

İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**İLİŞKİYE DAİR İNANÇLAR VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN  
EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİ**

Zahide Merve KÜÇÜKÇELİK

*Yüksek Lisans Tezi*



**T.C. İSTANBUL BİLİM  
ÜNİVERSİTESİ**

İstanbul, 2015



İLİŐKIYE DAİR İNANÇLAR VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN EVLİLİK  
UYUMUNA ETKİSİ

Zahide Merve Kùçùkçelik

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Bayhan ÜGE

Yüksek Lisans Tezi

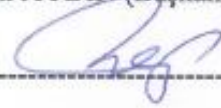
İstanbul 2015

## KABUL VE ONAY

Zahide Merve KÜÇÜKÇELİK tarafından hazırlanan İlişkiye Dair İnanç ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumu ile İlişkisi başlıklı bu çalışma, 09.11.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Betül AYDIN (Başkan)

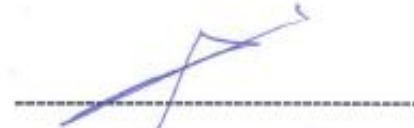


Yrd. Doç. Dr. Bayhan ÜGE (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. Ferda Şule KAYA (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Yrd. Doç. Dr. İrem ANLI

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

Tezimin / Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim / Raporum sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.

Tezimin / Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin / raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

09.11.2015

Zahide Merve KÜÇÜKÇELİK



## TEŞEKKÜR

Tez konusu seçimim ve yazım sürecimde sağladığı özgürlük ve destek için tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Bayhan ÜGE'ye; Yüksek Lisans Süresi boyunca paylaştıkları birikim ve tecrübelerinden dolayı değerli hocalarım Prof. Dr. Betül Aydın'a, Prof. Dr. Öget Öktem Tanör'e, Yrd. Doç. Dr. Duysal Aşkun Çelik'e, Yrd. Doç. Dr. Bayhan Üge'ye, Doç Dr. Hanife Özlem Sertel Berk'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimimde bizlere çok fazla katkı sunan engin mesleki bilgi, deneyimlerini sonsuza kadar ve koşulsuz paylaşan, iyi birer klinik psikolog olabilmemiz adına hep çabalayan, emeği üstümde çok olan sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Nazlı Ayşe Şahan'a ayrıca teşekkür ederim.

İstatistik konusunda bana destek sunan yardımlarını eksik etmeyen sayın Ufuk KOCATEPE' ye teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecim boyunca ve devamında çok şey paylaştığımız desteklerini hep hissettiğim çok sevgili yüksek lisans arkadaşlarım en başta Betül ACAR, Zehra Olcay TUNA, Haluk Kaan GÜLER, Merve ÖZDOLAP ve Emrah POLAT 'a teşekkür ederim.

En yakın arkadaşım, dostum, kardeşim hayatta her zaman varlığı ile bana güç veren, ve sınırsız kardeşlik duygusu yaşatan sevgili Hatice İşler' e teşekkür ederim.

Bu geçen bir yıllık sürede manevi tez danışmanlığımı yapan, benimle birlikte üzülp benimle birlikte sevinen ve bana kısa sürede yaşattığı sınırsız ve unutulmaz sevgi için ona da çok teşekkür ederim.

En önemlisi de her zaman yanımda olan, aldığım her kararı destekleyen, bana sonsuz güvendiklerini her daim hissettiren ve bana olan inançlarını asla kaybetmeyen annem Gönül KÜÇÜKÇELİK' e, babam Ramazan KÜÇÜKÇELİK' e ve hiç büyümeyecek olan yaramaz kardeşim Furkan KÜÇÜKÇELİK' e sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız. Bu çalışma en başta size ithaf olunur.

## ÖZET

KÜÇÜKÇELİK, Zahide Merve. İlişkiye Dair İnançlar (sevilemezlik ve çaresizlik) ve Bilişsel Çarpıtmaların (yakınlıktan kaçınma, zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişkisi beklentisi) Evlilik Uyumuna Olan Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015

Evlilik süresince, evliliğin niteliğinde değişimler olabilmektedir ve bu değişimlerle evlilik olumlu ya da olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Son dönemlerde yapılan konuyla ilgili çalışmaların çoğu eşlerin inançlarının içeriğine odaklanmıştır. Bunun nedeni ise bazı ilişki inançlarının işlevsel olmaması ve ilişkideki bireyleri mutsuzluğa sürüklemesidir. Eşler isteklerini, beklentilerini ve inançlarını evlilik ilişkisine yansıtmakta ve bunlar karşılanmadığında uyumsuzluklar ve sorunlar görülmektedir. Bu araştırmada, evlilik uyumunda ilişkiye yönelik bilişsel çarpıtmaların ve inançların etkileri çok yönlü değerlendirilmiştir.

Araştırmaya Türkiye’de yaşayan ve gönüllü olarak katılan 176 kadın ve 64 erkekten oluşan toplam 240 evli birey katılmıştır. Araştırmada demografik özelliklerin belirlenebilmesi için oluşturulan “Demografik Bilgi Formu”, Evlilikte Uyum Ölçeği, İlişkilerde İnanç Envanteri ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Veriler internet ortamında ölçeklerin doldurulmasıyla toplanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular üç bölümde toplanmıştır. Öncelikle, analiz öncesinde veri temizleme, betimleyici istatistikler (ör., ortalama ve standart sapmalar) ve değişkenler arasındaki korelasyonlar verilmiştir. Sonrasında, değişkenler arasındaki grup farkları sunulmuştur. Son olarak, hiyerarşik regresyon analizine yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik, evli bireyler, inançlar, evlilik uyumu

## **ABSTRACT**

During marriage, essential changes can occur and these changes can affect marriage either positively or negatively. Recent studies about the subject mainly focus on the content of spouses beliefs. The reason for this is some of the relationship beliefs are not considered as functional hence cause spouses to unhappiness. Spouses reflect their requests, demands and beliefs to the marriage and when these requests are not compensated incoherencies and problems can occur in marital relationships. Present study aims to investigate the affects of cognitive distortions and beliefs to marital coherency.

240 married individuals from Turkey have volunteered for his research, of whom 176 are female and 64 are male. In order to determine the demographic traits a "Demographic Survey" was used, to determine the coherence of marriage Marital Adjustment Scale, Relationship Belief Inventory and Interpersonal Cognitive Distortions Scale have been employed. The data has been collected by filling out the online survey.

Data gained from the research has been gathered under three categories. Initially data purging prior to analysis, descriptive statistics (for ex. average and standard deviation) and correlations between variables. Thereon group differences between variables were presented. Lastly, hierarchical regression analysis have been applied.

**Keywords:** Marriage, married individuals, beliefs, marital adjustment



## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY SAYFASI</b>	<b>I</b>
<b>BİLDİRİM SAYFASI</b>	<b>II</b>
<b>TEŞEKKÜR SAYFASI</b>	<b>III</b>
<b>ÖZET</b>	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>V</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>VI</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b>	<b>VIII</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b>	<b>IX</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b>	<b>X</b>

<b>1. BÖLÜM: GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. Tanımlar	2
1.1.1. Evlilik Kavramı ve Tanımı	3
1.1.2. Evliliğin İşlevleri	5
1.1.3. Evlilik ve Bağlanma	6
1.1.4. Evliliği Etkileyen Nedenler	8
1.2. Evlilik Uyumu	9
1.2.1. Evlilikte Çift Uyumunu Etkileyen Faktörler	12
1.2.2. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler	13
1.2.3. Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu	15
1.2.4. Evlilik Uyumu ve Romantik İlişkiler	17
1.3. Bilişsel Kuram	21
1.3.1. Ellis'in Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT)	21
1.3.2. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı	26
1.3.2.1. Bilişsel Çarpıtmalar	28
1.3.2.2. İnançlar	32
1.4. Bilişsel Terapi ve Evlilik Terapisi	34
1.4.1. Evlilikte Biliş	36

1.5. Evlilik Uyumu ve Evlilik İlişkisi ile İlgili Araştırmalar	38
1.5.1. Evlilik Uyumu ve İlişki ile İlgili İnançlar Arasındaki Araştırmalar	41
1.6. Araştırmanın amacı ve önemi	46
1.7. Araştırma Soruları	47
<b>2. BÖLÜM: YÖNTEM</b>	<b>48</b>
2.1. Araştırmanın Modeli	48
2.2. Evren ve Örneklem	48
2.2.1. Katılımcılar	48
2.3. Ölçüm Araçları	50
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	50
2.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği	50
2.3.3. İlişkilerde İnanç Envanteri	50
2.3.4. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	51
2.4. İşlem	52
<b>3. BÖLÜM: BULGULAR</b>	<b>53</b>
3.1. Veri Temizleme	53
3.1.1. Betimleyici İstatistikler	53
3.1.2. Korelasyon Analizi	54
3.1.3. Grup Farkları	55
3.2. Bağımsız Gruplar T-Testi Analizler	55
3.3. Tek Yönlü Varyans Analizi	56
3.4. Regresyon Analizi	58
<b>4. BÖLÜM: TARTIŞMA</b>	<b>60</b>
4.1. Varsayımlar	64
4.2. Sınırlılıklar	64
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>65</b>
<b>EKLER</b>	

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.2. Akılcı Olan ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması	25
Tablo 1.3. Bireyin Sanılarına Bağlı Olarak Oluşan Otomatik Düşünceler	30
Tablo 1.3.1 Sanılardan Ortaya Çıkan Bilişsel Hatalar	31
Tablo 1.3.2 Temel İnançların Sınıflaması	33
Tablo 2.2.1. Katılımcılara ait demografik değişkenler	48
Tablo 3.1.1. Betimleyici istatistikler	53
Tablo 3.1.2 Değişkenler arası Pearson Korelasyon analizi sonuçları	54
Tablo 3.2. Cinsiyet ve aile türünün evlilik uyumuna etkisini gösteren bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçları	56
Tablo 3.3. Yaş aralığının, eğitim düzeyinin, evlilik süresinin ve yaşının, çocuk sayısının, gelir düzeyinin ve evlenme biçiminin evlilik uyumuna etkisini gösteren tek yönlü anova sonuçları	57
Tablo 3.4. İlişkilere ilişkin inançlar ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analizi sonuçları	58

## **KISALTMALAR**

**ADDT** : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

**ADDY**: Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım

**EUÖ**: Evlilikte Uyum Ölçeği

**İİE**: İlişkilerde İnanç Envanteri

**İİBÇÖ**: İlişkiye İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Evlilikte Üçgen Modeli	13
Şekil 1.2. Beck'in Bilişsel Model	27

## GİRİŞ

Evlilik insan yaşamında gelişen en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olarak kabul edilir ve bazı insanlar için önemli bir doyum ve mutluluk kaynağı olabilirken, bazıları içinse pek çok olumsuz sonucu beraberinde getiren bir olgu haline dönüşebilir. Eşlerin günlük yaşamlarında bütüncül bir uyum içinde olabilmeleri için de evlilik yaşantıları içinde çeşitli alanlarda uyumlu olmaları gerekir. Bu bağlamda evlilik, sosyal bir kavram olmakla birlikte kişilerin bireysel özellikleri, aile yapıları, birbirleriyle olan ilişki biçimleri, doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları özellikleriyle hem bir bütünü oluşturdukları hem de kendi özerkliklerini ortaya koydukları bir ilişki biçimidir.

Günümüzde tüm toplumlarda meydana gelen hızlı sosyal, ekonomik ve kültürel değişmelerin bir yansıması olarak evlilik ilişkileri de değişmekte, daha karmaşık bir durum almakta, evlilikte yaşanan sorunlar geçmişe oranla çeşitlenmekte ve eşler arasındaki uyum sorunları artmaktadır. Eşler arasındaki uyumsuzluklar sadece o evliliğin dağılmasına zemin hazırlamakla kalmamakta, aynı zamanda sosyal bir sorun olarak tüm toplumu ilgilendirmektedir. Evliliklerinde olumsuz olaylar yaşayan eşler, gerek yaşadıklarına gerekse evliliklerine ilişkin olumsuz değerlendirmelere yönelmektedirler. Bu değerlendirmeler de, etkili olmayan sorun çözme davranışlarıyla, daha fazla olumsuz davranışına yol açan öfke, kaygı ve şikayet gibi belirli duyguları da arttırmaktadır.

Mutsuz evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan beklentilerin rolü, Ellis tarafından öne sürülmüş ve akılcı olmayan düşünce ya da işlevsel olmayan inançların, evlilik uyumunu etkilediğini vurgulanmıştır. Araştırmacıya göre evli çiftin uyumlu olabilmesi için, her ikisinin de akılcı ve işlevsel biçimde düşünmeye gereksinimleri vardır. Evli bireyler, ilişkilerinin ne yönde ilerlemesi ve nasıl olması gerektiğine yönelik olarak çeşitli inançlara sahiptir. Bu inançların çarpıtılmış olması, ilişkilerde sorunlara yol açmaktadır. Eşlerin ilişkileri ile ilgili fonksiyonel olmayan inançları, davranışlarına, iletişim biçimlerine ve evlilikteki uyumlarına yansımaktadır.

Bu araştırmalarda kişilere ait otomatik düşünceler ve temel inançların evlilik içerisinde nasıl etkiler yaratacağı merak edilen temel sorulardan biridir. Bu doğrultuda ilişkiye dair inançlar ile bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisinin olup olmadığı ve inanç ve

çarpıtmaların evlilik uyumu içinde birbirlerini ne yönde etkileyeceği incelenmeye çalışılmıştır.

### **1.1. Tanımlar**

*Evlilik;* Evlilik, kişilerin bireysel özellikleri, aile yapıları, birbirleriyle olan ilişki biçimleri, doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları özellikleriyle hem bir bütünü oluşturdukları hem de kendi özerkliklerini ortaya koydukları bir ilişki biçimidir (Dökmen, 2010).

*Evlilik uyumu;* Evlilik uyumu, eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirlerine uygun olarak değişmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Eşlerin birbirlerinin ilgilerini, amaçlarını, değerlerini, yaşama bakış açılarını paylaşmaları ve ilişkiden aldıkları doyum düzeylerine ilişkin subjektif değerlendirmeleridir (Yeşilyaprak, 2003).

*Bilişsel çarpıtma;* Bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda, ya hep ya hiç tarzı düşünme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme vb. şekillerde ortaya çıkan, düşüncelerimizdeki tipik hatalardır (Beck, 2001).

*Akılcı inançlar;* Akılcı inançlar bireyin temel hedeflerine, bunlara ulaşma çabasına olumlu yönde bireye katkı sağlayan ve destek veren inançlardır. Amaçlara ulaşılmasını engelleyen akılcı olmayan inançların aksine akılcı inançlar bireyin kendini mutlu hissetmesi için bir yardımcı niteliğindedir (Dobson, 2010).

*Akılcı olmayan inançlar;* İnsanın biyolojik ve sosyal öz geçmişinden dolayı tekrarlayarak alışkanlık haline getirdiği ve kendileri hakkında geliştirdikleri, doğruluğunu koşulsuz olarak kabul ettikleri mantıksız düşünme biçimleridir (Corey, 2008).

*Akılcı duygusal davranış terapisi;* Bireylerin kendilerini gerçekleştirme çabasına yönelik potansiyellerinin olduğunu ileri süren, deneyim ve değerler üzerinde odaklanan bir terapi modelidir (Corey, 2008).

*Temel inançlar;* Temel inançlar, kişinin çocukluk yıllarından başlayarak kendisi için önemli insanlarla etkileştikçe oluşan, kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı

değerlendirme ve yargılarıdır. En temel ve derinlerdeki inançlar bu dönemde dünya ve diğer insanlar ile elde edilen ilk deneyimlerle biçimlenen, hiç sorgulanmamış algılar ve fikirlerden oluşur (Beck, 2001).

*Ara inançlar;* Ara inançlar, kişinin zihninin derinliklerinde yer alan, otomatik düşüncelere sebep olan, genellikle söze dökülmemiş, bireyin kendine, diğerlerine ve dünyaya yönelik algıları ya da fikirleridir (Beck, 2001).

*Otomatik düşünceler;* Otomatik düşünceler, zihnin gündelik işleyişi içinde kendiliğinden oluşan, çoğunlukla fark edilmeyen, belli duygulara eşlik eden, akıcı, yaşanan duruma özgü, sözel ya da imgesel yapılardır (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

### **1.1.1. Evlilik Kavramı ve Tanımı**

Evlilik, birbirinden farklı tutum, ilgi, davranış vb. gibi birbirinden farklı kişilik yapılandırmaları ile farklı sosyokültürel değerlere sahip ailelerden gelen iki kişinin bir araya geldiği ve bir çift oluşturduğu ilişki örüntüsüdür. Kişilerin doğuştan ya da sonradan çevreden kazandığı özellikleri ile birbirleriyle bir uyum içinde devam ettirdikleri bir kurumdur. Özügürlü'ya (1985) göre, iki kişinin evlenerek bir araya gelmesindeki amaç, tarafların psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik açıdan birbirlerinin ihtiyaçlarını giderecek bir ortam yaratmalarındır. Duygusal, düşünsel ve davranışsal farklılıklar taşıyan en az iki değişik sistemin birleşmesi ile oluşturdukları bir yapı olarak kabul edilen evliliğin sürdürülebilmesi, evlilik ilişkisini oluşturan kişilerin karşılıklı olarak psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır. Bu ihtiyaçların karşılanması evlilik uyumunun da sağlanması açısından önemli işleve sahiptir (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

İnsan yaşamının pek çok yönünü etkileyen evlilik, mutluluğu, sıkıntıları, sevinçleri ve üzüntüleriyle insanların büyük çoğunluğu için ulaşılması istenen bir amaçtır. Evlilik, demografî sözlüğünde, karşı cinsten iki birey tarafından oluşturulmuş, resmi, dini veya ülkesel farklılıklara göre geleneksel olarak başka türlerde gerçekleştirilen meşru bir birliktelik olarak tanımlanmıştır (Tezcan ve Coşkun, 2004). Evlilik kurumu, birbirinden farklı ritüeller, gelenekler, yapılanmalar, özellikler gösterse de evrensel bir kurumdur.



İnsanların soylarını devam ettirmede kullandıkları bir araç olan evlilik, insanın tüm yaşamını etkilemesi ve yeni bir ailenin kurulması açısından hayatın bir dönüm noktasıdır (Sezen, 2005). Ulusların temel yapısını oluşturan toplumun en küçük parçası olan ailenin temel yapısını da evlilik oluşturmaktadır. Bu bağlamda evlilik, insanoğlunun neslinin devamını garantiye alan, insanın düzenli yaşamasını, topluma ayak uydurmasını sağlayan ve uzun süreli ilişkileri içeren bir kurumdur denilebilir (Bacanlı, 2001).

Son yıllarda artan boşanma oranları ve evlilik sorunları nedeniyle birçok araştırmacı evlilik kalitesini çeşitli boyutlarıyla ele almaktadır. Evlilik kalitesi ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda araştırmacıların kullandıkları kavramların çeşitlilik gösterdiği söylenebilir. Literatür çalışmasında göze çarpan diğer bir hususa göre; eşler arasındaki uyumun belirleyicisi olarak ele alınan evlilik doyumu ya da mutluluğu birçok araştırmada birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Tarhan, 2011). Bu duruma ek olarak denilebilir ki evlilik ilişkisi, evlilik doyumu, mutlu evlilik, evlilik istikrarı, evlilik uyumu gibi kavramlar sıkça birbirlerinin yerine kullanılmaktadır.

Evlilik insan yaşamında gelişen en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olarak kabul edilir ve bazı insanlar için önemli bir doyum ve mutluluk kaynağı olabilirken, bazıları içinse pek çok olumsuz sonucu beraberinde getiren bir olgu haline dönüşebilir (Hünler ve Gençöz, 2003). Eşlerin evlilikleri içerisinde bütüncül bir uyum içinde olduklarından söz edilebilmesi için karşılıklı bir iletişim ve etkileşim içinde birbiriyle uyum içinde olmaları gerekir. Eşlerin günlük yaşamlarında bütüncül bir uyum içinde olabilmeleri için de evlilik yaşantıları içinde çeşitli alanlarda uyumlu olmaları gerekir. Bu alanlar; insan insana ilişki kurmada uyum, ruhsal yaşantıda uyum, topluluk içinde birliktelikte uyum, eşlerin varlık gösterimlerinde karşılıklı tutum ve davranışlarında uyum, birbirlerini tanımlamada ve bütünleşmede uyum ve cinsel davranışta uyum şeklinde sıralanabilir (Özüğurlu, 1985).

Bu bağlamda ele alındığında evlilik sosyal bir kavram olmakla birlikte kişilerin bireysel özellikleri, aile yapıları, birbirleriyle olan ilişki biçimleri, doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları özellikleriyle hem bir bütünü oluşturdukları hem de kendi özerkliklerini ortaya koydukları bir ilişki biçimidir (Dökmen, 2010).

Evlilik kurumunun olumlu şekilde sürdürülmesi mümkün olduğu gibi, kimi evlilikler de olumlu şekilde sürdürülemede ve çeşitli sebeplerle sonlandırılabilir. Evliliğin olumlu sonuçlanması ve iki kişinin mutlu bir şekilde yaşamları sürdürmesinin yanı sıra, kimi evliliklerde belirli sorunlar yaşanabilmektedir. Bu sorunlar da kimi zaman evliliğin bitmesine veya iki eşinde mutsuz bir şekilde evlilik halini sürdürmelerine sebebiyet vermektedir (Gülerce, 1996). Evlilik sorunları yaşayan eşlerin birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde, bu çiftlerin genellikle üç aşamalı bir süreç yaşadığı görülmüştür. Birinci aşamada, öfke ve incinme duygularına, beklentilerin karşılanmamasından doğan hayal kırıklığı eşlik etmektedir. Eşler, gerek kendilerini gerekse ilişkilerini olumsuz olarak değerlendirmelerine karşın, evliliklerinin geleceği hakkında iyimserlikleri, eşini memnun etme ve sorunları çözme çabaları sürmektedir. Bir sonraki aşamada, bireyler evliliğin getirdiği kazanç ve kayıpları değerlendirmekte; eşler ayrılma ve ilişkiyi sürdürme düşünceleri arasında kuşku yaşamaktadırlar. Evliliğe ilişkin umutların sürmesine karşın, tereddütler de ortaya çıkmaktadır. Son aşamada ise evliliğin sona erebileceği düşüncesiyle birlikte sorunları çözme çabaları anlamlı düzeyde azalmaktadır (Özgüven, 2000).

### **1.1.2. Evliliğin İşlevleri**

Evlilik hem bireysel hem de toplumsal açıdan kimi zaman doğrudan, kimi zaman dolaylı yollarla pek çok işlevi yerine getirir. Bu işlevler biyolojik, psikolojik, ekonomik ya da sosyal içerikli olabilir. Evliliğin işlevlerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Sezer, 2004);

- Evlilik, cinsel güdünün sağlıklı ve meşru yoldan tatminine olanak ve ortam sağlar.
- Bireylerin kendilerini aile ve toplum içinde güvende hissetmelerini sağlar.
- Çocukların doğmasına meşru ortam ve uygun koşullar sağlar.
- Evlilik bağına öngören bazı hakların sağlanmasına olanak verir (miras, sosyal güvenlik hakları gibi).
- Evlilik, daha iyi yaşam koşullarına ulaşmada ekonomik güç yaratır.
- Evlilikteki işbölümü ve işbirliği yaşamı kolaylaştırır.

Sıralanan bu işlevlerin yerine getirilmesi elbette ki uyumlu ve mutlu evliliklerle mümkün olabilir. Bugün evliliğe karşıt görüşler olmasına rağmen, insanların büyük bir kısmı evlenmektedir. Ortak bir yaşam kurma ihtiyacı, fiziksel gereksinimler, sosyal bir varlık olan insanın bilinçaltında yatan paylaşma ve kabul görme arzusu evliliğin nedenleri olarak açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra evli kadın ve erkek olgusunun beraber yaşam kurma tanımının temelinde bu ihtiyaçların doyurulması yatmaktadır. Evliliğin nedenlerini üç ana grupta toplanabilmektedir. Bunlar, biyolojik nedenler, sosyal nedenler ve psikolojik nedenlerdir (Özgüven, 2000).

Biyolojik nedenler arasında cinsel güdüyü doyumak evliliğin en önemli nedenlerinden biridir. Cinsel istek ve beklentilerin karşılanması ve bunun toplumsal kabulü boyutunda yapılması evliliği hem kabul edilebilir hem de elde edilmek istenilen bir olgu haline getirmektedir. Cinsel doyum evliliğin temel işlevleri arasındadır.

Sosyal nedenlere gelindiğinde, bireylerin kabul görme, uyum içinde olduğunu hissetme, güven duyma ve korunma ihtiyaçlarının ön planda olduğu görülmektedir. Bireyin yalnız olmadığını bilmesi, hayatı bir başkası ile birlikte sırtlanabilmesi ve ortak bir amaca yönelmesi evliliğin sosyal nedenleri arasında yer almaktadır.

Psikolojik nedenlerde ise sevilme ve beğenilme arzusu ön plana çıkmaktadır. Eşler birbirleriyle olmak istediklerinde, acı-tatlı olaylarda yan yana ilerlediklerinde ve her iki taraf birbirini kendine adadığında psikolojik olarak doygunluğa ulaşılmakta ve kendilerini evlilik kurumu içinde daha iyi bir yerde görmekteyler (Özgüven, 2000).

### **1.1.3. Evlilik ve Bağlanma**

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri, diğer insanlarla ilişkiler kurabilmesi ve kurduğu ilişkileri sürdürme becerisine sahip olmasıdır. Kurulan bu ilişkiler, bireylerin korunma, sevme-sevilme ve üreyebilme gibi ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında bireylerin bağlanma ilişkilerinin gelişmesine olanak sağlamaktadır. Bağlanma üzerinde çalışan pek çok psikolog, bebeklerin kendilerine bakım veren kişilerle olan ilişkileri üzerine odaklanmakta, bu etkileşimleri duygusal ve

bilişsel gelişiminin yanında bağlanma gelişiminin de temeli olarak görmektedir (Atak ve Taştan, 2012).

Bowlby (1980)'e göre birey yetişkinlikte yaşadığı bağlanma ilişkisinde çocukluk döneminde olduğu gibi öncelikle stres altında olduğunda, bağlanma figürüne yakın olmak ister. İkinci olarak, bağlılık kurduğu figürle ilişkisinde güven ve rahatlık arar; daha sonra, bağlanma figürü bireye özgürce çevreyi keşfetme olanağı sağlar. Sonuçta, bireyler bağlanma ilişkisinde gönülsüz ayrılıklar yaşadıklarında çocukluk yıllarındaki gibi protesto tepkileri verirler. Sözgelimi, eşini kaybeden kişiler yas tutarlar.

Evlilikle ilgili çalışmalar, ilişkinin zayıf noktalarını tanımlamak ve krize müdahale yerine ilişkinin sağlamlığını tanımlamayı ve arttırmayı amaçlayan önleme programlarına olan desteğin gerekliliğini vurgulamaktadır. Özellikle evlilik öncesi eğitim programları, evlilik sorunları ve boşanmanın önlenmesi ya da azaltılması için oldukça etkilidir (Parker ve Scannell, 1998). Evliliğin ilk yıllarında bağlanma stillerinin nasıl değişebileceğini anlamak, evlilikten beklentilerle evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi tanımlamak ve bazı bağlanma stillerinin yeni evlilerde yaşanan evlilik uyumu güçlükleriyle ilişkili olup olmadığını araştırmanın amaçlandığı bir çalışmada, evlilik sonrasında kadınların, eşlerinin artık onları sevmediği ya da terk edeceği kaygılarını evlilik öncesinden daha az yaşadığı bulunmuştur.

Diğer taraftan, ayrılma korkusu ile ilgili kıskançlık gibi davranışlar ve duygusal iniş-çıkışlar da azalmaktadır. Bu sonuçlar ilişkinin süresi uzadıkça kadınların daha az kaygılı olduğu düşüncesini doğrulamaktadır. Evliliği beklediğinden daha zor bulan kadın ve erkekler, beklediği kadar zor bulmayan çiftlere göre daha az ilişki uyumuna sahip bulunmuştur. Ayrıca, evliliği beklediğinden zor bulan kadınlar, beklediği gibi bulanlara göre daha çok anksiyete yaşamaktadırlar. Uyum, erkeklerin evlilik öncesi yakınlığa olan rahatlıkları ile de ilişkilidir. Eğer bir erkek duygusal olarak ulaşılabilirse, bu eşinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi karşıladığı ve daha az uyumsuzluk, daha çok ilişki uyumu ve doyumunu yaşadıkları anlamına gelir. Kısaca erkeklerin evlilik uyumu, evlilik öncesi yakınlığa olan rahatlıklarıyla, kadınlarıki ise evliliğe uyum sürecinin kolay ya da zor olmasıyla ilgilidir. Bir diğer ifadeyle, erkekler için “kendilik modeli”, kadınlar için ise “diğerleri modeli” önem kazanmaktadır. Evlilikte sorun olan noktalarla ilgili bulgular ise şöyledir: ev işleri ve ekonomik sorunlar gibi hem güvenli hem de güvensiz

bağlanan kadınlar ve güvensiz bağlanan erkekler için ortak sorun alanları vardır. Ayrıca, güvensiz bağlananların cevapları, güvenli bağlananlara göre daha çok ayrıntı içermektedir (Parker ve Scannell, 1998).

Sonuç olarak bağlanma ilişkisinin bireyin doğumundan ölümüne kadar devam eden bir süreci kapsadığı belirtilebilir. Birey, hayatının çoğunu kapsayan evlilik sürecinde de eşine karşı bir bağlanma ilişkisi geliştirebilir. Evlilik ilişkisi içinde geliştirilen bu bağlanma ilişkisi, bireylerin eşlerine karşı sergiledikleri tutum ve davranışları, ilişki sürecinde eşi ve kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri bağlanma stiline (güvenli, korkulu, kayıtsız, saplantılı) göre şekillenebilir.

#### **1.1.4. Evliliği Etkileyen Nedenler**

İyi giden evliliklerde “iletişim” önde gelen belirleyici faktörlerden biri kabul edilmektedir (Polat, 2006). Sağlıklı evliliklerde ilişkinin önemli iki koşulunun etkili iletişim ve yakınlık olduğu da ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, evlilikleri uzun süren çiftlerin eşleriyle konuşabilmelerinin ve etkili iletişim kurabilmelerinin önemi de vurgulanmaktadır (Çaplı, 1992).

Evliliklerin yürütülmesindeki bir diğer önemli etkenin de dini duygular olduğu belirtilmektedir. Wilson ve Filsinger (1986) dindarlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, dindar kişilerin evlilik uyumlarının da daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Fakat bu araştırma örneklemini Protestanlarla sınırlandırıldığından, sonuçlarının diğer tüm dinlere ya da inançlara sahip kişilerin dindarlıkları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiye genellemek doğru değildir.

Yeni evli çiftlerde her bir birey ailesinden aldığı davranışları evliliğe taşımakta ve kendi oluşturduğu evlilikte yeni kavramlar yaratmaya çalışmaktadır. Her bireyin diğerinden farklı bir beklentisi varken aynı zamanda evlilikten de beklentilerin olması çiftlerin evlilik sürecinde ailenin önemini tekrar belirtmektedir. Aileden alınan davranışların beklentiye dönüşmesi kaçınılmaz olmaktadır (Ateş vd., 2004). Velidedeoğlu (2006) bağlılığın, uzun süreli evliliklerin vazgeçilmez koşulu olduğunu ve çiftlerin boşanmayı bir seçenek olarak asla düşünmediklerini öne sürmüştür. Hovardaoğlu da 1996’da

yaptığı çalışma sonuçlarında, benzer şekilde, evli deneklerin, bekar deneklere oranla, doyum, istikrar, bağlılık ve mutluluk ortalamalarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Günay, 2007).

## **1.2. Evlilik Uyumu**

Günümüzde tüm toplumlarda meydana gelen hızlı sosyal, ekonomik ve kültürel değişmelerin bir yansıması olarak evlilik ilişkileri de değişmekte, daha karmaşık bir durum almakta, evlilikte yaşanan sorunlar geçmişe oranla çeşitlenmekte ve eşler arasındaki uyum sorunları artmaktadır (Hocaoğulları, 2007).

Sosyal bir varlık olan insanın en önemli yetilerinden biri uyum sağlayabilmektir. İnsan, kendisi ve çevresiyle uyumlu olabildiği ve bu uyumu sürdürebildiği derecede mutlu, huzurlu ve sağlıklıdır. Sosyal hayatın bir parçası olan evlilik de bireylerin uyumlu olmasını gerektiren bir beraberliktir. Evlilik ilişkisindeki uyum, evli bir bireyin psikolojik iyilik hali için sahip olması gereken en önemli ilişkilerden biridir. Sosyal, fiziksel, psikolojik ve duygusal ilişkileri içeren evlilikte uyumun sağlanmış olması, hem eşlerin hem de ailedeki diğer bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının da temelini oluşturan en önemli etmenlerdendir.

Eşlerin, aile yaşantısına ilişkin konuları planlama ve uygulamada fikir birliğinde olmaları, aile içi ilişkilere, işbirliğine daha çok ilgi göstermeleri sağlam bir aile yapısının ortaya çıkmasında önemli rol oynar. Uyumsuz evlilikler ise, kuşaklar yoluyla mutsuz ve uyumsuz evliliklere neden olabilmektedir, zira evlilik ile ilgili olumsuz duygu ve yargılar uyumsuz çiftlerin çocuklarına da yansıyabilmekte, uyumsuz ve başarısız evliliklerin zincirleme sürüp gitmesine yol açabilmektedir. Bu durum da ailelerden meydana gelen toplumun yapısını ve gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Yavuzer, 2004).

Evlilik uyumu, evliliğin gönüllü ve zorunlu olan yönlerinin dengeye ulaşmasıdır. Evlilik uyumu, evli çiftler arasındaki ilişkinin uyumunu ve evlilik ve aile hayatındaki değişen durumlar karşısında eşlerin, birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarındaki dengeyi bulma ve bunlardaki değişimlere adaptasyonu içermektedir. Evlilik yaşantısında uyum, çok

boyutlu bir olgudur ve maruz kaldığı biyolojik, psikolojik veya sosyal birçok etkiye açıktır. Eşler arasında uyum, ilişkideki tüm alanları etkileyebilen önemli etkenlerden biridir. Zamanla, eş ilişkisinde olumlu ve olumsuz faktörlerin birlikte işlerlik gösterdiği bir denge kurulmakta, bu dengeler sistemi evliliği sürdürücü ya da bozucu rol oynayabilmektedir (Gülsün vd., 2009).

Mutlu ve doyumlu evliliklerde önemli role sahip olan evlilik uyumu, bireysel, durumsal ve ilişkiyel birçok faktörden etkilenmektedir. Bunlara örnek olarak; ilişkiye yönelik algılar, iletişim şekilleri, sorun çözme becerileri, bağıllık, cinsellik, heyecan arama ve sosyal anksiyete düzeyi, dindarlık ve eğitim düzeyi verilebilir (Polat, 2006).

Uyumlu bir evlilikle gelişen evlilik mutluluğu ve doyumunu, insan yaşamında önemli bir rol oynamakta ve evli bireylerin psikolojik sağlığını yakından etkilemektedir. Evlilik uyumunun sağlanamadığı durumlarda bu tablo, eşler ve var ise çocuklar yönünden bir yaşam krizine ya da travmaya dönüşebilmektedir. Bu durum mutlu ya da mutsuz evlilik olgusunu da ortaya çıkarmaktadır. Uyumlu bir evlilik ilişkisi eşlerin evlilikten sağladığı doyumunu ve evlilik mutluluğunu etkilerken, diğer değişkenlerle birlikte gittikçe zorlaşan sosyoekonomik koşullar karşısında eşlerin psikolojik sağlığını da korumaktadır (Sardoğan ve Karahan, 2005). Karşılıklı etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu bir evlilik olarak tanımlanır. Dolayısıyla; mutluluk, doyum ve beklentilerin gerçekleşmesi, evlilikte karşılıklı uyum ile mümkündür (Erbek vd., 2005).

Spanier (1976) evlilikte uyumu, eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirlerine uygun olarak değişmesi şeklinde tanımlamaktadır. Eşlerin birbirlerinin ilgilerini, amaçlarını, değerlerini, yaşama bakış açılarını paylaşmaları ve ilişkiden aldıkları doyum düzeylerine ilişkin subjektif değerlendirmeleridir (Yeşilyaprak, 2003). Sardoğan ve Karahan (2005) çalışmalarında, evlilikte eşlerin mutluluk algılamalarının en yüksek seviyede olmasının ve hem evlilikten hem de birbirlerinden memnun kalarak doyum sağlamalarının evlilikte uyumu da beraberinde getirmekte olduğunu ve insan ilişkilerinin başlama, geliştirme, devam ettirme ve sonlandırma şeklinde dört aşamada gerçekleştiğini; uyumlu evlilik ilişkilerinde sonlandırma aşamasının sadece eşlerden birinin ölümüyle

gerçekleşebileceğini, sürdürme aşamasının ise evlilikte yüksek uyumu gerektirdiğini aktarmışlardır.

Uyumlu bir evlilik ya da başarılı bir aile yaşantısı, eşlerin yaşamlarını mantıklı planlamaları ve çabaları sonunda kazanılıp korumayı gerektiren bir birlikteliktir. Dolayısıyla bu dayanışma uyuşmayı, paylaşmayı, bireylerin görev ve sorumluluklarını olgun yaklaşımlarla kabullenmesini öngörür. Ailede birlik ve beraberliğin oluşabilmesi için eşler arasında ekonomik, yönetsel ve psiko-sosyal konularda anlaşmaya varılmalı ve uyum sağlanmalıdır. Bunun söz konusu olmadığı durumlarda ailenin işleyişinde, birlik ve beraberliğinin sağlanmasında aksaklıklar görülebilir, ailede anlaşmazlık, duygusal yıkım ve çözümler meydana gelebilir (Bilen, 1983).

Evlilikte düşünce uyumu oluşmadan, kişilik, davranış ve evlilik uyumu ortaya çıkmaz. Düşünce uyumu için de ideal uyumun olması gerekir. İdeal uyum da, kişilerin hayata bakış açısı, değer yargıları ve yaşamdan beklentilerinin mümkün olduğu kadar ortak bir noktada buluşmaktır (Tarhan, 2011). Evlilik uyumu farklı iki bağlamda ele alınacak olursa, bunlardan birincisi evlilikteki mutluluk ve başarıyla bağlantılı olarak paylaşılan aktiviteler, çatışmalar gibi faktörlerin bir birleşmesi ikincisi ise; birliktelik sürecinde yaşanan sorunları çözme kapasitesi şeklindedir (Nazlı, 2001).

Eşlerin evliliklerinde çatışma ve boşanma olasılığının gündeme gelmesini anlayabilmeleri ve ilişkilerinde uyumun sağlanabilmesi için ev sorumluluklarını paylaşımı akrabalarla ilişkiler, boş zamanların değerlendirilmesi iletişim, karar verme, duyguların ifade edilmesi çocuklarla ilişkin sorunlar, gelirin yönetimi, değer beklentiler ve amaç gibi konularda görüş ve çabalarını birleştirmeleri gerekmektedir (Ünlü, 2004).

Eşler arasındaki uyumsuzluklar sadece o evliliğin dağılmasına zemin hazırlamakla kalmamakta, aynı zamanda sosyal bir sorun olarak tüm toplumu ilgilendirmektedir (Chapman, 1998). İçinde yaşadığı toplumunun işleyişine olumlu bir biçimde katılabilmesi için, ailenin de belirli bir yapısının ve işleyiş biçiminin olması gerekir (Sayın, 1990). Evlilik ve aile ile ilgili yapılan çalışmalarda evlilikte uyum, mutluluk, memnuniyet ve başarı gibi kavramlar büyük önem taşımaktadır. Evli çiftler arasındaki ilişkilerin uyumu ve farklı süreçler evlilik uyumunu ifade eder. Bu süreçler evlilik ve aile hayatında değişen durumlar karşısında eşlerin birbirlerinin beklenti ve



ihtiyaçlarındaki dengeyi ve koşullara uyumunu kapsamaktadır. Diğer bir anlatımla evlilikte uyum, farklı kişiliğe sahip eşlerin mutluluğu elde etmek ve ortak hedeflere ulaşmak için bir bütün olarak birbirlerini tamamlaması olarak değerlendirilebilir (Ersevin, 2008).

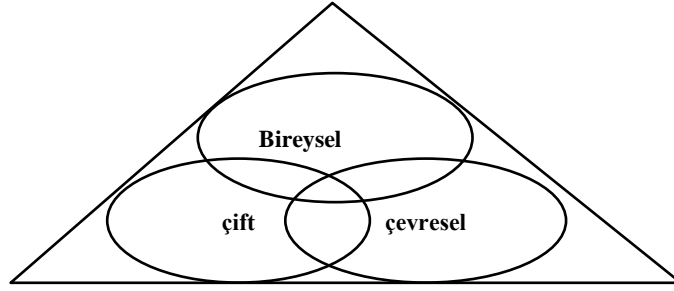
### **1.2.1. Evlilikte ift Uyumunu Etkileyen Faktörler**

Uyumlu bir evlilik beraberinde başarılı bir aile yaşantısını da getirecektir. Ailede birlik ve beraberliğin oluşabilmesi için de eşler arasında her türlü konuda anlaşmaya varılmalı ve uyum sağlanmalıdır. Evlilik ilişkisi etkileşim rollerinin ve iletişim ağlarının oluşturduğu bir sistem olarak ele alındığında eşler arasında uyumun sağlanması ve mutlu bir evlilik yaşantısının sürdürülebilmesi için eşlerin demografik özellikleri, iletişim, değer ve amaçlar, karar verme, eve ilişkin aktivitelerin yürütölme biçimi, yakın akrabalarla ilişkiler, boş zamanların değerlendirilmesi, gelir yönetimi gibi konularda birbirlerine uyum göstermelerini de gerekli kılmaktadır (Özgüven, 2009).

Çağdaş anlamda sağlam ve mutlu bir evlilik iki ayrı kişiliğin birbirini bütünleştirmesiyle gerçekleşebilir. Bu da bütüncül bir uyumu gerektirmektedir. Bütüncül uyum da eşlerin karşılıklı iletişim ve etkileşim içinde birbirlerine uyum göstermeleri demektir. Eşlerin günlük yaşamlarında aşağıda belirtilen boyutlarda birbirlerine uyum göstermeleri, ayrı birer birey olarak kendi benliklerini korurken “biz benliği”ni de oluşturabilmeleri durumunda evliliklerinde bütüncül bir uyum içinde olduklarından söz edilebilmektedir (Velidedeoğlu, 2006). Bu uyumlar; karşılıklı ilişki kurma, psikolojik yaşamda, toplum içinde, eşlerin varlık gösterimlerinde karşılıklı tutum ve davranışlarında, cinsel yaşamda, birbirini tamamlamada ve bütünlük kazanmada uyum şeklinde değerlendirilebilir. Hiç kuşkusuz ki böyle bir uyumun sağlanmasında göz ardı edilemeyecek unsur eşlerin birbirleriyle bütüncül bir uyum yakalarken kendi benliklerini de korumalarıdır.

Evlilik uyumunu etkileyen çok sayıda unsur bulunmaktadır. Hiç kuşkusuz, evlilikte karşılıklı sevgi ve saygı mutlu bir evlilik yaşamının ön koşullarından biridir, ancak bunun yanı sıra, eşlerin birbirlerine ve ilişkilerine karşı farkındalıkları, birbirlerini dinlemeleri ve duygularını açıkça ifade etmeleri de uyumlu bir evliliğin önemli koşullarındandır. Evlilik uyumuna etki eden faktörler Larson'un evlilikte üçgen modeline göre üç temel başlık altında incelenebilmektedir (Harris and Hinton, 2012).

Şekil 1.1. Evlilikte Üçgen Modeli



Evlilikte çift uyumunu etkileyen bireysel özellikler; sorunlar, stresle başa çıkma güçlüğü, işlevsel olmayan düşünceler, aşırı tepkisellik, aşırı kızgınlık ve saldırganlık, tedavi edilmemiş depresyon, kronik irritabilite, aşırı utangaçlık, olumlu özellikler, dışa dönüklük, özgüven, iddialılık, teslimiyet, aşk ve esneklik şeklindedir (Akar, 2005).

Evlilikte uyumu etkileyen çift özellikleri; sorunlar, negatif ilişki tarzları, olumlu özellikler, iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, kaynaşma, yakınlık, güç paylaşımı ya da kontrolü ve uzlaşma şeklinde sıralanmaktadır (Akar, 2005).

Evlilikte çift uyumuna etki eden çevresel faktörler ise; aile kökeninin etkileri, aile sürecinin izleri, aileden bağımsızlaşabilme, anne babanın evliliği, anne babanın ve arkadaşların desteği, iş stresi, ebeveyn olmanın stresi, dışarı uğraşların gerilimi ve borçlanma, sağlık, eşin yakın akrabaları gibi diğer stresörler şeklinde ele alınabilir (Akar, 2005).

Evleninceye kadar ayrı ayrı ilişkileri, ilgileri ve yaşamları olan kişilerin evlenince yaşamları yeni bir biçim kazanmaktadır. Bu yeni yaşam biçimi içinde yani evlilik ilişkisi içinde mutlu olabilmeleri, sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri, ortak hedeflerine ulaşabilmeleri ve bunun devamında da sağlıklı bir aile hayatı oluşturabilmeleri için bir bütün olarak birbirlerini tamamlamaları gerekmektedir.

### **1.2.2. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler**

Evli olmanın fizyolojik ve psikolojik sağlıklı olma durumuyla olumlu yönde ilişkili olduğunu savunan çalışmalar olsa da son dönemlerde gerek doğu, gerekse batı

kültürlerinde yapılan çalışmalar, evli olup olmamanın değil, evlilik ilişkisinin kalitesiyle sağlık durumu arasında bu tür bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Bloch et al., 2010).

Depresyon ve evlilikte yaşanan sıkıntılar büyük oranda birbiriyle örtüşen sorunlardır. Evlilikte var olan uyumsuzluk ve depresyon arasında güçlü bir ilişkinin olduğu yapılan çalışmalarla da kanıtlanmıştır ve genel olarak çalışma sonuçlarına göre, evlilikte yaşanan sıkıntılar, depresyonun oluşumunda ve sürmesinde önemli bir etken rol oynamaktadır. Dolayısıyla evlilik uyumunu değerlendirmede önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Evlilik uyumsuzluğu ve depresyon arasındaki ilişki, evli olan depresyon hastalarının tedavilerinde evlilik terapisini kullanmanın önemini akla getirmiştir. (Işıoğlu, 2006). Depresif hastaların evlilik terapilerinin de genel olarak, depresif kişinin ve eşinin stresinin azaltılması, eşlerin karşılıklı desteğe cesaretlendirilmesi, evlilik rollerinin yeniden konuşulmasının kolaylaştırılması, evlilik rolüyle ilgili gerçekçi beklentiler ile depresif bireyin benlik değerini tazelemek, eşler arasındaki olumsuz etkileşimsel döngünün şiddetinin azaltılması amaçlanmaktadır (Kung, 2000).

Günümüzde, evlilikte yaşanan sorunlar ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklayan iki kuramsal açıklama ortaya çıkmaktadır; sistem yaklaşımı ve bağlanma yaklaşımından ortaya çıkan kişilerarası yaklaşım. Sistem yaklaşımına göre, evlilik ilişkisi ve depresyon

çift yönlü bir ilişkiye sahiptir (Kung, 2000). Bununla birlikte, evlilik uyumsuzluğu, evlilikteki bağlanmaya bir tehdit olarak görülmektedir. Evlilik ilişkisindeki bağlanma örüntülerindeki farklılıklar, açık düşmanlığı, boşanma tehdidini ve evlilik düzeninin bozulmasını arttırabilmektedir. Bu tür evlilik sıkıntıları da bağlanma örüntüsünün niteliğine göre depresif semptomları beraberinde getirebilmektedir. (Scott and Cordova, 2002).

Burns, Sayers ve Moras (1994), bilişsel-davranışçı tedavi yöntemiyle depresyon tedavisi görenlerde 12 aylık bir izleme çalışması yapmışlar ve yakın ilişkilerdeki depresyon ve doyumsuzluk arasındaki ilişkinin nedensel yönünü araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, başlangıçta ve 12 haftanın sonunda, depresyon ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Bununla birlikte, bu boylamsal çalışmada nedensel yöne bakıldığında, evlilik doyumunun, depresyonun şiddetinde zayıf bir nedensel etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Evlilik uyumsuzluğu ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide merak edilen noktalardan biri, aradaki ilişkiyi etkileyen cinsiyet özellikleridir. Depresyonda cinsiyet farklılıklarıyla ilgili önemli çalışmalar yapılmıştır (Nolen-Hoeksama, 1987). Klinik depresyon yaşama riski, kadınlarda erkeklere göre iki misli daha fazla olduğu için, evlilik uyumsuzluğu ve depresyon arasındaki ilişki, cinsiyete göre değişebilmektedirler (Fincham et al., 1997).

### **1.2.3. Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu**

Evlilik doyumu kavramı sıklıkla evlilik uyumu kavramıyla karıştırılmakta ve birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Tezer (1996), evlilik doyumunu kişinin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlamaktadır. Bu, evlilikten elde edilen genel doyumu ifade ettiği gibi, evlilikteki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha özel durumları da ifade etmektedir. Hawkins (1968) ise evlilik doyumunu “bireylerin evlilik ilişkilerinin tüm yönlerinde hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları” olarak tanımlamıştır.

Pek çok araştırmacı, neden bazı evliliklerin doyumlu ve bazılarının doyumsuz olduğu sorusuna yanıt aramış ve bu kavramın çok çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyip bu konuda değişik tanımlar ve sonuçlar ileri sürmüşlerdir. Bu alanda yapılan çok farklı tanımlar bulunsa da, genellikle doyum kavramı kişinin ilişkisine ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Curun, 2006). Tezer (1996) ise evlilik doyumunu, “bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı” şeklinde açıklamaktadır. Başka bir deyişle evlilik doyumunu için bireyin kendi ilişkisini algılama biçimi de denebilir.

Canel'in (2007) yaptığı bir çalışmada, ailede problem çözme becerilerinin geliştirilmesiyle evlilikten elde edilen psikolojik doyumun yükseltilmesine ilişkin olarak kurgulanmış grup çalışmasının, çiftlerin evlilik doyumlarının arttırılmasında etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Gerçekleştirilen alışma sonucunda, ailede problem çözme becerisini geliştirme yoluyla evlilik doyumunu arttırma grup çalışmasının; evli bireylerin evlilik doyumlarını, evlilik uyumlarını, evlilik ilişkilerinin getirdiği mutluluğu ve eşe duyulan yakınlığu arttırmakta; eşe yaşanan çatışmalarını ve eşlerine karşı öfkelerini azaltmakta etkili olduğu belirlenmiş ayrıca stresle başa çıkma yöntemleri bakımından öz güvenliklerini arttırmakta da etkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, uygulanan çalışmanın evli bireylerin eşlerinin ailelerinden kaynaklanan sorunlar, evlilik ilişkilerine yansıyan maddi kaynaklı sorunlar ve ebeveynlik anlayışlarıyla ilgili sorunlar konusunda etkili bir rol oynanamadığı belirlenmiştir.

Evlilik uyumu kavramı heterojen bir kavram olması nedeniyle eleştirilmektedir. Evlilik ve ailenin niteliği hakkında yapılan ilk çalışmalarda, evlilikte mutluluk, evlilik doyumunu ve evlilik başarısı kavramları evlilikte uyum kavramı ile birlikte kullanılmış olsa da daha sonra ayrı değişkenler olarak ele alınmıştır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Karley ve Bradbury (1995) evlilik kalitesi (*marital quality*), evlilik doyumunu ve evlilik uyumu kavramlarının yakın olduğunu ve eşlerin evliliklerinin değerlendirilmesinde her birisine başvurulduğunu belirtmektedir. Evliliklerin sıkıntılı olup olmamalarına göre kategorize etmede yaygın olarak evlilik uyumunu değerlendiren ölme araçları kullanılmaktadır ve her bir ölçeğe ilişkin kesme noktaları dikkate alınmaktadır (Beach et al., 2005)

Evlilik yaşantısında iyi ve kötü ilişki boyutundaki hareketlilik süreci olarak ele alınan evlilik uyumunu, kişinin eş yada ilişkiye yönelik tutumu olarak tanımlanan (Bradbury et al., 2000) evlilik doyumu kavramı ile zaman zaman aynı anlamı içerecek şekilde kullanılmaktadır. Bu çerçevede evlilik uyumundan ve evlilik doyumu kavramlarının tanımlamalarına ilişkin belirsizlikte olduğu gibi eşler arasındaki uyumun ölçümü konusunda da araştırmacılarda görüş birliğinin olmadığı söylenebilir. Araştırmacıların bazılarına göre, eşlerin, evlilik doyumu ve evlilik mutluluğu hususunda bilgi aldıklarını belirtirken, bazıları ise eşler arasındaki uyumu, eşler arasındaki iletişim ve çatışma gibi özellikleri kullanarak ölçmeye çalışmışlardır. Akar'a (2005) göre çift uyumunda evlilik doyumunda olduğu gibi bireylerin öznel algılarından ziyade, eşlerin aralarındaki ilişkinin niteliğinin değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla evlilik uyumunda eşlerden her birinin ilişki sürdürebilme kapasiteleri de önem kazanmaktadır (Düzgün, 2009).

#### **1.2.4. Evlilik Uyumu ve Romantik İlişkiler**

Romantik ilişkiler, bireylerin iyi oluşunda oldukça önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Collins, 2003). İlgili araştırmalar, sağlıklı romantik ilişkiler yaşayan bireylerin yüksek özgüven ve benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Aşık olmak öz güveni artırarak, benlik kavramını güçlendirmekte, bireyi duygusal olarak olgunlaştırarak daha olumlu bir kişilik geliştirmesini sağlamaktadır (Pines, 2010).

Bireyler, yaşamları boyunca diğer bireylerin beklentileri ve özellikleri hakkında çeşitli inançlar geliştirmektedirler. Romantik ilişkilerde de geliştirilen bu kişisel inançların, yakın ilişkilerin gelişimini önemli oranda etkilediği varsayılmaktadır. Nitekim pek çok birey, duygusal anlamda birlikte olduğu kişiyi sevmesi gerektiğine ve ilişkinin karşılıklı doyum veren bir süreç olduğuna dair çeşitli inançlarla ilişkiye başlamaktadır. Bu nedenle, hemen hemen her birey, süregelen ilişkisinin nasıl olması gerektiği ile ilgili önceden var olan bazı temel inançlara sahip olmaktadır (Turan, 2010). Romantik ilişkilerin başlamasına ve gelişmesine katkıda bulunan bu ilişkiyel inançlar, sevgiliyle tanışma esnasındaki cazibe, sevgili hakkındaki düşünceler ve sevgiliyi beğenme ile yakından ilişkili görülmektedir (Knee, 1998). Ayrıca, romantik inançların sevgiliye

duyulan aşk, aşk tutumları, ilişkisel doyum evlilikle ilgili hoşnutluk ve bağlılık ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.

Başka bir deyişle romantik ilişkiye yönelik ilişkisel inançlar, bireylerin sahip oldukları bilişsel şemalarla yakından bağlantılıdır. Bu şemaları destekleyen temel inançlardan bazıları ise “ilk görüşte aşk,” “ilk ve tek aşk,” “doğru ve gerçek aşk sonsuza dek sürer” ve “aşk bütün engellerin üstesinden gelir” şeklinde nitelendirilmektedir. Aynı zamanda bu inançlar, bir ilişkinin başlangıçtaki cazibesini ve gelişimini de önemli oranda etkilemektedirler (Knee, 1998).

Özellikle evliliklerde yaşanan huzursuzluklarda bu inançların etkisi büyüktür (Woodward, et al., 2001). Evliliklerde sorunlara yol açan beklentiler ve tutumları belirlemek için yapılan bazı araştırmalarda bazı romantik ilişki inançları üzerinde de durulmaktadır. Bu inançlar “cinsiyetler farklıdır”, “anlaşmazlıklar yıkıcıdır”, “zihin okuma beklenmelidir”, “cinsel mükemmeliyetçilik” ve “eşler değişmezler” olarak değerlendirilmektedir. Seyrek de olsa ilişki inançlarına yönelik bilinçli bir farkındalık sağlanmasına rağmen bu inançlar geçmiş, şimdi ve potansiyel ilişkiler kıyaslandığında romantik ilişkiye yönelik önemli bir ideallik sağlamaktadırlar (Hazan and Shaver, 1987).

Özgüven’e (2009) göre çiftlerin ilişkilerinde doyumsuzluğa yol açan en önemli faktörlerden biri ilişkiye ilişkin inançlar ve önemli uyumsuzluklar olarak nitelendirilmektedir. Genel olarak çiftler arasındaki uyumsuzluklar, eşlerin bir ya da daha fazla mite bağlı olmasıyla meydana gelebilmektedir. Eğer eşler bu inançların yaşamlarındaki etkisini azaltabilirlerse, ilişkilerindeki memnuniyetsizliği daha gerçekçi bir biçimde değerlendirme eğiliminde olabileceklerdir. Bu inançlar kişinin yaşamında sıklıkla başvurduğu önemli kural ve varsayımlar olarak görülmekte ve aynı zamanda bireyin herhangi bir durumu yorumlama şeklini yönlendirmektedir. Bunlar, bir anlamda, bireyin kendisinin ve diğer insanların davranışları, başlarına gelen durum ve yaşantıyla ilgili sabit hale gelmiş kuralları ve beklentileri olarak değerlendirilebilir. Özellikle duygusal bozukluğu olan bireyler incelendiğinde düşüncelerinde tutarlı biçimde hatalar yapma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu kişiler içinde buldukları ortamı değerlendirmede ve bu değerlendirmelerin kendileriyle olan ilişkisini yorumlamada

işlevsiz ve uyum bozucu bir yol izledikleri için kendilerini, çevrelerini ve geleceklerini olumsuz olarak algılamaktadırlar (Savaşır ve Batur, 2003).

Kısacası olumsuz yaşantılar, olumlu yaşantılara göre bireyin kendisi hakkında daha fazla olumsuz değerlendirmede bulunmasına neden olmaktadır. Bu durumda birey, kendisi ve deneyimleri hakkında olumsuz içsel konuşmalarla kendine ilişkin algısını giderek olumsuzlaştırarak bu olumsuz bilişsel değerlendirmeleri daha fazla kullanmaya başlamaktadır. Kalkan ve Ersanlı (2008), bilişsel kuram ile hazırlanmış evlilik güçlendirme programının evli bireylerin evlilik uyumu üzerinde etkisini araştırmıştır. On beşi deney, on beşi ise kontrol grubunda yer alan evli kişilerden deney grubunda olanlar, dokuz haftalık ikişer saatlik seanslarla bilişsel kuram ile programın uygulamasına katılırken kontrol grubundakiler, dokuz haftalık süreçte bu programa katılmamışlardır. Dokuz haftanın başında ve sonunda gerçekleştirilen test sonuçlarına göre, deney grubunda test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuşken, kontrol grubunda aynı ölçeğin test puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmada bilişsel kuramın evliliği güçlendirme, eşlerin birbirleri ile olan uyumunu arttırma ve sorunların çözümünde etkili olabildiği gözlemlenmiştir.

Bilişsel kuramlarla ilgili olarak psikolojinin ilk yıllarında özellikle “psikodinamik,” “varoluşçu-insancıl” ve “davranışçı” yaklaşım olmak üzere üç temel insana yardım yaklaşımından söz edilmektedir. Bunlardan ilk ikisi insanın dünyaya yönelik düşünceleri üzerinde çalışırken, davranışçı yaklaşım tamamen davranışa odaklıdır. Tüm kuramların genel amacı ruh sağlığı ölçütlerini belirlemek, insanların kendileri için sorun olarak nitelendirdikleri düşünce ve davranışlarını işlevsel olarak belirtilenlerle değiştirmesine yardımcı olmaktır (Adler, 2004).

Bu üç yaklaşımın ardından 1960’lı yıllarda ortaya çıkan dördüncü yaklaşım ise düşünce ve eylemi bütünleştirmeye dayanan, davranışı ve davranışların mantığını anlama konusundaki çalışmalarında bu üç yaklaşımı bütünleştiren “bilişsel-davranışçı” yaklaşımdır. Bu noktada güncel yaklaşımlardan olan bilişsel davranışçı yaklaşımda Adler’den fazlasıyla etkilenmiş ve tedavisinin temel mantığını kişinin bilişsel yapısında değişiklik yapmaya kurmuştur. Bilişsel-davranışçı yaklaşım ilk çıktığı dönemlerde davranışın nedenini incelerken davranışçı yaklaşımla benzer bilimsel yaklaşımı



kullanmış; ancak sadece koşullanmalarla değil beynin içinde olanlarla bağdaştırmıştır (Leahy, 2004).

Bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşımın tersine danışanın iç deneyimleri olan düşüncelerine, isteklerine, beklentilerine, duygularına, günlük hayallerine ve tutkularına önem verir. Diğer danışma okullarından farklı olarak da danışanın günlük deneyimlerini ve hatta her anını önemser zira bu deneyimler onun bilişsel çarpıtmalarına ulaşmada en etkili ipuçlarıdır (Beck, 2001).

Bu bakış açısıyla oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşım insan duygularının oluşumunda ve etkilenmesinde bilişin rolünü açıklayan yayınlar yapmış; ancak psikoloji alanında bu çalışmalara uzun süre şüpheyle bakılmıştır. Bununla birlikte son yıllardaki araştırmalar, rahatsız eden ve istenmeden bilince gelen düşüncelerin hem genel hem de klinik alanda ortak olduğunu belirlemiştir. Kabul edilmesi gereken bir gerçek var ki insanın duygu dünyası sadece olumlu duygulardan değil yaşamak istemediği olumsuz duygulardan da oluşmakta ve insanlar bu olumsuz düşünce biçimlerinden kurtulmak için çaba harcamaktadırlar. İnsanlar, duygusal termostat işlevi gören bir mekanizmayla donatılmadığından sadece duygularını etkileyen süreçleri harekete geçirerek, istenmeyen ve negatif olan düşünceleri oluşturan stratejilerden birisi olan bilinç dışına itmek ya da bastırma yöntemini kullanırlar. Düşünceyi bastırma ise ayrıntılı düşünceyi düşünmemek olarak tanımlanabilir; ancak bastırma mekanizması işlevsel ve mükemmel bir yöntem olsaydı kişinin zihninde olmasını istemediği düşünceler tekrar ortaya çıkmazdı (Nelson-Jones, 1982).

Bilişsel yaklaşımın kökleri incelendiğinde Freud'dan sonra gelen başta Alfred Adler olmak üzere Otto Rank ve Karen Horney'e dayandığı görülür. Fakat bu isimlerden en önemlisi Adler kabul edilebilir. Adler, insan davranışlarının bireyin kendi içsel yaşantılarının çözümlenmesiyle açıklanabileceğine inanmıştı. Ona göre davranışların ortaya çıkış nedenleri bireyin çevresindeki olaylarda aranmamalıdır. Davranışlar o anda kişinin "derisinin altında" yaşanan olayların ürünü olarak ortaya çıkar. İnsanın bedeni içinde gelişen bu öznel tepkilerin başlıca belirleyicileri, bireyin değer yargıları, geliştirmiş olduğu tutumlar, ilgi alanları ve düşünceleridir. Dolayısıyla bireyin gerçeği yorumlama biçimini yansıtan düşünceler, davranışların başlıca belirleyicileridir. Bir

başka deyişle, davranışların oluşumunda çevredeki gerçek olaylardan çok, bireyin onları nasıl gördüğü ve yorumladığı önemlidir (Gençtan,1995).

1970'lerden sonra gelişen bilişsel yaklaşım psikoloji veya psikolojik danışma uygulamalarıyla sınırlı kalmayıp, eğitim alanında da kullanılan birçok model geliştirmiştir. Ancak en fazla kabul gören ve bilinen modeller Beck ve Ellis,'in oluşturduklarıdır. Her ikisi de psikanalizin insan davranışını ve ruhsal sıkıntılarını açıklamakta yetersizliğini görmüşler ve yaptıkları çalışmalarla bilişsel kuramı oluşturmuşlardır. Bunlarda genel anlamda kendi içinde ikiye ayrılan ve bu ayrımın temsilcilerinden ilki olan Albert Ellis'in önderliğini yaptığı ve ilk yıllar “düşünsel duygusal davranış” terapisi olarak bilinen ancak daha sonra “akılcı duygusal davranış”(ADD) terapisi olarak adlandırdığı tekniktir. İkincisi ise Aaron Beck'in önderliğini yaptığı ise bilişsel terapidir(Köroğlu 2005; Türküm,Balkaya ve Karaca, 2005).

### **1.3. Bilişsel Kuram**

#### **1.3.1. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımı(ADDY)**

ADDY, duygusal ve davranışsal problemlerin akılcı olmayan düşüncelerin sonucu olarak ortaya çıktığını vurgular. Duygusal ve davranışsal problemlere neden olan olaylar değil, bireylerin olaylarla ilgili düşünceleridir. Ellis, duygusal rahatsızlıkların özünde akılcı olmayan inançların olduğunu belirtirken, akılcı olan inançların esnek, bireye işlevsel düşünmenin yollarını gösterip, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasını sağladığını belirtmektedir (Kılıçarslan, 2006).

Akılcı duygusal davranışçı terapi (ADDT)' ye göre bireyin düşünce, duygu ve davranışları şeklindeki üç psikolojik yönü birbirinden etkilenmektedir. Bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarından herhangi birinin değiştirilmesi halinde diğer boyutların da aynı anda değişebileceği ileri sürülmektedir. Terapi, ağırlıklı olarak

bilişsel boyutun değiştirilmesine odaklanır (Doğan, 1995). Zira ADDT'nin temel varsayımı, bireylerin duygusal güçlüklerinin inançlarından, değerlendirmelerinden, varsayımları ve yorumlamalarından kaynaklandığı şeklindedir (Corey, 2008). Terapide amaç, kişiye sıkıntısının kaynağının akılcı olmayan düşünceler olduğunu göstermek, akılcı olmayan düşüncelerini atarak yerine akılcı düşünceler koymak ve sonuç olarak ona akılcı bir dünya görüşü kazandırmaktır (Doğan, 1995). ADDT insanlara, sadece kendilerini değersiz düşündüklerinde değersiz olduklarını gösterir. Bu yüzden onlar, kendilerini değerli olarak tanımlamayı seçmelidirler çünkü bu, kendilerini değersiz nitelendirdikleri zamanlardan daha iyi duygusal ve davranışsal sonuçlara yöneltecektir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Bu bağlamda ADDT, insanların yanılabilirliğini kabul ederek, insanların kendilerini hata yapabilen ama bir yandan da yeni bir şeyler öğrenen yaratıklar olarak kabul etmelerine yardımcı olmayı ilke edinmiştir (Altıntaş, 2006). Ellis ve Harper'a (2005) göre akılcı duygusal davranışta;

- İnsanlar tutumlarıyla tutarlı olmayan şekillerde davranmaya cesaretlendirilirse bu tutumları büyük olasılıkla değiştirir.
- Davranış değişikliği yaratmak için yalnızca insanların istenmedik davranışlarının tutumlarıyla tutarlı olmadığını fark etmelerini sağlamak yeterlidir.
- Yaşlıların olumsuz etkisi yaşlıların olumlu etkisiyle geri çevrilebilir.
- İnsanların bilinçdışı düşünceleri ve önyargıları değiştirilmek üzere kolayca ortaya çıkarılabilir.
- İnsanlar ideal bir biçimde davranmak zorunda olduklarını ısrarla söylediklerinde kendi kendilerine kaygı ve çöküntü yaşatırlar.
- Kalıplara sokma ve aşırı genellemeye dayanan düşünüş çoğunlukla toplumsal dünyamızı etkili bir biçimde görmemize yardımcı olan normal düşünce modellerinden kaynaklanır ama aynı zamanda zararlı ön yargılara ve tutuculuklara da yol açar.

İnsanların hem mantıklı hem de mantıksız inanç ve düşüncelere sahip olduğunu belirten ve bireylere akılcı olmayan inanç ve düşünceleriyle ilgili farkındalık oluşturmak

amacıyla geliştirilen ABC Kişilik Kuramı, ADDT'nin ve uygulamalarının merkezi durumundadır (Corey, 2008). Ellis, ABC kuramının düşünce, duygu ve davranışların birbiriyle bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. ADT, ABC çerçevesinde işlemektedir. A, harekete geçiren olaydır, bir gerçeği veya olayın varlığını veya bir kişinin davranışını veya tutumunu içerir. B, kişinin A hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. C sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir, yanlış olarak doğrudan A'yı izleyeceği varsayılmaktadır, mutluluk veya duygusal rahatsızlık olarak ortaya çıkar (Nelson-Jones, 1982).

ABC'den sonra D (tartışma) gelir. D danışanlara kendi akılcı olmayan düşüncelerinin üstesinden gelmeleri için yardım sağlayacak terapötik tekniklerin uygulanmasıdır. Bir kişinin değişmesi için de hangi tekniğin en iyi bir biçimde işlediğini belirlemek için deneysel bir yolla bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerin bazılarını kullanmak gerekir (Doğan, 1995).

Kısaca, bireyin yaşadığı rahatsız edici duygusal ve davranışsal sonuçların (C) gerçek nedeni, meydana gelen olay ya da durum (A) değil, o olaya ilişkin sahip olduğu mantıksız inançlardır (B). Akılcı olmayan inançlar bireyde kendine zarar verici duygular ve işlevsel olmayan davranışlar meydana getirmektedir. Birey daha akılcı, mantıklı inançlar geliştirebilirse ya amacına ulaşmak için daha akılcı, mantıklı davranabilecek ya da amacına ulaşmasa bile psikolojik sağlığını bozmayan daha uygun duygu durumları yaşayabilecektir (Çivitçi, 2003). Bu sebeple Ellis'e göre terapi sürecinde gerekli olan enstrüman akılcı duygusal terapidir.

Sonuç olarak akılcı duygusal terapide, terapistin ilk amacı danışana ABCD modelini öğretmektir. Burada "A" aktive eden olay, "B" kişinin olayı nasıl yorumladığı yani belli bir düşüncesi, "C" ortaya çıkan duygu ve davranış "D" ise düşüncüyü değiştirmeye yönelik tartışma teknikleridir. Danışana olayların direk olarak duygu ve davranışlara yol açmadığı, aradaki düşüncelerin önemi didaktik yöntemlere ağırlık verilerek gösterilir. Ayrıca çeşitli tartışma teknikleri ile rasyonel olmayan inanç ve düşünceler sorgulanırlar ve yerlerine rasyonel düşünceler, rasyonel bir hayat görüşü getirilmeye çalışılır (Karancı, 1987).

Akılcı olmayan inançlar Ellis'in 1995 yılında ortaya attığı ADDT temelinde bulunan inançlardır. Bu inançlar; bireyin amaçlarına ulaşmada, mutlu olmasında kendiyile ilgili duygu ve düşüncelerini olumsuz yönde etkileyip başarıyı engelleyici niteliğe sahip inançlar olarak tanımlanmıştır. Corey (2008)

Akılcı olmayan inançların çok yaygın olan bazı özellikleri ve bunlara neden olan bazı alışkanlıkları aşağıda özetlenmiştir (Nelson-Jones, 1982);

*Talepkarlık:* Bireyin “meli” ve “malı” gibi ifadelerle isteklerin tatmini konusunda emredici, zorlayıcı ve ısrarcı olmasıdır. Aynı zamanda “mükemmellik”, “olağanüstülük”, “hoşgörüsüzlük” de bu özelliği yansıtmaktadır.

*Aşırı Genelleme:* Bu düşünce tarzında, herhangi bir özelliğin bir bütünün tam kendisi olduğu inancı yatar. Dolayısıyla, performans ya da davranış hakkında verilecek hüküm diğer niteliklerini görmeden bütün hakkında bir hüküm olarak kabul edilmektedir. Bunun sonucunda etkilenmelere gidilmektedir. Filtrelemede ise tersine bütüne bakıp, onun bir veya birkaç unsurunda durup, o bütün hakkında bir değer biçilmektedir.

*Kendini Dereceleme:* Akılcı olmayan bir yolla kendini derecelemenin olumsuz etkileri; zamanı ve enerjiyi boşa harcamak, tutarsızlık eğiliminde olmak ve mükemmeli talep ederek performansta ciddi karışıklıklara neden olmaktır.

*Durumu Kötüleştirme:* Durumu kötüleştirme talepkar olma ile birlikte değerlendirilmektedir. Birisi ya da herhangi bir şey istenilen şekilde değilse; bunun çok kötü, korkunç ya da dehşet verici bir şey olduğu ifade edilir. Bu, akılcı sorun çözme becerisini engelleyen duygusallığı arttırmaktadır.

*Yükleme Hataları:* Buradaki yükleme kendimizin ve başkalarının davranışlarının nedenlerini ve güdülerini, dışsal olaylara ve içsel bedensel durumlara yüklemek demektir. Kendini ya da başkalarını haksız olarak suçlamak gibi yanlış yüklemeler, çoğunlukla duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır.

ADDT' ye göre bireylerde akılcı ve akılcı olmayan inançların her ikisi de mevcuttur ve ADDT, duygusal ve davranışsal sorunlarda bireyin sahip olması gereken akılcı inançları dört başlıkta incelemektedir (Dryden ve Branch, 2008).

*-Mutlak-değişmez olmayan tercihler (non-dogmatik preferences):* Mutlak değişmez olmayan tercihler, bireylerin tercihleri, arzuları, istekleri vb. ilişkin esnek inançlarıdır. ADDT' ye göre isteklerini, arzularını talepkar olmadan nasıl karşılamasına ilişkin inançları psikolojik sağlığın çekirdeğini oluşturmaktadır. Sözelimi bireyin kendisine ilişkin bir tercihiine “iyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok” ifadesi örnek olarak verilebilir. ADDT'nin kurucusu Ellis'e göre mutlak-değişmez olmayan tercihler akılcı bir inançtır ve diğer üç inanç bu akılcı inançtan türemiştir.

*-Felaketleştirici olmayan inançlar (non-awfulizing beliefs):* Mutlak-değişmez olmayan tercihleri karşılamada birey başarısız olduğunda bu tercihlerden türetilen akılcı olan düşüncelerdir. Kötü olaylar genel olarak yüzde sıfır ile yüzde doksan dokuz arasında olumsuz olarak değerlendirilir. Ancak yüzde yüz olumsuz demek mümkün değildir. Örneğin; önümdeki testten iyi yapmasam kötü olur, ama bu korkunç bir durum değildir.

*-Yüksek tahammülü yansıtan inançlar (high frustration tolerance):* Yüksek tahammülü yansıtan inançlar, mutlak-değişmez olmayan tercihler olmadığında bu tercihleri yapmaya dayanma ve tahammül etmeye değer olduğuna ilişkin düşüncelerdir. Sözelimi, “önümdeki testten iyi yapmak isterim ama iyi yapmadığımda buna katlanmak zordur ve ben buna dayanabilirim.” ADDT, yüksek tahammülü yansıtan inançların hedeflerine ulaşmada hayal kırıklığı yaşayan bireyler için akılcı inançlar olduğunu, çünkü bu inançların bireyin hedeflerini gerçekleştirmede bireye yardımcı olduğunu belirtir.

*-Kabul edici inançlar (acceptance beliefs):* Kabul edici inançlar aşırı olmayan düşüncelerdir. Birey mutlak-değişmez olmayan tercihlerin gerçekleşmediğinde başarısız olarak kendini görebilir. Davranışlarını olumsuz olarak değerlendirmesi akılcıdır ama kendini sürekli yanlış davranış sergileyen biri olarak algılaması akılcı değildir. Örneğin, “önümdeki testten iyi yapmak isterim ama iyi yapamamış olmam benim başarısız biri olduğum değil, yanlış yapabilir biri olduğumu gösterir” şeklinde ifade edilebilir. Kabul edici inançlar kendi davranışlarını düzelterek yapılması gerekenler odaklanması için teşvik edicidir.

Akılcı olan ve akılcı olmayan inançlar arasındaki farklar aşağıdaki tabloda gösterilmektedir;

Tablo 1.2. Akılcı Olan ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması

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

Sonuç olarak insanın düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını zarar verici olarak tanımlanan akılcı olmayan inançlar bireyin yaşamının sürdürmesinde zorluklar yaşamasına ve kişinin mutluluğuna engel olabilir. Toplumun bütün bireylerin mevcut olan akılcı olmayan inançlar büyük ölçüde insanlarda biyolojik kökenli olduğu, her bireyde az ya da çok bulunduğunu ve bu inançlara eğilimli olduğu düşünülmektedir (Ellis, 1976).

### **1.3.2. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı**

Bilişsel temelli bir depresyon teorisi geliştiren Beck (2001) depresyonda, insanların bilişlerinin “bilişsel bozukluklar” olarak ifade ettiği, mantık hataları ile dolu olduğunu fark etmiştir. Dolayısıyla olumsuz düşünceler, bilinçaltında saklanan, işlevsel olmayan düşünce ve varsayımları ortaya koymaktadır. Bu düşünceler, durumsal olaylar tarafından eyleme geçirildiğinde, depresif biçimde kendini göstermektedir. Beck, danışanların işlevsel olmayan düşüncelerini değiştirmede ve bu nedenle bazı psikiyatrik durumlardan kurtulmada, aktif bir rol oynayabileceğine inanmıştır. Beck'in gerçekleştirdiği araştırmalar, bilişsel terapinin depresyon üzerindeki etkinliğini artırmıştır. Bilişsel terapiyi; depresyon, kaygı ve panik rahatsızlıkları, beslenme bozuklukları, alkolizm, madde bağımlılığı, evlilik ve ilişki ile ilgili sorunlara ve kişilik bozukluklarına başarıyla uygulamıştır (Kenarlı, 2010).

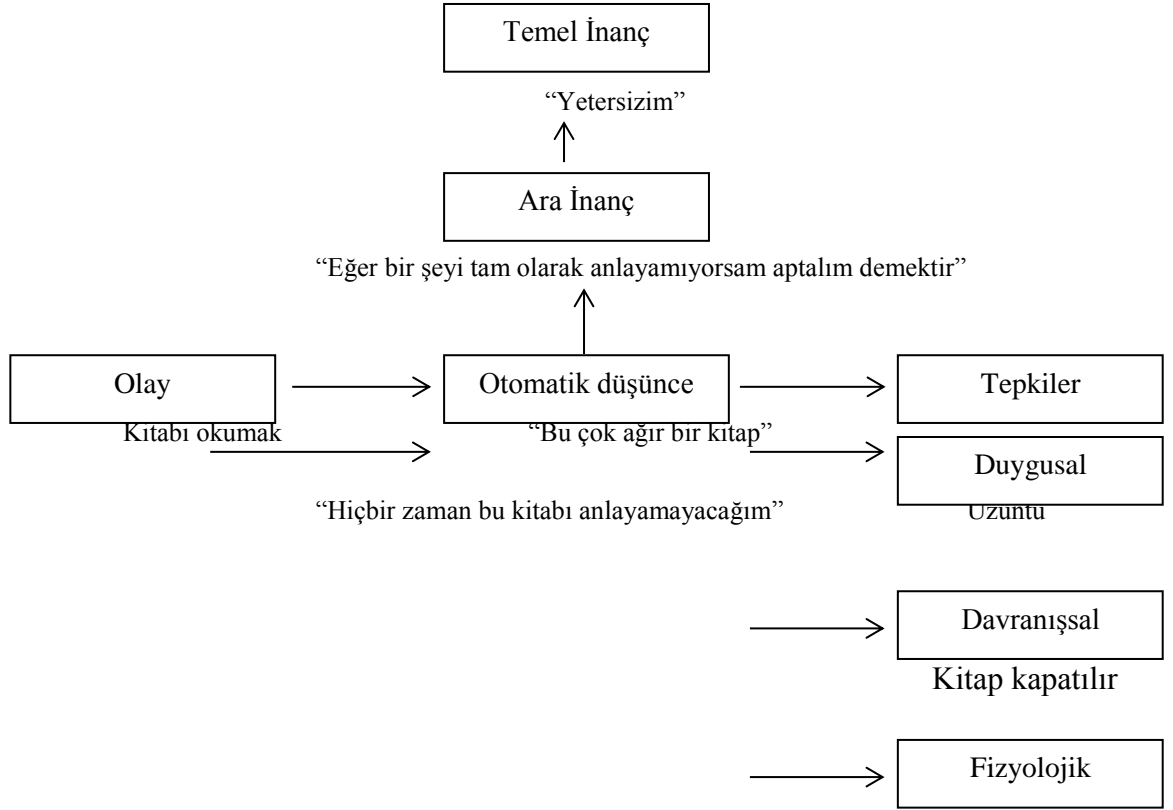
Beck'e (2001) göre, temel inançlar "çaresizlik" ve "sevilemezlik" olarak iki alt alana ayrılmaktadır. Evli bireyler evlilikleriyle ilgili bu tür inançlara sahip olduklarında, ilişkilerinin durumu da etkilenebilmektedir. "Sevilemezlik" inancı, değersizlik, arzu edilmezlik, saygın olmama gibi inançlarla ilişkili olmakta ve birey "cazip değilim," "nasıl olsa terk edileceğim," "istenmiyorum," "eninde sonunda yalnız kalacağım," "istenilmeyecek biriyim" şeklinde temel inançlara sahiptir. "Çaresizlik" temel inancı, zayıflık, denetimi yitirme ve başarısızlıkla ilişkilidir; bu nedenle birey "incinebilirim," "ihtiyaç içindeyim," "becerim yok," "başarı için gereken özelliklere sahip değilim" şeklinde ortaya çıkar. Bu teori kapsamında Kalkan (2006) tarafından, evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları incelemek amacıyla geliştirilen "İlişkilerde İnanç Envanteri", sevilemezlik ve çaresizlik alt ölçeklerinden oluşmaktadır.

Beck, işlevsel olmayan duygu ve davranışları değiştirmenin doğrudan yolunun, yanlış ve işlevsel olmayan düşünce tarzını değiştirmek olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel terapi modeli, danışanlara, hatalı ve işlevsel olmayan bilişleri nasıl tanımlayabileceklerini göstermekte; kişilerin duygular, davranışlar, hatta çevresel olaylar üzerinde bilişlerin etkisinin farkındalığını sağlamaktadır. Bu modele göre insanların duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmelere neden olur. Daha kalıcı düzelmeler ise hastanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır (Beck, 2001).

Bilişsel model öncelikle danışanın duygu ve düşüncelerinin analizinden elde edilen gözlem raporlarının oluşturulmasını sağlamaktadır. Ayrıca, düşüncelerin duygularla ilişkisini sergilemekte ve ne tür düşüncelerden hangi duyguların doğduğuna ilişkin genellemeler yapılmaktadır (Beck, 2005). Bilişsel yaklaşımda yüzeyde olan ve fark edilebilen düşüncelerin yardımıyla daha derindeki düşünsel yapılara ulaşmaya çalışılır. Bilişsel kuram bireyin bilişsel yapısını kavramlaştırırken ele aldığı bilişleri üç ana başlıkta inceler. Bu bilişler iç içe geçmiş katmanlar olarak düşünüldüğünde, en yüzeyde otomatik düşünceler, daha sonra ara inançlar ve en içte temel inançlar yer alır (Beck, 2001). Bazı kaynaklarda ise bu bilişler otomatik düşünce ve şemalar olmak üzere iki katmanda ele alınmaktadır (Türkçapar, 2012). Aşağıda yer alan şekilde bu katmanlar düşünceleri ifade eden örnek cümlelerle gösterilmektedir.



Şekil 1.2. Beck'in Bilişsel Modeli



Beck (2008), otomatik düşüncelerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

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

Refleksler gibi aniden (otomatik) olarak ortaya çıkarlar.

### 1.3.2.1. Bilişsel Çarpıtmalar

Bireylerin, kendisi, yaşantısı ve geleceğe yönelik olumsuz yargılara varırken kullandığı süreçlere, bilişsel çarpıtma şemaları denilmektedir. Bilişsel hatalar olarak da adlandırılabilen bilişsel çarpıtmalar, bireyin düşüncelerindeki sistematik mantık hatalarıdır (Corey, 2008). Bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalarla otomatik düşünceler arasındaki bağlantılar olarak ele alınmaktadır. Alınan yeni bir bilgi bilişsel olarak değerlendirilirken, mevcut şemaya uydurulmak için çoğunlukla çarpıtılır ve bu çarpıtılmış değerlendirmeler de otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkar (Kuyucu, 2007). Hatalı varsayım ve yanlış anlamalara yol açan bilişsel çarpıtmalar, belirli bir duruma özgü olarak sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilen, hatalı çıkarsama, seçici soyutlama, kişiselleştirme gibi hataları içeren en yüzeydeki bilişsel yapılardır (Çiftçi, 2008).

Kişiler arası ilişkilerde hatalı çıkarımlara ve varsayımlara yol açan genel anlamdaki bilişsel çarpıtmalar aşağıda sıralanmıştır.

*Keyfi Çıkarımlar:* Herhangi bir olay veya yaşantıda, belirli bir ipucu ve kanıt olmaksızın, içsel ve dışsal malzeme değerlendirilmek suretiyle bireyin kendine göre bir kanıya varmasıdır. Örneğin birey, bir insanı kötü görmek istiyorsa o insanla ilgili malzeme değerlendirilip onu kötü yapacak her türlü materyali gündeme taşımaktadır. Onu iyi yapabilecek tüm materyal ise göz ardı edilmektedir. Bir örnek vermek gerekirse, uzun süre evli olan bir çiftin kavgalar sırasındaki konuşmalarında diğer eş hakkındaki düşünceleri ve yargılarında, partnerlerin birbirlerinin ve evliliklerinin olumsuzluklarını ortama taşıdıkları görülür. Partnerlerden birine eşiniz nasıl biri diye sorulduğunda evlilik süresi boyunca yapılmış olan tüm hatalar yanlışlıklar ve çatışmalar bir çırpıda peş peşe anlatılmaktadır. Anlatılan eşi zihinde canlandırmaya çalışılırsa canavar gibi bir yapı ortaya çıkabilir. Hikâye diğer eşten de dinlendiğinde ise onun da aynı şekilde, eşiyle ilgili olarak aynı tabloyu çok kısa sürede oluşturabildiği görülmektedir. Burada her iki eşin de yaptığı şey evlilikleri süresinde yaşadıkları mutsuzlukları seçici algılama ile taramaları, onun dışında bu verileri yalanlayacak tüm bilgileri yadsımalarıdır. Düşünce süreci karşı tarafın suçlu olduğu yargısı üzerine kurulmuştur ve sistem buna göre çalışmaktadır. Sonuca ulaşmak için bu bilgiler yeterli olmaktadır (Özakkaş, 2004).

*Seçici Soyutlama (Zihinsel Filtreleme):* Olayları, bağlantılı olduğu durumlardan kopartarak belirli bir detaya odaklama, durumun daha belirgin olan diğer özelliklerini ihmal etme ve tüm yaşantıyı bu sınırlılıkları temel alarak kavramsallaştırmaktır (Türkçapar, 2012). Bireyin, yaşadığı olayla ilgili farklı yönde kanıtlar olmasına rağmen, tek bir detaya dayanan olumsuz değerlendirmeler yapmasıdır (Beck, 2005).

*Aşırı Genelleme:* Bireyin, tek bir nedene veya olaya dayanarak, kişinin kendi yetersizliği veya diğeri konusunda yargıya varılması ve bu yargının başka durumlar içinde genellemesidir. Bir özellik birey tarafından bir bütünün kendisiymiş gibi değerlendirilir (Dökmen, 2010). Aşırı genelleme de birey “asla, her zaman, daima, hiç kimse, herkes, kesinlikle” gibi sözcükleri kolaylıkla kullanabilmektedir; dolayısıyla “ufak bir hata yapan hasta “elime aldığım her şeyi berbat ederim” tarzı düşünceleri sıklıkla kullanabilmektedir (Özakkaş, 2004).

Örneğin, birbiri ile anlaşmakta zorluk çeken partnerlerin olaylar istedikleri şekilde gelişmediğinde birbirlerinin aleyhine delil getirip destek bulmaya çalışırken ellerinde yaşanmış fazla bir malzeme olmadığı görülebilmektedir. Bu durumda bireyler, herhangi bir olay ile ilişkili birbirleri hakkında “İşte her zaman bunu yapıyor, böyle yapıyor” şeklinde genellemelere gidebilmektedirler.

*Etiketleme:* Bu bilişsel çarpıtma türünde birey, bazı genel olumsuz özellikleri kendine ve başkasına yükler. “Ben istenilmeyen birisiyim” ya da “o, ahlaksızın biridir” şeklindeki ifadeler etiketlemeye örnek olabilir (Leahy, 2004). Etiketleme genellemenin aşırısına kaçmış halidir. Birey oldukça olumsuz bir benlik imgesi sunar. Yanlış etiketlemede ise olayın yanlış bir şekilde tanımlanması ve olaya gerektirdiğinden daha fazla duygu yoğunluğu ile tepki verilmesi söz konusudur (Dowd, 2007).

*Abartma ve Küçültme:* Bir durum ya da olaya hak ettiğinden fazla ya da daha az önem vermekte, öznel bir takım ağırlıklar atfetmektedir (Corey, 2008). Birey için olumsuz karara ulaşmak için algıda seçicilik ile toplanan materyaller kararın oluşmasına yetmemektedir, mevcut negatif malzemenin şişirilmesi gerekmektedir. Bu düşünce tarzı yaşanan olumsuz olayların anlamını, önemini abartmayı içermektedir.

Tablo 1.3. Bireyin Sanılarına Bağlı Olarak Oluşan Otomatik Düşünceler

<b>Şema</b>	<b>Varsayım</b>	<b>Otomatik Düşünceler</b>
Sevilmeyen	İnsanları etkilersem, beni severler. İnsanlar beni tanımak isterlerse, benim başarısızın teki olduğumu sanacaklar.	Beni sevmiyor. Reddedileceğim. Ben sıkıcı birisiyim.
Çaresiz	Birileri bana yardım etmezse yaşayamam. Kendi başımın çaresine bakamam.	Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum. Hata yaparsam her şey dağılacak.
Terk edilme	Sabit bir güvenilirlik kazanmazsam, terk edileceğim. Kendi başıma mutlu olmam imkansız.	Beni terk edecek. Yalnız kalmak korkunç bir şey. Her zaman yalnız kalacağım. Ben kaybetmeye mahkumum.

Sanılardan ortaya çıkan bilişsel hatalar da aşağıdaki Tablo 1.3.1. de gösterilmektedir;

Tablo1.3.1. Sanılardan Ortaya Çıkan Bilişsel Hatalar

<b>Bilişsel Hata</b>	<b>Sanı</b>	<b>Girişim</b>
Aşırı genelleştirme	Bir şey için o sanı doğruysa çok az benzeyen diğer şeyler için de geçerlidir.	Hatalı mantığın gösterilmesi. Hangi durumların ne kadar ve ne derece benzer olduğunun kanıtlanması.
Seçici soyutlama	Olan şeyler yalnızca başarısızlık, yoksunluk gibi durumlardandır.	Hastanın unuttuğu başarıları belirlemek için günlük kullanın.
İleri derecede sorumluluk (kişisel nedenselliğin kabullenilmesi)	Ben kötü her şeyden, başarısızlıktan, vb. sorumluyum.	Nitelememe tekniği
Zamana ait nedenselliğin kabullenilmesi	Eğer o şey geçmişte doğruysa her zaman doğru olacaktır.	Hatalı mantığın gösterilmesi. Geçmişteki olayları değil de sonucu etkileyen etmenleri belirle.

Self-referanslar	Ben herkesin dikkatinin merkezliyim, özellikle kötü becerilerin var. Ben belaların, felaketlerin nedeniyim.	Danışanın ne zaman dikkat odağı olduğunu ve kötü yaşantıya neden olan olası nedenleri belirle.
Felaket sanma	Her zaman kötüyü düşün. Sana olacak olan odur.	Gerçek olasılıkları hesapla. En kötünün olmayacağına yoğunlaş.
Uç düşünce	Her şeyde birinin veya diğerinin aşırı olması (siyah veya beyaz, iyi veya kötü)	Olayların bir süreklilik üzerinde incelenebileceğini göster.

*Kişiselleştirme:* Bu düşünme tarzı da sıklıkla kullanılan bilişsel çarpıtmalardan bir tanesidir. Arada hiçbir bağıntı yokken olumsuz olayların nedenini kendinde aramayı içerir. (Türkçapar, 2012). Ayrıca, nedensel bir ilişki olmadığı halde, çevreden gelen iletilerden kendisi hakkında sonuçlar çıkarma ve bunların kişiliğe yöneltilmiş bir değerlendirme olarak algılanmasıdır. Bireylerin, kendileri ile ilgili olayları abartma ve belli olaylarda buldukları kişisel anlamları aşırı noktada benimseme eğilimi göstermektedirler (Beck,2005).

*Zorunluluk İfadeleri:* Bilişsel çarpıtmalarımızdan biri de sosyalleşmemiz sırasında benlik durumumuzun bir parçası haline getirdiğimiz bir takım kuralların asla değişmeyeceğini düşünmektir (Dökmen, 2010). İlişkisel olarak düşünüldüğünde ‘Herkes beni sevmeli, kimse bana haksızlık etmemeli’ şeklindeki ifadeleri bu kapsamda değerlendirebiliriz.

*Zihin Okuma:* Bireyin, kişilerin kendine yönelik düşünceleri hakkında yeterli delili olmadığı halde onların neler düşündüğünü tam anlamıyla bildiğini varsayarak hareket etmesidir (Leahy, 2004). Lise öğrencisinin; birlikte ödev yapma teklifini reddeden arkadaşı için “kesin, benim işe yaramaz tembel biri olduğumu düşünüyor” şeklinde düşünmesi bir bilişsel çarpıtmadır.

*Kutuplaşmış Düşünce:* Bir diğer kalıplaşmış düşünce türü kutuplaştırmadır. Bireylerin deneyimlerini, yargılarını iki aşırı uç kutuptan birine yerleştirme eğilimleridir. Bireyin,

olaylara ve insanlara yönelik tutumları, sadece uç (ekstrem) noktalarda olduğunda kutuplaşmanın eğilimi söz konusudur (Corey, 2008).

*Suçlama:* Kişi, olumsuz düşüncelerinin kaynağı olarak bir başkasını görür ve kendisini değiştirme sorumluluğu almayı reddeder (Leahy, 2004). “Yaşadığım öfkenin tek sorumlusu arkadaşımıdır” ifadesi örnek olabilir.

*Yargı Odaklanması:* Bu çarpıtma şeklinde ise kişi, başkalarını veya olayları basitçe tarif etmek, kabul etmek veya anlamak yerine kendisine “iyi-kötü, üstün-aşağı” değerlendirmeleri açısından bakar. Sürekli olarak başkalarını ve kendisini yapay ölçütlere göre değerlendirir (Leahy, 2004). “Arkadaş ortamlarına girsem de başarılı bir arkadaşlık geliştiremem, diğerleri benden her yönden daha üstün” gibi ifadeler örnek olabilir.

### **1.3.2.2. İnançlar**

Temel inançlar en derinde olan bilişsel yapılardır. Temel inançlar, kişinin çocukluk yıllarından başlayarak kendisi için önemli insanlarla etkileştikçe oluşan, kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. En temel ve derinlerdeki inançlar bu dönemde dünya ve diğer insanlar ile elde edilen ilk deneyimlerle biçimlenen, hiç sorgulanmamış algılar ve fikirlerden oluşur(Beck, 2001). Bu fikirler kişi tarafından değişmez doğrular olarak algılanır ve olduğu gibi kabul edilirler. Olumsuz temel inançlar genellikle, evrensel, aşırı genelleyici 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. Yaşamları boyunca pek çok kişi olumlu temel inançlarını sürdürür. Hasta bireylerin sadece kendilerine değil, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançları bulunmaktadır. (Çiftçi, 2008).

Beck, temel inançları, “çaresizlik ve sevilemezlik” olarak sınıflandırmıştır. Bu, sınıflamaya ilişkin örnekler Tablo 1.3.2 . de yer almaktadır (Beck, 2001).

Tablo 1.3.2. Temel İnançların Sınıflaması

<b>Çaresizlik Temel İnançları</b>	<b>Sevilemezlik Temel İnançları</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ben yetersiz biriyim</li> <li>– Zayıfım</li> <li>– Kontrolü yitirdim</li> <li>– Tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum</li> <li>– İncinebilirim</li> <li>– İhtiyaç içindeyim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sevilmececek ve hoşlanılmayacak biriyim</li> <li>– İtici biriyim</li> <li>– Sevilmeğe değer değilim</li> <li>– İstenmiyorum</li> <li>– İlgi gösterilmeyen biriyim</li> <li>– Eninde sonunda reddedileceğim</li> </ul>

Temel inançları bazı yazarlar “şema” olarak adlandırsa da, Beck şema ve temel inançlar arasında bir ayırım yapmaktadır. Beck’e göre şemalar, dünyayı algılayışımıza yarayan bilişsel yapıları meydana getirirken; temel inançlar ise bu bilişsel yapının bireysel yaşantılara dayalı içeriğidir (Beck, 2001). Temel inançlar, bilişsel şemaların bir alt grubu olarak değerlendirilebilir.

Kişinin zihninin derinliklerinde yer alan, otomatik düşüncelere sebep olan, genellikle söze dökülmemiş, bireyin kendine, diğerlerine ve dünyaya yönelik algıları ya da fikirleri ara inançlar olarak adlandırılmaktadır. Bu inançlar kişinin yaşamında sıklıkla başvurduğu önemli kural ve varsayımlar olarak görülmekte ve aynı zamanda bireyin herhangi bir durumu yorumlama şeklini yönlendirmektedir. Bunlar, bir anlamda, bireyin kendisinin ve diğer insanların davranışları, başlarına gelen durum ve yaşantıyla ilgili sabit hale gelmiş kuralları ve beklentileri olarak değerlendirilebilir. Bireylerin tüm bu beklenti, fikir ve algıları genelde söze dökülmezler, bununla birlikte davranışın soyut düzenleyicileridirler (Beck, 2001).

Otomatik düşünceler kadar çabuk olmasalar da, ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler. Bilişsel terapist için önemli olan işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği, öğrenildiğidir. Temel inançlar, ara inançların gelişimini etkiler. Ara inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemekte, bu algıları ise neler düşündüğünü, neler hissettiğini ve nasıl davrandığını belirlemektedir (Kılınç, 2005).

#### 1.4. Bilişsel Terapi ve Evlilik Terapisi

Evlilik ilişkilerine yönelik yapılan psikolojik destekte kullanılan farklı yaklaşımlar farklı tipteki tipik hedefleri vurgulamaktadır. Ancak çift yaklaşımlarında ortak olan bazı hedefler de bulunmaktadır. Terapistlerin çoğu sorunun doğası her ne olursa olsun aşağıdaki son hedeflerin çoğunun önemli olduğu konusunda görüş birliği içinde olmaktadır (Kılıç, 2009);

- Psikiyatrik belirtilerin azalması veya bu tür belirtilerin tedavinin ana odağı olmadığı durumlarda sorun yaratan, özellikle sorunun devam etmesine yol açan etkileşim örüntüleriyle ilişkili, davranışın veya deneyimin hafifletilmesi;

- Çiftin becerilerinin artırılması, örneğin iletişimin, sorun çözmenin ve çatışma çözme becerilerinin iyileştirilmesi, baş etme ve uyum yeteneklerinin güçlendirilmesi;

- Bağlanma, birleşme ve samimiyet için duyulan bireysel ruhsal gereksinimlerinin sağlanmasının iyileştirilmesi; güven ve tarafsızlığın artırılması;

- Daha büyük önemli sosyal sistemler ile etkileşimde bulunabilmek için aile becerilerinin geliştirilmesi;

- Evlilikte taraflara ait etkileşim örüntülerinin o kişilerin günlük yaşamdaki faaliyetini nasıl etkilediğini, bu gibi örüntülerin bireylerin ruhsal sağlığından ve tatmininden nasıl etkilendiğini ve bu konular hakkındaki farkındalığı artırmak.

Farklı yaklaşımlarda son hedeflere ek olarak çeşitli ara hedefler ortaya çıkmaktadır. Ara hedeflerin kısa vadeli bir doğası vardır ve bir bireyin ya da çiftin kendilerine ya da terapistlerine ait tedavi hedeflerine ulaşabilmek için içinden geçmeleri gereken psikolojik süreçlerdeki değişiklikleri kapsamaktadır. Bunlardan bazen süreç hedefleri şeklinde de söz edilmektedir. Bunun gibi ara yada sürece ait hedeflerin ortak şekilleri ise; etkileşimsel yada genetik içgörü kazanmak; iletişim ve sorun çözme gibi çeşitli kişilerarası becerilerin öğretilmesi; daha iyi uyum sağlayan yanıtlar ile deneme imkanı sağlamak için iç içe girmiş patolojilerin ortadan kaldırılması yada katı semptom yada sorun yaratan davranış örüntülerinin engellenmesidir. (Kılıç, 2009).



Evlilik ilişkileri nedeniyle uygulanan psikolojik yardım bireysel ve aile terapilerinden oldukça farklıdır. Bireysel terapilerde çoğu zaman bir tek kişinin iç psikik süreçleri üzerinde durulur. Aile terapilerinde ise tüm bir aile sisteminin üzerinde durulur. Evlilik ilişkileri nedeniyle yapılan psikolojik yardım sürecinde yalnızca karı koca arasındaki ilişkiler incelenmeye çalışılır. Evlilik ilişkilerinde psikolojik yardım özellikle şu durumlarda gerekli olur (Yalom, 1996);

a) Bireysel psikoterapi yöntemleri evli bir kişinin sorunlarının çözülmesinde yetersiz kaldığında gerekebilir.

b) Bireysel psikoterapi tekniklerini uygulamak oldukça güçleştiği zaman gerekebilir. Kişi sorunlarını anlatmakta güçlük çektiği zaman eşinin bu kişinin sorunlarını anlatması istenebilir.

c) Eşler arasındaki büyük bir kavgadan sonra eşlerden biri aniden bir semptom geliştirdiği zaman gerekebilir.

d) Bazen de birbirleriyle iyi geçinemeyen ve sürekli olarak çatışan eşler ilişkilerinde bir aksaklık olduğunu kavrar ve bir uzmana başvurabilirler.

Bireysel destek sürecinde çiftler, birbiriyle muhakkak iletişimi olması gerekmeyen farklı uzmanlar tarafından görülebilmektedir. Uzmanın amacı, eşlerden her birinin uyuma yönelik davranışlarını güçlendirmektir. Bazen yalnızca eşlerden biri destek alabilir. Uzmana giden eş, uzmana danışanla ilgili başka bir şekilde gözden kaçabilecek bilgiler aktarabilir; danışandaki değişimin bir sonucu olarak görüşmeye giden eşteki açık veya gizli kaygı saptanabilir, görüşme konuları ile ilgili yersiz inanışlar değiştirilebilir ve danışanın görüşmesinin eş tarafından bilinçli yada bilinçdışı olarak sabote edilmesi incelenebilir (Akdemir vd., 2006).

Evlilik uyuşmazlığı konusunda, çift görüşmelerinin birleşik yöntemlerinin, geçerliliği gösterilmiş tek yaklaşım olduğuna dair ikna edici kanıtlar bulunmamaktadır ve bu konuda bireyi hedef alan hiçbir yöntemin etkin olduğu gösterilmemiştir. İki farklı yöntem büyük deneysel destek görmüştür. Davranışçı evlilik terapisi en sık araştırılan çift terapisi yöntemidir ve birçok çalışmada etkinliği gösterilmiştir (Davison and Neale, 2004).

Beck (2005), evlilik sorunları ve çift terapisinde görülen tipik işlevsel olmayan inançları tanımlamıştır. Bunlardan biri genellikle kadınlarda görülen ve sorunların konuşulmadığı takdirde evliliğin sorunlu olduğu inancı varken, diğeri daha çok erkeklerde görülen ve sorunları konuşma zorluğu olduğu durumlarda evlilikte sorunların yaşandığı inancı yer almaktadır. Yurt dışında evlilik psikolojisi ve sorunları inceleyen araştırmalarda dikkati çeken önemli konulardan biri evlilikle ilgili bilişlerden hangilerinin ilişkide stresi arttırdığı yönünde olmuş ve dolayısıyla ilişkileri etkileyen bilişsel çarpıtma ve ilişkiye dair inançlara önem verilmiştir (Möller and Van Zyl, 1991).

#### **1.4.1. Evlilikte Biliş**

Evlilik hakkında yapılan araştırmaların ilk zamanlarda demografik değişkenler, bireysel ve ailesel değişkenler üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Bunların bazıları olgusal değişkenleri içeren, geniş kapsamlı araştırmalar olmasına karşın, çoğu teorik değildi ve evlilikteki biliş hakkında yeterli bilgi sunmamaktaydı. Bu nedenle 1970'lerden itibaren ikinci bir araştırma eğilimi ortaya çıkmış ve evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan çiftlerde, eşlerin evlilik davranışlarına odaklanılmıştır. Bu araştırmalarda çiftlerin evlilik davranışlarıyla ilgili kendi ifadeleri ile objektif gözlemcilerin ifadeleri arasında farklılıklar olduğu görülmüş ve bu farklılıkların, çiftlerin davranışları yorumlama biçimlerinden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bunun üzerine evlilikte ilişkinin kendisine ya da diğere eşe yapılan yüklemeler ile bunlarla ilgili akılcı olmayan inançlar ve evlilik sürecinde karşılaşılan sorunları çözme süreçleri gibi bir takım bilişsel bileşenleri içeren evlilikte biliş ile ilgili çalışmalar yapma ihtiyacı doğmuştur (Bradbury and Fincham,1990).

1980'lerdeki evlilik bilişi üzerine olan çalışmalar, 1990'larda da devam etmiştir. Bu yıllarda eşlerin yüklemeleri üzerine yapılan çalışmaların yoğun biçimde ortaya çıktığı görülmektedir. Eşlerin yüklemelerinin evlilik olayları ve evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Evlilikte biliş hakkındaki diğere araştırmaların evlilik doyumu ile eşlerin ilişkilerine yönelik inanışları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiye yoğunlaştığı görülmektedir (Bradbury ve ark., 2000 ).

Bilişsel model, evlilik ilişkisinde bireylerin yaşadığı duygusal ve bilişsel tepkilerin, o bireyin karakteri ve aralarındaki ilişkinin niteliklerinden etkilendiğini varsaymaktadır. Bireyin ilişkisiyle ilgili algıları, sadece çiftin arasında olanlardan değil, aynı zamanda bireyin ailesi ve genel olarak evlilik ilişkileri hakkındaki gerçekçi olmayan inançları ve standartlarından da etkilenmektedir (DeBoard et al., 1996).

Evliliklerinde olumsuz olaylar yaşayan eşler, gerek yaşadıklarına gerekse evliliklerine ilişkin olumsuz değerlendirmelere yönelmektedirler. Bu değerlendirmeler de, etkili olmayan sorun çözme davranışlarıyla, daha fazla olumsuz davranışına yol açan öfke, kaygı ve şikayet gibi belirli duyguları da arttırmaktadır (Fincham and Beach, 1999).

Mutsuz evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan beklentilerin rolü, Ellis tarafından 1962’de öne sürülmüş ve akılcı olmayan düşünce ya da işlevsel olmayan inançların, evlilik uyumunu etkilediğini vurgulanmıştır (Kılıç, 2009). Ellis’in kuramına göre, anlaşılamayan çiftlerin, ilişkilerine daha fazla olumsuz özellik yüklemesi ve akılcı olmayan inançları fazla olan kişilerin, olmayanlara göre ilişkilerini daha fazla olumsuz değerlendirmesi beklenmektedir. Evli çiftin uyumlu olabilmesi için, her ikisinin de akılcı ve işlevsel biçimde düşünmeye gereksinimleri vardır (Möller and Van Zyl, 1991).

Günümüzde, evlilik ve bilişsel yapılar üzerine yapılan araştırmaların çoğunu “yükleme kuramı” ile ilişkili çalışmalar oluşturmaktadır. Bu kuram, insanların nedensel belirlemeleri nasıl gerçekleştirdikleri ve olayın nedenini araştıran soruların nasıl yanıtladıkları ile ilgilidir (Kelley, 1973). Eşlerin ilişkilerindeki olaylar için yaptıkları uygun olmayan dayandırmalar, evlilik doyumunun düzeyini düşürmekte ve evliliğin niteliğindeki azalmaları beraberinde getirmektedir (Bradbury et al., 1996).

1980’lerdeki evlilik araştırmaları, evlilik sıkıntısına eşlerin nedenle ilgili atıflarının katkılarına ağırlıklı olarak odaklanmaktadır. Birçok çalışma, eşinin davranışlarının değişmez özellikler sergilediğini düşünen eşlerin, evlilik sıkıntılarının yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir (Haferkamp, 1994). Eşlerden birinin, eşinin olumsuz davranışı hakkında istemeden yapıldığı ve yeniden yapılmasının daha az mümkün olduğunu düşündüğü durumda, bu çiftin olaylara olumsuz tepki vermesinin daha az olası olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte, eşinin davranışlarının kasıtlı ve kötü niyetli yapıldığı yönünde yüklemelerde bulunursa, bu çiftin evliliklerinin daha olumsuz olacağı ve

evlilik stresini arttıracak davranışları sürdürecektir olumsuz davranışlarda bulunmaya devam etmeleri olasıdır (Kılıç, 2009).

Evli bireyler, ilişkilerinin ne yönde ilerlemesi ve nasıl olması gerektiğine yönelik olarak çeşitli inançlara sahiptir. Bu inançların çarpıtılmış olması, ilişkilerde sorunlara yol açmaktadır. Eşlerin ilişkileri ile ilgili fonksiyonel olmayan inançları, davranışlarına, iletişim biçimlerine yansımaktadır. Uyumsuzluk süresinde eşlerin kullandıkları olumlu ve olumsuz iletişim biçimleri, eşlerin bu inançlarından doğrudan etkilenebilmektedir (Leahy, 2004).

### **1.5. Evlilik Uyumu ve Evlilik İlişkisi İle İlgili Araştırmalar**

Lauer ve Lauer (1986), on beş 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.

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

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin ilişkiden beklentilerini, buna yönelik olarak ortaya çıkan akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki tatmin durumunu incelemiştir. Bulgulara göre, gelecekle ilgili iyimser beklentilere sahip olma gibi ilişkilerle ilgili bazı bilişsel çarpıtmaların bireylerin ilişkilerinde stres ve sorun yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda çatışmalar yaşamalarına yol açabileceği görülmüştür. Aynı zamanda katılımcıların, flört döneminden nişanlılık

dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişkide tatmin oranının artacağı beklentisi ile davrandıkları belirlenmiştir.

Metts ve Cupach (2006), sorun çözme tepkileri ile evlilik doyumu ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada ise, evlilikte uyumsuzluk ve çatışmanın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireylerin, ilişkide ihmal ve ayrılma tepkileri verdikleri gözlemlenmiştir. Gösterilen bu tepkilerin, düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirlenmiş ve sonuçta bireyin ilişkiye yönelik inançlarının sorun çözme davranışlarını ve ilişki doyumunu etkilediği görülmüştür.

Chen ve diğerlerinin (2007) 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.

Segrin, Hanzal ve Domschke (2009), en fazla beş yıllık evli çiftlerin yaşadıkları çatışmaları ele alış biçimleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmanın sonucunda evli çiftlerin çatışmayı ele alış biçimleri ile evlilik doyumları arasında yüksek düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Marchand (2004) evli çiftlerin çatışma çözme davranışları, evlilik doyumu, depresif semptomlar ve bağlanma yönelimlerini inceledikleri araştırmalarında, beklenmeyen bir sonuç ile kadınların çatışma çözme davranışlarının kadınların depresif semptomları ve evlilik doyumlarına aracı bir değişken olmadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlar için çatışma çözme davranışlarının kadınların bağlanma anksiyetesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide, erkekler için çatışma çözme davranışlarının erkeklerin depresif semptomlar ve evlilik doyumu ilişkisinde aracı bir değişken olduğu bulunmuştur.

Yıldırım (1992) yaptığı araştırmada evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen etmenleri incelemiştir. Bu amaçla, bireysel, ailesel ve sosyoekonomik olmak üzere üç 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. Sosyoekonomik kategoride ele alınan ailenin eşlerce algılanan sosyoekonomik düzey, ailenin aylık gelirine katkı derecesi, öğrenim düzeyi ve yaptığı işten memnuniyet değişkenleri evli bireylerin uyum düzeyleri üzerinde önemli düzeyde etkili bulunmuştur.

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.

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 sosyoekonomik düzey yükseldikçe evlilik uyumunun arttığı ve çatışma eğiliminin düştüğü görülmüştür.

Erdoğan'ın (2007) 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 yüzde 48 oranında depresyona rastlanmıştır.

### **1.5.1. Evlilik Uyumu ve İlişkiyle İlgili İnançlar Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar**

Evlilik uyumu ve evlilik ilişkisine yönelik inançlar arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmalarda, aralarında olumsuz ve anlamlı yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, cinsiyetler arasında farklılaşmanın olduğu da görülmektedir. Erkeklerin ailede daha güçlü konumda olduğu ve katı kuralları koyarak uygulama haklarına sahip olduğu biçiminde olduğu değerlendirilmektedir. (Tarhan, 2011). Diğer taraftan, evlilik ilişkisine yönelik inançların evlilik uyumu üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerinin kültürlere göre de değişkenlik gösterebildiği ifade edilmektedir (Möller and Van Zyl, 1991).

Epstein ve diğerleri (1979) tarafından yapılan 54 evli kişinin katıldığı bir çalışmada, katılımcılara; çocuk, dini katılım, çevresiyle ilişkilerinin derecesi gibi pek çok konuda karar alması gereken genç çiftleri gösteren video izletilmiştir. Her başlık için anlaşma-anlaşmama durumları yer almaktadır. Her videodan sonra katılımcıların algıları, Ellis'in akılcı olmayan inançlar testi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere göre, aralarında sorunlar yaşamayan çiftler videoda sergilenen etkileşimleri daha olumlu olarak değerlendirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre kadınların erkeklere oranla daha çok uyumluluk algıladıkları belirlenmiştir.

Bradbury ve Finchman (1990) tarafından evlilik doyumu ve evlilikte bilişin değerlendirildiği çalışmanın sonucunda, evlilik ilişkisine ilişkin inançlar ile evlilik doyumu arasında olumsuz ilişki olduğu, aynı zamanda bu inançlar ile evlilikte mutsuzluk arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Araştırmada, evlilik stresi içinde olan çiftlerin, mutlu olduklarını düşündükleri çiftlerle karşılaştırdıklarında olumlu olayların etkisini azaltarak ve olumsuz olayların etkisini artırarak nedensel ve sorumluluk yükledikleri, stresli çiftlerin olumsuz olayların nedenlerini evliliklerinin

geneli üzerinde etkili olduğuna inanırlarken, olumlu olayları ise özel olarak o olayın nedeni olarak gördüklerini bildirmişlerdir.

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 yürütölen 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.

Bradbury ve Fincham (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. Bradbury ve Fincham (1988) tarafından önerilen bağlamsal modelde ise eşlerden biri bir davranışta bulunduğunda, diğer eşte duyusal ve bilişsel değişimler ortaya çıkmaktadır. Bu değişimlerin meydana geldiği bağlam ise evlilikteki davranışları etkileyen psikolojik koşulları oluşturmaktadır. Bradbury ve Finchman'e göre bağlamın yakın ve uzak olmak üzere iki öğesi vardır. Yakın bağlam, kişinin eşinin davranışına maruz kaldığı andaki duygu, düşünceleri iken uzak bağlam, yakın bağlamdan farklı olarak daha kalıcı kişilik özellikleri ile ilişkilidir. Yakın bağlama ilişkin öğelere yönelik farkındalık daha fazladır. Yakın bağlam daha duruma özgüken, uzak bağlam pek çok ilişki durumunu etkileyebilmektedir (akt. Çınar, 2008).

Haferkamp'ın (1994) 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. Evlilik sıkıntısı, evlilik ilişkisi ile işlevsel olmayan inançların onaylanmasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bunun yanı sıra, kendini ayarlama ve ilişkiye yönelik bilişler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.



Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan çalışmada, flört döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı şeklindeki bir beklenti ile katılımcıların da aynı beklenti ile davrandıklarını bildirmişlerdir. Daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin, kendileri gibi olmayan diğerlerine göre ilişkilerini daha doyumlu buldukları da ortaya çıkmıştır.

Debord, Romans ve Kreishok (1996) genel ve ilişkiye yönelik işlevsel olmayan inançlarla bu inançlara bağlılık derecesinin evlilik uyumuna olan etkisini araştırmışlardır. Bulgulara göre, inançlar arttıkça çiftlerin evlilik uyumu azalmaktadır. Bu çalışmada, bireyin ilişkisine yönelik inançlarına bağlılık oranı ile evlilik uyumu arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, çoğu bireyin ilişkilerinde işlevsel olmayan inançları onayladığını ve evliliklerinde daha uyumlu olduklarını göstermektedir. Bu sonucun, bilişsel teori ile çeliştiği araştırmacılar tarafından da desteklenmektedir.

Beach ve diğerleri (1999) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde gözlenen depresyon durumlarında, eşlerin evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentilerin evliliğin biliş yönünü ve beraberinde evlilik etkileşimini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir.

Gordon ve diğerleri (1999) tarafından yapılan çalışmada, evlilikle ilgili inançlar, iletişim ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Herhangi psikolojik bir rahatsızlığı olmayan çiftlerin yer aldığı araştırmanın bulgularına göre, evlilik uyumu ile iletişim arasındaki korelasyon, ilişki için standartları daha fazla olan kadınlarda, ilişki standartları daha az olan kadınlara oranla daha yüksektir. Bu etkileşim erkekler için bulunamamıştır.

Addis ve Bernard (2002) araştırmalarında, Ellis'in akılcı olmayan inançları ve duygusal özelliklerin 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.

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.

Metis ve Cupach (2006) tarafında yapılan çalışmada sorunlu çiftler arasındaki işlevsel olmayan inançların, ilişkiyi yok etmekten çok geliştirmek arzusuyla, başarılı evlilikler için beklenen değişiklikler ve eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile olumsuz ilişki gösterdiğini belirtilmiştir.

Evlilikte biliş üzerine yürütülen diğer araştırmaların ilişkiye dair inanç ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu ve uyumu ile ilişkisini değerlendirmeye yönelik olduğu görülmektedir. Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarına yönelik bir araştırma Hamamcı (2005) tarafından yürütülmüştür. Bu araştırmada, evli bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile evlilik ilişkileri incelenmiştir. Analizlere göre düşük düzeyde evlilik uyumu içinde olan evli bireyler, yüksek düzeyde evlilik uyumu olanlara göre daha çok bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu görülmüştür. Kadınların evlilik doyumu ile zihin okuma ya da akıl okuma bilişsel çarpıtması arasında olumlu anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre kadınlarda eğitim düzeyinin daha düşük olması, eşlerine ekonomik yönden bağlı olmaları, sosyal baskı gibi nedenler ile evliliklerinin devamı için eşlerinin zihinlerini okumaları gerektiğine inandıkları yorumu getirilmiştir. Erkeklerde ise bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ile evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Güven'in (2005), evli bireylerle yürüttüğü araştırmada, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte sorun çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, evlilik doyumunu sorun çözme becerileri ilk sırada, akılcı olmayan ilişki beklentilerine yönelik bilişsel çarpıtmalar ise ikinci sırada yer almaktadır.

Bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu belirlemede bir katkısı olmadığı görülmüştür.

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.

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, sevilemezlik) 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

farklılaşmaktadır. Yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilerin depresyon düzeyi, düşük düzeyde evlilik uyumuna sahip kişilere kıyasla daha düşüktür.

### **1.6. Araştırmanın Amacı**

Yurt dışında evlilik psikolojisi üzerinde yoğun araştırmalar yapılmış olmakla birlikte, Türkiye’de son yıllarda bu konudaki araştırmaların arttığı dikkati çekmektedir. Evlilik ilişkisini, evlenme sürecini, evlilikte uyumu etkileyen çok boyutlu psikososyal değişkenler bulunmaktadır. Bu çalışma da evlilik uyumun da temel inançların etkilerini incelemeyi hedef almıştır. Bu doğrultuda evlilikte temel inançların ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkilerinin incelendiği araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır ve özellikle bilişsel çarpıtmalar üzerine literatürde yeterince bulguya rastlanmamaktadır. Dolayısıyla inançlarla evlilik uyumu ilişkisini çok boyutlu incelemeyi amaçlayan bu araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada, evlilik ve evlilikte uyum, akılcı ve akılcı olmayan inançlar ile ilişkiye ilişkin bilişsel çarpıtmalar, temel ve ara inançlar ayrıntılı olarak değerlendirilmeye çalışılmış, evlilik uyumu üzerinde ki etkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

### **1.7. Araştırma Soruları**

1) Evli bireyler de demografik özellikler, temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar ile evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı sorularına cevaplar aranmıştır. Bu doğrultuda;

a) Çaresizlik temel inancı ile evlilik uyumu arasında ilişki var mıdır?

b) Sevilmezlik temel inancı ile evlilik uyumu arasında ilişki var mıdır?

c) Yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtması evlilik uyumunu etkiler mi? Etkiliyorsa ne yönde bir etki beklenmektedir?

d) Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi evlilik uyumunu etkiler mi? Etkiliyorsa ne yönde bir etki beklenmektedir?

e) Zihin okuma evlilik uyumunu etkiler mi? Ne yönde bir etki beklenmektedir?

2)Evli bireylerin çeşitli inanç ve bilişsel çarpıtmaları kendi içinde ne yönde bir etki gösterecektir?

a) yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma kendi içinde ne yönde etki gösterecektir?

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evreni, örnekleme, katılımcıları, araştırmada kullanılan ölçekler ve işlem hakkında bilgi verilecektir.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini [www.docs.google.com](http://www.docs.google.com) üzerinden oluşturulan ölçeklerin ulaştığı kişiler oluşturmaktadır. Ölçekler kişisel sosyal medya hesaplarımda psikoloji meslek ve bilgi paylaşım mail gruplarından kişilere ulaştırılmıştır. Örneklem ise bu bireylerden seçkisiz olarak seçilmiş 240 evli yetişkin bireyden oluşmaktadır.

#### 2.2.1. Katılımcılar

Katılımcılara ait tüm demografik değişkenler Tablo-2.2.1.'de sunulmuştur.

Tablo 2.2.1. KATILIMCILARA AİT DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>			<b>Aile Türü</b>		
Kadın	176	73,33	Çekirdek Aile	218	90,80
Erkek	64	26,67	Geniş Aile	22	9,20
<b>Yaş</b>			<b>Gelir Durumu</b>		
21-30	98	40,83	1000 TL ve altı	12	5,00
31-40	102	42,50	1001-2000 TL	47	19,60
41-50	24	10,00	2001-3000 TL	86	35,80
51 ve üzeri	16	6,67	3001 TL ve üzeri	95	39,60
<b>Eğitim Düzeyi</b>			<b>Evlenme Biçimi</b>		
Okur-yazar/İlkokul	16	6,70	Görücü Usulü	31	12,90
Ortaokul/Lise	60	25,00	Arkadaş Aracılığıyla	32	13,30
Lisans/Lisansüstü	164	68,30	Flört Ederek	167	69,60
<b>Meslek</b>			Diğer	10	4,20
Özel Sektör	65	27,10	<b>Çocuk Sayısı</b>		
Kamu Sektörü	117	48,80	Çocuk yok	67	27,90
Diğer	58	24,20	1-2	154	64,20
<b>Yaşanılan Yer</b>			3-4	19	7,90
Ankara	8	3,30	<b>Evlilik Yaşı</b>		
İstanbul	49	20,40	15-20 yaş	28	11,70
Antalya	99	41,30	21-26 yaş	131	54,60
Şırnak	8	3,30	26 yaş ve üzeri	81	33,80
Manisa	10	4,20	<b>Evlilik Süresi</b>		
İzmir	15	6,30	0-1 yıl	31	12,90
Isparta	5	2,10	1-5 yıl	74	30,80
Diğer	46	19,20	6-10 yıl	63	26,30
			11 yıl ve üzeri	72	30,00

Note. n = Katılımcı sayısı

Katılımcıların % 73.3'ü kadın (n = 176), % 26.7'si erkektir (n = 64). Katılımcıların % 40.8'i 21-30 yaş aralığında (n = 98), % 42.5'i 31-40 yaş aralığında (n = 102), % 10'u 41-50 yaş aralığında (n = 24) ve % 6.7'si de 51 ve üzeri yaş aralığındadır (n = 16).

Katılımcıların öğrenim durumlarına baktığımızda % 68.3'ü lisans ve lisansüstü (n = 164), % 6.7'si okur yazar/ilkokul (n = 16) ve % 25'i ortaokul/lise (n=60) mezunudur.

Katılımcıların çoğu (% 48.8'i) kamu sektöründe (n = 117) çalışmaktadır. Geri kalanların % 27.1'i özel sektörde (n = 65), % 24.2'si diğer sektörlerde (n = 58) çalışmaktadır. Bu katılımcıların % 12.9'u 0-1 yıldır (n = 31), % 30.8'i 1-5 yıldır (n = 74), % 26.3'ü 6-10 yıldır (n=63), %30'u ise 11 ve üzeri yıldır (n = 72) evli olduklarını bildirmiştir.

Araştırmaya alınan katılımcıların % 11.7'si 15-20 yaş aralığında (n = 28), % 54.6'sı 21-26 yaş aralığında (n = 131), % 33.8'i 26 yaş ve üzerinde (n = 81) evlenmiştir. Evlenme biçimlerine baktığımızda ise büyük çoğunluğu flört ederek evlenmiştir (% 69.6, n = 167). Geri kalanların % 12.9'u görücü usulü (n = 31), % 13.3'ü arkadaş aracılığıyla (n = 32) ve %42'si diğer şekillerde (n = 10) evlenmiştir.

Katılımcıların % 90.8'i çekirdek aile (n = 218) ve % 9.2'si geniş ailedir (n = 22). Gelir durumlarında ki dağılıma baktığımızda ise % 5'i 1000 ve altı (n = 12), % 19.6'sı 1001 ve 2000 (n = 47), % 35.8'i 2001 ve 3000 (n = 86), % 39.6'sı 3000 ve üzeri (n = 93) gelire sahiptir.

Katılımcıların % 27.9'u çocuk sahibi değilken (n = 67), % 64.2'si 1-2 çocuk (n = 154), % 7.9'i 3-4 çocuk (n = 19) sahibidir.

Katılımcıların % 3.3'ü Ankara'da (n = 8), % 20.4'ü İstanbul'da (n = 49), % 41.3'ü Antalya'da (n = 99), % 3.3'ü Şırnak'da (n = 8), % 4.2'si Manisa'da (n = 10), % 6.3'ü İzmir'de (n = 15), % 2.1'i Isparta'da (n = 5) ve % 19.2'si de diğer yerlerde (n = 46) yaşamaktadır.

### **2.3. Ölçüm Araçları**

Katılımcılara Demografik Bilgi Formunun yanı sıra, Evlilikte Uyum Ölçeği, İlişkilerde İnanç Envanteri ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği uygulanmıştır.

#### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan bilgi formunda katılımcılardan sırasıyla cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, meslek, evlilik süresi, evlilik yaşı, çocuk sayısı, yaşadığımız yer, aile türü (çekirdek/geniş aile), gelir durumu ve evlenme biçimi (görücü usulü, arkadaş aracılığıyla, flört ederek) gibi sorulara cevap vermeleri istenmiştir.

#### **2.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği**

Evlilikte uyum ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallace(1959) tarafından geliştirilmiş olup Kışlak (1996) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin amacı, evlilik ilişkisinden alınan doyum ve evlilik uyumunu ölçmektir. Ölçek 15 maddeden oluşmakta ve her bir

madde için 0 ile 6 arasında puan alınmaktadır. Toplam puan 0 ile 60 arasında değişim göstermektedir.

Evlilik ilişkileri açısından 43 puanın altında alanlar uyumsuz, üzerinde alanlar uyumlu kabul edilmektedir. Kışlak'ın(1996) yaptığı güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach's Alpha) .80, iki yarı güvenilirlik katsayısı ise .67 olarak ifade edilmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### ***2.3.3 İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)***

Kalkan (2006) tarafından geliştirilen envanter kişinin romantik ilişkilerinde rasyonel olmayan inanç ve beklentilerini belirlemek için kullanılır. Envanter 5'li Likert üzerinde puanlanan 20 sorudan oluşmaktadır. Alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir. Envanterin iki alt boyuttan (çaresizlik ve sevilemezlik) oluştuğu bildirilmiştir. Bu alt boyutlar Beck (2001) tarafından belirtilen "çaresizlik" ve "sevilemezlik" temel inanç kavramlarından yola çıkılarak adlandırılmıştır. Çaresizlik alt boyutunu ölçen 11 madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 18.) ve sevilemezlik alt boyutunu ölçen 9 madde (8, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20) bulunmaktadır. Alınan puanlar arttıkça kişinin romantik ilişkilere yönelik rasyonel olmayan inançlarının arttığı belirtilmiştir (Kalkan, 2006).

Envanterin, çaresizlik alt boyutunun ve sevilemezlik alt boyutunun iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .87, .78 ve .80 olarak bulunmuştur. Envanterin, çaresizlik alt boyutunun ve sevilemezlik alt boyutunu üç haftalık zaman dilimindeki test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .74, .69 ve .71 olarak hesaplanmıştır (Kalkan, 2006)

Bu çalışmada çaresizlik ve sevilmemezlik alt boyutlarının ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .76, .89 ve .90 olarak hesaplanmıştır.

### ***2.3.4. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)***

Hamamcı (2002) tarafından geliştirilen ölçek, kişinin diğer belirli kişilerle ilişkilerinde sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 5'li Likert üzerinde puanlanan 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 19 ile 95



arasında değişmektedir. Yüksek puanlar kişinin ilişkilere yönelik yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu anlamına gelmektedir(akt. Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Temel bileşenler faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 faktörlü yapıda olduğu saptanmıştır. Bu faktörler ‘yakınlıktan kaçınma’ (1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19. maddeler), ‘gerçekçi olmayan ilişki beklentisi’ (5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. maddeler) ve ‘zihin okuma’ (6, 7, 8. maddeler) olarak adlandırılmıştır.

Ölçeğin, yakınlıktan kaçınma alt boyutunun, gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutunun ve zihin okuma alt boyutunun iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .67, .73, .66 ve .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yakınlıktan kaçınma alt boyutunun, gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutunun ve zihin okuma alt boyutunun test-tekrar test katsayıları sırasıyla .74, .70, .76 ve .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Bu çalışmada yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutlarının ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .85, .83, .74 ve .89 olarak hesaplanmıştır.

#### **2.4. İşlem**

Araştırmanın amacı doğrultusunda Türkiye’nin çeşitli illerinde yaşayan toplam 240 evli bireyden veri toplanmıştır. Veriler [www.docks.google.com](http://www.docks.google.com) arayıcılığı ile çok çeşitli internet ortamına online olarak yüklenebilmiştir. Ölçekler ve anket hakkında yeterli bilgilendirme ve açıklama yazılı olarak katılımcılara iletilmiştir. Tüm katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiştir ve bilgilendirilmiş onam belgeleri alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Demografik bilgilerin alımı ve tüm ölçüm araçlarının uygulanması toplamda yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

### **3. BULGULAR**

Araştırmadan elde edilen bulgular üç bölümde toplanmıştır. Öncelikle, analiz öncesinde veri temizleme, betimleyici istatistikler (ör., ortalama ve standart sapmalar) ve değişkenler arasındaki korelasyonlar verilmiştir. Sonrasında, değişkenler arasındaki grup farkları sunulmuştur. Son olarak, hiyerarşik regresyon analizine yer verilmiştir.

#### **3.1. Veri Temizleme**

Katılımcılardan toplanan veri IBM Statistical Package for the Social Sciences 21 programına girilmiştir. Veri girişi sonlandığında, verinin doğru girilip girilmediği ve ranj dışı değerlerin olup olmadığı kontrol edilmiş ve düzeltilmiştir. Veride tek değişken ve çok değişken üzerinde uç değerlere sahip katılımcı bulunmamaktadır. Veri normallik, doğrusallık ve homojenlik açısından değerlendirilmiş ve istenilen dağılımı gösterdiği gözlenmiştir. Sonuç olarak, veri 240 kişiden oluşmaktadır.

##### **3.1.1 Betimleyici İstatistikler**

Değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve ranj değerleri Tablo-3.1.1.'de verilmiştir.

Tablo-3.1.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

	M	S	Min.	Max.
<i>Evlilik Uyumu</i>	40,23	11,71	6,00	60,00
<i>İlişkilerde İnançlar</i>				
Çaresizlik	32,19	7,01	15,00	54,00
Sevilemezlik	19,98	7,97	9,00	43,00
<i>İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar</i>				
Yakınlıktan Kaçınma	19,98	6,21	9,00	38,00
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	22,33	6,37	9,00	39,00
Zihin Okuma	9,45	2,57	3,00	15,00

Not. M = Ortalama, S = Standart Sapma, Min. = Alt Değer, Max. = Üst Değer

### 3.1.2. Korelasyon Analizi

Araştırmanın uyum, çaresizlik, sevilemezlik, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma değişkenleri arasındaki korelasyon sonuçları Tablo-3.1.2'te verilmiştir.

Tablo-3.1.2. DEĞİŞKENLER ARASI PEARSON KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

	Uyum	Çaresizlik	Sevilemezlik	Yakınlıktan Kaçınma	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Zihin Okuma
Uyum						
Çaresizlik	-0,47***					
Sevilemezlik	-0,47***	0,80***				
Yakınlıktan Kaçınma	-0,55***	0,60***	0,60***			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	-0,43***	0,62***	0,63***	0,55***		
Zihin Okuma						

Zihin Okuma	-0,38***	0,36***	0,32***	0,39***	0,40***	
	40,23	32,19	19,98	19,98	22,33	9,45
S	11,71	7,01	7,97	6,21	6,37	2,57
Ranj	54,00	39,00	34,00	29,00	30,00	12,00

Not-1. \*\*\*p ≤ .001

Not-2. M = Ortalama, S = Standart Sapma

Korelasyon analizine göre, evlilik uyumu ile İlişkilerde İnanç Ölçeği'nin alt boyutları olan çaresizlik ( $r = -.47, p \leq .001$ ) ve sevilemezlik ( $r = -.47, p \leq .001$ ) arasında ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma ( $r = -.55, p \leq .001$ ), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ( $r = -.43, p \leq .001$ ) ve zihin okuma ( $r = -.38, p \leq .001$ ) arasında negatif yönde korelasyonlar gözlenmiştir.

Çaresizlik alt boyutuyla sevilemezlik ( $r = .80, p \leq .001$ ), yakınlıktan kaçınma ( $r = .60, p \leq .001$ ), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ( $r = .62, p \leq .001$ ) ve zihin okuma ( $r = .36, p \leq .001$ ) arasında pozitif yönde korelasyonlar gözlenmiştir.

Sevilemezlik alt boyutuyla yakınlıktan kaçınma ( $r = .60, p \leq .001$ ), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ( $r = .63, p \leq .001$ ) ve zihin okuma ( $r = .32, p \leq .001$ ) arasında pozitif yönde korelasyonlar gözlenmiştir.

Yakınlıktan kaçınma alt boyutuyla gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ( $r = .55, p \leq .001$ ) ve zihin okuma ( $r = .39, p \leq .001$ ) arasında pozitif yönde korelasyonlar gözlenmiştir.

Son olarak, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutuyla zihin okuma ( $r = .40, p \leq .001$ ) arasında pozitif yönde bir korelasyon gözlenmiştir.

### 3.1.3. Grup Farkları

Araştırmada gruplar arasında evlilik uyumu açısından farklılıklar bulunup bulunmadığı Bağımsız Gruplar t-Test Analizi ve Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo-3.2. ve Tablo-3.3.'de sunulmuştur.

### 3.2. Bağımsız Gruplar t-Testi Analizleri

Araştırmanın iki alt grubu olan değişkenlerinin (cinsiyet ve aile türü) grupları arasında evlilik uyumu açısından farklılıklar olup olmadığı Bağımsız Gruplar t-Testi Analizleri ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo-3.2.'te sunulmuştur.

Tablo-3.2. CİNSİYET VE AİLE TÜRÜNÜN EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİ GÖSTEREN BAĞIMSIZ GRUPLAR T TESTİ ANALİZİ SONUÇLARI

		CİNSİYET		AİLE TÜRÜ	
		Kadın	Erkek	Çekirdek	Geniş
EVLİLİK UYUMU	N	176	64	218	22
	M	40,40	39,78	40,58	36,82
	S	10,741	14,121	11,452	13,845
	T	0,360		1,439	
	Df	238		238	
	$\underline{P}$	0,719		0,152	
	$\underline{P}$	0,798		0,135	

Not. n = Katılımcı sayısı, M = Ortalama, S = Standart Sapma, df = Serbestlik derecesi

Bağımsız Gruplar t-Testi Analizi sonucunda, kadınlar ve erkekler arasında evlilik uyumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(238) = .36, p > .05$ ].

Bağımsız Gruplar t-Testi Analizi sonucunda, bir çekirdek ailenin üyesi olduğunu belirten katılımcılarla bir geniş ailenin üyesi olduğunu belirten katılımcılar arasında evlilik uyumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(238) = 1.44, p > .05$ ].

### 3.3 Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA)

Araştırmanın değişkenleri arasından yaş aralığının, eğitim düzeyinin, evlilik süresinin, evlilik yaşının, çocuk sayısının, gelir düzeyinin ve evlenme biçiminin evlilik uyumuna,

olan etkileri Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo-3.3.'da sunulmuştur.

Tablo-3.3. YAŞ ARALIĞININ, EĞİTİM DÜZEYİNİN, EVLİLİK SÜRESİNİN VE YAŞININ, ÇOCUK SAYISININ, GELİR DÜZEYİNİN VE EVLENME BİÇİMİNİN EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİ GÖSTEREN TEK YÖNLÜ ANOVA SONUÇLARI

		YAŞ				EĞİTİM DÜZEYİ						
		21-30	31-40	41-50	51 ve Üzeri	Okuryazar-İlkokul	Ortaokul-Lise	Lisans-Lisansüstü				
EVLİLİK UYUMU	N	98	102	24	16	16	60	164				
	M	41.64	40.17	36.04	38.31	33.19 <sup>a</sup>	40.23 <sup>ab</sup>	40.92 <sup>b</sup>				
	S	10.91	11.47	13.85	13.79	14.51	12.78	10.83				
	F	1.657				3.239						
	df	3, 236				2, 237						
	P	.177				.041						
		EVLİLİK SÜRESİ				EVLENME YAŞI			EVLENME BİÇİMİ			
		0-1	1-5	6-10	11 ve Üstü	15-20	21-26	26 ve Üstü	Görücü Usulü	Arkadaş Aracılığı	Flört Ederek	Diğer
EVLİLİK UYUMU	N	31	74	63	72	28	131	81	31	32	167	10
	M	37.97	39.78	41.24	40.79	37.96	40.00	41.40	37.03	40.03	40.93	39.20
	S	13.97	12.55	10.87	10.51	13.07	11.42	11.7	9.76	13.87	11.60	11.47
	F	0.629				0.950			0.997			
	Df	3, 236				2, 237			3, 236			
	P	.597				.388			.395			
		GELİR DÜZEYİ					ÇOCUK SAYISI					
		1000 TL ve Altı	1001-2000 TL	2001-3000 TL	3001 TL ve Üzeri	0	1-2	3-4				
EVLİLİK UYUMU	n	12	47	86	95	67	154	19				

M	37.25	38.62	38.67	42.82	40.63	40.58	36.05
S	9.33	13.72	12.48	9.70	11.98	11.22	14.28
F	2.668				1.319		
df	3, 236				2, 237		
p	.048				.269		

Yaş aralığının, evlilik süresinin, evlenilen yaş aralığının, çocuk sayısının ve evlenme biçiminin evlilik uyumuna etkisi Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiş ve sonucun anlamsız olduğu görülmüştür

Eğitim düzeyinin (okuryazar/ilkokul mezunu, ortaokul/lise mezunu, lisans/lisansüstü mezunu) evlilik uyumuna etkisi Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiş ve sonucun anlamlı olduğu görülmüştür [F (2, 237) = 3.24, p ≤ .05]. Bonferroni post-hoc karşılaştırmasına göre, lisans/lisansüstü mezunu olan katılımcılar (M = 40.92) okuryazar/ilkokul mezunu olan katılımcılara (M = 33.19) göre daha yüksek evlilik uyumu bildirmiştir. Öte yandan, ortaokul/lise mezunu olan katılımcıların (M = 40.23) evlilik uyumu açısından diğer iki gruptan anlamlı farkları bulunmamaktadır.

Gelir düzeyinin (1000 TL ve daha az, 1001-2000 TL, 2001-3000 TL, 3000 TL ve daha fazla) evlilik uyumuna etkisi Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiş ve sonucun anlamlı olduğu görülmüştür [F (3, 236) = 2.67, p ≤ .05]. Ancak, Bonferroni post-hoc karşılaştırmasına göre gruplar istatistiksel olarak ayrılmamıştır.

### 3.4. Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo-3.4. İlişkilerde İnançlar ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	F	T	Df	Beta (β)	R <sup>2</sup> Değişimi
BAĞIMLI DEĞİŞKEN: EVLİLİK UYUMU					
<i>İlişkilerde İnançlar</i>	38.29***		2, 237		% 24.4
I. Çaresizlik		-2.74**	237	-0.26	
II. Sevilemezlik		-2.87**	237	-0.27	

<i>İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar</i>	15.04***	3, 234	% 12.2
I. Yakınlıktan Kaçınma	-4.93***	234	-0.35
II. Zihin Okuma	-2.74**	234	-0.16
III. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	-.84	234	-.06

Not. \*\*\* $p \leq .001$ , \*\* $p \leq .01$ , \* $p \leq .05$

İlişkilerde inançlar ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analiziyle test edilmiştir. Analizde yordanan değişken evlilik uyumu, yordayıcılar ise ilişkilere çaresizlik inançları, ilişkilere sevilemezlik inançları, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumadır.

Değişkenler analize iki adımda ve enter yöntemiyle girilmiştir. İlk adımda ilişkilere inançlar (çaresizlik, sevilemezlik), ikinci adımda ise ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma) analize dahil edilmiştir.

İlk adımda, ilişkilere çaresizlik inançları ( $\beta = -.26$ ,  $t(237) = -2.74$ ,  $p \leq .01$ ) ve ilişkilere sevilemezlik inançları ( $\beta = -.27$ ,  $t(237) = -2.87$ ,  $p \leq .01$ ) evlilik uyumu ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Bu adımdaki değişkenler varyansın % 24.4'ünü açıklamıştır ( $F[2, 237] = 38.29$ ,  $p \leq .001$ ).

İkinci adımda, yakınlıktan kaçınma ( $\beta = -.35$ ,  $t(234) = -4.93$ ,  $p \leq .001$ ) ve zihin okuma ( $\beta = -.16$ ,  $t(234) = -2.74$ ,  $p \leq .01$ ) evlilik uyumu ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi evlilik uyumu ile anlamlı olarak ilişkili bulunmamıştır ( $\beta = -.06$ ,  $t(234) = -.84$ ,  $p > .05$ ). Bu adımdaki değişkenler varyansın % 12.2'sini açıklamıştır ( $F[3, 234] = 15.04$ ,  $p \leq .001$ ).

Sonuç olarak, regresyon analizine dahil edilen tüm değişkenler varyansın toplam % 36.6'sını açıklamıştır.



#### 4. BÖLÜM: TARTIŞMA

Elde edilen bulgulara göre evlilik uyumu ile ilişkilerde inanç ölçeğinin alt boyutları olan çaresizlik ve sevilemezlik arasında ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişkiye dair inançlar ve de bilişsel çarpıtmalar evlilik uyumunu etkileyeceği doğrulanmıştır.

İlgili araştırma sonuçlarına bakıldığında ‘sevilemezlik’ ve ‘çaresizlik’ temel inançları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri araştıran Düzgün (2009)’ün araştırmasına rastlanmıştır. Bu araştırmanın bulgusu, Düzgün (2009)’ün araştırma bulgusuyla örtüşmemektedir. Düzgün (2009)’ün araştırmasında, sevilemezlik ve çaresizliğin depresyonla ilgili değişkenler olup, bunların doğrudan evlilik uyumuyla bağlantılı olamayacağı düşünülmüştür. Fakat depresyonla bağlantılı değişkenler olsa bile her kişide aynı belirtileri ve aynı sonucu görmek mümkün değildir. Bu inançlara sahip her evli birey depresyona girmez ama evliliğini ve niteliğini olumsuz etkileyebilir. Elde ettiğimiz sonuçlar da sevilemezlik ve çaresizlik inançlarının kişilerin evlilik uyumunu yüksek oranda düşürdüğünü göstermektedir.

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

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin ilişkiden beklentilerini, buna yönelik olarak ortaya çıkan akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki tatmin durumunu inceleyen araştırmasında, gelecekle ilgili iyimser beklentilere sahip olma gibi ilişkilerle ilgili bazı bilişsel çarpıtmaların bireylerin ilişkilerinde stres ve sorun yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda çatışmalar yaşamalarına yol açabileceği sonucu elde edilmiştir.

Başka bir bulgu da yine Baucom, Sayers ve Sher (1990) bireylerin kendileri, partnerleri veya ilişkileri hakkındaki akılcı olmayan inançlar ile evlilikteki uyumsuzluk arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir bu bulgular da yine Elde ettiğimiz bulgulara göre zihin okuma ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyeceği sonucuna da Sullivan ve Schwebel ile Baucom, Sayer ve Sher in sonuçlarını desteklemektedir.

Bunun yanı sıra çaresizlik alt boyutuyla sevilemezlik, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Sevilemezlik alt boyutuyla yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında pozitif yönde ilişkileri saptanmıştır.. Benzer şekilde yakınlıktan kaçınma alt boyutuyla gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin zihin okumayla pozitif yönde bir ilişkisi olduğu belirlenirken gerçekçi olmayan ilişki beklentisiyle zihin okuma arasında da pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ile de ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların kendi içinde etkileşimde olduğu ve pozitif yönde etki gösterdiği görülmüştür.

Beck in bilişsel kuramına dayanarak temel inançlarımızı kökeninde otomatik düşünceler yer almaktadır ve bu otomatik düşünceler çok çeşitli bilişsel çarpıtmalardan meydana gelmektedir. Dolayısıyla araştırmada ele alınan bu alt boyutların sevilemezlik, çaresizlik temel inançları ile zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının birbirlerini pozitif yönde desteklemesi ve evlilik uyumunu negatif yönde yordamaları da kaçınılmaz sonuç olarak değerlendirilebilir.

Son olarak Bütün demografik değişkenler içerisinde eğitim durumunun ve gelir durumunun evlilik uyumunda anlamlı farklılıklar yarattığı sonucuna varılmıştır. Bu konu da pek çok araştırma sonucu mevcuttur, evlilik uyumu üzerine yapılan tüm araştırmalarda neredeyse hepsinde demografik değişkenlerin etkileri incelenmiş ve çok farklı sonuçlar elde edilmiştir. Lisans ve lisans üstü mezunlar okuryazar/ilkokul mezunlarından daha çok evlilik uyumu göstermektedir, ortaokul/lise mezunlarında anlamlı fark diğer gruplardan ayrışma bulunmamaktadır. Literatürde ki bulgulardan bazıları şöyledir:

Gurin vd. (1960)'in çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin, daha düşük eğitilmelere 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 (okuryazar/ilkokul mezunları) ekonomik bağımlılıkları nedeniyle uyumsuzluklara ve çatışmalara rağmen evliliklerini sürdürme zorunluluğu içinde oldukları kültürel şartların etkisiyle ve topluma uygun gelişen şemaları ile birlikte evliliklerinde olumsuz temel inançlar ve yüklemeler geliştirmeme yönünde olabilmektedirler.

Yaşadığımız ülkenin sosyoekonomik yapısı kültürel alt boyutları bu noktada devreye girmektedir. Doğu ve batı illerinde yaşayan katılımcılar ile yapılan bu araştırma Türkiye özel şartlarında eğitim seviyesi lisans altı olan bireylerin evliliklerine bakış açılarının ve yorumlama biçimlerinin daha geleneksel boyuta ve daha tatminkar olabileceği şeklinde de yorumlanabilir. Bununla birlikte elde ettiğimiz sonuçlar Gurin ve Yıldırım'ın bulgularını destekler niteliktedir.

Evlilik ilişkisinde bireylerin yaşadığı duygusal ve bilişsel tepkilerin, o bireyin kişilik ve aralarındaki ilişkinin niteliklerinden etkilendiği varsayılır. Bireyin ilişkisiyle ilgili algıları, sadece çiftin arasında olanlardan değil, aynı zamanda bireyin ailesi ve genel olarak evlilik ilişkileri hakkındaki gerçekçi olmayan inançları ve standartlarından da etkilenmektedir. Evliliklerinde olumsuz olaylar yaşayan eşler, gerek yaşadıklarına gerekse evliliklerine ilişkin olumsuz değerlendirmelere yönelmektedirler. Bu değerlendirmeler de, etkili olmayan sorun çözme davranışlarıyla, daha fazla olumsuz davranışına yol açan öfke, kaygı ve şikayet gibi belirli duyguları da arttırmaktadır.

Literatürde mutsuz evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan beklentilerin rolü öne sürülerek akılcı olmayan düşünce ya da işlevsel olmayan inançların, evlilik uyumunu etkilediği ifade edilmektedir. Dolayısıyla, anlaşılamayan çiftlerin, ilişkilerine daha fazla olumsuz

özellik yüklemesi ve akılcı olmayan inançları fazla olan kişilerin, olmayanlara göre ilişkilerini daha fazla olumsuz değerlendirmesi beklenmektedir. Evli çiftin uyumlu olabilmesi için, her ikisinin de akılcı ve işlevsel biçimde düşünmeye gereksinimleri vardır. Eşlerin ilişkilerindeki olaylar için yaptıkları uygun olmayan davranış biçimleri, evlilik doyumunun kalitesini düşürmekte ve evlilik uyumundaki sorunları da beraberinde getirmektedir.

Bilişsel modele göre, tüm psikolojik bozuklukların temelinde, danışanın psikolojik durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış veya işlevsel olmayan düşünceleri yer almaktadır. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmelere neden olur. Daha kalıcı düzelmeler ise kişinin işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır. Temel inançlar, kişinin çocukluk yıllarından başlayarak kendisi için önemli insanlarla etkileştikçe oluşan, tüm gelişim evrelerinde sosyokültürel etkiyle de şekillenen kendisine ve diğer kişilere yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. Evlilik ilişkisi içerisinde de ne kadar belirleyici olduğu ve evlilikte uyum ve mutluluk dinamiklerinde de temel inanç ve bilişsel çarpıtmaların etkilerinin göz ardı edilemeyeceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kuramın varsayımları da bu çalışmada desteklenmektedir.

Evli bireyler, ilişkilerinin ne yönde ilerlemesi ve nasıl olması gerektiğine yönelik olarak çeşitli inançlara sahiptirler. Bu inançların çarpıtılmış olması, ilişkilerde sorunlara yol açmaktadır. Eşlerin ilişkileri ile ilgili fonksiyonel olmayan inançları, davranışlarına, iletişim biçimlerine dolayısıyla evlilik uyumuna yansımaktadır. Evlilik sıkıntısı, evlilik ilişkisi ile işlevsel olmayan inançların onaylanmasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. İlişkilerde inançlar ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla evlilik uyumu arasındaki ilişkinin analizinde de yordanan değişkenin evlilik uyumu, yordayıcılar da ilişkilerde çaresizlik inançları, sevilemezlik inançları, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumadır.

Yapılan araştırmada bu değişkenler iki aşamalı olarak incelenmiştir. İlkinde, ilişkilerde çaresizlik ve sevilemezlik gibi inançlar, diğerinde ise ilişkilere yönelik yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmalar analiz edilmiştir. Bulgulara göre ilişkilerde çaresizlik inançları ve ilişkilerde sevilemezlik inançları evlilik uyumu ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı

sıra, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma evlilik uyumu ile ilişkili olmakta ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ise, evlilik uyumu ile ilişkilendirilememektedir. Bunun yanı sıra, demografik özelliklerden özellikle eğitim durumuyla gelir düzeyinin evlilik uyumunu etkilediği gözlemlenmektedir.

Bulgular sonucunda evlilik ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların daha bir çok psikolojik değişkenle birlikte ele alınması ve değerlendirilmesi umulmaktadır.

Bilişsel kuramın ilkelerini temel alarak yaptığım çalışma benzer çalışmalar ile örtüşmektedir ve yeni araştırmalara da olması beklenmektedir.

#### **4.1.Varsayımlar**

- a) Kullanılan istatistiksel yöntem ve analizlerin yeterli ve geçerli olduğu kabul edilmektedir.
- b) Araştırmaya katılan deneklerin anketteki önermeleri yansız ve doğru olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
- c) Veri toplama araçlarındaki soruların konuya açıklık getirecek yeterlilikte olduğu kabul edilmektedir.
- d) Anket gönüllü kişilere uygulanmıştır.

#### **4.2. Sınırlılıklar**

- a) Araştırmanın literatür kısmı yayımlanmış kaynaklardan elde edilenlerle sınırlandırılmıştır.
- b) Araştırma bulguları ankette yer alan maddelerle sınırlıdır.
- c) Ölçekler internet kullanabilen kişiler tarafından doldurulduğu için veriler internet kullanabilen yetişkinler ile sınırlandırılmıştır

## KAYNAKÇA

Addis, A. and Bernard, M.E. (2002). Marital Adjustment and Irrational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*. 20 (1):3-13.

Adler, A. (2004). *Nevroz Sorunları: Toplumsal Duygu Yoksunluğu ve Erkeksi Protesto*, İstanbul: Say Yayınları.

Akdemir, A., Karaoğlan, A., Karakaş, G. (2006). “Çift Terapisi” *Türkiye’de Psikiyatri*, 8 (2):122-128.

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

Beach, S.R.H., Fincham, F.D., Amir, N., Leonard, K.E. (2005). “The Taxometrics of Marriage: Is Marital Discord Categorical?” *Journal of Family Psychology*. 19 (2):276-285.

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

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

Beck, A. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*, (Çev. Ö. Yalçın ve N.E. Akçay), İstanbul: Litera Yayıncılık.

Bilen, M. (1983). *Ailede, Kurumlarda ve Toplumda Sağlıklı İnsan İlişkileri*. Ankara: Teknik Basım.

Bloch, J.R. Webb, D.A. Matthews, L., Dennis, E.F., Bennet, I.M., Culhane, J.F. (2010). “Beyond Marital Status: The Quality of the Mother-Father Relationship and its

Influence on Reproductive Health Behaviors and Outcomes among Unmarried Low Income Pregnant Women” *Matern Child Health Journal*. 14 (5):726-734.

Baucom, D.H. Sayers, S.L. & Sher, T.G. (1990). Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 5, 636-645.

Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss. Vol.3. Loss Sadness and Depression. New York: Basic Books.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D. (1990). “Attribution in Marriage: Review and Critique” *Psychological Bulletin*, 107 (1):3-33.

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

Bradbury, T.N. and Fincham, F.D. “Assessing Dysfunctional Cognition in Marriage: A Reconsideration of the Relationship Belief Inventory” *Psychological Assessment*. 5 (1):92-101.

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

Burns, D.D., Sayers, S.L., Moras, K. (1994). “Intimate Relationship and Depression: Is There a Causal Connection?” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (5):1033-1043.

Canel, A.N. (2007). “Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması” *Doktora Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Anabilim Dalı.

Chen, Z., Tanaka, N., Uii, M., Hiramura, H. and Shikai, N. (2007). “The Role of Personalities in the Marital Adjustment of Japanese Couples” *Social Behaviour and Personality*. 35 (4):561-572.

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

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki. Doktora Tezi.* Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Çiftçi, M. (2008). “Disiplin Cezası Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri Bilişsel Çarpıtmaları ve Empatik Becerilerinin Karşılaştırılması” *Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.

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

Davison, G.C., Neale, J. (2004). *Anormal Psikoloji*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

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

Dobson, K.S. and Dozois, D.J.A. (2010). *Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies*, (Ed. K.S. Dobson), Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies.

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

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



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

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

Düzgün, G. (2009). “Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu İle İlişkisi” *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü Anabilim Dalı.

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

Ellis, A. (1993). “Reflections on Rational-Emotive Therapy” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2 (61):199-201.

Ellis, A. (1998). “Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy that make My Psychotherapy Effective” *Paper Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association*, San Francisco.

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

Epstein, N., Finnegan, D., Bythell, D. (1979). “Irrational Beliefs and Perceptions of Marital Conflict” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47 (3):608-610.

Erdoğan, S. (2007). “Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Fincham, F.D., Bradbury, T.N. (1993). “Marital Satisfaction, Depression and Attributions: A Longitudinal Analysis” *Journal of Personality and Social Psychology*. 64 (3):442-452.

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

Gordon, K.C., Baucom, D.H., Epstein, N., Burnett, C.K., Rankin, L.A. (1999). "The Interaction between Marital Standards and Communication Patterns: How does it Contribute to Marital Adjustment?" *of Marital and Family Therapy*, 25 (2):211-223.

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

Gülsün, M., Ak, M., Bozkurt, A. (2009). "Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik" *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1:68-79.

Günay, S. (2007). "Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler" *Yüksek Lisans Tezi*, T.C. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

Güven, N. (2005). "İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna ile ilişkisi" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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

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

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33 (4):313-328.

Harris, V.W., Hinton, G. (2012). "10 Thing You Need to Know Before You Get Married" University of Florida. <http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FY/FY133500.pdf> (03.11.2014).

Hawkins, J. L. (1968). "Association Between Companionship, Hostility And Marital Satisfaction" *Journal of Marriage and The Family*, 30:647-650.

Işıloğlu, B. (2006). “Anksiyete ve Depresyon Tanısı İle İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyodemografik Faktörler, Çift Uyumu ve Hastalıkla İlişkisi” *Uzmanlık Tezi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. İstanbul.

Kalkan, M. (2006). “İlişkilerde İnanç Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25 (3):45-51.

Kalkan, M., Ersanlı, E. (2008). “The Effect of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples” *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8 (3):977-986.

Karahan, T.F. ve Sardoğan, M.E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*, Samsun: Deniz Kültür Yayınları.

Karancı, N. (1987). Bilişsel-Davranış Terapileri, *Psikoloji Dergisi*, 6 (21):130-132.

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

Kelly, E.L. and 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.

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

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

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

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

Kışlak, Ş. (1996). Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Kocadere, M. (1995). “İyi ve Kötü Evliliklerin Özelliklerini Belirtmeye Yönelik Betimsel Bir Çalışma” *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köroğlu, E. (2005). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Danışması*, Ankara: HYB Yayıncılık.

Köroğlu, E. ve Türkçapar, M.H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayınları.

Kung, W.W. “The Interwined Relationship between Depression and Marital Distress: Elements of Marital Therapy Conductive to Effective Treatment Outcome” *Journal of Marital and Family Therapy*. 26 (1):51-63.

Kurdek, L.A. (1998). “The Nature and Predictors of the Trajectory of Change in Marital Quality Over the First 4 Years of Marriage for first-Married Husbands and Wives” *Journal of Family Psychology*. 12 (4):494-510.

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

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

Locke, H. J.,& Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment and predictiontests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251–255.

Marchand, J.F. (2004). "Husbands and Wives Marital Quality: The Role of Adult Attachment Orientations, Depressive Symptoms and Conflict Resolution Behavior" *Attachment & Human Development*, 6 (1):99-112.

Metis, S., Cupach, W.R. (2006). "The Influence of Relationship Beliefs and Problem-Solving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships" *Human Communication Research*, 17 (1):170-185.

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

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

Ortakale, Y. (2008). "Akılcı Davranış Eğitimi" *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

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

Parker, R.A., Scannel, E.D. (1998). "Attachment and Marital Adjustment" *6th Australian Institute of Family Studies Conference Melbourne 25-27 November*. <http://www.aifs.gov.au/conferences/aifs6/parker.html> (02.11.2014).

Pines, A.M. (2010). *Aşık Olmak: Sevgililerimizi Neye Göre Seçeriz?* (Çev. M.Y. Uluengin). İstanbul: İletişim Yayınları.

Polat, D. (2006). "Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Sardoğan, E., Karahan, T.F. (2005). "Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi" *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2):89-102.

Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). “Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi” (Ed. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*, Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.

Sayın, Ö. (1990). *Aile Sosyolojisi Ailenin Toplumdaki Yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Scott, R.L., Cordova, J.V. (2002). “The Influence of Adult Attachment Styles on the Association Between Marital Adjustment and Depressive Symptoms” *Journal of Family Psychology*. 16 (2):199-208.

Segrin, C., Hanzal, A. and Domschke, T.J. (2009). “Accuracy and Bias in Newlywed Couples Perceptions of Conflict Styles and the Association with Marital Satisfaction” *Communication Monographs*. 76 (2):207-233.

Sezen, L. (2005). “Türkiye’de Evlenme Biçimleri” *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*. 27:185-195.

Sullivan, B.F., Schwebel, A.I. (1995). “Relationship Beliefs and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners” *The Family Journal*, 3 (4):298-305.

Tarhan, T. (2011). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tezcan, S. ve Coşkun, Y. (2004). “Türkiye’de 20. Yüzyılın Son Çeyreğinde Kadınlarda İlk Evlenme Yaşı Değişimi ve Günümüz Evlilik Özellikleri” *Nüfusbilim Dergisi*, 26:15-34.

Tezer, E. (1996). “Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği” *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2 (7):1-7.

Turan, A.F. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü” *Yüksek Lisans Tezi*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Tutarel-Kışlak, Ş., Göztepe, I. (2012). “Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler” *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 3 (2):27-46.

Türkçapar, M.H. (2007). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*, Ankara: HYB Yayıncılık.

Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel Terapi*, Ankara: HYB Yayıncılık.

Türküm, A.S., Balkaya, A., Balkaya, E. (2005). “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23):77-85.

Uebelacker, L.A. and Whisman, M.A. (2005). “Relationship Beliefs, Attributions and Partner Behaviors Among Depressed Married Women” *Cognitive Therapy and Research*. 29 (2):143-154.

Wilson, M.R., Filsinger, E.E. (1986). “Religiosity and Marital Adjustment: Multidimensional Interrelationships” *Journal of Marriage and the Family*, 48 (1):147-151.

Woodward, A.J., Carless, S.A., Findlay, B. (2001). “A Psychometric Evaluation of the Irrational Beliefs Inventory in a Marital Context” *Australian Psychologist*, 36 (3):255-261.

Velidedeoğlu, N. (2006). *Kadın Erkek İlişkilerinde Sorunlar ve Çözümler*, İstanbul: Morpa Yayınları.

Yalom, I. (1996). *Evlilik Terapisi*, İstanbul: Prestij Yayınları.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Çalışan Anne ve Çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Yıldırım, İ. (1992). “Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Batı Etmenleri” *Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız ,Y. (2012). ‘‘ İlişkiye Dair İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması’’  
*Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Sıtkı Kocaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Emstitüsü.

## **EKLER**

### **EK 1: Katılım Formu**

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Bilim Üniversitesi bünyesinde, Yar. Doç. Dr. Bayhan ÜGE danışmanlığında Uygulamalı (Klinik) Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Zahide Merve KÜÇÜKÇELİK tarafından oluşturulmuştur. Araştırmada vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulup, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Sorulan soruların hiçbir şekilde doğru/yanlış yanıtları yoktur. Çalışmayı tamamlamak yaklaşık olarak 8-10 dakikanızı alacaktır. İçtenlikle katılımınız araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi açısından çok değerlidir. Katıldığınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı: Psikolog Zahide Merve KÜÇÜKÇELİK

Tez Danışmanı: Yar. Doç. Dr. Bayhan ÜGE

Soru, görüş ve iletişim için [merve.zahide88@gmail.com](mailto:merve.zahide88@gmail.com) adresini kullanabilirsiniz.



## EK:2 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

1)Kadın 2) erkek

Yaşınız:

Öğrenim durumunuz:

1)ilköğretim 2) lise 3) lisans 4) lisans üstü

Mesleğiniz:

Evlilik süreniz:

1) 0-1 yıl 2) 1-5 yıl 3) 5-10 yıl 4) 10 ve üzeri

Evlilik yaşıınız:

1) 15-20 Yaş 2) 21-26 yaş 3) 26 ve üzeri

Çocuk sayınız:

Yaşadığınız yer:

Aile türünüz:

1) Çekirdek Aile 2) Geniş Aile

Aylık geliriniz:

1) 1000tl ve altı 2) 1000-2000 3) 2000-3000 4) 3000 ve üzeri

Evlenme biçiminiz:

1) Görücü usulu 2) arkadaş aracılığı ile 3) flört 4) diğer

### EK 3: Evlilikte Uyum Ölçeği

82

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 ( )

EK4: İlişkilerde İnanç Envanteri

80

**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. İlişkimde yolunda gitmeyen durumlar ortaya çıktığında, suçu kendimde ararım.	①②③④⑤
5. İlişkimde zorluklar yaşasam da, daima güçlü görünmeliyim.	①②③④⑤
6. Partnerime ihtiyacım var, onsuz 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. Sevilmeye 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. İlişkimde mutlu olabilmem için, partnerimin benim hakkındaki düşünceleri, benim kendimle ilgili düşüncelerimden daha önemlidir.	①②③④⑤
20. Partnerimin sevgisini yitirirsem, yaşamın benim için anlamı olmaz.	①②③④⑤

## EK:5 İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

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