

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN OTOMATİK DÜŞÜNCE KALIPLARININ
EVLİLİK UYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hilal Şahin

İstanbul

Mart, 2017

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN OTOMATİK DÜŞÜNCE KALIBLARININ
EVLİLİK UYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hilal Şahin

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fatma Yaşar Ekici

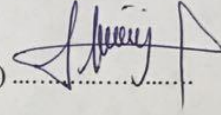
İstanbul

Mart, 2017

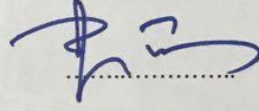
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

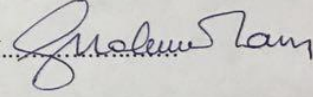
Başkan Yrd. Doç. Dr. Fatma YAŞAR EKİCİ (Danışman)



Üye Yrd. Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

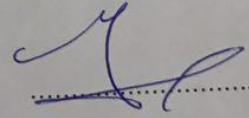


Üye Yrd. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN.....



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. İbrahim GÜNEY

Enstitü Müdür V.

ÖNSÖZ

Bu tezin, akademik çalışma yaşantımın başında yaptığım ilk çalışma olmasından dolayı benim için önemli bir yeri bulunmaktadır. Çalışmam süresinde bana destek olan ve inanan tüm hocalarım, ailem ve arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Öncelikle tez danışmanlığımı kabul eden, tezimin her aşamasında yardımlarını, desteğini ve anlayışını esirmeyen değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Fatma YAŞAR EKİCİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmaya katılmayı kabul ederek, hem bireysel hem de karı-koca ilişkisinin mahremiyetine ilişkin sorular içermesine rağmen açık yüreklilikle, anket formlarını dolduran tüm çiftlere, Türkiye'de az sayıda yapılabilen evli bireyler üzerindeki araştırmalara katkı sağladıkları için teşekkürlerimi sunarım.

Jürimde yer alan ve yüksek lisans eğitimimde öğreticiliğinden, desteğinden ve deneyimlerinden yararlandığım değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Turgay ŞİRİN'e teşekkürlerimi sunarım.

Beni her zaman destekleyen, bana duydukları güveni her zaman hissettiren, sevgili babam Yusuf ŞAHİN'e ve aynı zamanda bu süreçte yanımda olan ve bana güç veren sevgili eşim Muhammet Hakan ERKUŞ'a çok teşekkür ederim.

GENEL BİLGİLER

İsim ve Soyadı: Hilal ŞAHİN

Anabilim Dalı: Aile Danışmanlığı

Programı: Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Fatma YAŞAR EKİCİ

Tez Türü ve Tarihi: Yüksek Lisans – Mart 2017

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Evlilik Uyumu, Otomatik Düşünce

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN OTOMATİK DÜŞÜNCE KALIPLARININ EVLİLİK UYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu araştırmanın temel amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemektir. Bu temel amaç çerçevesinde belirlenen alt amaçlar şu şekildedir;

- Evli bireylerin otomatik düşünceleriyle evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Evli bireylerin otomatik düşünceleri yaş, çocuk sayısı, evlilik şekli, tanışıklık süresi, çalışma durumu ve çalışılan sektör, gelir düzeyi, eğitim ve yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Evli bireylerin evlilik uyumları yaş, çocuk sayısı, evlilik şekli, tanışıklık süresi, çalışma durumu ve çalışılan sektör, gelir düzeyi, eğitim ve yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma evrenini Malatya ilinde yaşamakta olan evli bireyler oluşturmuştur. Araştırma örneklemi ise, Malatya ilinde yaşamakta olan 107 kadın, 107 erkek olmak üzere toplam 214 evli birey oluşturmaktadır.

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, literatür ve alanda konuyla ilgili yapılan çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Verilerin analizi için Yüzde Frekans Analizi, Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis-H Testi, Bağımsız Grup T Testi, Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şöyledir:

- Evli bireylerin evlilik uyumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri yaşa, sahip olunan çocuk sayısına, evlilik şekline, tanışıklık süresine, çalışma durumuna ve çalışılan sektöre göre farklılaşmamaktadır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları gelir düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bundan farklı olarak evli bireylerin otomatik düşünceleri gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre gelir düzeyi düşük ve orta olan evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha fazladır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre lisans mezunu olan evli bireylerin evlilik uyumları lise ve ön lisans mezunu olan evli bireylere göre daha yüksektir.
- Evli bireylerin otomatik düşünceleri eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre ilköğretim mezunu olan evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları; lise, ön lisans ve lisans mezunu olan evli bireylere göre daha fazladır.
- Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayanların otomatik düşünce kalıpları kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı şehirde yaşayanlara göre daha fazladır. Eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanların otomatik düşünce kalıpları kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı bir şehirde yaşayanlara göre daha fazladır.
- Evli bireylerin evlilik uyumu yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı şehirde yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir. Kendi

ebeveyniyle aynı semtte yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir. Eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname: Hilal ŞAHİN

Field: Family Counseling

Program: Family Counseling and Education

Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Fatma YAŞAR EKİCİ

Degree Awarded and Date : Master – March 2017

Key Words: Marriage, Marital Adjustment, Automatic Thought Patterns

ABSTRACT

EFFECTS OF MARRIED INDIVIDUALS' AUTOMATIC THOUGHT PATTERNS ON MARITAL ADJUSTMENT

The main objective of this study is to examine the effect of automatic thought patterns of married individuals on marital adjustment. The sub-objectives determined within the scope of this main objective are as following;

- Is there a significant relationship between the automatic thoughts and marital adjustment of married individuals?
- Do the automatic thoughts of married individuals significantly vary by the age, the number of children, type of marriage, duration of acquaintance, working status and the sector worked, income level, education and the place of living?
- Do the marital adjustments of married individuals significantly vary by the age, the number of children, type of marriage, duration of acquaintance, working status and the sector worked, income level, education and the place of living?

The relational survey model was used in the study. Married individuals living in Malatya constituted the population of the study. The research sample consisted of a total

of 214 married individuals including 107 females and 107 males living in Malatya province.

SPSS 22 program was used in the analysis of the data. The findings obtained as a result of the analyses performed were discussed in the light of the literature and the relevant studies in the field.

The Percent Frequency Analysis, Pearson Product Moment Correlation Analysis, Kruskal Wallis-H Test, Independent Group T-Test, Mann-Whitney U Test were used for the analysis of the data.

The results obtained in the study are as following:

- There is not a significant relationship between marital adjustments and automatic thoughts of married individuals.
- The marital adjustments and automatic thoughts of married individuals do not vary by the age, the number of children, type of marriage, duration of acquaintance, working status and the sector worked.
- The marital adjustments of married individuals do not vary by the income level. Unlike this, the automatic thoughts of married individuals significantly vary by the income level. Accordingly, the automatic thought patterns of married individuals with a low and medium income level are more compared to those with a high income level.
- The marital adjustments of married individuals vary by the educational level. Accordingly, the marital adjustments of married individuals with a bachelor's degree are higher compared to married individuals with high school and associate degree degrees.
- The automatic thoughts of married individuals vary by the educational level. Accordingly, the automatic thought patterns of married individuals who have graduated from primary education are more compared to married individuals with high school, associate degree and bachelor's degrees.
- The automatic thought patterns of married individuals significantly vary by the place of living. Accordingly, the automatic thought patterns of those living in the same apartment with the parents of their spouse are more compared to those living in a city different from their own parents and the parents of their spouse. The

automatic thought patterns of those living in the same neighbourhood with the parents of their spouse are more compared to those living in a city different from their own parents and the parents of their spouse.

- The marital adjustments of married individuals significantly vary by the place of living. Accordingly, the marital adjustments of those living in a city different from their own parents and the parents of their spouse are higher compared to those living in the same neighbourhood with the parents of their spouse. The marital adjustments of those living in the same neighbourhood with their own parents are higher compared to those living in the same neighbourhood with the parents of their spouse. The marital adjustments of those living in the same apartment with the parents of their spouse are higher compared to those living in the same neighbourhood with the parents of their spouse.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
I.GİRİŞ.....	1
1.1.Problem.....	1
1.2.Amaç ve Alt Amaçlar.....	3
1.3.Önem.....	4
1.4.Sayıtlar (Varsayımlar).....	4
1.5.Sınırlılıklar.....	4
1.6.Tanımlar.....	5
1.7.Kısaltmalar.....	5
II.İLGİLİ ALANYAZIN.....	6
2.1.Evlilik.....	6
2.1.1.Evliliğin Tarihçesi.....	7
2.1.2.Evliliğin Nedenleri.....	8
2.1.3.Evlilik Aşamaları.....	8
2.1.4.Evlilik Çeşitleri.....	9
2.1.5.Evliliği Etkileyen Faktörler.....	10
2.2.Evlilik Uyumu.....	11
2.2.1.Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	13
2.2.2.Eşler Arasındaki Uyumla İlgili Araştırmalar.....	13
2.3.Otomatik Düşünceler Kavramı.....	17
2.3.1.Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Yaklaşım.....	19
2.3.2.Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	20
III. YÖNTEM.....	24
3.1.Araştırma Modeli.....	24
3.2.Evren ve Örneklem.....	24

3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.3.2. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ).....	25
3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği Geliştirilmiş Formu (ODÖ-G):.....	27
3.4. Verilerin Toplanması.....	29
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	29
IV. BULGULAR.....	31
4.1. Birinci Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	31
4.2. İkinci Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	31
4.3. Üçüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	32
4.4. Dördüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	34
4.5. Beşinci Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	36
4.6. Altıncı Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	36
4.7. Yedinci Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	37
4.8. Sekizinci Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	38
4.9. Dokuzuncu Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	38
4.10. Onuncu Alt Amaca İlişkin Bulgular.....	39
V. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	42
5.1. Sonuç.....	42
5.2. Tartışma.....	43
5.3. Öneriler.....	48
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	60
EK 1: Kişisel Bilgi Formu.....	60
EK 2: Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ).....	62
EK 3: Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Geliştirilmiş Formu (ODÖ-G).....	65
EK 4: ODÖ-G ve EUÖ Kullanım İzni Yazışmaları.....	67
ODÖ-G Kullanım İzni Yazışmaları.....	67
EUÖ Kullanım İzni Yazışmaları.....	68

TABLolar LİSTESİ

- Tablo 1.** Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanlarla EUÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....31
- Tablo 2.** Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....31
- Tablo 3.** Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Test Sonuçları.....32
- Tablo 3.1** Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Test Sonuçları.....32
- Tablo 3.2.** Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup T Testi Sonuçları.....33
- Tablo 4.** Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Test Sonuçları.....34
- Tablo 4.1** Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Test Sonuçları.....35
- Tablo 4.2.** Evli Bireylerin EUÖ'den Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup T Testi Sonuçları.....35

Tablo 5. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Sahip Olunan Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	36
Tablo 6. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Evlilik Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	37
Tablo 7. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Tanışıklık Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	37
Tablo 8. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	38
Tablo 9. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Çalışılan Sektöre Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	39
Tablo 10. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Yaşamakta Olunan Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	39
Tablo 10.1. Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Yaşamakta Olunan Yere Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	40
Tablo 10.2. Evli Bireylerin EUÖ'den Aldıkları Puanların Yaşamakta Olunan Yere Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	41

GİRİŞ

1.1.Problem

Evlilik; hukuki ve kanunlara uygun bir şekilde kadın ve erkek arasında ortaya çıkan yasal bir müessese olarak tanımlanmakta ve bu kurumun yasallığı, dini, yasal ve medeni anlamda onaylanmayı ifade etmektedir (Akdemir, Karaoğlan ve Karakaş, 2006).

Diğer bir deyişle evlilik, toplumsal normlara uygun olarak, karşı cinsten iki kişinin, yasalar çerçevesinde belirlenen bir çatı ve bu doğrultuda ifade edilen hakları doğrultusunda, soylarının devamlılığını sağlamak amacıyla, çocuk sahibi oldukları sistemdir (Erdoğan, 2007).

Evlilik süreci; tarafların birbirlerine uyum göstermesi durumunda yaşam kalitesini arttırıcı bir unsur olarak görölmüştür. Bu bağlamda evlilik müessesesindeki uyum kavramı kritik derecede bir öneme sahiptir. Eşlerin uyumu ilişkideki tüm unsurları tesiri altında tutan önemli faktörlerden biridir. Süreç içerisinde eşlerin ilişkisinde olumlu ve olumsuz faktörlerin de içerisinde yer aldığı bir denge kurulmakta ve kurulan dengenin niteliği evliliğin ne şekilde devam edeceğinin bir göstergesi olabilmektedir (Kahraman, 2011).

Başarısız evliliklerin sebeplerini araştırmak amacıyla bu konuyla ilgilenen araştırmacılar; kişilerin evlilik ilişkileriyle ilgili inançlarının ve fonksiyonel olmayan düşüncelerinin, evlilik içerisinde var olan uyumsuzlukların işareti olduğunu göstermektedir (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988; Larsen ve Olson, 1989; Sharp ve Ganong, 2000).

Otomatik düşünceler özellikle duygusal bozukluklarda görölen ve çeşitli bilişsel çarpıtmalar neticesinde meydana gelen ve olumsuz özellikleriyle, bilişsel düzeyde dikkati toparlayamama, bellekte zayıflama ve kararsızlık meydana gelmektedir (Türkçapar, Sungur ve Akdemir, 1994).

Evlilik içerisindeki problemlerin sebeplerine yönelik araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalar incelendiğinde farklı alanlara yoğunlaştığı görölmektedir. Bunlardan birincisi partnerlerin düşünce boyutundaki problemlerle ilintilidir (Ülker, 2011).

Bireylerin düşüncelerinin genel işlevi topluma ve doğaya entegre olmaktır. Böylece hayatta kalma şansımız artmaktadır.

Geçmiş dönemlerden bugüne insanlar olumlu düşünmeye iki açıdan gereksinim duyar. Birincisi, gündelik yaşamı sürdürebilmek amacıyla bir motivasyon kaynağı, ikincisi ise varoluş düzeyinin kalitesini yükseltme isteğidir (Freitag, 2003).

Bilişsel çarpıtmalar, kişilerin önemli şemalarının ya da inançlarının yol açtığı bilgi işleme düzeyinin yanlış ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan bilişsel süreçler olarak ifade edilmektedir (Kılıç, 2005).

Bilişsel süreçlerin yapısındaki fonksiyonel olmayan inançlar, kişinin düşüncesini şekillendirir ve psikopatolojiye özgü bilişsel problemlere sebep olur. Buradaki bilişsel problemleri ve bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlılıklar ve eğilimler olarak görebiliriz. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi neticesinde duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya neden olan otomatik düşünceleri ortaya çıkarırlar (McKay ve Fanning, 2006; Türkçapar, 2008).

Bilişsel süreçler incelendiğinde, en kolay fark edilen kavram otomatik düşüncelerdir. Bir durum karşısında zihnimizde bir anda meydana gelen, düşünce, hayal ve görüntülere otomatik düşünceler denir. Bu düşünceler, davranışımıza tesir eden, gün içerisinde zihnimizde meydana gelen kelime veya görüntülerdir (Greenberger ve Padesky, 2012: 49). Bu görüntülerin oluşmasına sebep olan faktörler, onları oluşturan temel inançlardır. Temel inançlar, bireyin kendisi hakkında, diğer kişiler hakkında ve yaşam hakkındadır. Bu inançlar davranışlara ve ruhsal duruma tesir etmektedir (Greenberger ve Padesky, 2012: 50).

Temel inançlar, bilişsel yapılanmanın en temelindeki birimi oluşturur. Bu inançlar, değişimi zor, zorlayıcı ve kalıcı inançlardır. Bireyin kendisi ve diğeri konusundaki ifadeleri barındırır. Temel inançlar, çocukluk döneminde oluşan ve deneyimlerle pekişen kalıplardır ve değişmez nitelikler taşır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren var olan bu inançlar, şemalar ve tutumlar duygu durumunu etkilemektedir. Bireyin kendisini mutsuz ve karamsar hissetmesinde bu şemalar ve inançlar rol oynamaktadır. (Greenberger ve Padesky, 2012: 194).

Evlilik kurumu, geçmişten günümüze var olmasına karşın son dönemlerde bu anlamda yapılan araştırmalar artış göstermektedir.

Sosyal bir varlık olan insan yaşamının belirli bir döneminde psikolojik, cinsel ve sosyal anlamda ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir eş seçme gereksinimi duyar. Toplumun en küçük biriminin aile olduğunu düşünülürse, evlilik ilişkisi içerisindeki uyum da bireyi

ve dolayısıyla toplumu tesiri altına alır. Yapılan araştırmalar sonucunda evliliklerdeki en büyük problemin, iletişimsizliktir. Bu sorunun temelinde ise bazı zamanlarda bireylerin birbirlerini bilinçsiz bir şekilde ortaya çıkan düşünceler ve bunun etkisiyle de gerçekte eylemleri doğrultusunda yargılamalarıdır. Bu sebeple problemi “Evli Bireylerdeki Otomatik Düşünce Kalıplarının Evlilik Uyumuna Etkisi” olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda; evlilik uyumu ölçeği, otomatik düşünceler ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak otomatik düşüncelerin evlilik uyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir.

1.2. Amaç ve Alt Amaçlar

Bu araştırmanın temel amacı bireylerdeki otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemektir. Bu temel amaç çerçevesinde belirlenen alt amaçlar şu şekildedir;

- 1.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- 3.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 4.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 5.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- 6.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları evlilik şekline göre farklılaşmakta mıdır?
- 7.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları evlilik öncesi tanışıklık sürecine göre farklılaşmakta mıdır?
- 8.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- 9.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları çalışılan sektöre göre farklılaşmakta mıdır?

10.Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumları yaşamakta olunan yere göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Önem

Otomatik düşünce kavramı bireylerin kendi içsel çatışmalarının oluşmasına ortam hazırlamakta ve dolayısıyla da kişinin yaşamsal kalitesini olumsuz olarak etkilemektedir. Kendi içsel çatışmalarını çözemeyen bir kişinin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi olası değildir. Evlilik ise, iki tarafın karşılıklı empati, destek ve anlayış göstermesi neticesinde sağlıklı olabilir. Evlilik ilişkisinin kaliteli bir şekilde sürmesi çiftlerin, çocukların, evli bireylerin ve bu bireylerin yakın çevrelerinin ilişki basamaklarını düzenleyici bir faktördür. Dolayısıyla bu bağlamda Otomatik Düşünce kavramı ve bu kavramın evlilik uyumu üzerindeki etkisi kritik derecede bir öneme sahiptir.

Bu çalışmada evli bireylerdeki otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumuna etkisi incelenerek alan yazına katkıda bulunmak amaçlanmış ve literatüre yeni araştırma olanakları yaratacağı düşünülmüştür.

1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)

- Araştırmaya katılan bireylerin, veri toplama araçlarındaki sorulara içten ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırma örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

- Araştırma evreni Malatya ilindeki evli bireylerle sınırlıdır.
- Araştırma Evlilik Uyum Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmiş Formu (ODÖ-G) ve Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Evlilik Uyumu: çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatındaki memnuniyet ve mutluluktur (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkar, 2005)

Otomatik Düşünceler: Belirli bir duruma maruz kalındığında hızlı bir şekilde ortaya çıkan ve incelenmeden doğru kabul edilen düşüncelerdir (Beck ve Newman,2005).

1.7.Kısaltmalar

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği

ODÖ-G: Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmiş Formu

II. İLGİLİ ALANYAZIN

2.1. Evlilik

Evlilik bir etkileşim ve iletişim sistemidir. Eşlerin, ruhsal, psikolojik ve toplumsal beklentilerini ve isteklerini dile getirebilmeleri için karşılıklı iletişim içerisinde olmaları gerekir. Sağlıklı iletişim ve uyumlu bir evlilik paralellik gösterir. Eşler arasındaki iletişimin kalitesi aynı zamanda evliliğin de kalitesini belirler. Bu durumda iletişimin sağlıklı olması durumunda evlilik zarar görür ve uyumlu bir evliliğin yaşanması oldukça zorlaşır (Özgüven, 2000; Akt. Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Kişilerarası ilişkiler yakınlık ihtiyacının doyumunu sağlamakla birlikte, ilişki içerisindeki yaşanan problemler kişide olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Fincham, Paleari ve Regalia, 2002).

Feldman (1989)'a göre evlilik ilişkisi üç aşamalı bir süreçten meydana gelir. Bunlar; evliliğin ilk yılları, çocuklu aile ve çocukların evden ayrılmasıdır. İlk aşamada eşler evliliğin gerektirdiği sorumluluklar ile yüzleşmektedir. Bunun sonucunda da evli bireyler; sorumlulukların paylaşımı konusunda çatışma yaşamaktadır. İkinci aşamada eşler; çocuk sahibi olup olmama konusunda bir karara vararak çocuğun sağlıklı bir şekilde yetiştirilmesi hususunda kararlar vererek karşılıklı sorumluluklarını yerine getirirler. Üçüncü aşamayla birlikte çocukların evden ayrılma süreci yaşanır ve eşler yalnız kalırlar. Bu süreç değişimlerle mücadele edilen bir zaman dilimidir.

Thibaut ve Kelley'in geliştirdikleri sosyal mübadele kuramına göre, ilişkiler mübadele sonucunda büyür, gelişir, bozulur ve çözülür. Bu kurama göre ilişki dışındaki alternatifler; ilişkideki duygusal güvenlik, doyumlu cinsel yaşantı ve ayrılma yönündeki engeller zayıfladığında ortaya çıkar (Kudiaki, 2002).

Eraslanlı (1990) evliliği gelenek görenek ve sosyal normların öngördüğü şekilde kadın ve erkeğin yaşamlarını birleştirdikleri sosyal bir sözleşme olarak tanımlar. İki insanın bir mekanı paylaşması ve bir araya gelmesiyle iki kişilik psikolojik bir sistem kurulur. Evlenen bireylerin amacı psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda birbirlerinin gereksinimlerini giderecek bir ortam sağlamalarıdır (Gülerce, 1996).

Jouriles, Bourg ve Farris (1991) Evlilik Uyumu ve Çocuk Davranışı Sorunları: Alt Örnekler Arasındaki Korelasyonun Karşılaştırılması başlıklı araştırmalarında çocuklardaki davranış sorunları ve ebeveynlerin evlilik uyumları arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Araştırmada 1107 çift ebeveynli aile aileler ele alınmıştır. Bu araştırmada çocukların davranış sorunları ve ebeveynlerin evlilik uyumları arasındaki ilişki, klinik tedavi gören ve görmeyen çocuklara sahip ailelerde incelenmiştir. Sonuç olarak çiftler arasındaki evlilik uyumu düşük sosyoekonomik düzeyli bir ailede yüksek ekonomik düzeyli aileye göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Evlilik uyumu, partnerlerin ebeveyn olma hususunda birbirlerini desteklemesi, çocuklarla ilişki kurma konusunda istekli olmak ve çocukla ilgili konularda diğer partnerin fikrine saygı duymak, hem çocuğun anne ile arasındaki bağlılığı güçlendirmekte hem de çocuğun bağlılık konusunda ebeveyn desteğini arttırmaktadır (Bonds ve Gondoli, 2007).

Çağdaş yaşamda evlilik kavramı, partner seçimi ile ilişkinin içerisinde özgür olma, yakın ilişki içerisinde olma ve cinsellik yönünden eşit olma gibi unsurlar çerçevesinde açıklanmaktadır (Tutarel ve Kışlak, 1999).

2.1.1. Evliliğin Tarihçesi

Evlilik kavramı M.Ö. 2000 yılından günümüze süregelen ve temel özelliklerini koruyarak devam eden bir kültür olgusudur (Fidanoğlu 2006).

Geçmişten günümüze evlilik müessesesi evrensel anlamda her kültürde vazgeçilmez bir unsur olarak kabul görmüştür (Sezer 2004).

Tarihte bilinen en eski evlilik belgesi Yahudilere ait olup Aramca yazılan ve M.Ö. 5. YY'a ait bir papirüstür (Emiroğlu, 2002). M.Ö 8. yy.'a kadar uzanan süreçte evlilik sözü düğünden çok daha önce verilmekteydi.

Bu süreçte evlenecek kadının babası ile damat arasındaki söz büyük önem taşımaktaydı. Söz; evlilik gerçekleşmediği takdirde mali ve yasal sorumlulukları bulunan kendini başına bağlayıcı bir taahhüt olarak yer almaktaydı (Yalom, 2002).

Türkiye'de modern evliliğe Türk Medeni Kanunu ile adım atıldığı söylenebilir. 17 Şubat 1926 yılında düzenlenen Medeni Kanun ile evlilik yaşı ile ilgili yeni düzenlemeler gerçekleştirilmiş ve çok eşle evlilik yasaklanmıştır.

Bunun neticesinde toplumda evlilik yaş ortalaması yükselerek tek eşli kadınların oranı artmıştır (Akdemir, Karaoğlan ve Karakaş, 2006).

2.1.2. Evliliğin Nedenleri

Bireylerin ortak bir hayat kurma gereksinimi, fiziksel ihtiyaçlar ve sosyal bir varlık olan insanın bilinçaltında yer alan kabul görme ve paylaşma duyguları evliliğin nedenleri arasında gösterilebilir. Aynı zamanda kadın ve erkeğin, cinsel ihtiyaçlarının doyurulması da evliliğin nedenleri arasında gösterilebilir (Özgüven, 2000).

Evliliğin nedenleri üç ana başlık altında incelenebilir. Bunlar; biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenlerdir (Özgüven, 2000);

Biyolojik nedenlerin en kritik olanı cinsel doyumun sağlanmasıdır. Çiftler arasındaki cinsel istek ve beklentilerin karşılanması ve bunun toplum tarafından kabul görececek bir durumda olması evliliği hem kabul edilebilir kılmakta hem de elde edilmek istenen bir olgu haline getirmektedir. Dolayısıyla cinsel doyum evliliğin temel işlevleri arasında yer alır.

Sosyal nedenler ise, bireylerin uyum içerisinde olma, güven duyma, korunma ve kabul görme davranışlarıdır. Bireyin yalnız olmadığını farkında olması ve yaşamını bir başkasıyla paylaşarak ortak bir amaca yönelmesi evliliğin sosyal nedenleri arasında yer almaktadır.

Psikolojik nedenler ise, beğenilme ve sevilme arzusudur. Eşler birbirleriyle olmak istedikleri zaman olumlu ya da olumsuz olaylarda yan yana ilerlediklerinde ve her iki taraftın birlikte hareket etme dürtüsü geliştiğinde psikolojik doyuma ulaşmak kolaylaşacaktır.

Bradbury ve Karney (2004) çiftlerin evlenme nedenlerinin, büyük ölçüde maruz kaldıkları problemleri iyi çözmelerinden ziyade, birbirlerinin varlığından huzur ve mutluluk bulmaları olduğunu belirtmiştir.

2.1.3. Evlilik Aşamaları

Bireylerin yaşamlarının belli bir döneminden sonra olması gerektiğine inanılan ve bireylerin kendi yaşamlarını yeniden tanımladıkları evlilik kavramı aşamalı bir şekilde ilerleyen bir süreçtir.

Bu aşamalar “evliliğe hazırlık”, “evliliğin başlaması”, “çocuk yetiştirme” ve “olgunluk” olarak adlandırılmaktadır (Özgüven, 2000);

Evliliğe Hazırlık Süreci; Evliliğe hazırlık süreci birbirlerine yapancı olan çiftlerin; birbirlerini tanımalarını, anlamalarını, ortak bir dil oluşturmalarını ve değer yargılarını benimsemelerini kapsar. Evlilik öncesi gerçekleştirilen flört, arkadaşlık, nişan gibi sosyal seremoniler bu süreci kolaylaştırmak ve anlamlandırmak için vardır. Geleneksel evliliklerde bu durum ikinci planda kalmaktadır.

Evliliğin Başlaması; İkinci aşama olan evliliğin başlaması nikâhla birlikte aktiflik kazanan, kişileri aynı ortamda buluşturan ve onların birlikte hareket etmesini ve ortak yaşamı benimsemelerini kapsayan süreçtir. Rol tanımları yapılır. Kişiler sorumluluklarını tanımlar ve yerine getirir. Kişiler kendilerine özgü bir iletişim geliştirirler.

Çocuk Yetiştirme; Çocuk yetiştirme olarak adlandırılrsa da aslında çocuk sahibi olma, bu durumu anlayabilme evlilikten “aile” kavramına geçme ve eve üçüncü bir bireyin katılması durumunu kapsamaktadır. Karı koca arasındaki bağların içine yeni bir bağ eklenmesi ve bunun zaman geçtikçe daha belirgin ve gözle görülür bir hal alması üçüncü aşamayı oldukça anlamlı kılar. Aslında bu durumun bu kadar önemli olmasının bir diğer nedeni de kadının “kadın” başlığından çıkıp anne; erkeğin “erkek” tanımından çıkıp “baba” olmasında yatmaktadır. Yani diğer bir değişle kadın ve erkek statü atlar bu da evliliği azami ölçüde etkiler. Ayrıca ortak bir ürün ortaya koyma düşüncesi kadın-erkek arasındaki bağı kuvvetlendirir.

Olgunluk Aşaması; evliliğin aile boyutuna geçtiği, çiftin biyolojik işlevlerini tamamladığı ve çocuklarını evden gönderdiği gibi alt başlıkları kapsar. Kadın ve erkek artık kendilerine yeni uğraşlar bulma arayışına girer ve ilişkinin boyutu birbirlerinin arkadaşlığına ihtiyaç duyma olarak değişir. Birbirlerine destek olmaları gerektiğini daha iyi kavrarlar.

2.1.4.Evlilik Çeşitleri

Evlilik, sosyal bir kurum olmasının yanı sıra kişilerin kendilerini ve çevrelerini tanımladıkları bir süreç olarak da ifade edilmektedir. Her evlilik kendine has ve özeldir. Geçtan (2007)'a göre evlilik geleneksel ve çağdaş olmak üzere iki grupta incelenebilir. Geleneksel evliliklerde kadın ve erkek birbirlerini tamamlar ve çiftler arasındaki yükümlülükler net bir şekilde belirlenmiştir. Bu tarz evliliklerde kadın, kendi ilişkilerini kadınlar dünyasında, erkek ise kendi ilişkilerini erkekler dünyasında sürdürmektedir.

Çocukların bakımının sorumluluğunu anne üstlenmekte ve çiftler birbirlerinin sorumluluklarına müdahale etmemektedirler. Ev içerisindeki kadın profili genelde anne rolünü ve evin sorumluluğunu üzerine alan kişiyi, erkek ise dış dünyayla bağlantılar kuran kişidir.

Geleneksel evliliklerde ev konusundaki kararları baba veriyor gibi sanılsa da, aslında asıl karar mekanizması annedir. Çağdaş evliliklerde ise arkadaşlık ve ortak kararlar daha ağır basmaktadır. Bu evliliklerde kadın ve erkeğin dünyası birbirinden çok farklı olmamaktadır. Ancak geleneksel evliliklere oranla, çağdaş evlilik yapısına sahip çiftlerin arasındaki problemler daha fazladır. Bunun nedeni evlilikteki iki tarafında düşüncelerini net bir şekilde ortaya koymaları ve bunun sonucunda karar mekanizmasının yavaşlıyor olmasıdır (Geçtan, 2007).

Fitzpatrick ve Ritchie (1994)'e göre evlilik; aile içerisindeki konuları konuşma ve evlilik hususunda üçe ayrılmıştır. Bunlar; bağımsız çiftler, ayrı çiftler ve geleneksel çiftlerdir (Akt: Nazlı, 2001):

Bağımsız çiftlerde, ilişki içerisindeki düşünceler önem taşır ve her şey olduğu gibidir. Ödül sistemleri olmamakla birlikte, bu tarz çiftler problem ve çatışmalarla daha kolay başa çıkarlar ve çözüm bulma konusunda oldukça başarılıdırlar. Ayrıca bağımsız çiftler kadın ve erkek eşitliğine inanırlar.

Ayrı çiftlerde ise kadın ve erkek koruyucu roledir. Bütün aile üyeleri alınan kararlara bağlı ancak samimi değildirler. Kadın ve erkek rolleri nettir. Çiftler evliliğin sürdürülmesi gerektiğine inanır ve bunun sonucunda uyum oluştururlar.

Geleneksel çiftlerde ise; çiftlerin bakış açıları ve yaşam algıları birbirine benzer ancak bazı önemli konularda tartışmakta ve evlilik kurumu içerisinde bazı bağımsızlıklardan ve kişisel tercihlerden feragat etmek gerektiğine inanırlar.

2.1.5.Evliliği Etkileyen Faktörler

Çiftlerin evliliklerinin iyi gidebilmesi için iletişim en önemli ve belirleyici faktörlerden biridir. (Polat, 2006).

Sağlam evliliklerde ilişkinin önemli iki unsuru yakınlık ve iletişimdir. Evlilikleri uzun süren çiftlerin birbirleriyle etkili bir iletişim kurabilmeleri evliliğin devam etmesini sağlamaktadır (Robinson ve Blanton 1993).

Çiftler evlilik öncesinde “sen ” ve “ben ” iken evlilik sonrasında “biz” bilincine ulaşmaya çalışırlar. Çiftlerin “biz” bilincine ulaşabilmeleri için üzerine düşen rolleri uygun bir biçimde yerine getirmeleri ve çeşitli iletişim tekniklerini uygulamaları gerekmektedir. Eşler arasındaki iletişim bozukluğunun en temel sebebi kadın ve erkeğin “biz” bilincine ulaşamayarak duruma uygun rolleri benimseyememelerinden kaynaklanmaktadır. Bu durum bize iletişim bozukluklarının bireylerin ruh sağlığı üzerinde bıraktığı olumsuz etkileri göstermektedir (Köknel, 1994).

2.2. Evlilik Uyum

Uyum; bireylerin davranışı ile diğer bir kişinin beklentisi arasındaki uygunluk olarak tanımlanır. Uyum kavramı evlilik bağlamında ele alındığında eşler arasındaki birlik ve beraberliği güçlendirme süreci olarak ifade edilir. Eşler birbirlerinin yalnızca yanlış davranışlarını değil aynı zamanda doğru davranışlarını da bulma gereksinimindedirler. Evlilik içerisinde sürekli ödüllendirmeler, evlilikteki uyumun zorunlu yanlarından biridir (Sayın, 1990: 48).

Çiftlerin kişiliklerinin birbirlerine entegre olması çağdaş anlamda mutlu ve sağlam bir evliliğin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Bu duruma eşlerin “bütüncül uyumu” denir. Bu kavram eşlerin karşılıklı iletişim ve etkileşimlerinde uyum gösterebilmeleriyle ifade edilir. Uyumun boyutları kısaca şöyle sıralanabilir;

- Kişiler arası ilişki kurmada uyum
- Ruhsal yaşantıda uyum,
- Sosyal yaşantıda uyum,
- Eşlerin karşılıklı tutum ve davranışlarında uyum,
- Birbirlerini tamamlamada ve bütünleşmede uyum

Eşler yukarıda ifade edilen boyutlar anlamında uyumlu olmakla birlikte, boyutların birkaçında “biz benliği” , “ben” , “sen” yerine geçebiliyor ise partnerlerin evliliklerinde “bütüncül uyumu” yakaladıklarından söz edilebilir (Aktaş, 2009).

Uyumlu bir evlilik, karşılıklı etkileşen, evlilik ve aileyi kapsayan konularda fikir birliğinde bulunulabilen ve problemlerini pozitif bir biçimde çözebilen çiftlerin evlilikleri uyumlu bir evlilik olarak tanımlanır. Bunun sonucunda evlilik içerisindeki doyum, mutluluk ve beklentilerin gerçekleşmesi, evlilikte uyumla mümkün olmaktadır (Erbek ve diğ., 2005).

Aile içerisinde partnerler arasında, uyumun gerçekleşmesi ve mutluluğun elde edilebilmesi için çiftlerin; değer amaçlar, karar verme, evle ilgili faaliyetlerin yürütülmesi, yakın çevreyle ilişkiler serbest zamanın değerlendirilmesi, maddi konuların idaresi gibi çeşitli konularda çabalarını ortaya koymaları gerekmektedir (Şener, 2002).

Evlilik kavramı ortak bir proje olarak ele alındığında, eşler evlilikte uyumu yakalamak adına; yaşanan problemleri çözmeli, birlikte kararlar alabilmeli, bu kararları uygulayabilmeli ve yaşanan sorunları çözme konusunda ortak bir perspektife sahip olabilmelidirler (Tarhan, 2006).

Çiftlerin evliliklerinin uyumlu olarak tanımlanabilmesi için, evliliklerini ve ailelerini ilgilendiren kritik konularda düşünce birliği yapabilmeleri ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilmelidir. Gottman (1996) araştırmasında evlilikte uyumla ilgili çeşitli hususları ele almıştır;

•*Bütün Taşları Dökmek*: Birbirleriyle tartışan çiftlerin, akıllarına gelen her şeyi söylemekten kaçındıkları takdirde daha mutlu olabilecekleri sonucunu elde etmiştir

•*Yumuşak Tartışmalar*: Çiftlerin tartışmalarında birbirlerine sesini yükseltmeleri çoğunlukla çatışmayı yoğunlaştıran bir etken olduğu görülmüştür. Tartışma esnasında eleştirilerini yumuşak bir sesle ve karşı tarafa empatiyle yaklaşabilen çiftler tartışmalarının kavgaya dönüşmesine engel olmaktadır.

•*Esnek Planlar*: Yapılan araştırmaya göre kadınlar yaptıkları planları erkeklerin planlarına uydurma konusunda oldukça esnekken, erkekler bu konuda kadınlar kadar esnek olamamaktadırlar. İlişkilerdeki esneklik ve evlilikteki mutluluk doğru orantılı olmaktadır.

•*Prensip Sahibi Olmak*: Yapılan araştırmada; ilişkilerinde mutlu olan çiftlerin prensip sahibi oldukları bulunmuştur. Çiftler ilişkilerinde çok mutlu olsalar dahi birbirlerinden gelebilecek en ufak rencide edici ya da incitici davranışı kabullenmek konusunda problem yaşadıkları görülmüştür. İlişkinin başından itibaren kötü davranışlara karşı düşük tolerans göstermek, uzun vadede mutlu bir ilişkinin göstergesidir.

•*Bakım Onarım Çalışmaları*: Çiftlerle yürütülen çalışmada, mutlu ve başarılı çiftlerin şiddetli tartışmaları nasıl çözeceklerinin bilincinde oldukları görülmüştür. İlişkilerinde mutlu olan çiftler tartışma kontrolden çıkmadan kontrolü ele almışlardır. Mutlu çiftlerin tartışma sırasında yaptığı müdahaleler; problemlili konuyu ilgisiz bir konu ile

değiştirmek, yaşanan durumun karşı tarafı ne kadar zorladığını anladığını ifade etmek, tartışmayı “bu bizim problemimiz” vb. diyerek ortak bir noktaya taşımaktır.

2.2.1 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evliliğin ilk yıllarında eşlerin yerine getirmesi gereken vazifeler evlilikten alınan doyumunu etkilemekte olup, bunları aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür (Gerson, 1995, Akt. Çelik, 2006: 38):

- Birbirlerine karşı sevgi ve şekat duygularını tam olarak verebilmek,
- Eşler arasındaki iletişim sistemini umulan bir biçimde geliştirmek,
- Toplumsal sorumlulukları, yasalarla ilgili görevleri,
- Komşuluk ilişkilerini geliştirebilmek,
- Ev içi rahatlığı oluşturmak ve kurmak,
- Ekonomik ihtiyaçların karşılanması için güven veren ve sürekli olan bir işe sahip olmak,
- İlişi içerisinde eşlerin rollerini, karşılıklı olarak bireysel özgürlüğe izin verecek bir biçimde ve otorite alanını belirleyen bir biçimde geliştirmek,
- Evlilik ile ilgili sorumlulukları paylaşmak için bir prosedür geliştirmek,
- Ev dışındaki işlerle ilgili rutin ilişkiler ve geçirilen minimum zaman ile ilgili bir program geliştirmek,
- Birlikte karar verme becerisini geliştirmek,
- Eşlerin kendi aralarında kabul edebilecekleri aile amaçları oluşturmak ve yaşam felsefesi geliştirmek, bir çift olarak birbirlerine moral vermek,
- Çocukların ortak geleceği için ilişkiler geliştirmek.

2.2.2. Eşler Arasındaki Uyumla İlgili Araştırmalar

Özgüven (2000)’e göre evlilik bir iletişim ve etkileşim sistemidir. Eşler arasındaki sözlü ve sözsüz bildirim ve mesajların alınmasıyla ilişi içerisindeki sistemin canlılığı ölçülebilir. Eşlerin birbirlerinden cinsel, toplumsal ve psikolojik anlamdaki beklentilerini ve mesajlarını belirtmeleri için karşılıklı etkileşim içerisinde olmaları gerekmektedir. Sağlıklı bir iletişim olmadan uyumlu bir evlilik düşünülemez. Eğer eşler birbirlerinin problemlerini algılayıp kavrayamıyorsa, yani aralarında iletişim bozukluğu varsa bu durumun temel sebebi sağlıklı bir iletişimin bulunmayışıdır.

Johnson, Amazola, Booth (1992) " Evlilik Kalitesinde İstikrar ve Gelişim Değişim: Üç Dalga Panel Analizi" başlıklı araştırmasında, eşler arasındaki uyum düzeyinin durağanlığını anlamak amacıyla evli bireylerle 8 yıllık süreç içerisinde üç kez görüşme yapmışlardır. Yapılan analizler sonucunda, eşler arasındaki uyumun kişilik özellikleri kadar durağan olduğunu görmüşlerdir.

Evlilik içerisindeki sorumluluk yüklemesi, ahlaki yükümlülük ile yakından ilişkilidir ve ahlaki yükümlülük de suçlama ile yakından ilişkilidir. Sorumluluğun, suçlamayı etkileyen çeşitli değişkenlerden etkilendiği, ayrıca sorumluluk yüklemesinin temelini, kasıtlı davranışlar ve bencil davranışları içerden güdü boyutunun oluşturduğu çeşitli araştırmalar sonucunda elde edilmiştir. Sorumluluk yüklemeleri ile ilgili yapılan çalışmalar, evlilik uyumuyla bu kavramın ilişkili olduğunu göstermiştir (Fincham, Beach ve Nelson, 1987; Fincham ve Jaspars, 1980)

Şirvanlı-Özen (1999); tarafından gerçekleştirilen "Eşler Arası Çatışma Ve Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri I: Davranış Ve Uyum Problemleri" başlıklı araştırmada evlilik içerisindeki çatışmanın ve sonucunda ortaya çıkan boşanmanın, davranış ve uyum problemleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Eşler arasındaki evlilik uyumunun, ebeveynleri tarafından değerlendirildiği bu araştırmada, çatışmalı ve boşanmış anne-baba çocuklarının psikolojik problem düzeyleri ve kaygı düzeylerinin, çatışmasız anne-babaların çocuklarına oranla daha yüksek olduğu; çatışmasız anne babaların çocuklarının, çatışmalı ve boşanmışlarınkine oranla çevrelerinden algıladığı sosyal desteğin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Sardoğan ve Karahan (2005) "Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi" başlıklı araştırmasında İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programına katılan evli bireylerin; cinsellik, toplumsal kurallar, boş zaman etkinlikleri, ev dışı etkinlikleri, aile bütçesi ve arkadaş ilişkileri gibi konulardaki sorunları daha rahat çözebildikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca uyumlu bir evliliğin olabilmesi için gerekli olan insan ilişkileri becerilerine sahip olmalarının da önemini vurgulamıştır.

Demiray (2006) "Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere göre İncelenmesi" başlıklı araştırmasında evlilik uyumunun demografik özellikler ile ilişkisini incelemiştir. Yapılan araştırmada yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, aile ziyaretleri, evlilik biçimi, gelir düzeyi, aile tipi sosyodemografik bilgiler olarak evli

kişilere sorulmuştur. Ayrıca araştırmada aile ziyaretlerinin sıklığı, yaş ve evlilik süresi evlilik uyumu ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmada 30-40 yaş arasındaki bireylerin evlilik uyumlarının düştüğü, evlilik süreci içerisinde ise on ve on beşinci yıllar arasındaki evlilik uyum düzeyi düşük bulunurken sonraki dönemlerde bireylerin evlilik uyumlarının tekrar yükseldiği görülmüştür. Aile ziyaretlerinin sıklığı ile evlilik uyumunun artması ilişkili bulunmuştur. Kadınların ve erkeklerin yaş, aile ile görüşme sıklığı ve evlilik süresinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Güçlü ve Ergin (2006) "Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması" başlıklı araştırmasında evli, boşanma sürecinde ve boşanmış çiftlerin demografik değişkenler, cinsiyetçilik ve evlilik uyumu açısından; yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı, çocuk sayısı, sosyoekonomik durum, düşmanca cinsiyetçilik, korumacı cinsiyetçilik, erkeksilik ve kadınsılık ele alınmıştır. Evlilik uyumuyla en yüksek ilişki çalışma durumu, evlenme biçimi, kadınsılık, eğitim durumu ve evlilik süresi olmuştur. Boşanma sürecindeki kadınlarda evlilik yaşı ile evlilik uyumu pozitif yönde ilişkilidir. Yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve sosyoekonomik durum ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır

Çakır (2008) "Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmasında; erkeklerin kadınlara kıyasla evliliklerini daha uyumlu olarak algıladıklarını, 26-35 yaş grubundaki bireylerin 36-50 yaş grubundaki bireylere göre daha fazla uyum gösterdiklerini, eğitim düzeyinin fark yarattığı, 7-12 yıl arası süreyle evli olanların 19 yıl ve üstü süredir evli olanlara göre daha uyumlu oldukları bulunmuştur. Çalışma durumu, gelir düzeyi ve çocuk sahibi olma ile annenin hayatta olup olmasının kişilerin evlilik uyumunda bir fark yaratmadığı bulunmuştur.

Yıldız (2012) "İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması" başlıklı araştırmasında 242 kadın ve 236 erkek olmak üzere toplam 478 evli bireyi ele almıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, evlilik süresi ve öğrenim düzeylerine göre evlilik uyumunun farklılaştığı bulunmuştur. Araştırmada öğrenim durumu düzeyi arttıkça evlilik uyumu da artmış, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumu azalmıştır. Erkeklerin evlilik uyum puanları ise kadınların evlilik uyumu puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Işınsu Halat ve Hovardaoğlu, (2011) "Çiftlerin İlişkileri, Bağlanma Biçimleri ve Süreleri Arasındaki İlişki" başlıklı araştırmasında İlişki süresi ve şeklinin çiftlerin uyumuyla flört eden çiftlerin nişanlı çiftler ve 5 yıldan fazla süredir evli olan çiftlere oranla kişilerarası ilişkilerde daha fazla uyum gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca nişanlı çiftlerin beş yıllık evli olan çiftlere oranla daha uyumlu oldukları bilgisi elde edilmiştir. Beş yıla kadar evli olan ve Beş yıla kadar evli olan ve beş yıl evli olan çiftlerin, beş yıldan fazla süredir evli olanlara göre daha uyumlu olduğu görülmüştür. Araştırmada flört eden çiftlerin evli ve nişanlı çiftlere göre birbirlerine daha fazla vakit ayırmaları ve kişilerarası ilişkiler bakımından daha az yükümlülük taşımaları açısından, nişanlı ve beş yıldan fazla süredir evli bireylere göre daha uyumlu oldukları görülmüştür. Nişanlı çiftler daha yüksek standartlar ve ideal yaşam standartları açısından evli bireylere göre daha iyi bir uyuma sahiptirler. Beş yıldan daha fazla süredir evli bireylere göre beş yıl içinde ve beşinci yılında evli bireyler gitgide pozitif duygularında düşüş yaşamışlardır ve ilişkinin ilk yıllarına göre negatif duygular artmıştır

Gürsoy (2004) "Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi" başlıklı araştırmasında eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki bulmuştur.

Yaş, evlilik yılı, çocuk sahibi olma ve tanışıklık süresinin evlilik uyumu ile ilişkili olmadığı anlaşılmıştır. Aynı zamanda çalışan erkeklerin çalışmayanlara göre daha düşük evlilik uyumuna sahip oldukları çalışmanın bulguları arasındadır. Bunun çalışmayan erkeklerin evlilik uyumlarının daha yüksek anlamına gelmeyeceğini ifade etmiştir. Ayrıca, iş ve aile yaşantısını dengeleme, Türk toplumunda evi geçindiren aile reisi konumundaki erkek rolünün de stresi artırabileceği söylenmiştir.

Güzel Ertop ve Altay (2012) "15-49 Yaş Arası Evli Kadınların Kullandıkları Aile Planlaması Yönteminin Eş Uyumuna Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında 15-49 yaş arasındaki 396 kadın ile çalışmıştır. Bunun sonucunda evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı bulunmuştur. Severek ve kendisi isteyerek evlenenlerin ise uyum puanı görücü usulü evlenenlerden daha fazla bulunmuştur. Kişilerin birbirlerini daha yakından tanıyarak ve kendi seçimleriyle evlenmelerinin evliliğe olumlu yansıdığı ifade edilmiştir. Ayrıca kadınların yaşının arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı bulunmuştur. Çalışan kadınların evlilik uyumu çalışmayan kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınların kendilerini daha özgür hissettikleri ve ekonomik anlamda daha özgür hissettikleri ifade edilmiştir

Esmailpour, Mahdavi ve Khajeh (2009) "Evlilik Memnuniyetinin İrdelenmesinde İlişki İnançlarının ve İlişki Becerilerinin Rolü" başlıklı araştırmasında 25 yıldan daha az süredir evli 80 çift toplam 160 kişinin katıldığı çalışmada ise cinsiyet, bireyin ve eşin eğitim seviyesi, çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Koçak (2008) "Okul Yöneticilerinin Evlilik Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmasında 206 evli okul yöneticisi ile yapılan bir çalışmada evlilik doyumları 31-40 yaş arasında olan kişilerin 51 yaş ve üzerindeki kişilere göre düşük çıkmıştır. Görücü usulü evlenen kişilerin evlilik doyumları diğer şekilde evlenen kişilere göre düşüktür. Evlilik süresi ile ise evlilik doyumu ilişkili bulunmamıştır. Görücü usulü evlenen kişilerin evlilik doyumlarının düşük bulunması eşlerini seçme konusundaki kararların kendilerine ait olmaması ile ilişkilendirilmiştir

Şendil ve Korkut'un (2012) "Evli Bireylerin Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmasında, 171 katılımcı ile yapmış olduğu çalışmada görücü usulü evlenenlere göre anlaşarak evlenen çiftlerin daha fazla çift birlikteliği ve tatmini yaşadıkları ifade edilmiştir. Anlaşarak evlenen çiftlerin daha fazla birbirlerine sevgilerini gösterme biçiminde anlaşmış oldukları ve evliliklerinin daha uyumlu olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilik süresi ile sadece çift uyum ölçeğinin alt boyutu olan duygulanım ifadesi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani; evlilik süresi arttıkça bireylerin birbirlerine sevgi gösterme davranışları azalmaktadır

2.3. Otomatik Düşünceler Kavramı

Aaron Beck (2000)'e göre otomatik düşünceler, bireyin aklına kendiliğinden ve ansızın gelen düşüncelerdir. Bilişsel çarpıtmaları yansıtan otomatik düşünceler depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguları pekiştirir.

Günlük yaşam içerisinde maruz kalınan herhangi bir durumla ilgili olarak aniden ortaya çıkan ve kontrol edilemez nitelikteki otomatik düşünceler, mantık süzgecinden geçirilmediğinden dolayı sorgulanmadan doğruymuş gibi algılanırlar. Diğer kişiler açısından inandırıcı olmasa da otomatik düşünceler kişinin kendisi için inandırıcı ve akla yatkındır (Beck, 2008: 96)

Bilişsel modele göre kaygı, kızgınlık ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguların temel nedeni otomatik düşüncelerdir. Bireylerin maruz kaldığı duygusal neticelerin temel sebebi, olayların kendisi değil, kişilerin bu olaylarla ilgili beklentileri ve yorumlarıdır. Bireylerin abartılı algılamaları otomatik olarak anksiyeteyi etkin kılar (Savaşır, ve Batur, 2003).

Otomatik düşünceler sosyal öğrenme süreçleri içinde gelişmektedir. Otomatik düşünceler, içerikleri dikkate alındığı takdirde farklı kuramcılar tarafından farklı biçimlerde adlandırılır. Örneğin; Akılcı Duygusal-Davranışçı Terapinin öncüsü olan Albert Ellis'in (Corey; 2008: 300-301) ortaya koyduğu “ İrrasyonel İnançlar Kavramı ” otomatik düşünceler kavramıyla benzerlik göstermektedir. Aaron Beck gibi Albert Ellis de bireylerin davranışlarının önemli bir ölçüde kognitif yapılar tarafından kontrol altına alındığını savunur. Ellis'e göre birey, olay (A) ve sonuç (C) arasında ilişki kurarak davranışlarını değerlendirir. Oysa esas üzerinde durulması gereken şey bu ilişkiye aracılık eden düşünce yapılarıdır (B). Bu yapılar temel hataların ve çarpık varsayımların etkisine açıktır. (Corey, 2008). Bunun sonucunda olumsuz otomatik düşünceye sahip olan kişiler kendilerini sürekli bir şekilde başarısız olarak algırlar Otomatik düşünceler anlık değerlendirmeler olarak ifade edilebilir. Kısa ve hızlıdır ve birey dikkat etmedikçe farkına varılamayabilirler. Ancak buna rağmen otomatik düşünceler, değişime açıktır. Bu tip düşünceler, özellikle bireyin maruz kaldığı stres yaratıcı bir yaşam olayı sonrasında aktive olurlar. (Schniering ve Rapee, 2004).

Sözel ya da imgesel şekilde gözlenebilirler ve zaman zaman varsayımsal bir karakterde bulunabilirler (Türkçapar, 2011: 83).

Bireylerin bir olay karşısında duygusal anlamda nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıkları, içinde olunan durumu nasıl yorumladıkları ve bu konuda nasıl düşündükleriyle yakından ilişkilidir.

Yaşanan durum, kişinin nasıl hissettiğini veya ne yaptığını doğrudan belirlemez. Maruz kalınan durumun duygusal sonuçlarını, bireyin o durumu nasıl algıladığı belirler. Örneğin; “Yetersizim” temel inancına sahip olan bireylerde, öğrenmeyle ilgili zorluklarla karşılaştıklarında, ‘yapamayacağım ve anlamıyorum’ otomatik düşünceleri harekete geçirmektedir. Bu düşünceler sonucunda kişinin cesareti kırılarak görevden kaçır. Bireyler bu şekilde öğrenmelerini erteler ve her defasında benzer duygu ve düşüncelere sahip olarak başarılı olamamaktadırlar (Beck, 2014: 37).

2.3.1. Otomatik Düşünce ve Bilişsel Yaklaşım

Literatürde üç tür otomatik düşünceden bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi; hiçbir şekilde gerçekle ilişkisi olmayan düşüncelerdir. İkinci gruptakilerin doğru olabilme ihtimali söz konusudur. Ancak kişinin bu düşünceden çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü grupta ise otomatik düşünce doğru olabilir, ancak fonksiyonelliği kalmamıştır. Bireyin otomatik düşüncelerinin geçerliliğini ve fonksiyonelliğini gözden geçirerek, işlevsel bir tepki göstermesi duygularda olumlu bir değişikliğe sebep olmaktadır (Beck, 2001).

Diğer düşünce tiplerine oranla daha yüzeyde yer alan bu düşünceler, kalıcı olan bilişsel olgularla yani inançlarımızla ilişkilidir. Bu inançlar iki kategoride incelenebilir (Beck, 2001; akt: Köroğlu ve Türkçapar, 2009):

Ara İnançlar: Bireyin, diğer kişilerle olan öznel deneyimleriyle ilgili normları, tutumları ve varsayımlarıdır. Ara inançlar genellikle kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşmuş ve gelişimi temel inançlardan etkilenmiş inançlardır. Bu inançlar, kişinin herhangi bir durumu nasıl algıladığını da etkilemektedir. Bu algılar da düşünceleri, duyguları ve eylemleri belirlemektedir (Beck, 2001).

Temel İnançlar: Temel inançlar, zihinsel anlamda bireyin, en derindeki yapılarıdır. Bu yapılar aşırı genelleyici, katı, değişime karşı dirençli ve kişinin kendisine ve diğer bireylere yönelik olarak geliştirilmektedir. Bireyler, çocukluk çağlarında hayatındaki önemli insanlarla etkileşim içerisine girdikçe temel inançlar gelişmeye başlar. Genel anlamda kişiler, olumlu temel inançlar geliştirirken, rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkar. Zihnin en derininde temel inançlar yer alır. Yaşamın ilk dönemlerindeki deneyimlerle oluşmuş, ileriki yıllarda deneyimler ve öğrenmelerle pekiştirilen temel inançlar; “katı” ve “aşırı genelleyici” koşulsuz mutlak önermelerdir. Örnek verecek olursak “Sevilmiyorum” inancını ele alabiliriz (Beck, 2001; Akt.Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Temel inançları iki kategoride ele alabiliriz. Bunlar “Yetersizlik” ve “Sevilmemedir”. Çaresizim, güçsüzüm, kontrolü yitirdim, zayıfım, incinebilirim, ihtiyaç içindeyim, tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum şeklindeki inançlar ise yetersizlik temel inançlarıdır. Sevilmeyecek ve hoşlanılmayacak biriyim, çekici değilim, istenmiyorum, ilgi gösterilmeyen biriyim, kötüyüm gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlar ise sevilmeme temel inançlarıdır.

2.3.2.Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Hamamcı (2005) tarafından yapılan "Evlilik Doyumunda ve Uyumunda Disfonksiyonel İlişki İnancı" başlıklı araştırmada bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıyla birlikte, psikodrama uygulamalarının üniversite sürecinde olan öğrencilerin ilişkilerindeki olumsuz temel inançlarının ve bilişsel çarpıtmalarının azaltılması konusundaki etkisi üzerine inceleme yapılmıştır. Araştırmacı yapılan araştırmanın sonucunda İlişkilerle Yönelik Bilişsel Çarpıtma Ölçeğini geliştirmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda, deney grubundaki kişilerin kontrol grubundaki kişilere oranla, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmaları azalırken; Temel İnançlar Ölçeğinin yetersizlik alt boyutu dışındaki mükemmeliyetçilik, bağımlılık ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı görülmüştür.

Tunca (1995) "Bedensel Hastalığı Olan Bireylerde Depresif Semptomlar ve Olumsuz Otomatik Düşünceler İle Hastalık Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırmada, tıbbi anlamda hastalık ile depresyon ve depresyon ile otomatik düşüncelerin de birbirleriyle ilişkili olduğunu; özellikle de depresif belirtilerin düzeyi ile otomatik düşüncelerin sıklığı arasında önemli bir ilişkinin olduğunu; hastaların hastalıklarını algılayış biçimleri ve depresif belirtilerinin düzeyi ile otomatik düşüncelerinin sıklığının birbirleri ile yakından ilişkili olduğunu saptamıştır.

Kışlak (1996) "Cinsiyet, Evlilik Uyumunu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırmasında; 112 kadın ve 112 erkek örnekleme ele almış ve "Evlilikte Uyum Ölçeği" ve "İlişkilerde Yükleme Ölçeğini" uygulamıştır. Bunun sonucunda olumsuz eş davranışına yapılan yüklemeler ile evlilik içerisinde yaşanan uyumun birbirleriyle olan ters yöndeki ilişkisini ortaya koymuştur.

Yücel ve arkadaşları (2002) "Gerilim Tipi Baş Ağrısı Olan Hastalarda Depresyon, Otomatik Düşünceler, Aleksitimi ve Atılganlık" başlıklı araştırmasında yüksek tansiyona bağlı olarak gelen 105 hasta ve 70 katılımcıdan oluşan kontrol grubu üzerinde depresyon, otomatik düşünceler, aleksitimi ve zorlayıcılığın etkilerini araştırmışlardır. Baş ağrısı rahatsızlığı olan kontrol grubundakilere göre, depresyon, otomatik düşünce ve aleksitimi puanları yüksek; zorlayıcılık puanları ise düşük çıkmıştır. Elde edilen bulgular yorumlandığında depresyonun yüksek tansiyona bağlı olarak ortaya çıkan baş ağrısına neden olduğu ve bu hastaların duygularını ifade etmekte güçlük çektikleri

sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca depresyonda olan bir bireyin baş ağrısı çekme olasılığının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tuğrul (2003) "Cinsel İşlev Bozukluklarının Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı" başlıklı araştırmasında cinsel işlev bozukları konusunda tedavi gören bireylerin; problemleri davranışlarını düzeltmeleri amacıyla verilen ev ödevlerinin yapılmamasının nedeninin, bilişsel davranışçı bakış açısına göre otomatik düşünceler sebebiyle olduğu sonucuna varmıştır.

Calvete ve Smith (2005) "Otomatik Düşünceler ve Psikolojik Semptomlar: Kùltürler Arası Karşılaştırmalı Af Amerikalı ve İspanyol Öğrenciler" başlıklı araştırmasında otomatik düşüncelerin yapısı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. .araştırma sonucunda bireylerin yaşamında olumlu kavramların olup olmadığını; olumsuz otomatik düşüncelerin şiddet davranışlarına ve kaygıya neden olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Wilson ve Deane (2005) ise "Ümitsizlik ile Ergenlerin İnançları ve Yardım Arayışı Hakkındaki Tutumları" başlıklı çalışmada, ümitsizlik ve yetişkin inançlarına bağlı olarak meydana gelen profesyonel psikolojik yardım talebinin bir zayıflık ya da çaresizlik olarak algılanıp algılanmadığını incelemek istemişlerdir. Araştırma sonucunda insanların çaresiz kaldığı bazı durumlar karşısında problemlerini paylaşmamaları neticesinde ilk olarak intiharı düşündükleri ve bunun dışında birçok çıkar yol aradıkları bulgusu elde edilmiştir. Aynı zamanda genç bireylerin problemlerini kendi başlarına halletmeleri gerektiğine inandırılmaları ya da bu problemlerin yetişkin olma isteğı ve bireyselleşme çabası sonucunda çözüm yolunu bulmak konusunda yardım istemediklerini bulmuşlardır.

Tümkiye ve İflazoğlu(2000) " Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı çalışmada sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerini bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelemiştir. Bunun sonucunda otomatik düşünceler ile sosyo-ekonomik düzey ve problem çözme ile sınıflar arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca otomatik düşünceler ile problem çözme becerileri arasında da 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Tanrıkulu(2002) "Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmasında

yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları(olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerisi açısından incelemiştir. Araştırma 15-17 yaş arasındaki ergenlerin otomatik düşünceleri ve problem çözme becerilerinin yetiştirme yurdunda yaşama ile ailesi yanında yaşama ana değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılmıştır. Araştırma grubu İstanbul ilinde bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan 161 ve İstanbul ilindeki liselere devam eden 218 ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin varlığı ile problem çözme becerisi hakkındaki olumsuz değerlendirmenin birlikte bulunduğu saptanmıştır. Olumsuz düşünceler ölçeğinin ailesiyle yaşayan ve yetiştirme yurdunda yaşayanlara uygulanması sonucunda yetiştirme yurdunda yaşayanların puanlarının ailesi yanında yaşayanlardan manidar şekilde yüksek çıktığı görülmüştür.

Sarı(2012) "Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi" başlıklı araştırmasında evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Evlilik süresi en az iki yıl olan evli birey araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; anneye ilişkin algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile babaya yönelik kuralcı/kalıplayıcı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimlerinin kişilerin evlilik doyumlarına negatif yönde ilişkileri olduğu bulunmuştur.

Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Gökdağ(2014) "Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç ve Karakterler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" başlıklı araştırmasında Bilişsel kuram ile psikobiyojik kişilik modeli arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. depresyon tanılı 127, kontrol grubunda 128 kişi çalışmıştır. Araştırma sonucunda, hasta grubunun kontrol grubundan daha yüksek zarardan kaçınma ve daha düşük kendini yönetme, iş birliği yapma ve sebat etme puanı olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada; hasta grubundaki kişilerin kontrol grubundakine göre daha fazla depresyonla ilgili temel inanç, fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerinin olduğu tespit edilmiştir.

Özden(2014) "Evlilik Uyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırması sonucunda; otomatik düşünceler toplam puan alt boyutları; kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler, şaşkınlık- kaçma fantezileri,

kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/ izolasyon, ümitsizlik alt boyutu puanı ile evlilik uyumu arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dilbaz ve Seber (1993) "Umutsuzluk Kavramının Depresyon ve İntiharda Önemi" başlıklı araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumlar ve bilişsel bozuklukların depresif unsurlarla etkileşim içine girdiğinde, saldırgan davranışlara da neden olabildiğini bulmuştur. Depresif duygu durumu olan kişiler, gerçek olayla olumsuz otomatik düşünceleri kıyaslayarak mantık hataları kurar. Bunlara, keyfi anlam çıkarma, genelleştirme, büyütme ve küçültme örnek olarak verilebilir.

Abela ve Sullivan (2003) "Beck'in Erken Ergenlerd Depresyon Stres Teorisinin Bilişsel Zayıflığı Teorisinin Testi" başlıklı araştırmasında duygusal, bilişsel ve davranışsal depresif belirtilerin azaltılmasına yönelik olarak yapılan müdahale ve tedavilerde, kişinin fonksiyonel olmayan tutumları da ele alınmakta ve tedavi sürecinin bir parçası olarak azaltılmaya çalışıldığı sonucunu bulmuştur.

Özgüven (1999) "Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı" başlıklı araştırmasında hatalı otomatik düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre; kriz anındaki kişinin hatalı otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları kriz durumunda olmayan kişiye göre daha sık olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, kriz durumunun ortaya çıkmasında, bu kişilerdeki bilişsel sınırlılığın etkili olabileceği çıkmıştır

Eryüksel ve Akün (2003) "Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi" başlıklı çalışmada depresif duygu durumuna sahip ebeveyn ve çocuklarda, çarpıtılmış inançlar ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılık ve kişilerarası çatışma oranının fazla olduğunu bulmuştur.

III. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Tarama modelleri geçmişte ya da hâlihazırda var olan durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 1995). Bu çalışmada, tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Balcı,2009). Bu çalışmada evli bireylerdeki otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni, Malatya ilinde yaşamakta olan evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise, Malatya ilinde yaşamakta olan ve tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 107'si kadın 107'si erkek olmak üzere toplam 214 kişi (107 evli çift) oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada 'Kişisel Bilgi Formu', 'Evlilik Uyumu Ölçeği (EUÖ)' ve 'Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Geliştirilmiş Formu (ODÖ-G) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, örneklemin demografik özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla yapılandırılmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış ve forma akademik danışmanın kontrolünden geçirilerek son şekli verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu'nda, örneklemin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, sahip olunan çocuk sayısı, evlilik şekli, evlilik öncesi tanışıklık süresi, evlenilen yaş, çalışma durumu, meslek ve yaşadıkları yere ilişkin bilgi edinmek üzere hazırlanmış sorular yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu EK 1'de yer almaktadır.

3.3.2. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ):

Evlilik Uyum Ölçeği (Marital Adjustment Test), Locke ve Wallace (1959) tarafından, evliliğin niteliğini ölçmek için, en temel ve ayırt edici olduğu düşünülen sorulardan oluşturulan geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Söz konusu ölçekte, hem genel evlilik doyumu ve özellikleri hem de aile bütçesi, duygu ifadesi, cinsellik gibi konularda anlaşma ve anlaşmama derecesi ve boş zaman etkinlikleri, çatışma çözümü gibi alanlardaki ilişki tarzı değerlendirilmektedir.

.EUÖ'nin orijinal puanlamasının oldukça karmaşık olması nedeniyle Hunt (1978) alternatif bir puanlama işlemi geliştirmiştir. Daha sonra Freeston ve Plechaty ölçekle ilgili psikometrik eleştirileri dikkate alarak, iç tutarlık, test-tekrar test, ölçüt geçerliği, faktör analizi, madde test analizi, kesme puanı noktası gibi incelemelerle, EUÖ'yi tekrar değerlendirmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda ele alınan puanlama işleminde, puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. En düşük uyum puanı 2, en yüksek uyum puanı 58; kesme noktası ise 43'tür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .90'dır.

Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılan, EUÖ'nin güvenilirliğine ilişkin bulgular yeterli görülmüştür. İç tutarlık katsayısı orijinale yakın düzeyde ve iki yarım test güvenilirliği de ölçeğin Türk örnekleminde kullanılabileceğini göstermektedir.

Faktör analizi sonucunda, birinci faktör "Anlaşma" (ilk 9 madde) ve ikinci faktör (son 6 madde) "Tarz" olarak, iki faktörlü yapı doğrulanmıştır. Anlaşma alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar bize kişinin evliğinde, arkadaşlar, aile, ekonomik ve cinsel konular gibi temel konularda eşiyile anlaşma derecesinin yüksekliğini göstermektedir. Tarz alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise evlilikteki ilişki tarzının olumluluğunu ifade etmektedir. Her iki faktör ayrı alt ölçekler olarak ele alınmıştır (Tutarel-Kışlak,1999).

Ölçeğe ait puanlamada Freeston ve Plechaty sistemi daha uygun bulunmuştur. Bu durumda toplam puan 58, kesme noktası ise 43 olarak ele alınmıştır. Toplam puanın yüksekliği genel evlilik uyumunun yüksekliğini ifade etmektedir.

Ayrıca kesme noktası olan 43 puandan az puan elde eden grup uyumsuz, söz konusu değerden çok puan elde eden grup ise uyumlu evliliğe sahip olan katılımcılar olarak sınıflara ayrılabilir (Tutarel-Kışlak,1999).

Ölçekte her madde, seçenek sayısına göre farklılaşan 0 ile 6 arasında bir puan almaktadır. Buna göre; 1. madde 0-6 puan, 2.-9. maddeler 0-5 puan, 10. ve 14.

maddeler 0–2 puan, 11. ve 13. maddeler 0–3 puan, 12. madde eşlerden biri için evde oturmak diğeri için dışarıda bir şeyler yapmak seçeneği işaretlenmişse 0 puan, eşlerin her biri için dışarıda bir şeyler yapmak seçeneği işaretlenmişse 1 puan, eşlerin her biri için evde oturmak seçeneği işaretlenmişse 2 puan ve 15. madde 0–2 puan arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 0–60 arasında değişmektedir. 43 puanın üzerinde alanlar evlilik ilişkileri açısından uyumlu, altında alanlar ise uyumsuz olarak kabul edilmektedir (Tutarel-Kışlak,1999).

Ölçeğin en düşük uyum puanı 2, en yüksek uyum puanı 158 olarak belirlenmiştir. Hunt (1978) asıl puanlamayı basitleştirerek, toplam puanı 158“den 60“a indirmiştir. En düşük uyumsuzluk puanı 1 en yüksek uyum puanı 60’dır. Ölçeğin orijinalinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapıldığı örneklem birbiri ile evli olmayan 118 evli erkek ve 118 evli kadından oluşmuştur. Geçerlik çalışması için boşanmış, ayrı yaşayan ya da evlilik terapisi gören 22 erkek ve 26 kadın ile yakınları tarafından uyumlu olarak tanımlanan 48 kişinin uyum puanları karşılaştırılmıştır. Ölçeğin uyumlu ve uyumsuz grubu anlamlı olarak ayırt ettiği gözlemlenmiştir. Klinik görüşmeler sonucu, uyumsuz olarak belirlenen grubun sadece % 17’si, uyumlu grubun ise % 96““sı evlilik uyumunu ifade eden 100 ve üzeri puan almışlardır. EUÖ’nin yapı geçerliğini belirlemek için veriler üzerinde ana bileşenler (principal components) yöntemi ve varimax dönüştürmesine göre maddeler düzeyinde faktör analizi yapılmış ve üç faktör bulunmuştur. İki faktöre indirilebileceği düşüncesiyle faktör analizi tekrarlanmış ve ölçek iki faktöre ayrılmıştır. Birinci faktör ilk 9 maddeden oluşmaktadır ve genel uyum, duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgilidir. İkinci faktörde yer alan son 6 madde boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişki tarzı ile ilgili maddelerdir. (Tutarel - Kışlak, 1999).

Faktör analizi sonucunda birinci faktörün “Anlaşma” (ilk 9 madde) ve ikinci faktörün (son 6 madde) “Tarz” olarak belirlenmesi ile: Anlaşma alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar kişinin evliliğinde, arkadaşlar, aile, ekonomik ve cinsel konular gibi temel konularda eşiyile anlaşma derecesinin yüksekliğini göstermekte; Tarz alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise evlilikteki ilişki tarzının olumluluğunu ifade etmektedir. 15 maddeden oluşan bu ölçeğin her madde için puanlaması farklıdır. Ölçekte 1. madde 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 puan; 2 - 9. maddeler 5, 4, 3, 2, 1, 0 puan; 10. madde 0, 0, 1 puan; 11. madde 3, 2, 1, 0 puan; 12. madde seçeneklerindeki anlaşmazlık halinde

0, anlaşma halinde 1 puan; 13. madde 0, 1, 2, 3 puan; 14. madde 2, 1, 0 puan; 15. madde 0, 1, 2, 2 puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekteki puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Toplam puanın yükselmesi evlilikte uyumun iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlama sistemine göre; ölçekten alınabilecek en yüksek puan 58, en düşük puan ise 0'dır. Uyumlu ve uyumsuz evli kişilerin ayırt edilmesini sağlayan puan ise 43.5'tir. Bu durumda; evli kişiler 43.5 ve üzeri puan aldıklarında evliliklerinde uyumlu, 43.5 altında puan aldıklarında evliliklerinde uyumsuz olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca kesme noktası olan 43.5 puandan az puan elde eden grup uyumsuz, söz konusu değerden çok puan elde eden grup ise uyumlu evliliğe sahip olan katılımcılar olarak sınıflara ayrılabilir. Evlilik Uyum Ölçeği; hem genel evlilik uyumu ya da niteliğini, hem de çeşitli konularda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçmektedir (Tutarel - Kışlak, 1999)

Tutarel-Kışlak (1999) "Evlilik Uyum Ölçeği Adaptasyon Çalışması " başlıklı araştırmasında EUÖ'nin iç tutarlık katsayısı .90, iki yarı (tekler - çiftler) güvenilirlik katsayısı .84 ve test-tekrar test (2 hafta arayla) güvenilirlik katsayısı .57 olarak bulunmuştur. Ayrıca benzeme (convergent) geçerliği kapsamında EUÖ, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ile .12 ($p < .05$) ve İlişkilerde Yükleme Ölçeği ile -.54 ($p < .01$) ilişkili bulunmuştur.

Evlilik Uyum Ölçeği EK 2'de yer almaktadır.

3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği Geliştirilmiş Formu (ODÖ-G)

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin ilk hali Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. 30 maddelik olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine (Automatic Thoughts Questionnaire ATQ30) 10 olumlu cümlenin eklenmesiyle Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Geliştirilmiş Formu oluşturulmuştur. ODÖ-G'nin geçerlik, güvenilirlik çalışması ve Türkçeye uyarlaması Hisli (1990) ve Aydın, Aydın (1990) tarafından yapılmıştır.

Hollon ve Kendall (1980) 312 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ODÖ için ilk yarım test güvenilirliğini $r = .97$ ($pc.001$); alfa güvenilirlik katsayısını $r = .96$ ve madde-toplam korelasyonunu .47 ve .78 arasında değişen değerlerde saptamıştır. Dobson ve

Breiter (1983) 456 üniversite öğrencisinden elde edilen. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısını kızlar için $r = .95$, erkekler için $r = .96$ olarak bulmuştur. Aynı çalışmada ODÖ ile BDÖ ile kriter geçerliği $r = .62$ olarak açıklanmıştır. Harrell ve Ryon (1983) 114 kişilik hasta grubunda elde edilen sonuçlara göre iki yarım test güvenilirliğinin $r = .96$ Cronbach alfa'nın $r = .96$ olduğunu, madde- toplam korelasyonunun ise $.56$ ve $.91$ arasında değiştiğini belirlemişlerdir. Garber, Weiss ve Shanley (1993) 688 ergenle yaptıkları çalışmada ODÖ'nün Cronbach alfa değerini $r = .96$ olarak bulmuşlardır.

Ülkemizde ve yurtdışında ODÖ'nün güvenilirliğine ilişkin bulgular benzer sonuçlar vermiştir. Hisli (1990), 345 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında ODÖ'nün güvenilirlik ölçümleri için Cronbach alfa katsayısını $r = .93$, iki yarım test güvenilirlik katsayısını $r = .91$ ($p < .001$) ve madde-toplam korelasyon katsayısını $.36$ ve $.69$ arasındadeğişen değerlerde bulmuştur. Aydın (1988), 57 depresif tanısı almış hasta ile ODÖ'nün geçerlik güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Çalışmada Cronbach alfa $r = .95$ ve madde-toplam korelasyon katsayılarının $.37$ ve $.85$ arasında değiştiği belirlenmiştir. Hisli (1990)'nin Almanya'dan dönüş yapan uyumlu ve uyumsuz öğrencilerle yaptığı çalışmada Cronbach alfa katsayısının $r = .93$. iki yarım test güvenilirlik katsayısının $r = .87$ ve madde- toplam korelasyon katsayısının $.20$ - $.69$ aralığında olduğu belirlenmiştir Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1-Hiçbir zaman, 2-Bazen, 3-Oldukça Sık, 4-Sık Sık, 5-Her zaman şeklinde 5'li likert tipindedir. Maddelerin 30'u olumsuz, 10'u olumlu ifadelerden oluşmaktadır (Hisli, 1990).

Ölçeğin puanlanması şu şekildedir: Olumlu ifade seçenekleri sayısal değerlerinin tersi alınarak puanlanmaktadır. Bu olumlu ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 5'e; 5 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüştürülerek toplanır sonuç olarak olumlu ve olumsuz ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüştürülerek toplanır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 40, en yüksek puan ise 200'dür. Yüksek puan olumsuz otomatik düşüncelerin kişinin aklından geçme sıklığının yüksek olduğunu göstermektedir (Hisli, 1990).

Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Geliştirilmiş Formu EK 3'de yer almaktadır.

Evlilik Uyum Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Geliştirilmiş Formu'nun kullanım izinlerine dair yazışmalar EK 4'de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada Otomatik Düşünceler Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile 107'si kadın 107'si erkek, olmak üzere 214 evli bireye uygulanmıştır. Demografik Bilgi Formu en üstte olmak üzere tüm ölçekler sıralı bir şekilde katılımcılara verilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, bilgilerin gizliliği, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve ölçekleri doldurmanın yaklaşık ne kadar süreceği (15 ile 25 dakika) ile ölçeklerin ne şekilde doldurulması gerektiği hakkında bilgiler verilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Ölçekler, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden Malatya ilinde yaşayan ve tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 214 bireye uygulanmıştır. Araştırmanın verileri 25.03.2016 ile 08.04.2016 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Elde edilen araştırma verilerinin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 22 paket programında uygun istatistiksel işlemler yapılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın alt amaçlarına uygun olarak aşağıdaki istatistiksel işlemler yapılmıştır:

- Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı Testi kullanılmıştır. Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı Testi, dağılım normal olduğunda iki sürekli değişken arasındaki lineer ilişkinin belirlenmesinde kullanılan bir yöntemdir.
- Evli bireylerin Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Evlilik Uyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, yaşanan yer, çocuk sayısı, evlilik şekli, tanışıklık süresi ve çalışılan sektöre göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis-H testi normal dağılım göstermeyen gruplarda üç veya daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılan bir tekniktir. Kruskal Wallis H Testi sonrası belirtilen değişkenlerde anlamlı farklılığın çıktığı durumlarda ikili karşılaştırma testlerinden Mann Whitney U ve Bağımsız Grup T Testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Mann Whitney U Testin normal dağılım özelliği göstermeyen bir

dağılımda iki bağımsız grup ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla kullanılan non-parametrik bir yöntemdir

- Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.



IV. BULGULAR

1. Birinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt amacı, evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, birinci alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanlarla EUÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	P
ODÖ-G	214	-0,29	0,678
EUÖ	214		

Tablo 1'de görüldüğü gibi, ODÖ-G'den alınan puanlarla EUÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=-,029$; $p>.05$).

4.2. İkinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, ikinci alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 2. Evli bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	Sıra Ort.	SD	X ²	P
ODÖ-G	18-22 yaş arası	3	130,17			
	23-27 yaş arası	11	93,36			
	28-32 yaş arası	55	117,39			
	33-37 yaş arası	50	99,78			
	38-42 yaş arası	69	108,41	6	5,152	0,524
	43-47 yaş arası	23	108,26			
	47 yaş ve üzeri	3	57,33			
	Toplam		214	214		
EUÖ	18-22 yaş arası	3	67,67			
	23-27 yaş arası	11	96,18			
	28-32 yaş arası	55	99,29			
	33-37 yaş arası	50	120,66			
	38-42 yaş arası	69	108,51	6	6,460	0,374
	43-47 yaş arası	23	111,74			
	47 yaş ve üzeri	3	64,33			
	Toplam		214			

Tablo 2 incelendiğinde; evli bireylerin yaşa göre ODÖ-G'den ($X^2=5,152$; $p>.05$) ve EUÖ'den ($X^2=6,460$; $p>.05$) aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir.

3.3. Üçüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının gelir düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, üçüncü alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 3. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Test Sonuçları

Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	SD	X^2	P
Düşük	5	158.70			
Orta	173	111.73	2	9.684	.008*
Yüksek	36	82.96			
Toplam	214				
Düşük	5	146.20			
Orta	173	105.04	2	2.635	.268
Yüksek	36	113.96			
Toplam	214				

Tablo 3 incelendiğinde; evli bireylerin gelir düzeyine göre EUÖ'den aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir. ($X^2=2.635$; $p>.05$). Bundan farklı olarak, evli bireylerin gelir düzeyine göre ODÖ-G'den aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ($X^2=9.684$; $p<.05$). Bu işlemin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U Testi uygulanmış ve gruplar arasında tek tek karşılaştırmaya gidilmiştir. Elde edilen bulgular, aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 3.1 Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Test Sonuçları

Ölçekler	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	Z	U	P
ODÖ-G	Düşük	5	31.90	159.50	-2.175	35.500	.030*
	Yüksek	36	19.49	701.50			
	Toplam	41					

Tablo 3.1 incelendiğinde görülmektedir ki evli bireylerin ODÖ-G'den aldıkları puanlarda gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Buna göre sıra ortalamalarına bakıldığında; gelir düzeyi düşük olan evli bireylerin (sıra ort.= 31.90) gelir düzeyi yüksek olan evli bireylere (sıra ort.= 19.49) oranla Otomatik Düşünceler Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 3.2. Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	SS	Sh _e	T Testi		
						t	Sd	P
ODÖ-G	Orta	173	49.18	10.028	.899			
	Yüksek	36	44.69	10.765	1.794	2.304	48.461	.026*

Tablo 3.2 incelendiğinde ODÖ-G'de grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=2,304; p<.05).

Farkın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek amacıyla ortalamalar incelendiğinde, gelir düzeyi orta olan evli bireylerin aritmetik ortalamasının (\bar{X} =44.69), gelir düzeyi yüksek olan evli bireylerin aritmetik ortalamasından (\bar{X} =49.18) daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani, söz konusu farklılık gelir düzeyi orta olan evli bireyler lehine gerçekleşmiştir.

3.4. Dördüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, dördüncü alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 4. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Test Sonuçları

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	SD	X ²	P
ODÖ-G	İlköğretim	14	141.46			
	Lise	69	89.72			
	Ön lisans	42	98.06	3	9.791	.020*
	Lisans	75	104.13			
	Lisansüstü	14				
	Toplam		214			
EUÖ	İlköğretim	14	95.75			
	Lise	69	89.90			
	Önlisans	42	82.29	3	16.407	.001*
	Lisans	75	121.34			
	Lisansüstü	14				
	Toplam		214			

Tablo 4 incelendiğinde; evli bireylerin eğitim düzeyine göre EUÖ'den ($X^2=16.407$; $p<.05$) ve ODÖ-G'den ($X^2=9.791$ $p<.05$) aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmektedir. Bu işlemin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U Testi uygulanmış ve gruplar arasında tek tek karşılaştırmaya gidilmiştir. Elde edilen bulgular, aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1 Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Test Sonuçları

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	Z	U	P
ODÖ-G	İlköğretim	14	59.89	838.50	-3.050	232.500	.002*
	Lise	69	38.37	2647.50			
	Toplam	83					
ODÖ-G	İlköğretim	14	36.00	504.00	-1.988	189.000	.047*
	Ön lisans	42	26.00	1092.00			
	Toplam	56					
ODÖ-G	İlköğretim	14	60.57	848.00	-2.459	307.000	.014*
	Lisans	75	42.09	3157.00			
	Toplam	89					

Tablo 4.1 incelendiğinde görülmektedir ki evli bireylerin ODÖ-G'den aldıkları puanlarda gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre sıra ortalamalarına bakıldığında; eğitim düzeyi ilköğretim olan evli bireylerin (sıra ort.= 59.89) eğitim düzeyi lise olan evli bireylere (sıra ort.= 38.37) oranla ODÖ-G'den daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan evli bireylerin (sıra ort.= 36.00) eğitim düzeyi ön lisans olan evli bireylere (sıra ort.= 26.00) oranla ODÖ-G'den daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan evli bireylerin (sıra ort.= 60.57) eğitim düzeyi lisans olan evli bireylere (sıra ort.= 42.09) oranla Otomatik Düşünceler Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 4.2. Evli Bireylerin EUÖ'den Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	SS	$Sh_{\bar{x}}$	T Testi		
						t	Sd	P
EUÖ	Lise	69	31.90	3.598	.433	-3.610	141.832	.000*
	Lisans	75	34.20	4.050	468			
EUÖ	Ön Lisans	42	31.67	3.598	.772	-2808	71.324	.006*
	Lisans	75	34.20	4.050	468			

Tablo 4.2 incelendiğinde EUÖ'de grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark lise lisans grupları arasında ($t = -3.610$; $p < .05$) ve ön lisans lisans gruplarında ($t = -2808$; $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur Farkın hangi gruplar lehine olduğunu tespit etmek amacıyla ortalamalar incelendiğinde, eğitim düzeyi lisans olan evli

bireylerin aritmetik ortalamasının ($\bar{X}=34.20$), eğitim düzeyi lise olan evli bireylerin aritmetik ortalamasından ($\bar{X}=31.90$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani, söz konusu farklılık eğitim düzeyi lisans olan evli bireyler lehine gerçekleşmiştir. Benzer şekilde; eğitim düzeyi lisans olan evli bireylerin aritmetik ortalamasının ($\bar{X}=34.20$), eğitim düzeyi ön lisans olan evli bireylerin aritmetik ortalamasından ($\bar{X}=31.67$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani, söz konusu farklılık eğitim düzeyi lisans olan evli bireyler lehine gerçekleşmiştir.

3.5. Beşinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının sahip olunan çocuk sayısına göre göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, beşinci alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 5. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Sahip Olunan Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Sahip Olunan Çocuk Sayısı	N	Sıra Ort.	SD	X ²	P
ODÖ-G	Çocuğum yok	59	113.01	4	4,874	.300
	1 çocuğum var	76	109.57			
	2 çocuğum var	68	98.02			
	3 çocuğum var	7	101.79			
	4 çocuğum var	4	158.00			
	Toplam	214				
EUÖ	Çocuğum yok	59	94.21	4	8,542	.074
	1 çocuğum var	76	103.27			
	2 çocuğum var	68	124.60			
	3 çocuğum var	7	107.86			
	4 çocuğum var	4	92.63			
	Toplam	214				

Tablo 5 incelendiğinde; evli bireylerin sahip olunan çocuk sayısına göre ODÖ-G'den ($X^2=4,874$; $p>.05$) ve EUÖ'den ($X^2=8,542$; $p>.05$) aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir.

3.6. Altıncı Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının evlilik şekline göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda altıncı alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 6. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Evlilik Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Evlilik Şekli	N	Sıra Ort.	SD	X ²	P
ODÖ-G	Anlaşarak	138	108.24	4	8,343	.080
	Arkadaşlar aracılığıyla	31	88.18			
	Ailem aracılığıyla	22	101.59			
	Kaçarak	7	150.21			
	Görücü usulüyle	16	128.03			
	Toplam	214				
EUÖ	Anlaşarak	138	110.84	4	3,781	.436
	Arkadaşlar aracılığıyla	31	108.87			
	Ailem aracılığıyla	22	104.16			
	Kaçarak	7	110.07			
	Görücü usulüyle	16	79.53			
	Toplam	214				

Tablo 6 incelendiğinde; evli bireylerin sahip olunan evlilik şekline göre ODÖ-G'den ($X^2=8,343$; $p>.05$) ve EUÖ'den ($X^2=3,781$; $p>.05$) aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir.

3.7. Yedinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının tanışıklık süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, yedinci alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 7. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Tanışıklık Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Tanışıklık Süresi	N	Sıra Ort.	SD	X ²	P
ODÖ-G	1 yıldan az	55	108.63	6	4.138	.658
	1 yıl	58	107.22			
	2 yıl	49	117.34			
	3 yıl	18	101.94			
	4 yıl	16	86.59			
	5 yıl	7	118.50			
	6yıl	11	92.05			
	Toplam	214				
EUÖ	1 yıldan az	55	92.69	6	6.065	.074
	1 yıl	58	110.40			
	2 yıl	49	118.87			
	3 yıl	18	110.67			
	4 yıl	16	97.22			
	5 yıl	7	122.57			
	6 yıl	11	115.82			
	Toplam	214				

Tablo 7 incelendiğinde; evli bireylerin tanışıklık süresine göre ODÖ-G'den ($X^2=4,138$; $p>.05$) ve EUÖ'den ($X^2=6,065$; $p>.05$) aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir.

3.8. Sekizinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, sekizinci alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 8. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Çalışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	Z	U	P
ODÖ-G	Çalışıyorum	199	108.29	21550.00	-.682	1335.000	.495
	Çalışmıyorum	15	97.00	1455.00			
	Total	214					
EUÖ	Çalışıyorum	199	106.20	106.20	-1.121	1234.000	.262
	Çalışmıyorum	15	124.73	124.73			
	Total	214					

Tablo 8 incelendiğinde görülmektedir ki evli bireylerin çalışma durumuna göre ODÖ-G'den aldıkları puanlarda gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. ($p>.05$). Ayrıca evli bireylerin çalışma durumuna göre EUÖ'den aldıkları puanlarda gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. ($p>.05$).

3.9. Dokuzuncu Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın dokuzuncu alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının çalışılan sektöre göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, dokuzuncu alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 9. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Çalışılan Sektöre Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Çalışılan Sektör	N	Sıra Ort.	SD	X ²	P
ODÖ-G	Devlet Memuru	177	110.34	2	4.188	.123
	Özel Sektör	21	81.26			
	Diğer	16	110.56			
	Toplam	214				
EUÖ	Devlet Memuru	177	105.52	2	1.939	.379
	Özel Sektör	21	108.64			
	Diğer	16	127.91			
	Toplam	214				

Tablo 9 incelendiğinde; evli bireylerin çalışılan sektöre göre ODÖ-G'den ($X^2=4.188$; $p>.05$) ve EUÖ'den ($X^2=1.939$; $p>.05$) aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir.

3.10. Onuncu Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu alt amacı evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları ve evlilik uyumlarının yaşamakta olunan yere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yöneliktir. Aşağıda, onuncu alt amaca ilişkin bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 10. Evli Bireylerin EUÖ'den ve ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Yaşamakta Olunan Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Yaşanan Yer	N	Sıra Ort.	SD	X ²	P
ODÖ-G	Kendi ebeveynim ve eşimin ebeveyninden farklı bir şehirde	134	100.97	4	11.086	.026*
	Kendi ebeveynimle aynı apartmanda	25	102.48			
	Kendi ebeveynimle aynı semtte	28	107.98			
	Eşimin ebeveyniyle aynı apartmanda	12	143.92			
	Eşimin ebeveyniyle aynı semtte	15	144.17			
	Toplam	214				
EUÖ	Kendi ebeveynim ve eşimin ebeveyninden farklı bir şehirde	134	109.65	4	13.329	.010*
	Kendi ebeveynimle aynı apartmanda	25	95.42			
	Kendi ebeveynimle aynı semtte	28	117.16			
	Eşimin ebeveyniyle aynı apartmanda	12	141.83			
	Eşimin ebeveyniyle aynı semtte	15	62.97			
	Toplam	214				

Tablo 10 incelendiğinde; evli bireylerin yaşamakta olunan yere göre EUÖ'den aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmektedir. ($X^2=11.086$; $p<.05$).

Bundan farklı olarak, evli bireylerin yaşamakta olunan yere göre ODÖ-G'den aldıkları puanlar arasındaki farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ($X^2=13.329$; $p<.05$).

Bu işlemin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U Testi uygulanmış ve gruplar arasında tek tek karşılaştırmaya gidilmiştir. Elde edilen bulgular, aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 10.1. Evli Bireylerin ODÖ-G'den Aldıkları Puanların Yaşamakta Olunan Yere Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Yaşanan Yer	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	Z	U	P
ODÖ-G	Kendi ebeveynim ve eşimin ebeveyninden farklı bir şehirde	134	71.13	8531.50	-2.264	468.500	.024*
	Eşimin ebeveyniyle aynı apartmanda	12					
	Toplam	146	99.96	1199.50			
ODÖ-G	Kendi ebeveynim ve eşimin ebeveyninden farklı bir şehirde	134	71.83	9625.00	-2.684	580.000	.007*
	Eşimin ebeveyniyle aynı semtte	15	103.33	1550.00			
	Toplam	149					

Tablo 10.1 incelendiğinde görülmektedir ki evli bireylerin ODÖ-G'den aldıkları puanlarda gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<.05$). Buna göre sıra ortalamalarına bakıldığında; kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı bir şehirde yaşayan evli bireylerin (sıra ort.= 71.13) eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayan evli bireylere oranla (sıra ort.= 99.96) ODÖ-G'den daha düşük puan aldıkları görülmektedir.

Kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı bir şehirde yaşayan bireylerin (sıra ort.= 71.83) eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayan evli bireylere oranla (sıra ort. = 103.33) ODÖ-G'den daha düşük puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 10.2. Evli Bireylerin EUÖ'den Aldıkları Puanların Yaşamakta Olunan Yere Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Yaşanan Yer	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	Z	U	P
EUÖ	Kendi ebeveynim ve eşimin ebeveyninden farklı şehirde	134	78.30	10492.00	2.797	563.000	.005*
	Eşimin ebeveyniyle aynı semtte	15	45.53	683.00			
	Toplam	149					
EUÖ	Kendi ebeveynimle aynı semtte	28	25.82	723.00	1.799	139.500	.006*
	Eşimin ebeveyniyle aynı semtte	15	14.87	223.00			
	Toplam	43					
EUÖ	Eşimin ebeveyniyle aynı apartmanda	12	18.88	226.50	2.876	31.500	.004*
	Eşimin ebeveyniyle aynı semtte	15	10.10	151.50			
	Toplam	27					

Tablo 10.2 incelendiğinde görülmektedir ki evli bireylerin ODÖ-G'den aldıkları puanlarda gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre sıra ortalamalarına bakıldığında; kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı bir şehirde yaşayan evli bireylerin (sıra ort.= 78.30) eşinin ebeveyniyle aynı semtte evli bireylere (sıra ort.= 45.53) oranla EUÖ'den daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Kendi ebeveyniyle aynı semtte yaşayan evli bireylerin (sıra ort.= 25.82) eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayan evli bireylere oranla (sıra ort. =14.87) EUÖ'den daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayan evli bireylerin (sıra ort.=18.88) eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayan evli bireylere oranla (sıra ort.=10.10) EUÖ'den daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

V.SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, elde edilen bulgulara ilişkin sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu bölümde, araştırmanın alt amaçlarına yönelik yapılan analizlerde ulaşılan sonuçlara ayrıntıya girilmeden yargı ifadeleri şeklinde yer verilmiştir.

- Evli bireylerin evlilik uyumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri yaşa göre farklılaşmamaktadır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları gelir düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bundan farklı olarak evli bireylerin otomatik düşünceleri gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre gelir düzeyi düşük ve orta olan evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha fazladır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre lisans mezunu olan evli bireylerin evlilik uyumları lise ve ön lisans mezunu olan evli bireylere göre daha yüksektir.
- Evli bireylerin otomatik düşünceleri eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre ilköğretim mezunu olan evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları; lise, ön lisans ve lisans mezunu olan evli bireylere göre daha fazladır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşmamaktadır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri evlilik şekline göre farklılaşmamaktadır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri tanışıklık süresine göre farklılaşmamaktadır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri çalışma durumuna göre farklılaşmamaktadır.
- Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri çalışılan sektöre göre farklılaşmamaktadır.

- Evli bireylerin evlilik uyumu yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı şehirde yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir. Kendi ebeveyniyle aynı semtte yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir. Eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir.
- Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayanların otomatik düşünce kalıpları kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı şehirde yaşayanlara göre daha fazladır. Eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanların otomatik düşünce kalıpları kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı bir şehirde yaşayanlara göre daha fazladır.

5.2. Tartışma

Evli bireylerin evlilik uyumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu bulgunun aksine, Sarı (2012)'nin yapmış olduğu araştırmaya göre, otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %56,8 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,568$; $p=0,000<0,05$). Buna göre otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır. 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. Araştırmalarda birbirinden farklı sonuçların elde edilmesi örneklem grubunun farklı olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri yaşa göre farklılaşmamaktadır. Benzer şekilde Hamamcı (2005) "Evlilik Memnuniyeti ve Uyumunda İşlevsel Olmayan

"İlişki İnançları Sosyal Davranış ve Kişilik" başlıklı araştırmasında evli bireylerin otomatik düşüncelerinin ve evlilik uyumlarının yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur. Çınar (2008) "Evlilik Uyumu: Cinsiyet Rollerini" ve "Yardım Arama Tutumu" başlıklı araştırmasında evli bireylerin yaşlarına göre evlilik uyumları arasında anlamlı fark olmadığını bulmuştur. Düzgün (2009) ve Tutarel-Kışlak, Göztepe (2012) araştırmalarında yaş değişkeninin evlilik uyumunu yordamadığını belirtmektedir.

Akbaş (2008) "Endüstri Meslek Liselerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Evlilik Uyumları ile Öğretmenlik Tutumları Arasındaki İlişki" başlıklı araştırmasında evli bireylerin yaşlarına göre evlilik uyumları arasında anlamlı fark olmadığını bulmuştur. Literatürde bu bulgunun aksine Heaton ve Albercht (1991) "Kararlı Mutsuz Evlilikler" başlıklı araştırmalarında, bireylerin yaşları ilerledikçe evliliklerinde daha fazla emek harcadığını evlilik uyumlarının arttığını bulmuşlardır. Demiray (2006)'ın yaptığı araştırmada da benzer bir şekilde 20-30 yaş arasındaki evli bireylerin evlilik uyumunun diğer yaş grubundaki evli bireylerin evlilik uyumundan yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak Uşaklı (2010) da araştırmasında yaş ilerledikçe evlilik uyumunun azaldığını tespit etmiştir. Araştırma bulgularındaki farklılıklar bireylerin evlilik uyumu ve otomatik düşünceleri üzerinde yaş kadar etkili olan başka bağımsız değişkenlerin varlığının (kültür vb.) göstergesi olabilir.

Evli bireylerin evlilik uyumları gelir düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bunun aksine Tüfekçi Hoşgör (2013)'ün çalışmasında, elde ettiği bulguya göre ekonomik durumunu ortanın üstü (iyi) olarak algılayan evli bireylerin evlilik uyumu orta algılayan evli bireylere göre daha fazladır. Algılanan ekonomik durumun eşlerin evlilik uyumunu etkilemediğini gösteren çalışmalar da vardır (Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2012). Maddi olanakların yeterli olması ihtiyaçların karşılanmasıyla doğru orantılı olduğu için, eşler arasında ve aile içerisinde maddi sıkıntıların yaşanmaması doğal olarak evlilik uyumunu artırmaktadır. Ekonomik seviyeleri yüksek olan evli bireyler geçim sorunlarının yanında özel istek ve zevklerini yaşamaya imkân yaratabildikleri için kendilerini nispeten daha özgür hissetmektedir. Bireyselliğin yaşanmasına bağlı olarak da evli bireyler arasındaki evlilik uyumu artmaktadır

Evli bireylerin evlilik uyumları eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre lisans mezunu olan evli bireylerin evlilik uyumları lise ve ön lisans mezunu olan evli bireylere göre daha yüksektir.

Evli bireylerin otomatik düşünceleri eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre ilköğretim mezunu olan evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları; lise, ön lisans ve lisans mezunu olan evli bireylere göre daha fazladır. Benzer bir biçimde Şener ve Terzioğlu (2002) ve Tüfekçi Hoşgör (2013)'ün yaptığı araştırmalarda da üniversite mezunu olan evli bireylerin evlilik uyumunun ilköğretim mezunu evli bireylerin evlilik uyumundan fazla olduğu görülmektedir. Uşaklı (2010) ise araştırmasında eğitim durumu değişkeni ile evlilik uyumu arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmektedir. Eğitim durumu arttıkça evlilik uyumunun artmasının, kişilerin aldıkları eğitim sayesinde kendilerini geliştirip konuyla alakalı daha bilinçli davranmalarından ve problem çözme becerileri kazanmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Geleneksel aile kalıplarından kurtulup modern dünyaya daha fazla ayak uyduran evli bireylerin eğitim seviyeleri yükseldikçe, eşlerinin ihtiyaçlarını ve beklentilerini daha fazla önemsemeleri evlilik uyumlarını yükseltmektedir.

Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşmamaktadır. Bundan farklı olarak Tüfekçi ve Hoşgör (2013) tarafından yapılan araştırmada çocuğu olmayan evli bireylerin tek, iki veya 3 çocuğu olan evli bireylerden daha yüksek evlilik uyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Yaşar (2009) da çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı sonucunu elde etmiştir. Uşaklı (2010) ve Tutarel Kışlak-Göztepe (2012) ise bu bulguların aksine, çocuk sahibi olup olmamanın ve çocuk sayısının evlilik uyumunu belirlemediğini ifade etmektedir. Çocuğu olmayan evli çiftler birbirlerine daha çok zaman ayırdıkları ve birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha fazla karşılayabildikleri için evlilik uyumlarının diğer gruplara nazaran yüksek olduğu düşünülmektedir. Ayrıca eşlerin çocukla alakalı konularda yaşayacakları fikir ayrılıkları da uyumsuzluğa neden olabileceğinden çocuk sahibi olmak eşlerin evlilik uyumunu düşürebilmektedir. Bunun yanı sıra evde bir çocuğun varlığı ekonomik masrafların artması anlamına geldiği için, çocuğun olmaması hayat standartlarının yüksek olmasını beraberinde getirir. Bu durumun evlilik uyumunu artırıcı bir faktör olduğu söylenebilir. Cüceloğlu (1999)'na göre aileyi meydana getiren bireyler arasındaki en önemli ilişki eşlerin karşılıklı olan ilişkisidir. Ailedeki çocuk her anlamda anne ile baba ilişkisini tahlil ederek yaşamaktadır. Ebeveynlerin çocuğa karşı davranışları çocuğun çevresine karşı olan duygu, tutum ve davranışlarının oluşmasında oldukça büyük bir önem taşımaktadır. Bundan dolayı ailenin sağlıklı olması açısından

çocuk faktörü oldukça önemlidir. Bu bilgiler ışığında çocuk ailenin çekirdek yapısını bir arada tutan ve çiftler arasındaki duygusal dinamiği bir arada tutan bir unsur olarak görülebilir. Houseknecht (1991) evlilikteki problemlerin çiftlerin çocuklarını etkilediği, çocuklarda depresyon, yetersiz sosyal beceriler, kötü sağlık sonuçları, düşük akademik başarı ve davranış problemleri oluşturduğu bildirilmektedir.

Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri evlilik şekline göre farklılaşmamaktadır. Benzer şekilde evlenme biçiminin evlilik uyumunu farklılaşmıadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Uşaklı, 2010; Tüfekçi-Hoşgör, 2013). Bundan farklı olarak Hortaçsu (2007), yaptığı araştırmada ailelerinin kararı doğrultusunda evlenmiş eşlerin, kendi kararları ile evlenmiş eşlere oranla daha fazla uyumsuzluk yaşadıklarını bulmuştur. Çelik (2009) da anlaşarak evlenen evli bireylerin görücü usulü evlenenlere göre evlilik uyum puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Anlaşarak evlenen çiftlerin birbirini tanımak ve anlamak için daha fazla fırsatlarının olması evlilik hayatında da uyumu beraberinde getirmektedir. Birbirinin isteklerini ve önceliklerini bilen eşlerin anlaşması kolay olmaktadır. Ayrıca, özellikle Türk toplumunda evlenen kişilerin aileleri de evlilik hayatına kolaylıkla müdahil olabildikleri için ailelerin iznini ve onayını almak doğal olarak evlilik uyumunu artırmaktadır. Bunun yanı sıra ailesi tanıştırsa bile onayı alınan çiftlerin evlilik uyumunun onayı alınmayan çiftlerin evlilik uyumlarına göre fazla olması da beklenen bir sonuçtur. Gönül rızası olmadan yapılacak herhangi bir işin kişinin tatmin duygusunu geliştirmeyeceği düşünülürse, evlilikle birlikte yeni biriyle hayat kuran kişinin de memnuniyet duygusunun az olması son derece normaldir. Dolayısıyla bu durum evlilik uyumu da azaltabilecektir.

Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri tanışıklık süresine göre farklılaşmamaktadır. Karney ve Bradbury (1997) tarafından yapılan araştırmaya göre evliliklerin kalitesinin artması evlilikte yaşanan mutluluk ve uyumla bağlantılıdır (Akt. Aktaş, 2009). Evlilik kurumuna alışmak bir süreç gerektirir. Değişen yaşam koşullarına uyum sağlamak ve çiftlerin birlikte hareket etmek adına gösterdiği çabalar zaman içerisinde bireylerin arasındaki uyumu kolaylaştırır.

Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri çalışma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Bu bulgunun aksine Tüfekçi Hoşgör (2013)'ün Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi başlıklı araştırmasında, herhangi bir

işte çalışan ile çalışmayan evli bireylerin evlilik uyumları arasında farklılık tespit edilmiş ve çalışan evli bireylerin çalışmayan evli bireylere göre daha uyumlu evliliklere sahip olduğu bulunmuştur. Evlilik uyumunda, eşlerin birbirlerini anlayıp destek olmaları ve birbirleri için hayatı kolaylaştırmaları çalışıp çalışmamalarından daha önemlidir (Uşaklı, 2010). Dolayısıyla bu bulgunun elde edilmesi şaşırtıcı bir sonuç değildir

Evli bireylerin evlilik uyumları ve otomatik düşünceleri çalışılan sektöre göre farklılaşmamaktadır. Benzer şekilde Çelik ve Tümkaya (2012) çalışmalarında, farklı akademik unvanlarda çalışan bireylerin evlilik uyumları arasında anlamlı bir farkın olmadığını rapor etmişlerdir. Bu bulgular bireylerin çalıştıkları sektörden ziyade yaptıkları işten elde ettikleri doyum ve maddi kazancın daha etkili unsurlar olabileceğini akla getirmektedir.

Evli bireylerin evlilik uyumu yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı şehirde yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir. Kendi ebeveyniyle aynı semtte yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir. Eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayanların evlilik uyumu, eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanlara göre daha yüksektir.

Evli bireylerin otomatik düşünce kalıpları yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre eşinin ebeveyniyle aynı apartmanda yaşayanların otomatik düşünce kalıpları kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı şehirde yaşayanlara göre daha fazladır. Eşinin ebeveyniyle aynı semtte yaşayanların otomatik düşünce kalıpları kendi ebeveyni ve eşinin ebeveyninden farklı bir şehirde yaşayanlara göre daha fazladır. Evlilik kendi başına bir sistemdir ve evli bireylerde bu sistemin parçalarını oluşturur. Evli bireyler tarafından oluşturulmuş bu sisteme dışarıdan herhangi bir müdahale geldiğinde çeşitli aksaklıklar meydana gelebilir. Evli bireylerin kendi başlarına özerk olmaları evlilik ilişkisinin kalitesi anlamında daha sağlıklı olacaktır. Aksi takdirde çiftlerden herhangi birinin ebeveyni evlilik ilişkisine dâhil olduğunda evlilik içerisinde çeşitli çatışmalar çıkabilecektir. Sonuç olarak bu durum evlilik uyumunu olumsuz etkiler ve otomatik düşüncelerin artmasına sebep olabilir.

5.3. Öneriler

Bu araştırma ile elde edilen bulgular ve varılan sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

- Araştırma evrenini Malatya ili, örneklemini ise Malatya ilindeki 214 evli birey oluşturmuştur. Türkiye'yi temsil eden farklı bölgelerdeki illerden seçilecek daha geniş örneklem grubuyla benzer çalışmalar yapılabilir.
- Bu araştırmada evlilik uyumu ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki evli bireyler üzerinde incelenmiştir. Örneklem grubunun evlilik adayı olan bireyler olduğu benzer çalışmalar yapılabilir.
- Evli bireylerin evlilik uyumu ve otomatik düşüncelerine yönelik Türkiye ve diğer ülkeler örnekleminde karşılaştırmalı nitel ve nicel çalışmalar yapılabilir.
- Evlilik adayları ve evli bireyler için yerel yönetimler ve ilgili eğitim birimlerince sertifikalı eğitim programlarının hazırlanması, konferans, seminer gibi etkinliklerin düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Evlilik uyumu ve otomatik düşünceler ile ilgili ölçekler geliştirilmesi, konu ile ilgili yapılacak yeni araştırmaların bilimsel niteliğini ve kalitesi arttıracaktır.
- Üniversitelerin PDR bölümlerinin lisans ve yüksek lisans kısımlarında okutulan Evlilik ve Aile Danışmanlığı ders ve uygulamalarında otomatik düşünce kavramının yeri ve önemi artırılmalıdır. Böylelikle alandaki uygulayıcıların evlilik uyumu ile otomatik düşünce arasındaki ilişkiye yönelik farkındalık düzeyleri artmış olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R., & Sullivan, C. (2003). *A Test Of Beck's Cognitive Diathesis-Stress Theory Of Depression In Early Adolescents*. The Journal of Early Adolescence, 23(4), 384-404.
- Ağır, M. (2005). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi: Sosyal Öğrenme Kuramı*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Akbaş, M. (2008). *Endüstri Meslek Liselerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Evlilik Uyumları İle Öğretmenlik Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdemir, A., Karaoğlan, A ve Karakaş, G. (2006). *Çift Terapisi*. Türkiye’de Psikiyatri, 8 (2), 122- 128.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktürk, E. B. (2006). *Marital Satisfaction In Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect Of Stepchildren, And Contributing Factors* (Doctoral dissertation, middle east technical university).
- Anderson, S.A., Russel, C.S., & Schumm, W.R. (1983). *Percieved marital quality and family life - cycle categories: A further analisis*. Journal of Marriage and The Family, 45, 127–139
- Aydın, G, Aydın, O. (1990), *Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği* Psikoloji Dergisi , Cilt:7, Sayı:23, s.51-57
- 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.
- Backs, J.B. ve Dobson, S.K. (1998). *Depresyon İçin Bilişsel Terapi: Kuramsal Konular ve Araştırmalar Bağlamındaki Durumu*. Türk Psikoloji Dergisi, 13(41).
- Beck JS. (2001). Bilişsel Terapi.N Hisli Şahin (Ed). *Temel İlkeler ve Ötesi*. F Balkaya ve A İlden Koçkar (Ed). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları (2006

- Beck, A. T. and Newman, C.F. (2005). *Cognitive Therapy*. Comprehensive Textbook Of Psychiatry (8)
- Beck, A.T. & Freman, A. and Devis, D. D. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*. T. Özakkaş (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı Terapi ve Ötesi*. (çev. ed. M. Şahin). Ankara: Nobel Yayınları.
- Bonds, D. D. ve Gondoli, D. M. (2007). *Examining the Process by Which Marital Adjustment Affects Maternal Warmth: The Role of Coparenting Support as a Mediator*. Journal of Family Psychology, 21(2), 288-296.
- Bradbury, TN. & Karney, BR. (2004). *Understanding and Altering the Longitudinal Course Ofmarriage*. Journal of Marriage and Family, 66 (Nov), 862-879.
- Callan, V.J. (1983) *The voluntarily childness and their perceptions of parenthood and childness*. Journal of Comparative Family Studies,14, 87-96.
- Calvete, E. And Smith, C. (2005). *Automatic Thoughts And Psychological Symptoms: A Cross - Cultural Comparison Af American And Spanish Student*. Cognitive Therapy And Research.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). *Communication, Conflict, And Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, and Divorcing Couples..* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59(3), 458-463.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (çev. ed. T. Ergene). İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan Psikolojisinin Temel Kavramları* (9. baskı. ed.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, M., & İnanç, B. Y. (2009). *Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(2).
- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 13, Sayı 1, Sayfa 223-238.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik Uyumunu: Cinsiyet Rollerini ve Yardım Arama Tutumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Dilbaz, N. , Seber, G. (1993). *Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi*. Kriz Dergisi, 1(3), 134-138.
- Dobson,K.S., Breiter, H.J., (1983), *Cognitive Assesment of Depression* , Journal of Abnormal Psychology, Cilt:92, Sayı:1, s107-109
- Dökmen, Z. Y., & Tokgöz, Ö. (2002). *Cinsiyet, Eğitim, Cinsiyet Rolü ile Evlilik Doyumu, Eşle Algılanan Benzerlik Arasındaki İlişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumuna İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). *Unrealistic Beliefs Of Clinical Couples: Their Relationship To Expectations, Goals And Satisfaction*. The American Journal of Family Therapy, 9(4), 13-22.
- Eraslanlı, K. (1990). *Aile İçi İlişkilerin Dayandığı Psikolojik Temeller*. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Samsun
- Erbek, E., Bestepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R. L. (2005). *Evlilik Uyumuna*.DüşünenAdam,18(1),39-47.7Haziran2006,
http://www.logos.com.tr/tr/p_dusunen012005.asp.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumuna İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Uzmanlık tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erişti, A (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumuna Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eryüksel, G. N., & Akün, E. (2003). *Depresyonu Olan Ergenler ile Ana-Babalarının Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi*. Türk Psikoloji Dergisi, 18(51), 59-73.

- Esmailpour, K., Mahdavi, N. ve Khajeh, V. (2009). *The Role of Relationship Beliefs and Relationship Skills in Predicting Marital Satisfaction*. Department Of psychology, Tabriz University, İnan.
- Feldman, R.S. (1989). *Adjustment Applying Psychology in a Complex World*, USA: McGraw-Hill.
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). *Communication Schemata Within the Family*. Human Communication Research, 20(3), 275-301.
- Freeston, M.H., & Plechaty, M. (1997). *Reconsideration of the Locke-Wallace Marital Aadjustment Test: Is It Still Relevant For The 1990s*, Psychological Report, (81): 419-434
- Freitag, E. F. (2003). *Pozitif Düşüncede Negatif Etkilerden Kurtulmanın Yolları ya da Dünyanın Saklı Bilinci*. İstanbul: Omega.
- Fidanoğlu O. (2006) *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, T.C Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışman ve Rehberlik AD, İstanbul.
- Fincham, F.D. ve Bradbury, T.N. (1987). *The Assessment Of Marital Quality: A Reevaluation*. Journal Of Marriage And The Family, 49, 797-809.
- Fincham, F. D., Paleari, G. Ve Regalia, C. (2002). *Forgiveness In Marriage: The Role of Relationship Quality, Attributions, and Empathy*. Personal Relationships, 9, 27- 37.
- Geçtan, E. (2007). *İnsan Olmak*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerson, R. (1995). *The Family Life Cycle: Phases, Stages and Crises. Integrating Family Therapy*. (R.H. Mikesell, D. Lusterman & S. H. Mcdaniel Editörler). Washington, DC: American Psychological Association. SS.91-112.
- Glenn, N. D. (1990). *Quantitative Research On Marital Quality In The 1980s: A Critical Review*. Journal of Marriage and The Family, 52, 818-831.
- Gottman, J., & Silver, N. (Ed.) (1996). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*. İstanbul: Varlık Yayınları
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç ve Karakterler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Greenberger, D. , Padesky, C. A. (2012). *Evinizdeki Terapist*. E. Stroup (Ed). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Güçlü Ergin, N. (2008). *Evlü ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye'de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri (Psychological Patterns of the Families in Turkey)*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Gürsoy, F. Ç. (2004). *Kayı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi
- Güven, N. (2005), "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi". Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Güzel Ertop, N. Ve Altay, B. (2012). *15-49 Yaş Arası Evli Kadınların Kullandıkları Aile Planlaması Yönteminin Eş Uyumuna Etkisinin İncelenmesi*. KÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 14(3), 1-8.
- Halat, M. I., & Hovardaoğlu, S. (2011). *The Relationship Between Forms And Durations Of Relationships And Attachment Styles Of Couples*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 2567-2574.
- Hamamci, Z. (2005). *Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Satisfaction And Adjustment. Social Behavior And Personality: An International Journal*, 33(4), 313-328.
- Harrell, T.H, Ryon, N.B., (1983), *Cognitive- Behavioral Assesment of Depression: Clinical Validation of the Automatic Thoughts Questionnaire* , Journal of Consulting and Clinical Psychology, Cilt 51, Sayı:5, s 721- 725.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *Kadın ve Erkeklerin Evlilik Doyumlarında Evlilik Çatışmasının ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Heaton, T.B. ve Albrech, S. L. (1991). *Stable Unhappy Marriages*. Journal Of Marriage And The Family. 53(55), 747-758
- Hisli, N., (1990) *Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenilirliği* , Psikoloji Dergisi, Cilt 7, Sayı 23, s. 3-13.

- Hollon, S.D. Kendall P.C, Lumry,A, (1986), *Specificity of Depressotypic Cognitions in Clinical Depression* , Journal of Abnormal Psychology, Cilt 95, Sayı 1, s.52-59.
- Hortaçsu, N. (2007). *Family- Versus Couple-Initiated Marriages in Turkey: Similarities And Differences Over The Family Life Cycle*. Asian Journal of Social Psychology, 10, 103-116.
- Hovardaoğlu, S. (1995). *Kişilerarası İlişkiler ve Davranış Bozuklukları*. Kriz dergisi, 3(1-2): 4-9.
- Hoşgör, E (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Houseknecht, S.K., Macke, A.S. (1991). *Combining Marriage And Career: The Marital Adjustment Of Professional Women*. Journal of Marriage and the Family, 43: 651-661.
- Hunt, R.A. (1978). *The Effect Of Item Weighting On The Locke-Wallace Marital Adjustment Scale*, Journal of Marriage and the Family, 40 (2): 249-256.
- Huston, L., Vangelesti, A.L. (1991). *Socioemotional Behavior And Satisfaction In Marital Relationships: A Longitudinal Study*. Journal of Personality and Social Psychology, s:721-733.
- Johnson, D. R., Amazola T. O. ve Booth, A. (1992). *Stability And Developmental Change İn Marital Qality: A Three Wave Panel Analysis*. Journal Of Marriage And The Family, 54, 582-594.
- Jouriles, E. N., Bourg, W. J. ve Farris, A. M. (1991). *Marital Adjustment and Child Conduct Problems: A Comparison of the Correlation Across Subsamples*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59(2), 354-357.
- Kahraman, Z. (2011), *Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (7. basım. ed.). Ankara: Alkım.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). *Neuroticism, Marital Interaction, And The Trajectory Of Marital Satisfaction*. Journal of personality and social psychology, 72(5), 1075.

- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Kışlak, Ş. (1996). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Koçak, R. (2008). *Okul Yöneticilerinin Evlilik Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15, 127-139.
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordanması: SosyoDemografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köknel, Ö. (1994). *İnsanı Anlamak*, 5. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, H. Editörler (2009). *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara:
- Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Kışlak, Şennur T. *Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler*, Türk Psikoloji Dergisi, Ankara, Cilt 12, Sayı 40, 1997, 55-66.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). *Short Marital Adjustment Prediction Tests: Their Reliability And Validity*, Marriage and Family Living, 21: 251-255.
- Markman, H.J. , Floyd, F.J. , Stanley, S.M. , & Storaasli, R.D. (1988). *Prevention Of Marital Distress: A Longitudinal Investigation*. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 56(2), 210-217.
- Mc Kay, M. ve Fanning, P. (2006). Özgüven, F.G.Atay (çev). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Nazlı, S. (2001). *Aile Danışmanlığı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özden, Ç. N. (2014). *Evlilik Uyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özguven, H. D. (1999). *Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı*. *Kriz Dergisi*, 7(2), 9-16.
- Özguven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özguven, İ. E.(2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*, PDREM Yayınları, s. 1,73,85
- Pletchaty, M. , Couturier,S. , Cote, M. and Roy, M. A. (1996). *Dimensional Analysis of Past and Present Satisfaction in Relation to Present Marital Satisfaction*. *Psychological Reports*, 78(2), 657-658.
- 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.
- Robinson, L.C.& Blanton, P.W. (1993). *Marital Strengths in Enduring Marriages*, *Familiy Relations*, 42, 38-45.
- Sardoğan, M. E. ve 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*. Cilt:38, Sayı:2, 89-102
- Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Savaşır, I., ve Batur, S. (2003). *Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi*. I.Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (Editörler), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Sayın, Ö. (1990). *Aile Sosyolojisi: Ailenin Toplumdaki Yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Schniering, C. A. ve Rapee, R. M. (2004). *The Relationship Between Automatic Thoughts And Negative Emotions In Children And Adolescents: A Test Of The Cognitive Content-specificity Hypothesis*. *Journal Of Abnormal Psychology*,113(3), 464470.
- Sezer Ü (2004) *Aile Yapısı ve İlişkileri*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- 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.

- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992b). *Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire*. Journal of Clinical Psychology, 48 (3), 334-340.
- Şahin, M., Sarı, S. V. (2010). *Ergenlerde Görülen Zorbalık Eğiliminin Bilişsel Çarpıtmalar ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi*. Akademik Bakış Dergisi, 20,
- Şendil, G., & Kızıldağ, Ö. (2005). *Evlilik Çatışması ve Çocuk*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2012). *Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi*. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 28, 15-34.
- Şener, A. (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şener, A., Terzioğlu G. (2008). *Bazı Sosyo-ekonomik ve Demografik Değişkenler ile İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması*. Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi. Sayı: 13, Cilt: 4. 7-20.
- Şirvanlı-Özen (1999). *Eşler Arası Çatışma Ve Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri I: Davranış Ve Uyum Problemleri*. Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 6(1),19-29.
- Tanrıkulu, T. (2002). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tezer, E. (1986). *Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum*. Hacettepe Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Tuğrul, Ceylan. "Cinsel İşlev Bozukluklarının Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı Bilişsel-Davranışçı Terapiler, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2003, 141-164.
- Tarhan, T. (2006). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tunca, E.M.(1995). *Bedensel Hastalığı Olan Bireylerde Depresif Semptomlar ve Olumsuz Otomatik Düşünceler İle Hastalık Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Tutarel –Kışlak, ğ. (1997). *Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler*. Türk Psikoloji Dergisi, 12(40),55 – 56.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). *Evlilik Uyum Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması*. 3P Dergisi, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş ve Çabukça, F. (2002). *Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi*. Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi, 5(2), 35- 41 <http://www.aile.gov.tr>. Adresinden 17 Mayıs 2008. edinilmiştir.
- Tutarel-Kışlak, Ş (1999). *Evlilik Uyum Ölçeği Adaptasyon Çalışması*. 3P Dergisi 7(1): 50-57.
- Tutarel- Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(2), 27-46.
- Tüfekçi, Hoşgör E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle evlilik Uyumunun İncelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tümkaya,S. ve İflazoğlu, A. (2000). *Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 6(6),143-158.
- Türkçapar, M. H., M. Z. Sungur, and A. Akdemir. *Cognitive Therapies with Children and Adolescents*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi/Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health 2.2 (1995): 93-100.
- Türkçapar, M. Hakan. 2007. *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık
- Türkçapar, M. H. (2011). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Uğurlu, O. (2003). *Evli Çiftlerde Cinsiyet Ayrımına İlişkin Tutumlar, Çatışma Yönetimi Biçimleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Uşaklı, N. (2010). *Evli Bireylerin Evliliğe Uyumda Karşılaştığı Sorunlar ve Eğitim İhtiyaçları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Ülker, G. (2011). *Evlilik Çatışmasının Sıklık ve Yaygınlığının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wilson, C.J. , Deane, F.P.(2005). "*Can Hopelessness And Adolescents' Beliefs And Attitudes About Seeking Help Account For Help Negation*". Journal Of Clinical Psychology.
- Yücel, Başak, Kaan Kora, Özyalçın, S, Alçalar, N. *Depression, Automatic Thoughts, Alexithymia and Assertiveness in Patients with Tension-type Headache, Headache*, Santa Monica, Cilt 18, Sayı 42, 2002, 194-99.
- Yalom, M. (2002) *Antik Çağlardan Günümüze Evli Kadının Tarihi*, Çev. Yelçe Z.,
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Zubaroglu, S. (16). *Türkiye’de Çocuklu Eşler Arasında İletişim Biçimleri ve İletişim Çatışmalarının Düzenlenmesi*. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi. Bursa.

EK 1

Bu araştırma, evli bireylerdeki otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda elinizdeki formda 'Kişisel Bilgi Formu', 'Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği' ve 'Evlilik Uyum Ölçeği' yer almaktadır. Her bir maddeyi dikkatle okumanız ve samimi cevaplar vermeniz, araştırma sonuçlarının sağlıklı olması açısından önemlidir. Araştırmadan elde edilen veriler, bilimsel bir çalışmada kullanılacak ve gizlilik ilkesi gereği bu amacın dışında herhangi bir kişi, kurum veya kuruluşla paylaşılmayacaktır. Forma adınızı ve soyadınızı yazmamanızı rica eder, yardımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Hilal ŞAHİN

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Yaşınız.....

2.Eşinizin yaşı.....

3.Gelir düzeyiniz: () Düşük () Orta () Yüksek

4.Eğitim düzeyiniz:

() Okur-yazar değil () İlköğretim () Lise () Ön lisans () Lisans
() Lisansüstü

5.Eşinizin eğitim düzeyi:

() Okur-yazar değil () İlköğretim () Lise () Ön lisans () Lisans
() Lisansüstü

6. Sahip olduğunuz çocuk sayısı ve yaşı:

() Çocuğum yok

() 1 çocuğum var (yaşını belirtiniz):

() 2 çocuğum var - 1.çocuğun yaşı: 2.çocuğun yaşı:

() 3 çocuğum var - 1.çocuğun yaşı: 2.çocuğun yaşı: 3.çocuğun yaşı:

() 4 çocuğum var - 1.çocuğun yaşı: 2.çocuğun yaşı: 3.çocuğun yaşı:

7.Kaçıncı evliliğiniz?

() 1. Evliliğim () 2.Evliliğim () 3.Evliliğim

8.Eşinizle nasıl evlendiniz?

- Anlaşarak evlendik. Arkadaşlar aracılığıyla evlendik. Ailem aracılığıyla evlendik
 Kaçarak evlendik Görücü usulüyle evlendik.

9.Eşinizle evlenmeden önce ne kadar süredir tanışıyordunuz?

- 1 yıldan az 1 yıl 2 yıl 3 yıl 4 yıl 5 yıl 6 yıl ve üstü (belirtiniz):...

10. Evlendiğinizde kaç yaşındaydınız?

- 11.Çalışma durumunuz:** Çalışıyorum Çalışmıyorum

12.Mesleğiniz nedir?:

13.Eşinizin mesleği nedir?:.....

14.Eşinizle cinsel ilişki yaşama periyodunuz?

- Haftada bir İki haftada bir Ayda bir İki ayda bir Üç ayda bir ya da daha fazla

15.Yaşamakta olduğunuz yer:

Kendi anne-babam ve eşimin anne-babasından farklı bir şehirde

Kendi anne-babamla aynı apartmanda

Kendi anne babamla aynı semtte

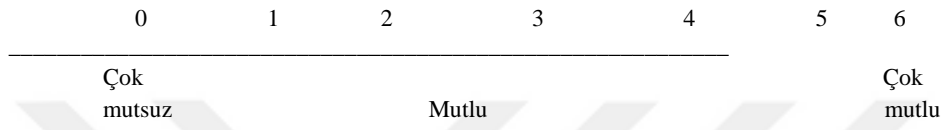
Eşimin anne babasıyla aynı apartmanda

Eşimin anne babasıyla aynı semtte

EK 2

EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ

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



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

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme	()	()	()	()	()	()
3. Boş zaman etkinlikleri	()	()	()	()	()	()

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadı- ğımız olur	Sıklıkla anlaşama- yız	Hemen her zaman anlaş- mayız	Her zaman anlaşa- mayız
4.Duygu- ların ifadesi	()	()	()	()	()	()
5.Arkadaş- lar	()	()	()	()	()	()
6.Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()
7.Toplumsal kurallara uyma (doğru,yi veya uygun davranış)	()	()	()	()	()	()
8.Yaşam felsefesi	()	()	()	()	()	()
9.Eşin akra- balarıyla anlaşma	()	()	()	()	()	()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın altını çiziniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:
erkeğin susması ile
kadının susması ile
karşılıklı anlaşmaya varılarak
sonuçlanır.
11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?
hepsini
bazılarını
çok azını
hiçbirini
12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?
dışarıda bir şeyler yapmayı
evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?
dışarıda bir şeyler yapmayı
evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?
sık sık
arada sırada
çok seyrek
hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,
aynı kişiyle evlenirdiniz
farklı bir kişiyle evlenirdiniz
hiç evlenmezsiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?
hemen hemen hiçbir zaman
nadiren
çoğu konularda
her konuda

EK-3

OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ (ODÖ-G)

Aşağıda, kişilerin akıllarına gelen değişik düşünceler listelenmiştir. Lütfen her bir düşünceyi tek tek okuyarak son bir hafta içinde bu düşüncelere ne sıklıkta sahip olduğunuzu işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan cevabı daire içine alınız.

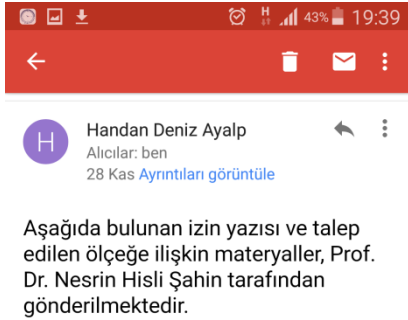
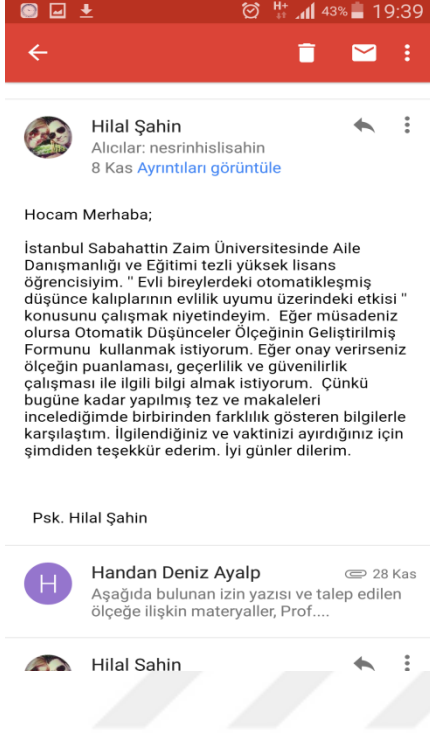
1=Hiçbir zaman 2=Bazen 3=Oldukça sık 4=Sık sık 5=Her zaman

DÜŞÜNCELER	CEVAPLAR				
1.Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Ben hiçbir işe yaramam	1	2	3	4	5
3. Kendimle gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
4. Neden başarılı olamıyorum.	1	2	3	4	5
5. Beni hiç kimse anlamıyor.	1	2	3	4	5
6. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	1	2	3	4	5
7. Kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
8. Devam edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5
9. Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	1	2	3	4	5
10. Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5
11. Öyle güçsüzüm ki...	1	2	3	4	5
12. Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	1	2	3	4	5
13. Her şeyi başarabilirim.	1	2	3	4	5
14. Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	1	2	3	4	5
15.Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	1	2	3	4	5
16. Şu anda iyiyim	1	2	3	4	5
17. Artık dayanamayacağım.	1	2	3	4	5
18. Bir türlü harekete geçemiyorum.	1	2	3	4	5
19. Neyim var benim.	1	2	3	4	5

20. Rahatım yerinde.	1	2	3	4	5
21. Keşke başka bir yerde olsaydım.	1	2	3	4	5
22. Hiçbir şeye yetişemiyorum.	1	2	3	4	5
23. Kendimden nefret ediyorum.	1	2	3	4	5
24. Aklıma koyduğum her şeyi yapabileceğime güveniyorum.	1	2	3	4	5
25. Değersiz bir insanım.	1	2	3	4	5
26. Keşke birden yok olabilseydim.	1	2	3	4	5
27. Ne zorum var benim.	1	2	3	4	5
28. Kendimi çok mutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
29. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum.	1	2	3	4	5
30. Hayatım karmakarışık.	1	2	3	4	5
31. Başarısızım.	1	2	3	4	5
32. İşte bu harika...	1	2	3	4	5
33. Hiçbir zaman başaramayacağım!	1	2	3	4	5
34. Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
35. Bir şeylerin değişmesi gerek.	1	2	3	4	5
36. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	1	2	3	4	5
37. Birçok insandan daha şanslıyım.	1	2	3	4	5
38. Geleceğim kasvetli.	1	2	3	4	5
39. Hiç değmez.	1	2	3	4	5
40. Hiç şeyi bitiremiyorum.	1	2	3	4	5

EK-4 ODÖ-G ve EUÖ İZİN YAZIŞMALARI

ODÖ-G İzin Yazışmaları



Sayın Şahin,

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

EUÖ İzin Yazışmaları



Hilal Şahin

Alıcılar: kislak, sennurkislak
8 Kas [Ayrıntıları görüntüle](#)

Hocam Merhaba;

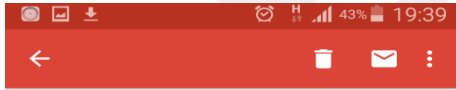
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Aile Danışmanlığı ve Eğitimi tezli yüksek lisans öğrencisiyim. " Evli bireylerdeki otomatikleşmiş düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi " konusunu çalışmak niyetindeyim. Eğer müsadeniz olursa Evlilik Uyum Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Eğer onay verirsiniz ölçeğin puanlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ile ilgili bilgi almak istiyorum. Çünkü bugüne kadar yapılmış tez ve makaleleri incelediğimde birbirinden farklılık gösteren bilgilerle karşılaştım. İlgilendiğiniz ve vaktinizi ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim. İyi günler dilerim.

Psk. Hilal Şahin



sennur tk

Alıcılar: ben
12 Kas [Ayrıntıları görüntüle](#)



sennur tk

Alıcılar: ben
12 Kas [Ayrıntıları görüntüle](#)

Merhaba,
Ekte ölçek ve ilgili makale var.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.
Şennur Kışlak

Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak
Ankara Üniversitesi
DTCF Psikoloji Bölümü
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Sıhhiye-Ankara
0312 310 32 80/1401

Gönderen: Hilal Şahin
<hilalsahin.h@gmail.com>
Gönderildi: 8 Kasım 2016 Salı 14:07
Kime: kislak@ankara.edu.tr;
sennurkislak@hotmail.com
Konu: Evlilik Uyum Ölçeği Hakkında

Hocam Merhaba;