şekilde iletişim kurmayı beceremiyorsa, evlilikte zıtlıkların ve uyumsuzlukların yaşanmasının kaçınılmaz olacağı düşünülmektedir.

5.3. Evlilik Sürelerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Tartışma ve Yorumu

Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizde, evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, Johnson, Amazola ve Booth (1992), Miller, Yorgason, Sandberg ve White (2003), Demiray (2006), Düzgün (2009)'un bulgularıyla tutarlılık gösterirken, Yıldırım (1992), Aydın (1998), Demir ve Fışiloğlu (1999), Çınar (2008)'ın bulgularıyla ise farklılık göstermektedir.

Bu alanda, aile yaşam döngüsüne (family life cycle) dayalı olarak sürdürülen karşılaştırmalı araştırma bulguları evlilik doyumuyla, en büyük çocuğun yaşına göre

belirlenen aile yaşam döngüsü arasında U biçimli bir ilişkinin bulunduğunu göstermiştir. Bu araştırmalarda, evlilik doyumunun ilk çocuğun doğumuyla birlikte düştüğü, çocuğun okul çağı döneminde durakladığı, ergenlik çağının başlamasıyla birlikte yeniden artış gösterdiği gözlenmiştir (Rhyne, 1981; Anderson, 1983; Schumm ve Bagaighis, 1986; Aydın, 1998: 74). Evlilik doyumunu aile yaşam döngüsü yönünden inceleyen bir başka araştırmada (Burr, 1970) , en düşük doyumun okul çağı döneminde olduğu ve bunun çocukların ergenlik aşamasından başlayarak, eşlerin emeklilik aşamasına kadar hızla arttığı gözlenmiştir. Luckye (1966), yaptığı bir çalışmada genel evlilik doyumunun evlilik süresiyle olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kurdek (1991) ise, bir çalışmada, boşandıktan ve kocası öldükten sonra yeniden evlenen kadınların evlilik kalitelerinin bir yılsonunda en aza düştüğünü gözlemiştir. Araştırmacı evlilik ilişkilerindeki önemli değişikliklerin evliliğin ilk yıllarında meydana geldiğini belirtmektedir. Özellikle çok genç yaşta yapılan evliliklerin, eğitimini tamamlayamama, bir iş sahibi olamama, düşük gelir gibi nedenlerden dolayı risk altında olabileceğini ileri sürmektedir.

Bu araştırmanın, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin evlilik sürelerine göre farklılaştığına ilişkin bulgusu şu şekilde yorumlanmıştır. Genel olarak bakıldığında evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun yüksek olmasının eşlerin birbirlerine karşı daha ilgili, sevecen ve tutkulu olmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Çocuğun doğumuyla birlikte ise toplumumuzun ataerki yapısından dolayı kadınlara düşen sorumluluğun artması ve erkeklerin genel olarak ortak sorumluluk altına girmek istememeleri, ev işlerinin artması ve çocuk bakımından dolayı kadınların kendilerine yeterince zaman ayıramamaları, toplumumuzda çocuğun doğumuyla birlikte ailelerin daha fazla müdahalede bulunması, özellikle erkek annelerinin geleneksel yaklaşımlarla gelinlerine müdahale etmeleri, erkeklerin özellikle andropoz dönemine girdiklerinde sorgulama yaşayıp genel olarak arayış içine girmeleri ve dışarıya yönelmeleri, ailede birey sayısının artmasıyla genel yaşam koşullarının zorlaşması ve maddi sıkıntıların artmasının eşler arasındaki uyumun azalmasına yol açabildiği düşünülmektedir. Evlilik süresi yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının düşük olmamasının sebebi de, artık alternatif bir kişinin olamayacağını düşünme, ailelerin müdahalesinin olmaması, kişilerin birbirini

daha iyi tanınması, ortak bir dilin oluşması ve ölümün yaklaştığını düşünerek yalnız kalma korkusuyla eşe daha sıkı sarılmayla ilgili olabileceği biçiminde yorumlanmaktadır.

5.4. Öğrenim Düzeylerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerinin Tartışma ve Yorumu

Öğrenim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizde, öğrenim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, Fowers (1991) ve Yıldırım (1992)'in bulgularıyla tutarlı bulunurken, Aydın (1998), Demiray (2006) ve Çınar (2008)'in bulgularıyla ise tutarsız bulunmuştur.

Gurin vd. (1960)'in çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin, daha düşük eğitimlilere göre evlilik ilişkilerinde daha fazla doyumlu olmaları, daha çok iç gözlem ve öz eleştiri yapıyor olmalarıyla açıklanmıştır. Yıldırım (1992)'in çalışmasında, öğrenim düzeyi yüksek olan eşlerin, sosyal ve siyasal eşitlik, dostluk ve arkadaşlık üzerine kurulu bir evlilik ilişkisi kurmuş olabileceklerinden, evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyumun da daha yüksek olabileceği yorumlanmıştır.

Bu araştırmada, evlilik uyumunun öğrenim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusu şu şekilde yorumlanmıştır: Genel olarak öğrenim düzeyi düşük olan evli kadınların ekonomik bağımlılıkları nedeniyle uyumsuzluklara ve çatışmalara rağmen evliliklerini sürdürme zorunluluğu içinde oldukları, öğrenim düzeyi yüksek olan evli bireylerin ise genel olarak iletişim becerilerinin yüksek olduğu, birbirlerine saygı duydukları, konuşabilecek alanların geniş olduğu, ortak kararlar aldıkları ve evlilik öncesi ilişki yaşadıkları için partnerlerini daha iyi gözlemlemeleri dolayısıyla ileride sorun olabilecek ayrıntıları daha iyi gördükleri ancak mutlu olacaklarına inandıkları zaman evlilik kararı aldıkları ve anlaşmazlık durumunda özellikle kadınların ekonomik bağımsızlığının da etkisiyle boşanmayı tercih ettikleri düşünülmektedir. Öğrenim düzeyi yüksek olan bireylerden boşananların elenmesiyle geriye kalanların çoğunlukla evlilik uyumu yüksek olduğu için istatistiksel olarak bu bulguyu desteklediği düşünülmektedir.

5.5. Evlilerde İlişkiye İlişkin İnançlar (Çaresizlik, Sevilemezlik) ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Tartışma ve Yorumu

Evlilerde ilişkiye ilişkin inançlar (çaresizlik, sevilemezlik) ile evlilik uyumu arasında ilişkinin olup olmamasına ilişkin yapılan analizde, evlilikte uyum ile ilişkiye ilişkin inançlar (çaresizlik, sevilemezlik) arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların ilişkiye ilişkin inanç, çaresizlik ve sevilemezlik puanları arttıkça evlilik uyum puanları düşmektedir veya evlilik uyum düzeyleri yükseldikçe ilişkiye ilişkin inanç, çaresizlik ve sevilemezlik puanları düşmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, ‘sevilemezlik’ ve ‘çaresizlik’ temel inançları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri araştıran sadece Düzgün (2009)’ün araştırmasına rastlanmıştır. Bu araştırmanın bulgusu, Düzgün (2009)’ün araştırma bulgusuyla tutarsız bulunmuştur.

Düzgün (2009)’ün araştırmasında, sevilemezlik ve çaresizliğin depresyonla ilgili değişkenler olup, bunların doğrudan evlilik uyumuyla bağlantılı olamayacağı yorumlanmıştır.

Bu çalışmada, evlilikte uyum ile ilişkiye ilişkin inançlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin bulunması, bireylerin evlilikle ilgili beklentileri, istekleri ve aradıkları, olması gerektiğinden daha fazla çarpıtılmış bir biçimde ortaya çıktığında ve bunların eldeki kaynaklarla karşılanması mümkün olmadığında, bunun iyi giden bir evlilikte bile bir uyumsuzluğa yol açabileceğiyle ilişkili olabileceği biçiminde yorumlanmıştır.

5.6. Evlilerde Demografik Faktörler (Cinsiyet, Yaş, Evlilik Süresi, Öğrenim Düzeyi) ve İlişkiye İlişkin İnançların (Sevilemezlik, Çaresizlik) Evlilik Uyumunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma ve Yorum:

Evlilerde demografik faktörler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, öğrenim düzeyi ve ilişkiye ilişkin inanç (sevilemezlik, çaresizlik) değişkenlerinin evlilik uyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan analizde, regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı ve evlilik uyumuna katkıları bakımından üç değişkenin önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür. Analize ilk aşamada öğrenim durumu, ikinci

aşamada cinsiyet durumu, üçüncü aşamada ise çaresizlik değişkeni alınmıştır. Regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında öğrenim durumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin pozitif, cinsiyet ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin pozitif, son olarak, çaresizlik ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin ise negatif olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın bulgusu, Düzgün (2009)'ün araştırma bulgusuyla tutarsız bulunmuştur. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmada, evli bireylerin evlilik uyumlarının bazı demografik faktörlere göre (cinsiyet, yaş grupları, evlilik süreleri, öğrenim düzeyleri) farklılaşıp farklılaşmadığı; evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inançları (çaresizlik, sevilemezlik) arasında ilişkinin olup olmadığı ve demografik faktörler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, öğrenim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Buna göre;

1. Cinsiyetlerine göre evli bireylerin evlilik uyumlarının farklılaştığı görülmüştür. Başka bir deyişle evli erkeklerin evlilik uyum düzeylerinin kadın evlilerden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.
2. Yaş gruplarına göre evli bireylerin evlilik uyumlarının farklılaşmadığı görülmüştür.
3. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik uyumlarının farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, bireylerin evlilik süreleri arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır.
4. Öğrenim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik uyumlarının anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Başka bir deyişle, öğrenim durumu yükseldikçe evlilik uyumu artmaktadır.
5. Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkiye ilişkin inanç (çaresizlik, sevilemezlik) arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
6. Evli bireylerde demografik faktörler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi, öğrenim düzeyi) ve ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan analizde, öğrenim durumu, cinsiyet ve çaresizlik anlamlı yordayıcılardır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

1. ‘Cinsiyet’, ‘yaş grupları’, ‘evlilik süresi’ ve ‘öğrenim düzeyi’ değişkenlerinin evlilik uyumu üzerindeki etkileri daha geniş bir örneklem üzerinde incelenebilir.
2. ‘Flört süresi’, ‘evlilik türü’, ‘evlilikte yetkinlik’, ‘iş’, ‘çocuk sayısı’, ‘tükenmişlik’ ve ‘depresyon’ değişkenlerinin evlilik uyumu üzerindeki etkileri yapılacak çalışmalarla incelenebilir.
3. İlişkiye ilişkin inançlar (çaresizlik, sevilemezlik) ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların az olması sebebiyle yeni çalışmalarla bu konu araştırılabilir.
4. İlişkiye ilişkin inançların (çaresizlik, sevilemezlik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin çalışmaların az olması sebebiyle yeni çalışmalarla, daha geniş örneklem üzerinde bu konu araştırılabilir.
5. Evlilerde ilişkiye ilişkin inançların (sevilemezlik, çaresizlik) azaltılmasına dönük evlilik ilişkisini geliştirme programları ve evlilik öncesi hazırlık programları arttırılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (1998). *Ankara' da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü'ne bağlı Sosyal Hizmetler Kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Addis, A., ve Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 20(1), 3-13.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Babarskiene, J., ve Tweed, R. G. (2009). Marital adjustment in post-Soviet Eastern Europe: A focus on Lithuania. *Personal Relationships*, 16, 647-658.
- Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beach, S.R.H., ve O'leary, K.D. (1993). Dysphoric and marital discord: Are dysphoric individuals at risk for marital maladjustment?. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 355-368.
- Beck, A., T. (2001). *Bilişsel Terapi temel ilkeler ve ötesi*, Hisli, Ş. (Çev). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Birtchnell, J., ve Kennard, J. (1983). Does marital maladjustment lead to mental illness? *Social Psychiatry*, 18, 79-88.
- Billingsley, S., Lim, M. G., Caron, J., Harris, A., ve Canada, R. (2005). Historical overview of criteria for marital and family success. *Family Therapy*, 32(1), 1-13.
- Bouchard, G., Lussier, Y., ve Sabourin, S. (1999). Personality and marital adjustment: Utility of the Five Factor Model of personality. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 651-660.
- Boyacıoğlu, G., Savaşır, I., ve Kabakçı, E. (Ed). (1996). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bradbury, T.N., ve Fincham, F.D. (1987). Assessing the effects of behavioral marital therapy: Assumptions and measurement strategies. *Clinical Psychology Review*, 7, 525-538.
- Bradbury, T. N., ve Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage. *Psychological Assessment*, 5, 92-101.
- Burns, D. (2008). *İyi hissetmek*. Karaosmanoğlu, H. A. (Çev. Ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Chen, Z., Tanaka, N., Uii, M., Hiramura, H., ve Shikai, N. (2007). The role of personalities in the marital adjustment of Japanese Couples. *Social Behaviour and personality*, 35(4), 561-572.

- Christensen, A. J., Shenk, L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(3), 458-463.
- Coleman, M., ve Ganong, L. H. (1987). Sex, sex-roles and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 61, 631-638.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Sağlam, A. (Çev). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cramer, D., ve Fong, J. (1991). Effects of rational and irrational beliefs of intensity and inappropriateness of feelings; A test of Rational-Emotive Theory. *Cognitive Therapy and Research*. 15, 319-329.
- Crowther, J.H. (1985). The relationship between depression and marital maladjustment: A descriptive study. *The Journal of Marriage and The Family*, 52(1), 87-93.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Daly, M. J., ve Burton, R. L. (1983). Self esteem and irrational beliefs. An exploratory investigation with implications for counselling. *Journal of Counselling Psychology*, 30(3), 361-366.
- Debord, J., Romans, S. C., ve Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology*, 130, 263-280.

Demir, A., ve Fıfıloğlu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Diyarbakır.

Düzgün, G. (2009) *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Ellis, A., ve Harper, R. A. (2005). *Akılcı yaşam klavuzu kitabı*. Kunt-Akbaş, S. (Çev). Ankara: HYB Yayıncılık.

Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi. Tıp Fakültesi. Ankara.

Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız*. Samsun: Eser Matbaası.

Ersanlı, E. (2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.

Ersanlı, K., ve Kalkan, M. (2008). *Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın.

Ersevım, İ. (2008). *Aile tedavisi*. İstanbul: Özgür Yayınları.

- Eryüksel, G.N. (1996). *Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Faulkner, R. A., Davey, M. ve Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16- 23.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Goedecke, G. (1982). *Enduring marriages of the fifties*. Unpublished master's thesis. Texas Woman's University. Denton. Texas.
- Greenberger, D., ve Padesky, C. A. (2007). *Evinizdeki terapist*. Armay. Z. (Çev). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Gündoğdu, F.B. (1995). *Otistik ve normal çocuğu olan anne babaların evlilik uyumlarını algılamaları ve bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional beliefs, self monitoring and marital conflict. *Current Psychology*, 13(3), 1-12.
- Haley, J. (1988). *İletişim, psikolojik sorunlar ve psikoterapi*. Uzunöz, A. (Çev). Ankara: Çark Kitabevi Yayınları.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33(4), 313- 328.
- Hoglund, C. L., ve Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among collage students. *Journal of Collage Student Development*, 30, 53-57.
- Hortaçsu, N. (1991). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeğinin (EKDÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(38), 66-77.
- Işınsu, M. (2003). İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Jones, N. R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları Kitabı*. Akkoyun, F. (Ed.). Ankara: 72TDFO Ltd.Şti.

- Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, programa katılan eşlerin evlilik uyumu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde İnanç Envanterinin (İİE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25 (3), 45-55.
- Karahan, F., ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür.
- Karahan, F., ve Sardoğan, M. E. (2005). Evli bireylere yönelik bir İnsan İlişkileri Beceri Programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Kelly, E. L., ve Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 27-40.
- Kertsen, K. K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Family Realitions*, 39, 257-262.
- Kocadere, M. (1995). *İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Koydemir, S., Selşik, E., ve Tezer, E. (2006). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65.

Köknel, Ö. (1994). *İnsanı anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Laurer, R. H., ve Laurer, J. C. (1986). Factors in long-term marriages. *Journal of Family Issues*, 7(4), 382-390.

Leahy, L., R. (2007). *Bilişsel Terapi ve uygulamaları*. Özakkaş, T. ve ark (Ed). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Levy-Shiff, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 30(4), 591-601.

Litzinger, S., ve Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31, 409-424.

Mattson, L., Donald, O., ve Christensen, J. (1990). The effectiveness of a specific marital enrichment program: Time. *Individual Psychology*, 46, 90-91.

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

Miller, R. B., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., ve White, M. (2003). Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 395-407.

Möller, A. T., ve Van Zyl, P. D. (1991). Relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28-33.

Nazlı, S.(2001). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190-1191.

Nurdan, G. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

O'Leary, K. D., & Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212.

Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik yaşlılık ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.

Özer, K. (1994). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısı ile ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12–25.

Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı. *Kriz Dergisi*,7(2), 9–16.

Özgüven, İ. E., (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.

Özüğurlu, K. (1985). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Özüğurlu, K. (2001). *Ana-baba okulu. Karı koca ilişkilerinden doğan sorunlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Schill, T., Adams, A. E., Ramanaiah, N. (1982). Coping with stress and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 51, 1317-1318.
- Sears, H. A., ve Galambos, N.L. (1992). Women's work conditions and marital adjustment in two-earner couples: A structural model. *Journal of Marriage and the Family*, 54(4), 789-797.
- Sharp, E., A., ve Ganong, L., H. 2000. Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching?. *Family Relations*, 49, 71-76.
- 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, September 30, Web: <http://.search.epnet.com>.

- Tarhan, N. (2008). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.
- 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. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(3), 209-217.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(3), 209-217.
- Thase, M. E. (2006). Depresyon Terapisi. İçinde, Glick, I. D. ve Yalom, I. D. (Ed.). *Bilişsel Davranışsal Terapi* (ss. 57-58). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Tuncay, E. (2006). *Mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin (İYÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(3), 193-199.
- Tutarel-Kışlak, Ş., ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum*, 3(9), 61-68.

- Türküm, S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-46.
- Uebelacker, L. A., ve Whisman, M. A. (2005). Relationship beliefs, attributions, and partner behaviours among depressed married women. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 143-154.
- Wilson, M. R., ve Filsinger, E. E. (1986). Religiosity and marital adjustment: Multidimensional interrelationships. *Journal of Marriage & Family*, 48(1), 147-151.
- Yazıcı, H. (2006). Akıl dışı düşünme biçimi, sürdürülmesi ve değiştirilmesi. *İlköğretmen Dergisi*, 4, 14-17.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47),1-24.
- Yılmaz, T. (2009). *Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının çiftlerin ilişki doyumu düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi.
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(15), 41-47.

Zwemer, W. A., ve Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger and anxiety.
Journal of Counselling Psychology, 31, 391-393.

EKLER**EK-1****KİŞİSEL BİLGİ FORMU****Cinsiyetiniz:**

- a) kadın b) erkek

Yaşınız:.....

Öğrenim Durumunuz: a) Okuryazar-ilkokul b)Ortaokul-lise
c)Lisans-lisansüstü

Mesleğiniz:.....**Evlilik Süreniz:.....****Çocuk Sayınız:.....****Yaşadığınız Yer:.....****Aile Türünüz:.....****Aylık Geliriniz:.....**

Evlenme Biçiminiz: a) Görücü Usulü b) Arkadaş Aracılığıyla c) Flört
Ederek d) Diğer.....

YELDA YILDIZ

EK-2
İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVANTERİ

AÇIKLAMA: Aşağıda romantik ilişkilere yönelik insanların benimsedikleri bazı düşünceler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. İlginize ve yardımlarınıza teşekkür ederim.

Doç. Dr. Melek KALKAN

①Hiç katılmıyorum

②Katılmıyorum

③Kararsızım

④Katılıyorum

⑤Tamamen katılıyorum

1. Partnerimle aynı yönde düşünmediğimiz zamanlar, ilişkimizin başarısız olduğunu düşünürüm.	①②③④⑤
2. Partnerimin saygı duyacağı hiçbir özelliğim yok.	①②③④⑤
3. Partnerim benim ihtiyaçlarımı, ben söylemeden de fark edebilmeli.	①②③④⑤
4. İlişimde yolunda gitmeyen durumlar ortaya çıktığında, suçlu kendimde ararım.	①②③④⑤
5. İlişimde zorluklar yaşasam da, daima güçlü görünmeliyim.	①②③④⑤
6. Partnerime ihtiyacım var, onsuз yaşamımı sürdüremem.	①②③④⑤
7. Mutlu bir ilişkide partnerler, sanki zihin okuyormuşçasına, birbirlerinin ihtiyaçlarını hissederler.	①②③④⑤
8. Partnerim beni sevmediği sürece ben bir hiçim.	①②③④⑤
9. Kadınlara / Erkeklerle güvenilmeyeceğini biliyorum.	①②③④⑤
10. Cinsel performanstaki bazı güçlükler, kişisel yetersizlik anlamına gelir.	①②③④⑤
11. Sevmeye layık değilim.	①②③④⑤
12. Mutluluğum kendimden çok partnerimin sevgisine bağlıdır.	①②③④⑤
13. Mutlu bir ilişkide kadın ve erkeğin birbirlerinden sakladıkları şeyler yoktur.	①②③④⑤
14. Partnerimin bana olan sevgisinin biteceğini ve terk edileceğimi düşünüyorum.	①②③④⑤
15. Mutlu olmam için partnerimin gözünde değerimin hep yüksek olması gereklidir.	①②③④⑤
16. Partnerimin beni sevmesi, hiç hata yapmamama bağlıdır.	①②③④⑤
17. Mutlu olmam için partnerimin benim yaptıklarımı onaylaması gereklidir.	①②③④⑤
18. Her zaman partnerimin desteğine ihtiyacım var.	①②③④⑤
19. İlişimde mutlu olabilmem için, partnerimin benim hakkındaki düşünceleri, benim kendimle ilgili düşüncelerimden daha önemlidir.	①②③④⑤
20. Partnerimin sevgisini yitirirsem, yaşamın benim için anlamı olmaz.	①②③④⑤

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı yanındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- a. erkeğin susması ile ()
- b. kadının susması ile ()
- c. karşılıklı anlaşmaya varılarak () sonuçlanır.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- a. hepsini ()
- b. bazılarını ()
- c. çok azını ()
- d. hiçbirini ()

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- a. dışarıda bir şeyler yapmayı ()
- b. evde oturmayı ()

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- a. dışarıda bir şeyler yapmayı ()
- b. evde oturmayı ()

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- a. sık sık ()
- b. arada sırada ()
- c. çok seyrek ()
- d. hiçbir zaman ()

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

- a. aynı kişiyle evlenirdiniz ()
- b. farklı bir kişiyle evlenirdiniz ()
- c. hiç evlenmezsiniz ()

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- a. hemen hemen hiçbir zaman ()
- b. nadiren ()
- c. çoğu konularda ()
- d. her konuda ()

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Yelda YILDIZ

Doğum Yeri : Haymana

Doğum Yılı : 1985

Medeni Hali : Bekâr

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1999-2003 : Polatlı Anadolu Lisesi

Lisans 2004-2008 : Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2008-2009 : Nilüfer İş Okulu

2009-2011 : Muğla Rehberlik ve Araştırma Merkezi

2011- : Fethiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi